

**RELAKSASI STRES DENGAN *SOUND HEALING* MUROTTAL QUR'AN PADA
JAMAAH MAJELIS TAKLIM THOHAL MUSTHOFA GROBOGAN
(Analisis Metode Bimbingan Dan Konseling Islam)**

SKRIPSI

Program Sarjana (S-1)

Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)



Disusun Oleh:

ARJUN NI'AM

2001016012

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2023

NOTA PEMBIMBING

Lamp. : 1 bandel
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.
Dekan 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 skripsi saudara :

Nama : Arjun Ni'am
Nim : 2001016012
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Judul : Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa [Analisis Metode Bimbingan dan Konseling Islam].

Dengan ini kami setuju, dan mohon segera diujikan. Demikian atas perhatiannya kami sampaikan banyak terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 06 Oktober 2023
Pembimbing



Komarudin, M. Ag
NIP/196804132000031001

PENGESAHAN SKRIPSI

**RELAKSASI STRES DENGAN *SOUND HEALING* MUROTTAL QUR'AN
PADA JAMA'AH MAJELIS TAKLIM THOHAL MUSTHOFA GROBOGAN
(Analisis Metode Bimbingan dan Konseling Islam)**

Oleh :
ARJUN NI'AM
2001016012

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada hari Jum'at, 01 Desember 2023 dan dinyatakan telah lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

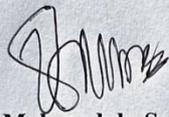
Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji



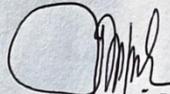
Widayat Mintarsih, S.Pd, M.Pd
NIP. 196909012005012001

Penguji I



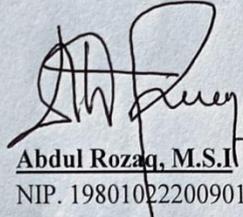
Mahmudah, S.Ag., M.Pd
NIP. 197011291998032001

Sekretaris Dewan Penguji



Komarudin, M.Ag
NIP. 196804132000031001

Penguji II



Abdul Rozag, M.S.I
NIP. 198010222009011009

Mengetahui
Pembimbing



Komarudin, M.Ag
NIP. 196804132000031001

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
pada tanggal 20 Desember 2023



Prof. Dr. H. Ilyas Supena, M.Ag
NIP. 1972041020011210003

LEMBAR PERNYATAAN PENULIS

Yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Arjun Ni'am

NIM : 2001016012

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an Pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan (Analisis Metode Bimbingan dan Konseling Islam)” merupakan hasil karya saya sendiri yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi lembaga pendidikan. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam dan daftar pustaka.

Semarang, 29 September 2023

Penulis



Arjun Ni'am

NIM: 2001016012

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur’an Pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan (Analisis Metode Bimbingan dan Konseling Islam)” dengan baik dan lancar. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada panutan kita Nabi Muhammad SAW. terselesaikannya skripsi ini, penulis menyadari dengan sangat bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, namun atas keyakinan, kerja keras, dukungan, motivasi, bimbingan, serta do’a dari berbagai pihak menjadikan penulisan skripsi ini dapat selesai dengan baik. Oleh karena itu, secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Nizar, M.Ag, selaku PLT Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. H. Ilyas Supena, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.SI. dan Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd., selaku ketua dan sekretaris program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yang telah memberikan bimbingan, waktu, pengalaman, dan sabar dalam membantu serta memperjuangkan skripsi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Komarudin, M. Ag. Selaku pembimbing sekaligus wali studi yang bersedia meluangkan waktu, pikiran, serta tenaga dengan sabar dan ikhlas membimbing, mengarahkan, sekaligus memberikan masukan kepada penulis dalam proses bimbingan hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Dosen dan pegawai di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya sebagai bekal penulis dan telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini, mudah-mudahan penulis dapat mengamalkan ilmu yang telah diperoleh.
6. Pimpinan Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian disana, terima kasih telah membantu proses penelitian.

7. Abah Zainal Arifin, M.Ag, AH dan segenap keluarga, selaku pengasuh Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Masthuriyah Semarang, yang telah memberikan bimbingan, pembelajaran, serta doa.
8. Pengurus dan teman-teman Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Masthuriyah Semarang, dan juga teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan dan semangat.
9. Pihak BAZNAS Provinsi Jawa Tengah, yang sudah membantu penulis dalam memberikan beasiswa kepada penulis, sehingga penulis dapat melanjutkan kuliah.
10. Dan juga seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis tidak dapat memberikan balasan selain ucapan terima kasih dan do'a semoga Allah SWT yang membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dengan balasan yang lebih baik dan dicatat sebagai amal shaleh. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

Semarang, 29 September 2023

Penulis



Arjun Ni'am

NIM: 2001016012

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang penulis sayangi, yang telah memberikan semangat, nasehat dan dukungan. Orang-orang yang selalu mendoakan dan mendukung penuh perjuangan penulis, antarlain:

1. Kedua orang tua penulis yaitu Bapak Rohmat Thoha Alm dan Ibu Siti Fathonah, orang tua yang sangat luar biasa, yang selalu mendoakan, mendukung serta bersusah payah demi membiayai penulis, orang tua yang selalu ingin memiliki anak yang berpendidikan tinggi, karena kedua orang tua penulis bukan orang yang berpendidikan tinggi, tapi pendidikan yang diberikan sangat luar biasa, sehingga penulis mampu menjalani kehidupan seperti saat ini dan pada akhirnya terselesaikannya skripsian ini demi mencapai gelar Sarjana.
2. Kakak penulis Mansyur Maliki dan L.R Al-Masturoh, tempat berkeluh kesah penulis, yang selalu memberikan semangat, do'a, dan dukungan dalam mencapai tugas akhir pada skripsi ini.

MOTTO

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

(Q.S. Al-Baqarah : 155)

ABSTRAK

Arjun Ni'am (2001016012), Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an Pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan (Analisis Metode Bimbingan dan Konseling Islam).

Stres pasti dialami pada setiap individu, hal tersebut akan mengakibatkan seseorang menjadi cemas, takut, khawatir dan tidak bisa berfikir positif pada masalah yang sedang dihadapi. Problematika tersebut membutuhkan cara untuk mereduksi sebuah pikiran dan perasaan agar pikiran dan perasaan tersebut menjadi relaks dan lebih tenang yaitu dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an.

Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif dengan menggambarkan pembahasan deskriptif dan pendekatan yang digunakan adalah model pendekatan studi kasus, teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pada teknik keabsahan data terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik, triangulasi waktu. Teknik analisis data meliputi reduksi data (*data reduction*) penyajian data (*data display*), penarikan data kesimpulan ataupun verifikasi (*verification*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi stres pada jamaah majelis taklim, dan mengetahui bagaimana relaksasi stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an pada jamaah Majelis Taklim.

Dalam Penelitian ini, penulis menemukan beberapa hasil yakni, *Pertama* majelis taklim Thohal Musthofa Grobogan menunjukkan jamaah yang mengalami kondisi stres, dengan gejala fisik dengan ciri-ciri yaitu, sering gemetar saat berjalan, sering sesak nafas, makan tidak teratur atau tidak selera makan, dan juga saat tidur tidak tenang dan sering bangun. Pada aspek psikis jamaah merasakan sedih, gelisah, cemas, pesimis. Aspek perilaku adalah tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, sering menangis dan juga takut mengambil resiko. Level stres yang dialami Jamaah Majelis Taklim tergolong pada level sedang, hal itu dilihat pada dibiarkannya stres tidak diselesaikan atau tidak mencari solusi sesegera mungkin, hal tersebut berlangsung antara jangka waktu satu sampai empat bulan. Terdapat pula dua faktor penyebab jamaah menjadi stres yakni faktor internal yang dilihat dari jamaah yakni merasakan kesedihan, gelisah, cemas, pesimis, dan juga sungkan untuk minta bantuan tetangga. Pada faktor eksternal terdapat kesamaan yang mempengaruhi kondisi jamaah adalah meninggalnya seseorang yang disayangi, yaitu suami atau pasangan dan juga faktor ekonomi yang sulit.

Kedua, menunjukkan bahwa relaksasi stres dengan *sound healing* Murottal Qur'an atau mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an yang dibacakan dengan metode murottal Qur'an menggunakan lagu *rast* pada awal bacaan dan *bayati* pada tengah bacaan sampai akhir yang dilaksanakan setiap minggu sekali pada hari kamis malam jum'at, dapat membuat ketenangan jiwa, relaks dan sejenak melupakan berbagai masalah yang sedang dihadapinya.

Ketiga, *Sound healing* murottal Qur'an sebagai relaksasi stres pada majelis taklim Thohal Musthofa menggunakan metode langsung, hal ini dilihat pada metode yang digunakan oleh pembimbing pada saat kegiatan simaan al-Qur'an dan juga fungsi bimbingan dan konseling Islam. Pada fungsi bimbingan dan konseling Islam, yakni fungsi penyembuhan, pengembangan dan pencegahan.

Kata Kunci : Stres, Relaksasi, *Sound Healing* Murottal Qur'an

DAFTAR ISI

RELAKSASI STRES DENGAN <i>SOUND HEALING</i> MUROTTAL QUR'AN PADA JAMAAH MAJELIS TAKLIM THOHAL MUSTHOFA GROBOGAN.....	1
NOTA PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PENULIS	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Tinjauan Pustaka	5
F. Metode Penelitian.....	7
G. Sistematika Penulisan	11
BAB II	13
LANDASAN TEORI.....	13
A. Kondisi Stres Jamaah Majelis Taklim	13
B. Konsep Relaksasi.....	21
C. Konsep <i>Sound Healing</i> Murottal Qur'an.....	25
D. Relevansi Metode Bimbingan dan Konseling Islam dengan <i>Sound Healing</i> Murottal Qur'an Sebagai Relaksasi Stres	31
BAB III.....	39
<i>SOUND HEALING MUROTTAL</i> QUR'AN SEBAGAI RELAKSASI STRES PADA JAMAAH MAJELIS TAKLIM THOHAL MUSTHOFA GROBOGAN.....	39
A. Profil Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan	39
Tabel. 1.....	39
Data Anggota Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan.....	39
Tabel. 2.....	41
Struktur Pengurus Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan.....	41
Periode 2020-2025	41

B. Kondisi Stres Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan.....	43
Tabel 3.....	56
Hasil Penelitian Kondisi Stres Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan.....	56
C. Relaksasi Stres dengan Sound Healing Murottal Qur'an	58
Tabel 4.....	63
Relaksasi Stres dengan <i>Sound Healing</i> Murottal Qur'an Pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan.....	63
BAB IV	64
HASIL ANALISIS PENELITIAN.....	64
A. Analisis Kondisi Stres Pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan ...	64
B. Analisis Relaksasi Stres Dengan Sound Healing Murottal Qur'an	67
C. Analisis Metode Bimbingan dan Konseling Islam dengan <i>Sound Healing</i> Murottal Qur'an Sebagai Relaksasi Stres Pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan	76
BAB V.....	85
PENUTUP.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran.....	87
C. Keterbatasan Penelitian.....	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	1
A. Hasil Wawancara	1
B. Surat Ijin Penelitian	17
C. Surat Balasan Penelitian.....	18
D. Surat Keterangan Terdaftar Majelis Taklim	19
E. Dokumentas	20
RIWAYAT HIDUP	26

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres dapat diartikan sebagai masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Kupriyanov dan Zhdanov¹ menjelaskan bahwa stres yang ada pada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian yang tidak bisa terlepas dari kehidupan seseorang, baik dilingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun dan kapanpun. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia, dengan kata lain stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun, yang menjadi masalah adalah apabila terdapat jumlah stres yang begitu banyak dan tidak kunjung ditangani, dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya, sehingga ketika seseorang melakukan kegiatan ataupun aktifitas sehari-hari akan mengakibatkan tidak fokusnya apa yang sedang dilakukan.

Stres menurut Lovibond & Lovibond² mengatakan stres sebagai sebuah respon emosi yang muncul akibat kejadian-kejadian yang menekan hidup individu. Ia juga berpendapat bahwa saat stres individu cenderung menjadi lebih mudah marah, sulit untuk menenangkan diri, dan menjadi tidak sabar dalam menghadapi berbagai situasi yang sedang dialami. Pada dasarnya stres dapat dilihat dari beberapa aspek, yakni aspek fisik, psikis dan aspek perilaku. Aspek fisik dapat dilihat seperti mudah lelah, badan terasa lemah, sakit kepala pada bagian sebelah, otot yang kaku, nyeri pada dada seperti sesak nafas, gangguan lambung, dan juga gangguan menstruasi pada wanita. Pada aspek psikis biasanya seseorang merasakan kecemasan dan khawatir pada berbagai situasi, depresi, mudah marah, dan putus asa. Sedangkan pada aspek perilaku seseorang akan cenderung menghindari tanggung jawab, menunda-nunda pekerjaan, menarik diri dari lingkungan, pola tidur tidak teratur, dan juga pola makan berubah. Kondisi stres juga terdapat faktor dan tingkatan yang semua itu dapat mempengaruhi kondisi fisik dan kesehatan seseorang.

Pada umumnya jika seseorang menemukan suatu masalah atau penyakit maka ia akan mencari solusi sebagai jalan keluar, teknik relaksasi bisa menjadi sebuah

¹ Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. *The eustres concept: Problems and out-looks*. World Journal of Medical Sciences, 11(2), (2014) 179-185.

² Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. *Manual for the Depression Anxiety Stres Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation. 1995

alternatif untuk mengendalikan stres, karena menurut Potter dan Perry³ relaksasi mempunyai arti yakni suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Miltenberger⁴ membedakan relaksasi menjadi beberapa macam yakni relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), relaksasi pernafasan (*diaphragmatic breathing*), relaksasi dengan cara meditasi (*attention focussing exercises*), relaksasi perilaku (*behavioural relaxation training*), relaksasi suara atau mendengarkan suara (*Sound Healing*) dan lain sebagainya.

Menurut Simon Heather⁵ pada relaksasi suara atau *sound healing* murottal Qur'an mempunyai pengertian bahwa *sound healing* merupakan aplikasi terapi frekuensi suara ke tubuh atau pikiran seseorang yang tujuan untuk membawa mereka ke dalam keadaan harmoni dan kesehatan. Pada dasarnya konsep *sound healing* murottal Qur'an adalah pengobatan melalui terapi mendengarkan suara, yakni mendengarkan suara yang disini berupa mendengarkan lantunan murottal Qur'an yang masuk ke otak melalui telinga atau pendengaran, kemudian dapat menghasilkan dampak positif bagi pendengarnya serta dapat memberikan getaran pada frekuensi yang tepat sehingga seseorang dapat menjadi relaks dan tenang.⁶

Pada sisi lain alternatif relaksasi dengan *sound healing* murottal Qur'an bisa dikatakan sebagai metode bimbingan dan konseling Islam, hal tersebut dilihat bahwa konseling Islam mempunyai beberapa fungsi yakni fungsi prefentif, fungsi edukatif dan juga fungsi rehabilitatif, semua itu mempunyai dampak yang baik terhadap kondisi stres yang dialami oleh seseorang. Arifin⁷ menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu mengembangkan potensi dalam dirinya supaya menjadi lebih baik sesuai ajaran Islam dan mampu mengenali fitrahnya sebagai manusia.

Menilik pada observasi dan wawancara awal yang dilakukan penulis dengan pembimbing di Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan,⁸ bahwa terdapat empat

³ Potter & Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Konsep, Proses, dan Praktik)*. Jakarta: EGC.2010

⁴ Miltenberger. R. G. *Behavior Modification Principles And Procedures* (3 th edition). Australia: Thompson Wadsworth. (2004)

⁵ Simon Heather, "What is Sound Healing", *The International Journal of Healing and Caring*, Vol. 7, No. 3 (September, 2007), 1.

⁶ Hidayat, W. *The Power of Sound Healing*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, (2010)

⁷ Arifin, Isep Zainal: *Pengembangan Dakwah Bimbingan Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Rajawali Press, 2009).

⁸ Wawancara dengan pembimbing. Grobogan, 20 Juli 2023

jamaah yang menunjukkan gejala stres yakni gejala fisik, psikis dan perilaku saat mengikuti kegiatan Majelis Taklim, salah satunya bernama Siti Maemunah, beliau terlihat resah, bingung, sulit berkonsentrasi, wajah murung, dan cemas. Terdapat juga Jamaah bernama Suharti yang terlihat cemas dan dan sedih, serta dua jamaah lainnya juga terlihat murung dan tidak fokus saat berlangsungnya kegiatan. Pembimbing juga menyampaikan bahwa kondisi tersebut terdapat beberapa faktor penyebab stres pada jamaah, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan sumber yang berasal dari diri seorang jamaah itu sendiri, seperti penyakit (kesehatan) dan konflik batin. Sedangkan faktor eksternal dapat diartikan sebagai sumber stres yang berasal dari luar diri jamaah seperti keluarga dan lingkungan.

Stres yang berkepanjangan dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Maka dari itu dengan kegiatan mendengarkan murottal Qur'an atau *sound healing* murottal Qur'an dalam irama lagu *rast* dan *bayati* pada setiap malam Jum'at, hal tersebut diharapkan mampu membawa dampak positif bagi jamaah yang sedang mengalami kondisi stres. Hal tersebut juga dijelaskan oleh Salim,⁹ yakni murottal Qur'an mampu meminimalisir sikap, pikiran yang tidak terkendali serta dapat merelaksasi stres pada jamaah. Berdasarkan fenomena yang telah digambarkan, maka dari itu peneliti akan memfokuskan judul dalam penelitian ini adalah: "Relaksasi Stres Dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an Pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan (Analisis Metode Bimbingan Dan Konseling Islam)".

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Kondisi Stres yang dialami oleh Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan?
2. Bagaimana Relaksasi Stres Dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an Pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan?
3. Bagaimana Analisis Metode Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan?

C. Tujuan Penelitian

⁹ H. Muhsin Salim, *Ilmu Nagham Al-Qur'an*, Jakarta: Yataqi, 2008

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka peneliti memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi stres yang dialami oleh Jamaah Majelis Taklim.
2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan bagaimana Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an
3. Untuk mengetahui hasil Analisis Metode Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, manfaat tersebut antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini kedepannya dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan teoretik, konseptual, serta pertumbuhan pengetahuan akademik dengan kajian relaksasi stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an pada Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan melalui analisis metode Bimbingan dan Konseling Islam, ataupun tema-tema yang betkaitan lainnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Melalui proses implementasi relaksasi stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an diharapkan dapat menambah pengetahuan dan konsep aplikatif bagi peneliti pada bidangnya.

- b. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi bagi kajian dengan tema serupa pada diskursus kepustakaan UIN Walisongo Semarang, dan lebih jauh dapat menjadi titik tumpu bagi perkembangan kajian selanjutnya.

- c. Bagi Pembimbing di Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan

Penelitian ini diharapkan mampu untuk dijadikan landasan bahan ajar sehingga tidak hanya mementingkan kajian teoritik saja namun juga memperhatikan aspek lain yang serupa dengan Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an melalui analisis metode Bimbingan dan Konseling Islam.

- d. Pembaca

Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai landasan dalam menerapkan relaksasi stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an melalui analisis metode Bimbingan dan Konseling Islam.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah suatu aktivitas untuk meninjau atau mengkaji kembali berbagai literatur yang telah dipublikasikan oleh akademisi atau oleh peneliti terkait topik pembahasan yang akan di teliti. Menurut John W. Creswell¹⁰ menjelaskan bahwa tinjauan pustaka dapat diartikan sebagai ringkasan tertulis mengenai artikel, jurnal, buku, maupun dokumen yang mendeskripsikan suatu teori serta informasi baik masa lalu maupun saat ini, serta mendeskripsikan pustaka ke dalam topik dan dokumen yang dibutuhkan untuk bahan penelitian. Judul penulis memiliki beberapa hubungan dengan hasil penelitian. Akan tetapi tidak ada judul yang sama dengan hasil judul yang penulis tentukan, yakni Relaksasi Stres Dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an Pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan (Analisis Metode Bimbingan Dan Konseling Islam). Berikut adalah hasil penelitian yang memiliki hubungan dengan judul yang diambil penulis:

Pertama, penelitian Rizki Farida Sani¹¹ yang berjudul Bimbingan dan Konseling Islam dengan Asmaul Husna *Sound Healing* untuk Mengatasi Tempertantrum Anak Autis AI SLB Tumbuh Kembang Ceria Bekasi, terdapat beberapa tahapan yang dilakukan pada pebelitian ini yaitu: a. Tahal pertama: konselor mengajak konseli untuk mengambil air wudhu dan doa belajar, b. Selanjutnya adalah terapi: konselor memperlihatkan vidio berjudul asmaul husna untuk ESQ, dan hasil dari penelitian ini menunjukkan tidak atau belum terjadi perubahan yang signifikan pada anak dengan status penyakit autis dan temper tantrum. Kondisi tersebut dapat dilihat dari *inkonsistensi progress* selama dilakukan terapi *sound sealing* dengan memperdengarkan Asmaul Husna. Kendati demikian, pada minggu terakhir konseli menunjukkan ada kemajuan, namun *inkonsistensi* masih terjadi di beberapa hari saat terapi tersebut berlangsung.

Kedua, penelitian Mutawally¹², yang berjudul *Qur'anic Healing* Sebagai Psikoterapi Dalam Menangani Depresi Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya. Penelitian berfokus pada bagaimana *Qur'anic Healing* (penyembuhan

¹⁰ Jhon W, Creswell. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (2016)

¹¹ Rizki Farida, “*Bimbingan dan Konseling Islam dengan Asmaul Husna Sound Healing untuk Mengatasi Tempertantrum Anak Autis AI SLB Tumbuh Kembang Ceria Bekasi*”. Skripsi pada UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2019.

¹² Mutawally, “*Qur'anic Healing Sebagai Psikoterapi Dalam Menangani Depresi Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya*.” Skripsi pada UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2016.

Qur'ani) untuk mengatasi masalah depresi pada lansia akibat meninggalnya anak angkat dan akibat dimasukkan ke dalam panti jompo bukan atas dasar keinginan klien sendiri atau dalam artian dipaksakan. Penelitian ini depresi menjadi masalah utamanya, Proses pelaksanaan konseling dan terapi penyembuhan Qur'ani (*Qur'anic healing*) dalam menangani depresi pada lansia melalui tahapan-tahapan konseling dan metode dan teknik penyembuhan Qur'ani yang terdiri dari pra-terapi meliputi; menyiapkan tempat yang nyaman, peralatan terapi (kaos tangan, air mineral, kantong plastik, dan lain-lain dalam tahapannya, konselor memulai penyembuhan Qur'ani dengan membacakan ayat-ayat Al-Qur'an. Dan hasil dari penelitian ini adalah klien mulai aktif untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh pihak panti ataupun konselor, yakni nafsu makan klien perlahan membaik, klien bertambah kuat dan semangat, klien mulai dapat menerima dan menghargai dirinya, dan klien semakin mudah mengontrol dan menjaga emosinya.

Ketiga, penelitian Muhammad Khadafi¹³, yang berjudul Efektivitas *Sound Qur'anic Healing* Untuk Mereduksi *Culture Shock* Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, penelitian ini berfokus pada serangkaian reaksi emosional terhadap hilangnya *reinforcements* perseptual dari budaya sendiri yang berasal dari tempat kelahiran, terhadap rangsangan budaya baru yang sangat belum terbiasa pada tempat yang baru ditempati. Akibat yang ditimbulkan seperti perasaan tidak berdaya, mudah sekali marah, dan selalu khawatir. Terdapat beberapa hasil dari penelitian ini setelah pemberian terapi *Sound Qur'anic Healing* untuk mereduksi *culture shock* pada mahasiswa yaitu berkurangnya rasa khawatir dan cemas terhadap kegiatan baru pada perkuliahan yang sedang dijalani, dan juga mulai membiasakan diri pada program-program baru dari kampus seperti Intesif Bahasa Arab & Inggris, Program Ma'had, Program Pema/Pesmi, dan juga merasa aman dengan lingkungan baru serta semangat untuk beradaptasi dengan segala aspek baru yang ditemuinya.

Beberapa penelitian dan literatur di atas menunjukkan bahwa penelitian *Sound Healing* telah banyak dilakukan. Tak terkecuali tentang aspek *stresor* pada penderitanya. Meskipun penelitian ini secara tema memiliki kesamaan dengan beberapa riset sebelumnya, namun riset ini menekankan pada pendekatan kualitatif dalam rangka menjawab masalah yang diajukan. Jika beberapa riset sebelumnya melihat *Sound*

¹³ Khadafi "Efektivitas *Sound Qur'anic Healing* Untuk Mereduksi *Culture Shock* Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya" Skripsi pada UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2019.

Qur'an Healing secara kuantitatif, maka riset ini diharapkan akan lebih kaya menyajikan data dibalik pengalaman para jamaah dalam menghadapi kondisi stresnya dan juga problem psikososial lain yang menyertai. Hingga akhirnya mampu disajikan data yang komprehensif tentang Relaksasi Stres Dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an.

Di sisi lain terdapat juga kekhasan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada beberapa aspek yaitu; *pertama*, fokus yang dikaji yaitu bagaimana Relaksasi stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an yang dialami Jamaah Majelis Taklim di Grobogan. *Kedua*, dari ciri khas metode *Sound Healing* Murottal Qur'an yang digunakan dalam penelitian adalah kegiatan mendengarkan bacaan murottal Qur'an dengan berbagai irama yang dipadukan dalam metode bimbingan dan konseling Islam, sehingga menghasilkan relaksasi, dan juga fokus dalam berfikir dan semangat untuk mencari berbagai solusi permasalahan yang dialami.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini disebut penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Bogdan dan Taylor¹⁴ berpendapat bahwa penelitian yang menggunakan metode kualitatif menghasilkan data deskriptif, yakni berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang sedang diamati. Penelitian ini bersifat alamiah, peneliti tidak berusaha memanipulasi keadaan maupun kondisi lingkungan penelitian melainkan melakukan penelitian terhadap suatu keadaan pada situasi dimana keadaan tersebut benar-benar ada. Penelitian ini sengaja melihat dan membiarkan kondisi yang diteliti berada dalam keadaan yang sebenarnya.

Menurut Creswell,¹⁵ studi kasus dapat dikatakan sebagai strategi penelitian di mana di dalamnya peneliti menyelidiki secara cermat program, peristiwa, aktivitas, proses, dan sekelompok individu. Kasus-kasus dibatasi oleh waktu dan aktivitas, dan juga peneliti mengumpulkan informasi secara lengkap dengan menggunakan prosedur pengumpulan data yang berdasarkan waktu yang telah ditetapkan. Ciri-ciri studi kasus sebagai berikut; (1). Studi kasus adalah suatu

¹⁴ Bogdan & Taylor, J. Moleong, Lexy. 1989. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remadja Karya. 2010

¹⁵ Creswell, J. W. *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar. 2010

bentuk penelitian (*inquiry*) atau studi tentang masalah yang memiliki sifat kekhususan (*particularity*). (2). Dapat dilakukan baik dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif, tetapi lebih ditekankan pendekatan kualitatif. (3). Sasaran studi kasus dapat berupa perorangan (*individual*) maupun kelompok, bahkan masyarakat luas, yang artinya mencoba untuk mengkorelasikan Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur-an pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa di Grobogan melalui analisis metode Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Sumber Data

Penelitian ilmiah membutuhkan data untuk memecahkan suatu masalah, data yang digunakan harus sesuai dan tepat sehingga data yang didapatkan mampu menjadi relevan dengan masalah yang sedang diteliti, sehingga penelitian tidak terjadi kesalahan pada data tersebut. Sumber data pada penelitian ini terbagi menjadi dua bagian yaitu :

a. Sumber Data Primer

Menurut Sugiyono¹⁶ sumber data primer merupakan sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpulan data. Sumber data diperoleh dari pembimbing, keluarga dan jamaah itu sendiri secara langsung. Pengambilan informan dalam penelitian ini berfokus pada tempat tersebut dengan tujuan untuk memperoleh data yang benar mengenai kondisi jamaah yang sedang mengalami kondisi stres.

b. Sumber Data Sekunder

Menurut Wardiyanta dalam Sugiarto¹⁷ mendefinisikan bahwa sumber data sekunder merupakan informasi yang diperoleh tidak secara langsung dari narasumber melainkan dari pihak lain. Sumber data penelitian ini di peroleh dari hasil kepustakaan yang sifatnya sebagai penunjang dari data primer. Adapun data sekunder dalam penelitian ini berasal dari Jurnal, skripsi dan website yang mengandung sumber yang berkaitan dengan judul penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian diperoleh melalui:

¹⁶ Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta. 2015

¹⁷ Sugiarto. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Yogyakarta: Andi. 2017

- a. Wawancara dan *in dept interview* kepada sumber primer yaitu jamaah majelis taklim Thohal Musthofa, dan pembimbing. Selain itu, dilakukan wawancara dengan dengan sumber sekunder seperti keluarga terdekat jamaah.
- b. Observasi, mengikuti kegiatan untuk mengamati perilaku dan perkembangan informan (jamaah majelis taklim Thohal Musthofa).
- c. Dokumentasi seperti dokumen jumlah jamaah dan kegiatan Bimbingan Konseling Islam.

4. Teknik Keabsahan Data

Menurut Sugiyono¹⁸ teknik keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah sebuah penelitian yang sedang dilakukan benar-benar merupakan penelitian yang ilmiah sekaligus dapat menguji data yang diperoleh. Pengecekan keabsahan data dalam penelitian ini digunakan untuk menguji data yang telah dilaporkan oleh peneliti yang mana tidak berbeda dengan penelitian dekriptif, interpretasi, dan teori. Teknik pemeriksaan dapat dikatakan sebagai teknik untuk melakukan validitas data. Metode triangulasi dalam menguji keabsahan data, dapat melalui pengecekan dari berbagai sumber, cara dan berbagai waktu. Terdapat tiga kriteria yang dapat dilakukan dalam teknik validitas data, sebagai berikut;

- a. Triangulasi sumber

Dengan cara mengecek data dari beberapa sumber yang di peroleh melalui metode bimbingan dan konseling Islam dalam Relaksasi Stres Dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an Pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan.

- b. Triangulasi teknik

Dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda, yaitu dengan cara wawancara secara mendalam, kemudian di cek melalui wawancara, dokumentasi dan observasi untuk memperoleh data penunjang.

- c. Triangulasi waktu

Dengan cara mengecek data dengan memanfaatkan waktu, dengan cara menggunakan teknik wawancara untuk mendapatkan hasil yang di peroleh mengenai proses metode Bimbingan dan Konseling Islam.

¹⁸ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. 2016. Bandung: PT Alfabet.

Berdasarkan pendapat diatas, akhirnya peneliti menggunakan teknik trigulasi sumber untuk memperoleh data penelitian yang lebih komprehensif dengan cara memperoleh data dari sumber primer maupun sekunder, serta triangulasi teknik, menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi.

5. Tehnik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini digunakan untuk menyusun, mengolah dan menghubungkan semua data yang di peroleh dari lapangan, sehingga mampu menjadi sebuah kesimpulan ataupun teori. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan pengecekan data yang berasal dari pembimbing, jamaah dan keluarga jamaah di Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan. Setelah terkumpul, lampiran selanjutnya adalah menjelaskan tentang objek permasalahan secara sistematis serta memberikan analisis secara tepat terhadap objek yang akan dikaji.

Teknik analisis data yang dilakukan, menggunakan model analisis data Miles and Huberman. Menurut Miles dan huberman¹⁹ ada tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu: Reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), penarikan data kesimpulan/verifikasi (*verification*). Mengenai ketiga alur tersebut secara lebih lengkapnya adalah sebagai berikut;

a. Reduksi data (*data reduction*)

Yang berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dan mencari tema dan polanya. Kemudian peneliti akan berusaha mendapatkan data berdasarkan tujuan penelitian yang ditetapkan yaitu terkait dengan Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan melalui analisis metode Bimbingan dan Konseling Islam.

b. Penyajian data (*data display*).

Pada penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian atau teks yang bersifat naratif, dan bisa dilengkapi dengan tabel dan chart, dalam tahap ini diharapkan peneliti dapat menyajikan data yang berkaitan dengan Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an Pada

¹⁹ Miles, Matthew B. and A. Michael Huberman. *Qualitative Data Analysis (terjemahan)*. Jakarta : UI Press. 2005

Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan melalui analisis metode bimbingan dan konseling Islam.

c. Penarikan data kesimpulan/verifikasi (*verification*).

Pada tahap ini, penelitian akan memberikan penjelasan secara lebih jelas sesuai dengan rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu bagaimana Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan melalui analisis metode Bimbingan dan Konseling Islam.

G. Sistematika Penulisan

Pada penulisan penelitian ini menekankan untuk memberikan gambaran yang jelas dan menyeluruh, agar pembaca dapat memahami dengan jelas tentang hasil penelitian ini, maka dari itu peneliti membagi kerangka penelitian menjadi tiga bagian yakni bagian awal dan bagian akhir. Bagian awal terdiri dari halaman judul, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman pernyataan, kata pengantar, persembahan, motto, abstrak dan daftar isi. Sedangkan bagian akhir penelitian terdiri dari lima bab klasifikasi sebagai berikut :

BAB I. Pendahuluan. Pada bab ini, peneliti akan menjelaskan terkait dengan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II. Kerangka Teori yang terdapat tiga sub bab. Sub bab pertama menjelaskan tentang konsep kondisi stres yang dialami oleh Jamaah. Sub bab kedua menjelaskan tentang konsep Relaksasi stres dengan *sound healing* murottal qur'an, dan yang ketiga adalah relevansi Metode Bimbingan dan Konseling Islam sebagai Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan

BAB III. Berisi tentang penyajian data mengenai gambaran umum Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan, serta mengenai data keadaan situasi dan kondisi para Jamaah, serta hasil penelitian dari rumusan masalah yang dirumuskan.

BAB IV. Merupakan analisis dari hasil penelitian atau rumusan masalah yakni tentang Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan dengan analisis metode bimbingan dan konseling Islam.

BAB V. Penutup: yaitu bab terakhir yang berisi tentang kesimpulan, saran-saran, keterbatasan penelitian, kata penutup, riwayat penulis, serta lampiran-lampiran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kondisi Stres Jamaah Majelis Taklim

1. Pengertian Stres

Lazarus dan Folkman²⁰ menyatakan bahwa stres dapat diartikan sebagai hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan fisik ataupun psikis. Lebih lanjut, ia berpendapat bahwa *appraisal* merupakan faktor utama untuk menentukan seberapa banyak jumlah stres yang sedang dialami oleh seseorang pada saat berhadapan dengan situasi berbahaya atau mengancam, dengan kata lain, stres dapat diartikan sebagai hasil dari terjadinya transaksi antara individu dengan penyebab stres yang melibatkan proses pengevaluasian. Selain itu, sumber stres merupakan kejadian atau situasi yang melebihi kemampuan pikiran atau tubuh saat berhadapan dengan sumber stres tersebut.

Menurut Cranwell-Ward²¹ stres bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang mana itu berasal dari luar diri seseorang, stres juga dikatan sebagai reaksi-reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang mempersepsikan suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu.

Lovibond & Lovibond²² mengatakan stres sebagai sebuah respon emosi yang muncul akibat kejadian-kejadian yang menekan hidup individu. Ia juga berpendapat bahwa saat stres individu cenderung menjadi lebih mudah marah, sulit untuk menenangkan diri, dan menjadi tidak sabar dalam menghadapi berbagai situasi yang sedang dialami.

Menurut Goldenson dalam penelitian Saam dan Wahyuni²³ menjelaskan bahwa stres merupakan sebuah kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebankan tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan. Keadaan stres cenderung menimbulkan usaha ekstra dan penyesuaian baru, jika itu

²⁰ Lazarus, R.S & Folkman, S. *Stres appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.1984

²¹ Cranwell-Ward, J., Abbey, A. *Organizational Stres*. New York: Palgrave. Macmillan. 2005

²² Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. *Manual for the Depression Anxiety Stres Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation. 1995

²³ Saam, Zulfan dan Sri Wahyuni. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers. 2014

dibiarkan pada waktu yang lama, maka stres akan melemahkan pertahanan individu dan menyebabkan ketidak puasaan, stres juga dikatakan sebagai reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan hidup seseorang. Reaksi tubuh terhadap stres atau gejala fisik misalnya berkeringat dingin, napas sesak, dan jantung berdebar-debar. Reaksi psikis pada seseorang terhadap stres misalnya frustrasi, ketegangan, marah, rasa permusuhan dan agresi.

Berdasarkan uraian yang dipaparkan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa stres merupakan kondisi yang tidak wajar, tidak normal, serta kondisi yang tidak seperti sifat kebiasaan yang dimiliki oleh seseorang, seperti mudah marah, frustrasi, khawatir, cemas dan sulit untuk menenangkan diri, hal tersebut muncul karena terjadi ketegangan ataupun tekanan dalam psikisnya terhadap respon kehidupan yang sedang terjadi.

2. Gejala-gejala Stres

Cara untuk melihat seseorang mengalami stres atau tidak adalah melihat apakah gejala-gejala stres yang muncul dalam diri individu. Menurut Rice²⁴ mengatakan bahwa stres ditandai dengan gejala-gejala antarlain:

- a. Respon perilaku: Cenderung menghindari dari tanggung jawab, menunda-nunda pekerjaan, menarik diri dari lingkungan, pola tidur tidak teratur, dan juga pola makan berubah.
- b. Respon emosi: Mudah cemas dan khawatir pada berbagai situasi, depresi, mudah marah, dan putus asa.
- c. Respon kognisi dapat dilihat seperti motivasi yang rendah, sulit berkonsentrasi, ragu-ragu, bingung, dan pikiran penuh ataupun kosong.
- d. Respon fisik: Mudah lelah, badan terasa lemah, sakit kepala pada bagian sebelah, otot yang kaku, nyeri pada dada seperti sesak nafas, gangguan lambung, dan juga gangguan menstruasi pada wanita.

Menurut pendapat Hawari²⁵ juga menjelaskan ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari *stresor* yang dialaminya, diantara diaksinya antarlain;

²⁴ Rice, Phillip L. *Stres and Health*. London: Brooks Cole Publishing Company. 1999

²⁵ Hawari, Dadang, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: FK UI. 2001

- a. Reaksi fisik, yakni ditandai dengan munculnya kelehan fisik seperti kesulitan tidur, sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat. Hal tersebut berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat mengalami stres sehingga orang tersebut merasakan sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan lain sebagainya.
- b. Reaksi emosional, ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, mudah khawatir, dan cenderung cemas.
- c. Reaksi perilaku atau *behavioural*, ditandai dengan bersikap yang agresif, menunjukkan kegelisahan, selalu mondar-mandir tidak jelas, menurunnya prestasi (*performance*) dan menurunnya produktivitas, perubahan pola makan mengarah ke obesitas, perilaku makan yang tidak normal sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, menurunnya kualitas hubungan *interpersonal* dengan keluarga dan teman serta kecenderungan untuk melakukan bunuh diri.
- d. Reaksi proses berpikir atau Psikologi, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, perfeksionis, berpikir negatif hingga tidak memiliki prioritas hidup. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres.

Beehr dan Newman²⁶ juga berpendapat bahwa terdapat tiga aspek atau gejala stres yaitu:

- a. Aspek Fisik

Stres dapat menyebabkan perubahan metabolisme sehingga dapat mempengaruhi keadaan fisik seseorang. Umumnya gejala fisik yang muncul dapat berupa sakit pada kepala, sakit pada punggung, tekanan di leher dan tenggorokan, sulit menelan, kram pada otot, sulit tidur, kehilangan gairah seksual, kaki dan tangan dingin, merasa lelah, tekanan darah tinggi, denyut nadi cepat, kehilangan selera makan, gangguan pencernaan serta gangguan pernafasan.

²⁶ Beehr, Terry A. dan John E. Newman, “*Job stres, employee health, and organizational effectiveness: a facet analysis, model, and literature review*”, *Personnel Psychology*, 31. 2014

b. Aspek Psikis

Aspek Psikis adalah efek psikologis yang paling jelas dan sederhana diantaranya mudah lupa, pikiran kacau, sulit konsentrasi, merasa cemas, berfikiran obsesif, sukar mengambil keputusan, percaya pada hal-hal yang tidak rasional, sering mengalami mimpi buruk bahkan berbicara sendiri. Termasuk juga gejala emosional seperti mudah marah, perasaan jengkel, mudah merasa terganggu, gelisa, cemas, panik, ketakutan, sedih, depresi, kebutuhan yang tinggi untuk bergantung pada orang lain, perasaan butuh pertolongan, putus asa, pesimis, tidak berharga, kesepian, menyalahkan diri sendiri dan frustrasi.

c. Aspek Perilaku

Gejala stres dikaitkan dengan perilaku, dalam kehidupan sehari-hari, seperti: tidak dapat berhubungan akrab dengan orang lain, tidak asertif, takut mengambil resiko, menarik diri, tidak punya kontrol hidup, membuat tujuan-tujuan yang tidak realistis, harga diri rendah, tidak termotivasi, sering membuat kekacauan, mudah bertengkar, merasa terasing, tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa gejala stres yang ditimbulkan meliputi: reaksi fisik, yaitu perubahan metabolisme seseorang sehingga dapat mempengaruhi keadaan fisiologis individu seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat, sedangkan dilihat dari reaksi psikis, yaitu berkaitan dengan mental seseorang yang dapat menimbulkan ketegangan, seperti kecemasan, kekhawatiran dan frustrasi pada apa yang telah dilakukan termasuk didalamnya emosional seseorang, serta reaksi atau aspek perilaku, yaitu berkaitan dengan perubahan dalam bertindak, seperti tidak dapat berhubungan akrab dengan orang lain, menunjukkan kegelisahan, selalu mondar-mandir, menurunnya prestasi dan produktivitas seseorang.

3. Jenis-jenis Stres

Jenis Stres menurut Wangsa²⁷ dibedakan menjadi dua yaitu;

- a. *Eustres*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat positif dan konstruktif. Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga kelompok

²⁷ Wangsa, Teguh G.H.W. *Menghadapi Stres dan Depresi*. Yogyakarta: Oryza. 2010

yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.

- b. *Distres*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan destruktif (bersifat merusak).

Berney dan Selye dalam Asih²⁸ mengungkapkan ada empat jenis stres:

- a. *Eustres (good stres)*, yaitu stres yang menimbulkan stimulus dan kegairahan. Stres ini dapat meningkatkan kreativitas dan antusiasme.
- b. *Distres*, yaitu stres yang memunculkan efek membahayakan bagi individu yang mengalaminya seperti: tuntutan tidak menyenangkan yang menguras energi individu sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit.
- c. *Hyperstres*, yaitu stres terjadi ketika seseorang dipaksa untuk mengatasi tekanan yang melampaui kemampuan dirinya.
- d. *Hypostres*, yaitu stres yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin.

Berdasarkan uraian pendapat ahli di atas, jenis stres dapat dilihat dari hasil perilaku yang dilakukan seseorang ketika sedang mengalami kondisi stres, yakni menunjukkan respon tindakan baik ataupun tidak baik. Tindakan yang baik seperti munculnya kreativitas dan penyelesaian masalah dengan cepat, berbeda ketika stres itu memunculkan sebuah tindakan yang tidak baik, seseorang tersebut dapat membahayakan diri sendiri ataupun orang lain.

4. Level Stres

Menurut Priyoto²⁹ stres dibagi menjadi tiga yaitu:

- a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Stres ringan juga bisa dilihat dari berapa seringnya seseorang terbayang-bayang terhadap masalah yang dihadapinya, hal ini terjadi sekitar sepekan. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya

²⁸ Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. *Stres Kerja (Issue 1)*. Semarang University Press. <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>. 2018

²⁹ Priyoto. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika. 2014

menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

b. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Seseorang yang mengalami stres sedang akan terbayang-bayang masalah selama dua sampai empat bulan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa berat.

c. Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa bulan sampai mencapai tahunan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatific, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkatm perasaan takut meningkat.

Pada buku Colbert³⁰ terdapat tingkatan stres berdasarkan stadiumnya:

a. Stadium 1

Reaksi peringatan ketika kita tiba-tiba mengalami stres, misalnya saat mengalami kecelakaan lalulintas, menjadi korban kejahatan sadis atau dari faktor lainnya reaksi tersebut pada umumnya dapat menyebabkan melonjaknya sekresi hormon adrenalin dalam jangka waktu singkat.

b. Stadium 2

Resistensi seseorang dengan stadium ini berusaha beradaptasi dengan situasi negative yang terjadi. Tubuhnya tidak merespon melawan atau lari tetapi menunjukkan reaksi yang mengelola situasi negative tersebut secara berhasil dan

³⁰ Colbert, Don. *Stres: Cara Mencegah dan Menanggulangnya*. Denpasar: Udayana University Press. 2011: hal. 20-27

tubuhnya akan terus berlanjut menghasilkan hormone stres yaitu hormone kortisol.

c. Stadium 3

Kepayahan pada stadium ini tubuh mulai rontok dan meningkat secara drastis resiko terkena penyakit kronis. Stadium ini menunjukkan secara teknis merujuk kepada terjadinya kepayahan kelenjar adrenal. Kelenjar adrenal biasanya menyebabkan gangguan psikis, gangguan mental, fisik, dan emosional pada setiap organ serta system dalam tubuh akan terpengaruhi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yeniar³¹ bahwa stres yang dialami oleh lansia di Panti berada pada level tinggi, maka dari itu yeniar memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk memperluas penelitian yakni pada lansia yang tinggal di rumah atau di luar Panti sehingga diperoleh gambaran yang lebih kaya dan lengkap tentang kondisi stres, dalam hal inilah peneliti berfokus untuk melakukan penelitian di Majelis Taklim.

Berdasarkan pada uraian di atas, terkait level stres, terdapat tiga level stres; yakni level ringan, merupakan reaksi awal atau reaksi peringatan saat seseorang mengalami kondisi stres, biasanya ketika seseorang berada dalam level stres ringan, permasalahan yang sedang dihadapi akan langsung diselesaikan, atau dalam hal lain yakni seperti contoh melonjaknya adrenalin dalam jangka waktu singkat atau terkejut. Level sedang, yakni situasi stres lama tidak terselesaikan dengan baik atau tidak sesegera mungkin untuk mencari jalan keluar terhadap masalah yang sedang dihadapi, biasanya diiringi dengan perasaan tegang ataupun gangguan tidur. Sedangkan stres pada level berat adalah kondisi stres yang tidak terselesaikan lebih lama dari pada stres pada level sedang, seperti contoh berpisah dengan keluarga, mempunyai penyakit kronis psikologis sosial pada usia lanjut, hal ini akan memicu reaksi emosi yang tidak terkendali (mengamuk), depresi, hal itu dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain, serta timbul perasaan ingin bunuh diri.

5. Faktor Penyebab Stres

Sumber stres atau penyebab stres dikenali sebagai *Stresor*. *Stresor* adalah segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau

³¹ Yeniar Inrdiyana. *Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha "Pucang Gading" Semarang*. Vol. 8, No. 2, Oktober 2010

terancam. Wijono³² mengatakan bahwa ada beberapa gejala stres yang dapat dilihat dari berbagai faktor, yaitu;

a. Faktor Eksternal,

Faktor ini berasal dari luar individu atau yang berhubungan dengan sosial yaitu tekanan dari luar yang disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya, banyak *stresor* sosial yang bersifat traumatic yang tak dapat dihindari, seperti kehilangan orang yang dicintai, masalah keuangan, pindah rumah dan lain-lain.

b. Faktor Internal

Faktor ini merupakan *stresor* yang berasal dari dalam individu seperti *stresor* psikologis, tekanan dari dalam diri individu biasanya bersifat negatif, seperti frustrasi, kecemasan (*anxiety*), rasa bersalah, dan khawatir yang berlebihan.

Baum³³ berpendapat bahwa faktor penyebab stres memiliki beberapa sudut pandang.

a. Faktor stres pada sudut pandang biologis

Salah satu sudut pandang biologis adalah *somatic weakness model*. Model ini berupa gangguan psikofisiologis yang disebabkan oleh lemahnya organ tubuh individu. Faktor biologis seperti genetik ataupun penyakit yang sebelumnya pernah diderita membuat suatu organ tertentu menjadi lebih lemah daripada organ lainnya, sehingga akhirnya rentan dan mudah mengalami kerusakan ketika individu tersebut dalam kondisi tertekan dan tidak fit.

b. Faktor pada sudut pandang kognitif dan perilaku

Sudut pandang kognitif menekankan pada bagaimana individu mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman dari luar. Seluruh persepsi individu dapat menstimulasi aktivitas sistem simpatetik dan pengeluaran hormon stres. Munculnya emosi yang negatif seperti perasaan cemas, kecewa dan sebagainya dapat membuat sistem ini tidak berjalan dengan berjalan lancar dan pada suatu titik tertentu akhirnya memunculkan penyakit.

³² Sutarto Wijono, *psikologi industri & organisasi*. Edisi revisi (2010).

³³ Baum, J. R., Frese, M., & Baron, R. A. *The psychology of entrepreneurship*. Mahwa, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. 2007

Dalam penelitian Rochmah³⁴, ia menyatakan bahwa anggota jamaah Majelis Taklim Al-Khasaniyah mengalami stres seperti cemas, ketakutan, kegelisahan, frustrasi, dan kecewa bahkan sampai akan melakukan bunuh diri. Sebagian penyebab stres jamaah di majelis taklim ialah jamaah mengalami rasa khawatir yang berlebihan, kecemasan dan kesepian yang dikarenakan dalam masa tua ini jamaah tinggal seorang diri. Kecemasan ini menimbulkan berkembangnya pikiran negatif jamaah sehingga dalam kondisi tertentu misalnya ketika jamaah tidak mampu untuk berkonsentrasi, jamaah meyakini bahwa hilangnya konsentrasi dikarenakan dampak sistemik dari penyakitnya yang mengakibatkan fungsi otaknya menurun.

Berdasarkan uraian di atas terkait tentang faktor penyebab stres, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat faktor penyebab stres ada dua, yakni faktor internal, merupakan penyebab stres yang berasal dari dalam diri seseorang terhadap respon kehidupan, seperti perasaan sedih, khawatir dan cemas, sedangkan faktor lain adalah faktor eksternal, yakni penyebab stres yang berasal dari lingkungan sekitar, seperti lingkungan social ataupun organisasi yang lain, biasanya faktor ini ditandai dengan rasa tidak percaya untuk berinteraksi bersama orang lain.

B. Konsep Relaksasi

1. Definisi Relaksasi

Menurut pendapat Potter dan Perry³⁵ relaksasi mempunyai arti yakni suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Teknik relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stres, serta emosi yang ditunjukkan. Relaksasi juga memelihara reaksi tubuh terhadap respon *fight or flight*, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan.

³⁴ Lailatur, Rochmah. *Relasi Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Analisis Majelis Taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto)*. Vol. 5, No. 01, 2021, hal-69-76

³⁵ Potter & Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Konsep, Proses, dan Praktik)*. Jakarta: EGC.2010

Menurut pendapat Abbasi³⁶ relaksasi dapat diartikan sebagai teknik yang dilakukan untuk mengatasi stres dimana akan terjadi peningkatan aliran darah sehingga perasaan cemas dan khawatir akan berkurang.

Berbeda dengan pendapat Benson³⁷ dalam mengemukakan konsep tentang relaksasi, Benson mengembangkan relaksasi di *Harvard's Thorndike Memorial Laboratory dan Benson's Hospital*, relaksasi dapat dilakukan sendiri, bersama-sama, atau bimbingan mentor. Relaksasi merupakan sebuah teknik yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Keyakinan pasien tersebut memiliki makna.

Berdasarkan pendapat para ahli, peneliti menarik kesimpulan bahwa relaksasi adalah sebuah cara atau teknik untuk mengendalikan atau menghilangkan stres, dengan berbagai kegiatan, untuk menghasilkan sebuah ketenangan pikiran dan pada akhirnya timbul perasaan relaks.

2. Tahapan dan Teknik Relaksasi

Benson menjelaskan relaksasi terdiri dari empat komponen tahapan dasar yaitu³⁸:

1. Suasana tenang

Suasana yang tenang membantu pemahaman efektivitas pengulangan kata atau kelompok kata yang disampaikan oleh orang yang memberikan relaksasi dan dengan demikian mempermudah menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu.

2. Perangkat Mental

Untuk memindahkan pikiran-pikiran yang berorientasi pada hal-hal yang logis dan yang berada di luar diri, diperlukan suatu rangsangan yang konstan yaitu satu kata atau frase singkat yang diulang-ulang dalam hati sesuai dengan keyakinan. Kata atau frase yang singkat merupakan fokus dalam melakukan

³⁶ Abbasi Fakhri, A. *The Effect Of Foot Reflexology Massage On The Slepp Quality Of Elderly Women With Restless Leg Sidrome*, JCCNC, 4. 2018

³⁷ Benson, H., & Prector, W. *Dasar-dasar respon relaksasi*. Bandung: Kaifa. 2000

³⁸ Benson, H., & Prector, W. (2000). *Dasar-dasar respon relaksasi*. Bandung: Kaifa

relaksasi benson. Fokus terhadap kata atau frase singkat akan meningkatkan kekuatan dasar respon relaksasi dengan memberi kesempatan faktor keyakinan untuk memberi pengaruh terhadap penurunan aktivitas saraf simpatik. Mata biasanya terpejam apabila tengah mengulang kata atau frase singkat.

3. Bersikap Pasif

Apabila pikiran-pikiran yang mengacaukan muncul, pikiran tersebut harus diabaikan dan perhatian diarahkan lagi ke pengulangan kata atau frase singkat sesuai dengan keyakinan. Tidak perlu cemas seberapa baik melakukannya karena hal itu akan mencegah terjadinya respon relaksasi benson. Sikap pasif dengan membiarkan hal itu terjadi merupakan elemen yang paling penting dalam mempraktikkan relaksasi benson.

4. Posisi nyaman

Posisi tubuh yang nyaman sangat penting agar tidak menyebabkan ketegangan otot-otot. Posisi tubuh yang digunakan, biasanya dengan duduk atau berbaring di tempat tidur.

3. Macam-macam Relaksasi

Menurut Miltenberger³⁹ relaksasi dibedakan menjadi beberapa macam yaitu;

a. Relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*),

Relaksasi otot merupakan teknik relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik.

b. Relaksasi pernafasan (*diaphragmatic breathing*),

Relaksasi pernafasan merupakan relaksasi yang dilakukan untuk mengatur pernapasan secara dalam dengan lambat, dengan cara bernapas yang frekuensi napasnya kurang atau sama dengan 10 kali per menit dengan fase ekshalasi yang panjang. Relaksasi ini berpengaruh terhadap modulasi sistem kardiovaskular yang akan meningkatkan fluktuasi dari intervensi frekuensi napas yang berdampak pada peningkatan efektifitas barorefleks serta dapat berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah.

c. Relaksasi dengan cara meditasi (*attention focussing exercises*),

³⁹ Miltenberger, R. *Behavior Modification (Principles and Procedures)*. Wadsworth Cengage Learning. 2012

Relaksasi meditasi adalah prosedur klasik relaksasi dengan melatih konsentrasi atau perhatian pada stimulus yang monoton dan berulang, biasanya dilakukan dengan menutup mata sambil duduk, mengambil posisi yang pasif dan berkonsentrasi dengan pernafasan yang teratur dan dalam.

d. Relaksasi perilaku (*behavioural relaxation training*),

Relaksasi perilaku merupakan psikoterapi yang didasarkan pada pengamatan, asumsi, kepercayaan dan perilaku dengan tujuan mempengaruhi emosi negatif.

e. Relaksasi suara (*Sound Healing*),

Relaksasi suara memiliki arti yakni suatu proses menggunakan frekuensi suara tertentu untuk mendorong kesejahteraan.

4. Manfaat Relaksasi

Menurut Miltenberger⁴⁰, manfaat relaksasi benson yaitu mengurangi nyeri, mengatasi gangguan tidur (*insomnia*), mengatasi kecemasan, dan sebagainya. Relaksasi tersebut lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. Di samping itu, kelebihan dari teknik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stres.

Menurut Utami⁴¹ manfaat relaksasi meliputi:

- a. Relaksasi dapat membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi berlebihan akibat stres.
- b. Masalah – masalah yang timbul akibat stres seperti, sakit kepala, tekanan darah tinggi, *insomnia*, dan perilaku – perilaku buruk dapat berkurang.
- c. Mengurangi tingkat kecemasan pada seseorang dan menunjukkan efek fisiologis yang positif.
- d. Meningkatkan semangat pada seseorang dalam melakukan aktifitas.
- e. Meningkatkan hubungan interpersonal dan harga diri pada seseorang.

Berdasarkan manfaat di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat relaksasi sendiri merupakan teknik yang dapat mengurangi perasaan cemas, meningkatkan

⁴⁰ Miltenberger, R. G. *Behavior Modification Principles And Procedures (3 th edition)*. Australia: Thompson Wadsworth. 2004

⁴¹ Utami, M. S. *Prosedur-prosedur relaksasi dalam Subandi M.A. Psikoterapi, pendekatan konvensional dan kontemporer*, Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM & Pustaka Belajar. 2001

perasaan tenang, damai, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan energi dan memperbaiki fisiologis tubuh.

Berdasarkan penelitian Istya⁴². Ia menyatakan bahwa penerapan teknik relaksasi berpengaruh untuk mereduksi stres. Sama halnya dalam penelitian Indri Rida Lusiana⁴³ disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian tersebut diterima, yang artinya menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres akademik pada siswa SMP. Maka dalam uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi bisa menjadi alternatif untuk mereduksi atau mengubah kondisi stres menjadi relaks atau tenang, dan juga dengan adanya permasalahan yang dialami seseorang dalam hal ini adalah jika kondisi seseorang sedang stres, proses relaksasi dapat membantu dan efisien untuk menurunkan tingkat ketegangan stres, sehingga seseorang dapat kembali dalam keadaan fokus dan relaks untuk setiap kegiatan yang sedang dilakukan.

C. Konsep *Sound Healing* Murottal Qur'an

1. Pengertian *Sound Healing*

Alfred Tomatis⁴⁴ seorang dokter asal Perancis, setelah lima puluh tahun mengadakan penelitian terhadap indera manusia, akhirnya mengambil kesimpulan bahwa indera pendengaran adalah indera yang paling penting di antara indera manusia lainnya. Menurutnya, telinga memiliki kemampuan kontrol terhadap seluruh tubuh, mengatur operasi vital tubuh, membuat keseimbangan gerak dan konsistensi irama yang teratur bagi semua organ tubuh, telinga bagian dalam berhubungan dengan seluruh bagian tubuh seperti jantung, paru-paru, hati, usus. Karena itu, frekuensi suara yang diterima telinga akan memberi pengaruh pada seluruh tubuh.

Menurut pendapat Simon Heather⁴⁵ *sound healing* merupakan aplikasi terapi frekuensi suara ke tubuh atau pikiran seseorang yang tujuan untuk membawa mereka ke dalam keadaan harmoni dan kesehatan. Pada prinsipnya, *sound healing* dapat

⁴² Istya Donna Ali. *Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas Xi Di Sman Unggul Darussalam*. 2021.

⁴³ Indri Rida Lusiana. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa Smp*. Surabaya. 2019

⁴⁴ Alfred Tomatis, *The Conscios Ear* (New York: Station Hill Press, 1991), *Al-Qur'an The Healing Book*, 19-20

⁴⁵ Simon Heather, "What is Sound Healing", *The International Journal of Healing and Caring*, Vol. 7, No. 3 (September, 2007), 1.

dilakukan dengan berbagai cara. *Pertama*, menggunakan suara sendiri. *Kedua*, menggunakan suara orang lain. *Ketiga*, menggunakan suara sendiri saat mendengarkan musik. *Keempat*, mendengarkan suara orang lain. *Kelima*, mendengarkan instrumen. *Keenam*, mendengarkan suara melalui penguat suara.

Dari beberapa literatur, *Sound* dalam Bahasa Indonesia⁴⁶ berarti suara. Secara etimologi, suara adalah bunyi yang berasal dari mulut manusia (seperti pada waktu bercakap-cakap, menyanyi, tertawa, dan menangis), bunyi alat musik, binatang dan lain sebagainya, kebanyakan suara adalah gabungan berbagai sinyal getar terdiri dari gelombang harmonis, batas frekuensi yang dapat didengar oleh manusia berkisar antara 20 Hz sampai 20 kHz pada amplitudo berbagai variasi dalam kurva responsnya. Sedangkan *healing* adalah sebuah metode penyembuhan dimana ada beberapa ciri khas didalam proses penyembuhannya, seperti pemilihan jenis dan bentuk terapi, teknik hingga media yang digunakan dengan tujuan penyembuhan terhadap penyakit fisik atau psikis seperti kecemasan.

Abdul Daim⁴⁷ berpendapat terkait terapi suara yakni setiap organisme memiliki tingkat getaran yang dihasilkan oleh suara, setiap objek di alam semesta memiliki frekuensi resonansi yang unik, seperti ketukan gelas anggur akan mengeluarkan suara dering yang ditentukan oleh ukuran, bentuk, dan ketebalannya. Ia menambahkan contoh lain pada penerapannya adalah ketika pengobatan modern sekarang menggunakan gelombang suara untuk memecah ginjal dan batu empedu di dalam tubuh, mesin yang digunakan disebut *Lithotripter*, mesin ini menghancurkan batu dan dikeluarkan dari tubuh melalui urin, dengan frekuensi suara tertentu selama satu hingga dua jam.

Zaman modern sekarang ini, telah muncul beragam metode suara atau *sound healing* yang menjadi pengobatan alternatif yang digunakan banyak orang, hal ini ditegaskan pada penelitian Mohammad Andi⁴⁸, ia menjelaskan bahwa *Sound healing* dan hadis riwayat al-Tirmidhi nomor indeks 1089 memiliki korelasi yakni musik (al-Dufuf/rebana) dapat memberikan dampak positif secara psikologis bagi tubuh atau pikiran manusia dalam bentuk pengobatan alternatif. Dalam keterangan selanjutnya

⁴⁶ Aplikasi Android, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI)

⁴⁷ Abdud Daim Al-kahl, *The Power of Qur'an Healing*. <http://kaheel7.com/eng/index.php/secrets-of-quran-a-sunnah/69-the-powerof-quran-healing>. Diakses tanggal 3 Oktober 2019.)

⁴⁸ Mohammad Andi Pornomo. *Terapi Kesehatan Dengan Sound Healing Dalam Perspektif Sunnah (Studi Kontekstualisasi Hadis Kitab Sunan al-Tirmidhi> Nomor Indeks 1089 Dengan Pendekatan Psikologi)*. 2022

ia juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa manfaat dari pelaksanaan *sound healing* yang dirasakan sebagai berikut:

- a. Memperbaiki pola tidur
- b. Penurunan jumlah dan keparahan sakit kepala
- c. Lebih positif sikap terhadap kehidupan
- d. Peningkatan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup
- e. Peningkatan memori dan konsentrasi
- f. Relaksasi mendalam

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *sound healing* merupakan sebuah terapi yang dilakukan dengan frekuensi suara, bunyi, nada ataupun ritme yang diterima oleh telinga seseorang, untuk menghasilkan sebuah getaran sehingga dapat memberi pengaruh pada tubuh dan sistem otak, serta dapat mempengaruhi emosi, perasaan, sensasi yang menenangkan dan juga meningkatkan sistem saraf. *Sound healing* juga mempunyai manfaat yang besar dalam menurunkan tingkat kecemasan seseorang, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, maupun menurunkan intensitas nyeri pada tubuh. Adapun bunyi atau suara yang dimaksud peneliti dalam penelitian ini ialah suara atau bunyi Murottal Qur'an.

2. Pengertian Murottal Qur'an

Menurut Husni Thamrin⁴⁹ murottal adalah lantunan ayat-ayat suci al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang pembaca al-Qur'an yang direkam ataupun diperdengarkan secara langsung dengan tempo yang lambat. Murottal merupakan salah satu suara, bunyi ataupun irama yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Murottal adalah cara membaca al-Qur'an dengan irama sedang, tidak terlalu lambat dan tidak terlalu cepat (tartil). Bacaan murottal al-Qur'an mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan irama yang mendadak. Tempo murottal al-Qur'an berada antara 60-70/ detik, serta nadanya rendah. Suara yang bagus saat membaca al-Qur'an dapat meredakan stres dan meningkatkan ketahanan terhadap stres, meningkatkan relaksasi, ketenangan dan kenyamanan, membantu mengatasi insomnia, meningkatkan imunitas, dan meningkatkan kecerdasan spiritual.

⁴⁹ M.Husni Thamrin, *Nagham Al-Qur'an (Telaah atas Kemunculan dan Perkembangan Nagham di Indonesia)*. Masters thesis, UIN Sunan Kalijaga. 2008

Menurut Abdul Daim⁵⁰ al-Qur'an adalah kalam Allah SWT yang merupakan mu'jizat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Al-Qur'an adalah kitab suci yang diyakini kebenarannya, dan menjadi suatu ibadah jika membacanya. Seni baca al-Qur'an atau Tilawatil Qur'an ialah bacaan kitab suci al-Qur'an yang bertajwid diperindah oleh irama. Bacaan al-Quran merupakan obat yang komplit untuk segala jenis penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit fisik, baik penyakit dunia maupun penyakit akhirat. Selain itu al-Quran bermanfaat untuk menjadi obat, penawar dan penyembuh dari berbagai persoalan hidup manusia.

Terdapat beberapa mekanisme Murottal Al-Qur'an yakni;

- a. Murottal bekerja pada otak dimana ketika didorong oleh rangsangan dari terapi murottal maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut zat neuropeptide. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor-reseptor dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan.
- b. Fungsi pendengaran manusia yang merupakan penerimaan rangsang auditori atau suara. Rangsangan auditori yang berupa diterima oleh telinga sehingga membuatnya bergetar. Getaran ini akan diteruskan ke tulang-tulang pendengaran yang bertautan antara satu dengan yang lain.
- c. Rangsang fisik diubah oleh adanya perbedaan ion kalium dan ion natrium menjadi aliran listrik yang melalui saraf menuju ke otak, tepatnya di area pendengaran..

Menurut Munir⁵¹ dalam penelitiannya, irama dan lagu yang dapat dipakai dalam seni baca al-Qur'an atau Murottal adalah irama Arab, antaralain;

- a. Lagu Bayati

Sesuai dengan namanya yaitu bayati, lagu ini mempunyai arti rumah. Disebut rumah karena lagu ini biasa dilagukan sebagai lagu pembuka yang menjadi pijakan atau rumah untuk lagu-lagu berikutnya. Lagu ini masyhur dikalangan orang Mesir sekaligus dikumpulkan dalam lagu Arab Hijazi karena lagu ini mempunyai karakter kesenangan ketika diperdengarkan. Adapun sifat dan kegunaan lagu antaralain;

- 1) Mempunyai gerak lembut dan tegas.
- 2) Sesuai dengan tabi'i rendah dan sederhana.

⁵⁰ Abdud Daim Al-Kahl, *Alij Nafsaka bil Qur'an*, 27. 2019

⁵¹ Ahmad, Munir dan sudarsono, *Ilmu tajwid dan seni baca Al-quran*, Rineka Cipta, Jakarta.

3) Sesuai dengan lagu penutup dan pembuka.

Kegunaan Lagu bayati:

1) Untuk memberikan corak dan bunyi.

2) Untuk memberi tenaga dan peningkatan yang sesuai.

3) Untuk memberi pengukuran kepada lagu yang akan dibaca seterusnya

b. Lagu Soba

lagu Shoba ini mempunyai kriteria gerak irama yang ringan, dan cepat serta agak mendatar. Kecuali ada beberapa variasi shoba yang gerak iramanya agak naik turun. Lagu shoba ini memiliki kelebihan dari lagu-lagu yang lain dalam seni baca al-Quran, yaitu mempunyai karakter yang sendu, mengakun perlahan, bahkan terkadang menyayat bagi pembaca dan pendengarnya.

c. Lagu Nahawand

Lagu Nahawand ini mempunyai karakteristik sedih, lagu ini sangat sesuai untuk melantunkan syair atau ayat-ayat al-Qur`an yang bernuansa kesedihan sehingga ketika dibacakan maka nuansa sedih tersebut akan menjadi perasaan sedih yang mempunyai tujuan kesadaran untuk bangkit dan semangat akan frustasi. Nada suara awal lagu nahawand hendaknya dimulai dari nada antara nawa dan jawab. Dan nahawand juga memiliki tingkatan nada untuk maqom nya yaitu nawa, jawab, Quflah Mahur. Quflah Mahur adalah nada akhir khusus yang dimiliki oleh lagu nahawand dan lazimnya terdengar pada akhir awal maqom nahawand. Nada ini memiliki gerakan dalam gerak elepasi menurun kemudian diikuti oleh gerakan lurus dua sampai empat kali dalam gerakan yang wajar.

d. Lagu Hijaz

Lagu ini menggambarkan tarikan khas ketimuran, terkesan sangat indah, lagunya asli mendasar, sebagian orang mengatakan lagu ini sering dikumandangkan oleh penggembala onta di padang pasir karena mempunyai karakter bahagia sehingga perasaannya tidak kesepian. Hijaz ini dipakai setelah nahawand maka awal maqom hijaz hendaknya dimulai sama dengan akhir nada jawab nahawand sebelumnya, kalau tidak, maka kemungkinan nada sumbang dapat terjadi. Hal ini berarti lagu telah diwarnai oleh nada sumbang sebagai salah satu nada yang harus dihindari oleh semua pembaca. Hijaz memiliki 4 tingkatan nada yaitu Awal maqom, Hijaz Kar, Hijaz Kar dan Kur, Alwan Hijaz.

e. Lagu Rast

Lagu Rost ini merupakan jenis lagu yang paling dominan, bahkan merupakan lagu dasar. Lagu ini sedikit lebih cepat daripada lagu murrotal yang lain sehingga biasanya banyak digunakan ketika mengumandangkan adzan dan digunakan seorang imam ketika mengimami dalam sholat, dalam suasana tertentu seseorang akan merasakan sentuhan yang tenang. Lagu Rost memiliki 4 tingkatan nada yaitu Awal maqom Rost, Kuflah Zinjiron, Syabir Alarrost, Alwan Rost.

f. Dan Lagu Sika

Lagu ini memiliki karakteristik ketimuran, merakyat, dan mudah dikenali serta memiliki sifat grave yaitu gerak lembut dan lebih khidmat sehingga menghasilkan konsentrasi. Bagi rakyat Mesir, lagu sika ini sangat populer. Dia memiliki keistimewaan dan sering dipakai saat melantunkan ayat-ayat suci al-Quran. Sika memiliki 3 tingkatan nada yaitu Iraqi (nawa), Turki (jawab), Variasi Raml

g. Lagu Jiharka

Lagu ini memiliki irama minor yang terkesan sangat manis didengar, iramanya menimbulkan perasaan yang dalam saat mengingat seseorang yang jauh. Lagu ini sering dilantunkan pada saat takbiran hari raya Idul Fitri maupun hari raya Idul Adha. Awal lagu jiharkah biasanya sama dengan awal lagu sika dilanjutkan dengan suara minor dengan relative lurus kemudian diikuti oleh nada sedikit lebih tinggi dengan menjaga gerakan-gerakan yang sama sebelumnya, kemudia diakhiri dengan nada gerakan lurus secara wajar.

Dalam penelitian Ririn⁵² dengan demikian mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an yang dibacakan dengan tartil dan benar akan mendatangkan ketenangan jiwa. Karena bacaan yang tartil dan bagus akan memudahkan pembacanya atau orang yang mendengarkannya menghayati al-Qur'an sehingga dapat membuat seseorang menjadi lebih tenang dan sejenak melupakan berbagai masalah yang sedang dihadapinya.

⁵² Ririn Maratus Solekha. *Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mengerjakan Soal Matematika (Math Anxiety)*. Lampung, 2022

Dalam penelitian Andy Rosyidin⁵³, ia menjelaskan bahwa keindahan al-Qur'an akan terasa lebih menakjubkan, manakala seseorang membacanya dengan suara yang merdu dan syahdu, apalagi dilengkapi dengan irama indah, lagu yang teratur, dan tajwid yang sempurna, dan juga ia menyimpulkan bahwa dampak dari pembacaan al-Quran dengan ilmu *naghom* terhadap psikologi para santri baik yang qori maupun yang mendengarkan sangatlah beragam, namun secara garis besar merasakan ketenangan dan kenyamanan.

Berdasarkan uraian di atas bahwa *sound healing murottal* Qur'an merupakan sebuah teknik penyembuhan yang tidak semata-mata cukup dilakukan dengan membaca saja. Melainkan dalam penyembuhan ini, adanya dukungan sang terapis atau klien memiliki sebuah bentuk kecintaan terhadap al-Qur'an. Salah satu wujud dari kecintaan tersebut seseorang dapat mengimplementasikan kepribadian Qur'an dalam dirinya, salah satunya adalah membaca al-Qur'an dengan metode murottal, yakni membaca al-Qur'an dengan irama yang indah.

D. Relevansi Metode Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an Sebagai Relaksasi Stres

1. Pengertian Metode Bimbingan dan Konseling Islam

Pengertian metode menurut bahasa berasal dari bahasa Yunani *methodos* yang merupakan kombinasi kata meta (melalui) dan hodos (jalan), dalam bahasa Inggris metode berarti *method* yang berarti cara. Metode dalam bahasa Jerman *methodicay* artinya jalan, sedangkan dalam bahasa Arab metode disebut *thariq*. Sedangkan pengertian metode secara istilah adalah jalan yang kita lalui untuk mencapai tujuan.⁵⁴

Metode adalah jalan atau cara-cara untuk mencapai tujuan yang dilaksanakan secara efektif dan efisien.⁵⁵ Metode juga dapat diartikan sebagai sesuatu yang digunakan untuk mengungkapkan cara yang paling cepat dan tepat dalam melakukan sesuatu. Lebih lanjut metode adalah cara yang sistematis dan terartur untuk pelaksanaan sesuatu atau cara kerja.

⁵³ Andy Rosyidin. *Pengaruh Pembacaan Al-Quran Bin Nagham (Tilawah) Pada Ketenangan Jiwa Santri Ponpes Lsq Ar-Rahmah Bantul*. IAIN Jember. 2019

⁵⁴ Wahidin Saputra. *Pengantar Ilmu Dakwah*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada. 2011. Hlm: 242

⁵⁵ Syaikh Mushthafa Masyhur. *Fiqih Dakwah*. Jakarta: Al-I'tishom. Jilid 1. 2000. Hlm :19

Berdasarkan pendapat di atas, metode adalah sebuah cara yang digunakan oleh seseorang untuk mendapatkan hasil ataupun sebuah tujuan dari apa yang dikerjakan.

Pada umumnya metode merujuk pada surat an Nahl ayat 125, yang di dalamnya terdapat tiga pokok metode, yaitu;⁵⁶

a. Metode *Bil-Hikmah*

Metode ini mempunyai pengertian yaitu berdakwah dengan memperhatikan situasi dan kondisi sasaran dakwah dengan menitik beratkan pada kemampuan mereka, sehingga di dalam menjalankan ajaran-ajaran Islam selanjutnya, mereka tidak lagi merasa terpaksa atau keberatan.

b. *Mau'izatul Hasanah*

Yaitu berdakwah dengan memberikan nasihat-nasihat atau menyampaikan ajaran-ajaran Islam dengan rasa kasih sayang, sehingga nasihat dan ajaran Islam yang disampaikan itu dapat menyentuh hati mereka.

c. *Mujadalah Billati Hiya Ahsan*

Yaitu berdakwah dengan cara bertukar pikiran dan membantah dengan cara yang sebaik-baiknya dengan tidak memberikan tekanan-tekanan yang memberatkan pada komunitas yang menjadi sasaran dakwah.

Menurut Moh. Ali Aziz metode terdiri dari:⁵⁷

a. Metode Ceramah

Metode ceramah atau muhadlarah atau pidato telah dipakai oleh semua Rasul Allah dalam menyampaikan ajaran Allah dan metode ini paling sering digunakan oleh para pendakwah sekalipun alat komunikasi modern telah tersedia.

b. Metode Diskusi

Diskusi sebagai metode dakwah adalah bertukar pikiran tentang suatu masalah keagamaan sebagai pesan dakwah antar beberapa orang dalam tempat tertentu. Dalam diskusi, pasti ada dialog yang tidak hanya sekedar bertanya, tetapi juga memberikan sanggahan atau usulan. Diskusi dapat dilakukan dengan komunikasi tatap muka, ataupun komunikasi kelompok.

c. Metode Konseling

⁵⁶ M. Munir dan Wahyu Ilahi, *Manajemen Dakwah*, (Jakarta: Kencana, 2006), h. 34

⁵⁷ Moh. Ali Aziz, *Ilmu Dakwah*, ..., h. 359

Metode konseling merupakan wawancara secara individual dan tatap muka antara konselor sebagai pendakwah dan klien sebagai mitra dakwah untuk memecahkan masalah yang dihadapinya.

Menurut Ulwan⁵⁸ menyebutkan ada tiga metode pembinaan keagamaan untuk jamaah yaitu sebagai berikut:

a. Metode Keteladanaan

Pemberian keteladanan kepada Jamaah dalam hal ini adalah pembimbing dan jamaah. Keteladanan memberikan pengaruh yang besar dari pada nasehat. Karena jamaah memiliki sifat yang cenderung mencontoh apa yang mereka lihat. Keteladanan memberikan dampak positif yaitu meniru apa yang di lihatnya dan membentuk kepribadian yang baik kepada jamaah. Pemberian keteladanan kepada jamaah dalam hal ini pembimbing harus mampu menjadi contoh bagi jamaahnya, artinya yaitu segala tingkah laku dan perbuatan pembimbing merupakan keteladanan yang baik bagi jamaah

b. Metode Pembiasaan

Metode pembiasaan merupakan sebuah cara yang dipakai oleh guru pembimbing untuk membiasakan jamaahnya untuk mengerjakan suatu kebaikan secara berulang-ulang. Sehingga menjadi kebiasaan yang sulit untuk ditinggalkan. Adapun beberapa bentuk pembiasaan yang diterapkan kepada jamaah antara lain: pertama, Pembiasaan dengan akhlak yaitu berupa pembiasaan bertingkah laku baik, yang dilakukan baik di dalam Majelis Taklim maupun di luar. Kedua, Pembiasaan dalam ibadah yaitu pembiasaan yang berhubungan dengan ibadah dalam islam, seperti shalat berjamaah, mengucapkan bismillah dan hamdalah saat memulai dan mengakhiri sesuatu kegiatan dan lain sebagainya. Ketiga, Pembiasaan dalam keimanan yaitu berupa pembiasaan agar jamaah beriman dengan sepenuh hati, dengan jamaah untuk merenungkan dan memikirkan tentang seluruh ciptaan di langit dan di bumi dengan secara bertahap.

c. Metode Nasehat

Metode lain yang penting dalam Majelis Taklim adalah pemberian nasehat keimanan, moral, spritual dan social. Sebab, nasehat ini dapat

⁵⁸ Abdullah Nasih Ulwan, "*Tarbiyatul Aulad fil Islam*", Terj. Arif Rahman Hakim, Pendidikan Anak Dalam Islam, Cet.11, (Solo: Insan Kamil, 2019)

membukakan mata pada hakekat sesuatu luhur, dan menghiasinya dengan akhlak yang mulia, dan membekalinya dengan prinsip-prinsip.

2. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Ainur Rahim Faqih⁵⁹ menjelaskan pengertian bimbingan dan konseling Islam sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu atau kelompok agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah. Pada dasarnya bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan mental spiritual dimana diharapkan dengan melalui kekuatan iman dan taqwanya kepada Tuhan seseorang mampu menghadapi problem hidup-nya. Problematika hidup tersebut bisa berkaitan dengan masalah pekerjaan, masalah keluarga, masalah sekolah, masalah sosial dan juga yang berhubungan langsung dengan keyakinan Agama itu sendiri.

Menurut Arifin⁶⁰ bimbingan dan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu mengembangkan potensi dalam dirinya supaya menjadi lebih baik sesuai ajaran Islam dan mampu mengenali fitrahnya sebagai manusia.

Menurut Ema Hidayanti⁶¹, dalam penelitiannya, bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat, dan tujuan khusus adalah membantu individu agar tidak menghadapi masalah, membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, dan membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi, dalam hal inilah dibutuhkan konselor yang mempunyai program untuk meminimalisir keadaan hati dan pikiran yang sedang mengalami kecemasan ataupun stres dalam menjalani kehidupan, agar tetap dalam keadaan rileks dan tenang. Dan juga tujuan tersebut tidak sebatas pada penyelesaian problem spiritual saja, tetapi juga problem psikologis dan sosial.

Bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Proses di sini merupakan proses pemberian bantuan, artinya tidak menentukan atau mengharuskan melainkan

⁵⁹ Ainur Rohim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta: UI Press. 2001

⁶⁰ Arifin, Isep Zainal: *Pengembangan Dakwah Bimbingan Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Rajawali Press, 2009).

⁶¹ Ema Hidayanti, *Optimalisasi Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Agama Bagi Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS)*, Semarang : 2013, hal 2

sekadar membantu, agar mampu hidup a. selaras dengan petunjuk Allah, b. selaras dengan ketentuan Allah, selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah.⁶²

Berdasarkan uraian pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah sebuah bantuan dari pembimbing ataupun guru, untuk mencapai hasil yang ingin diperoleh, dalam hal ini adalah penyelesaian masalah yang sedang dihadapi ataupun untuk memperoleh hasil yang terbaik.

3. Tujuan Metode Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan metode bimbingan dan konseling Islam disebutkan secara beragam oleh para ahli. Diantaranya Menurut Adz-Dzaky⁶³ menyebutkan tujuan konseling Islam adalah :

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan ke-bersihan jiwa dan mental.
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan emosi pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa ketaatan kepada Allah, melaksanakan segala perintah dan menjauhi larangannya, dan ketabahan menerima ujiannya.
- e. Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi ini individu dapat bertugas sebagai khalifah dengan baik dan benar, mampu menaggulungi berbagai persoalan hidup, memberikan manfaat dan keselamatan bagi lingkungannya.

Fungsi metode bimbingan dan konseling Islam secara digolongkan menjadi tiga fungsi, yaitu;⁶⁴

- a. Remedial atau rehabilitatif

⁶² Nurjanis, dkk., *Teknik Konseling*, Yogyakarta: (Pandiva Buku, 2014) Hlm 41

⁶³ Adz-dzaky, M. Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta :Fajar Pustaka Baru. 2001

⁶⁴ Abdul Chaliq Dahlan, *Bimbingan dan Konseling Islami: Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*, Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009, hlm. 218

Secara historis konseling lebih banyak memberikan tekanan pada fungsi remedial karena sangat dipengaruhi oleh psikologi klinik dan psikistri. Peranan remedial berfokus pada masalah: Penyesuaian, menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi dan mengembangkan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.

b. Fungsi Edukatif/Pengembangan

Fungsi ini berfokus kepada masalah: Membantu meningkatkan ketrampilan-ketrampilan dalam kehidupan, mengidentifikasi dan memecahkan masalah-masalah hidup, dan juga membantu meningkatkan kemampuan menghadapi transisi dalam kehidupan. Untuk keperluan jangka pendek, konseling membantu individu-individu menjelaskan nilai-nilai, menjadi lebih tegas, mengendalikan kecemasan, meningkatkan ketrampilan komunikasi antar pribadi, memutuskan arah hidup, menghadapi kesepian dan sebagainya.

c. Fungsi Preventif (pencegahan)

Fungsi ini membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah-masalah kejiwaan karena kurangnya perhatian. Upaya preventif meliputi pengembangan strategi-strategi dan program-program yang dapat digunakan untuk mencoba mengantisipasi dan mengelakkan resiko-resiko hidup yang tidak perlu terjadi.

4. *Sound Healing* Murottal Qur'an Sebagai Relaksasi Stres

Menurut Qurais Shihab⁶⁵ sebagai kitab penyempurna dari kitab-kitab sebelumnya, al-Qur'an juga bisa menjadi sebuah media penyembuhan dalam mengingat Allah Swt. melalui berbagai peringatan, teguran, panggilan bagi hamba-Nya dalam al-Qur'an. Beragam masalah fisik hingga psikis ataupun kegelisahan hati, Allah Swt selalu menenangkan hamba-Nya untuk kembali kepada Sang Pencipta. Saat mendengarkan ayat al-Qur'an, yang dirasakan pertama kali oleh telinga adalah nada dan langgamnya. Meskipun Allah Swt. menegaskan bahwa al-Qur'an bukanlah puisi ataupun syair, namun terasa dan terdengar memiliki keunikan didalam nada dan ritmenya.

⁶⁵ M. Quraish Shihab, *Mukjizat Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, Cetakan ke-5 1999), 198.

Lalu bagaimana suara murottal Qur'an dapat membuat seseorang menjadi relaks? Dalam penelitian Wahyu Hidayat⁶⁶, ia menjelaskan bahwa gelombang yang dihasilkan dari suara-suara tersebut bisa membuat seseorang menjadi relaks serta dapat merubah kondisi tidak nyaman menjadi lebih nyaman dengan menyentuh emosi-emosi dan dapat menurunkan tingkat ketegangan ataupun kecemasan yang akan dirasakan setiap orang yang mendengarnya. Selain di dalam al-Qur'an dan Hadist, telah banyak juga penelitian yang mengungkapkan bahwa relaksasi menggunakan media suara memiliki dampak saat diberikan perlakuan dengan murottal tersebut. Dengan memahami peran posisi gelombang otak dan gelombang hati, kita bisa mengatur suasana hati sehingga selalu merasa tenang, nyaman, dan damai. Selain itu kita juga bisa mengamati kondisi sekitar kita dengan jernih.

Menurut Muhsin Salim⁶⁷ terdapat juga beberapa manfaat dari murottal (mendengarkan bacaan ayat-ayat suci al-Qur'an antara lain:

- a. Mendengarkan bacaan ayat-ayat al-Qur'an dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa.

Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-A'raf : 203-204 Yang artinya : “dan apabila kamu tidak membawa suatu ayat al-Qur'an kepada mereka, mereka berkata: “Mengapa tidak kamu buat sendiri ayat itu?” Katakanlah: “Sesungguhnya aku hanya mengikut apa yang diwahyukan dari Tuhanku kepadaku. Al-Qur'an ini adalah bukti-bukti yang nyata dari Tuhanmu, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. “dan apabila dibacakan al-Quran, Maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat”. Ayat tersebut di atas memerintahkan untuk mendengarkan dan memperhatikan bacaan al-Qur'an dan berdzikir mengingat Allah SWT terus menerus.

- b. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia

Suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem

⁶⁶ Wahyu Hidayat, *The Power of Sound Healing* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2010), 12.

⁶⁷ Muhsin Salim, *Ilmu Nagham Al-Qur'an*, Jakarta: PT. Kebayoran Widya Ripta, 2004

kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak.

- c. Dengan terapi murottal maka kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat, baik orang tersebut tahu arti Al-Qur'an atau tidak.

Kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahan kepada Allah SWT, dalam keadaan ini otak pada gelombang alpha, merupakan gelombang otak pada frekuensi 7-14 Hz. ini merupakan keadaan energi otak yang optimal dan dapat menyingkirkan stres dan menurunkan kecemasan.⁶⁸

Berdasarkan uraian di atas terkait metode bimbingan dan konseling Islam, dapat disimpulkan bahwa dengan mendengarkan ayat-ayat suci al-Qur'an dengan murottal, seorang muslim dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Secara umum mereka bisa merasakan adanya penurunan depresi, kesedihan, dan ketenangan jiwa ketika al-Qur'an dibaca dengan baik dan benar serta dengan irama lagu yang indah, maka hal ini menjadi bagian dari seni yang dibutuhkan untuk penyemangat jiwa. Maka dari itu dengan kegiatan yang sudah ada yakni mendengarkan Murottal Qur'an atau *Sound Healing Murottal Qur'an* dalam irama yang bervariasi setiap malam Jum'at, hal tersebut mampu membawa dampak positif bagi jamaah yang sedang mengalami kondisi stres, sehingga mampu meminimalisir sikap, pikiran yang tidak terkendali serta dapat merelaksasi stres pada jamaah.

⁶⁸ Al-Aidan, A.A., *Obati Sakitmu dengan Al-Qur'an. Terjemahan Oleh Abu Fawwaz*, Solo: Zamzam. 2015.

BAB III

SOUND HEALING MUROTTAL QUR'AN SEBAGAI RELAKSASI STRES PADA JAMAAH MAJELIS TAKLIM THOHAL MUSTHOFA GROBOGAN

A. Profil Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan

Awal berdirinya Majelis Taklim Thohal Musthofa pada tahun 2001, berlokasi di aula Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Liqo' Desa Tungu Kecamatan Godong Kabupaten Grobogan. Pembimbing pertama Majelis Taklim adalah Almarhum Bapak Rohmat Thoha AH, beliau adalah pendiri Pondok Pesantren tersebut. Dahulu kegiatan Majelis Taklim hanyalah sebuah kegiatan simaan al-Qur'an, metodenya adalah Pembimbing membaca al-Qur'an dan disima' oleh santri-santri, diadakan seminggu satu kali dan waktunya hari kamis malam setelah Magrib, yang melatar belakangi beliau untuk mengadakan pengajian Majelis Taklim adalah adanya masyarakat yang ingin bergabung untuk mempelajari tentang ilmu baca al-Qur'an dan juga karena masyarakat di desa tersebut minim akan pengetahuan agamanya, dan itupun hanya beberapa orang saja.

Pada awal tahun 2015 bapak Rohmat Thoha mulai sakit-sakitan, Majelis Taklim sempat berhenti kegiatan, akhirnya beliau mengutus Ustadz Abdul Fatah AH, yang menjadi santri sekaligus menantunya untuk meneruskan kegiatan Majelis Taklim tersebut. Pada masa pembimbing Ustadz Abdul Fatah mulai ada perkembangan lagi yaitu anggota Majelis Taklim bertambah, lebih dari *sepuluh* Ibu-ibu warga sekitar mulai mengikuti kegiatan. Berikut adalah data anggota jamaah; ⁶⁹

Tabel. 1

Data Anggota Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan

No	Nama	Tempat, tanggal lahir
1.	Siti Fathonah	Grobogan, 05-05-1961
2.	Darsih	Grobogan ,31-12-1955
3.	L. R. Al-Masturoh	Grobogan, 22-05-1985
4.	Nurul Hikmah	Grobogan, 04-01-1987

⁶⁹ Wawancara dengan Pembimbing, 20 Juli 2023

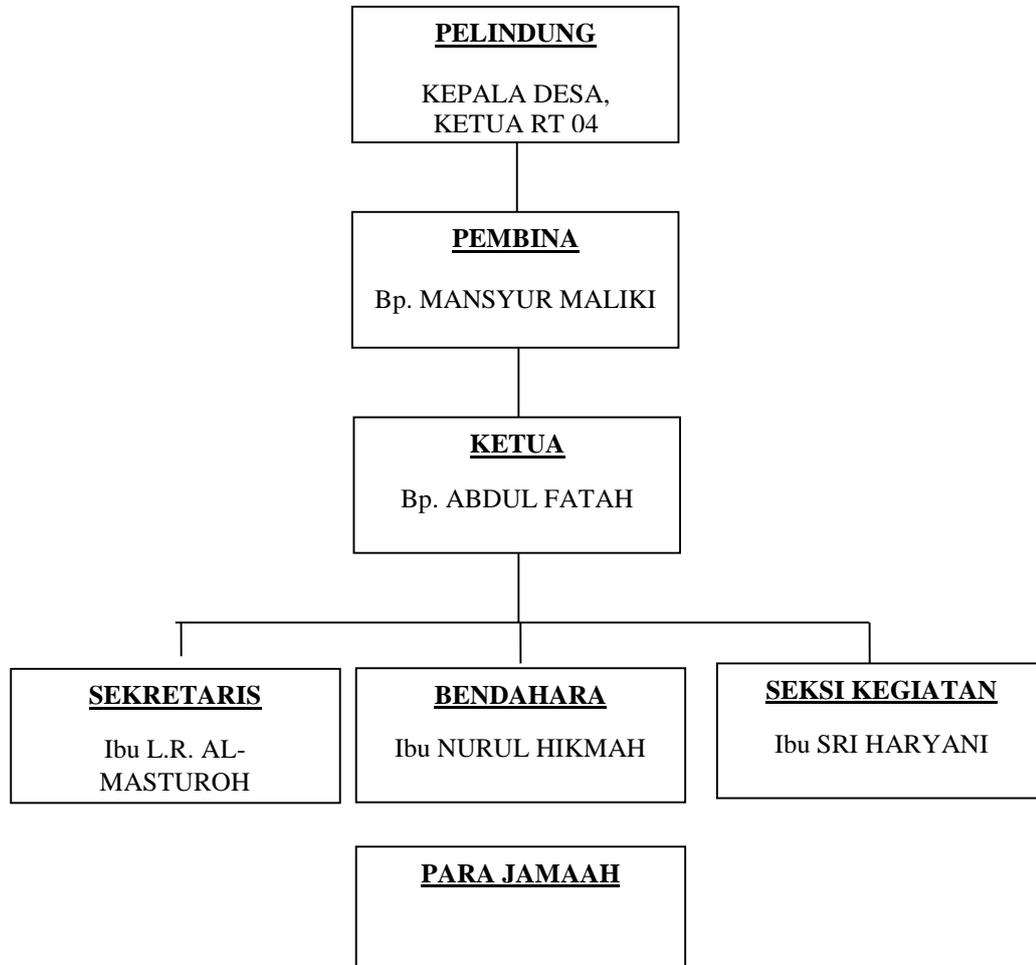
5.	Suharti	Grobogan, 26-12-1957
6.	Sri Haryani	Grobogan, 09-04-1978
7.	Siti Maemunah	Grobogan, 20-05-1954
8.	Supiah	Grobogan, 12-12-1963
9.	Siti Sholekhah	Grobogan, 26-12-1963
10.	Hartatik	Grobogan, 10-03-1959
11.	Maimonah	Grobogan, 05-05-1961
12.	Sunarti	Grobogan, 21-11-1966
13.	Atik Zuliatul Qoriah	Grobogan, 30-07-1980
14.	Misbakhatul Muniroh	Grobogan, 16-03-1991

Menyadari akan pentingnya pengetahuan tentang agama, terkhusus cara baca al-Qur'an serta pemahaman lain tentang agama, disisi lain juga pada saat itu Majelis Taklim belum mempunyai nama., maka pembimbing mengajukan ijin operasional ke Kantor Kementerian Agama kabupaten Grobogan untuk membuat struktur kepengurusan, dan membuat nama pada Majelis Taklim tersebut menjadi Majelis Taklim Thohal Musthofa, serta masih berjalan hingga saat ini.⁷⁰

Pada tanggal 06, Oktober 2020 terbitlah Surat Keterangan Terdaftar Majelis Taklim Thohal Musthofa di wilayah Kementerian Agama Kabupaten Grobogan, serta susunan pengurus tetap periode Oktober 2020 – Oktober 2025 sebagai wujud keseriusan Pembimbing dalam membangun Majelis ini hingga ke generasi berikutnya. Adapun susunan pengurus tetap Majelis Talim Thohal Musthofa Grobogan sebagai berikut:

⁷⁰Wawancara dengan Pembimbing, 20 Juli 2023

Tabel. 2
Struktur Pengurus Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan
Periode 2020-2025



Dalam uraian di atas⁷¹, ketua yakni Ustadz Abdul Fatah menjadi pembimbing Majelis Taklim dan dibantu oleh seksi kegiatan. Kegiatan yang dilakukan di Majelis Taklim Thohal Musthofa antara lain:

1. Simaan Al-Qur'an

⁷¹ Wawancara dengan pembimbing, 20 Juli 2023

Kegiatan ini dilaksanakan setiap Kamis malam setelah Magrib sampai masuk waktu Isya'. Acara diawali dengan membacakan para keluarga jamaah yang sudah meninggal, kemudian dilanjutkan dengan acara inti yakni Simaan Al-Qur'an sebanyak lima lembar, dengan membaca menggunakan metode Murottal atau membaca dengan nada lagu yang indah.

2. Ziarah Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan setiap setahun sekali yang bertujuan untuk mengingatkan kepada jamaah akan ketauhidan (Iman kepada Allah SWT) dan Dzikirul maut (ingat akan kematian), disamping itu juga mengajarkan kepada jamaah bahwa orang shaleh atau berilmu akan dikenang oleh manusia atas jasanya dalam menyebarkan agama di wilayahnya masing-masing.

3. Silaturahmi

Kegiatan ini biasanya dilakukan pada hari raya Idul Fitri, jamaah Majelis Taklim diajak untuk bersilaturahmi pada kyai terdekat. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mempererat tali persaudaraan, saling memaafkan, serta menjalin kerukunan.

Visi Majelis Taklim Thohal Musthofa adalah menjadi sebuah Majelis yang mampu memberdayakan dan menggerakkan kaum muslim dilingkungan masyarakat Desa Tunggu dalam mencapai derajat, harkat martabat kemanusiaan yang bertaqwa, beriman sesuai perintah Allah dalam Al-Qur'an, menjadikan Al-Qur'an sebagai panduan hidup yang diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Misi Majelis Taklim Thohal Musthofa sebagai berikut:

1. Menggalang segala potensi Umat Islam untuk meningkatkan derajat, harkat martabat umat menjadi Insan Kamil (manusia yang sempurna).
2. Berkreasi dalam bidang kerohanian, pendidikan serta pemberdayaan untuk sebanyak-banyaknya dapat bermanfaat bagi peningkatan derajat Umat Islam sehingga terbebas dari belenggu kemiskinan dan kebodohan.
3. Mewujudkan Persatuan Ummat Islam dalam Majelis Ilmu dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber kebaikan, penyembuh, petunjuk serta memotivasi ummat untuk gemar membaca dan mempelajari Al-Qur'an.
4. Sarana beramal shaleh untuk meningkatkan ilmu dan amal sekaligus menempah diri dan ummat Islam mencapai derajat *Muttaqien*.

5. Menjalin siturahim antar warga dan menguatkan persatuan ummat muslim di Desa Tunggu.

B. Kondisi Stres Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan

Dalam penelitian ini akan dijelaskan kondisi Stres jamaah, terdapat beberapa poin yang akan menjadi titik fokus yakni; ciri-ciri stres, tingkatan Stres pada jamaah atau level Stres, dan juga faktor Stres yang mempengaruhi jamaah majelis taklim Thohal Musthofa.

1. Ciri-ciri Stres pada jamaah

1. Aspek Fisik

Umumnya gejala fisik yang muncul dapat berupa sakit pada kepala, sakit pada punggung, tekanan di leher dan tenggorokan, sulit menelan, keram pada otot, sulit tidur, kehilangan gairah seksual, kaki dan tangan dingin, merasa lelah, tekanan darah tinggi, denyut nadi cepat, kehilangan selera makan, gangguan pencernaan serta gangguan pernafasan. Pada penelitian terkait aspek fisik peneliti melakukan wawancara dengan pihak pembimbing dan salah satu keluarga informan, maka disampaikan oleh pembimbing dalam wawancara pada awal penelitian sebagai berikut : ⁷²

“Awal datang ke Majelis Taklim, beliau-beliau ini Mbah Siti, Mbah Darsih, Lek sunarti, dan Mbah Monah terlihat gelisah, cemas, nampak sekali dari raut wajahnya, saat tak Tanya, menjawab dengan suara lirih, lalu dipegang tangannya oleh jamaah yang ada di samping, tangannya berkeringat dingin, saat diminta untuk memberikan nama-nama arwah keluarga, padahal saat ketemu di luar Majelis beliau sering menyapa saya di jalan.”

Disampaikan juga hasil wawancara peneliti dengan salah satu keluarga informan pertama yakni Abdul Jalil, 31 Tahun (Anak bungsu mbah Munah/ Siti Maemunah) :⁷³

“Bue Alhamdulillah tidak mempunyai riwayat penyakit berat, tapi dalam keadaan tertentu sering, gemetar saat berjalan, sering sesak nafas, makan juga wayah wayahan mas, saat tidur kadang sering

⁷² Wawancara dengan pembimbing. Grobogan 20 Juli 2023

⁷³ Wawancara dengan keluarga informan pertama. Grobogan 21 Juli 2023

kebangun, kayak gak nyenyak. Semoga selalu diberikan kesehatan mas. Aamiin.”

Penegasan terkait aspek fisik selanjutnya disampaikan oleh Nailil Muna, 24 Tahun (Cucu Mbah Harti/ Suharti):

“Mbah itu sering takut, susah tidur, makan juga sering tidak habis, sering sakit perutnya, mungkin karena asam lambungnya suka kumat, kadang-kadang ketika hujan pasti mimpi buruk dan jerit-jerit, sampai Bulek saya disuruh nemenin saat malam hari ketika hujan.”

Hasil wawancara dengan informan ketiga, yakni Siti Fathonah juga mengatakan terkait apa yang dirasakan sebagai berikut;⁷⁴

“Ya namanya juga sudah tua mas, kadang kepala sering pusing, nyutnyutan, kalau sekali mikir yang berat-berat, rasanya mak nyeng di kepala, bekas operasi saya tumor kepala itu sering terasa, mudah lelah mas.”

Informan keempat, Darsih, juga terdapat gejala fisik yang ia rasakan, sebagaimana diceritakan;⁷⁵

“Yang saya rasakan itu deredek mas, jadi kalau jalan itu gemeteran, apalagi saat punggung saya lagi kumat, badan itu lemes, nafase sesek mas, maklumi mas, sudah tua, makan itu terasa hampa, gak ada rasanya, sulit tidur juga.”

Beberapa pertanyaan di atas menunjukkan bahwa aspek fisik yang dialami oleh informan sangat beragam, seperti yang disampaikan oleh anak informan pertama, menunjukkan bahwa aspek fisik dari Siti Maemunah tidak mempunyai riwayat penyakit berat, tapi dalam keadaan tertentu ciri tersebut nampak yakni sering gemetar saat berjalan, sering sesak nafas, makan tidak teratur atau tidak selera makan, dan juga saat tidur tidak tenang dan sering

⁷⁴ Wawancara dengan informan ketiga, 22 Juli 2023

⁷⁵ Wawancara dengan informan keempat, 22 Juli 2023

bangun. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti, bahwa beliau mengalami susah tidur sering terbangun, makan tidak teratur, sering sakit perut karena mempunyai riwayat penyakit asam lambung dan sering kumat. Aspek fisik yang dirasakan Siti Fatonah kepala sering pusing saat mikir berat, dan juga mudah lelah. Selanjutnya adalah Darsih, sakit punggung, badan lemas, makan tidak selera, sesak nafas dan juga beliau mengalami kesulitan saat tidur.

2. Aspek Psikis

Secara garis besar aspek psikis merupakan efek psikologis yang terjadi pada seseorang jika mengalami stres, diantaranya mudah lupa, pikiran kacau, sulit konsentrasi, cemas, berfikiran obsesif, sukar saat mengambil keputusan, percaya dengan hal-hal yang tidak rasional, sering mengalami mimpi buruk. Termasuk juga gejala emosional seperti mudah marah, perasaan jengkel, mudah merasa terganggu, gelisah, cemas, panik, ketakutan, sedih, depresi, kebutuhan yang tinggi untuk bergantung pada orang lain, perasaan butuh pertolongan, putus asa, pesimis, tidak berharga, kesepian, menyalahkan diri sendiri dan frustrasi.

Mengacu pada paparan di atas, ditemukan sebuah fakta tentang ciri-ciri stres dilihat dari aspek psikis, yakni hasil wawancara peneliti dengan informan pertama, Siti Maemunah sebagai berikut;⁷⁶

“Hemb sedih, tiba-tiba menangis sendiri ketika teringat beban kehidupan dan nasib anak saya yang terakhir, melihat dia berangkat kerja saya terenyuh tidak tega, dia ingin menikah tapi saya belum mempunyai biaya, dan juga sejalan dengan umur saya yang sudah tua.”

Pada wawancara bersama informan kedua yang bernama Suharti, 66 Tahun juga menunjukkan sebuah kondisi dan gejala yang berbeda yakni;⁷⁷

“Saya takut kalau saat mau tidur mas, tidur gak nyenyak, susah tidur, yaw ajar mas, tinggal sendiri itu berat, saya sering nangis dan sedih ketika teringat anak saya yang sukses tapi tidak ada yang bersedia tinggal dengan saya, anak saya yang rumahnya sebelah desa, sudah

⁷⁶ Wawancara dengan informan pertama, 21 Juli 2023

⁷⁷ Wawancara dengan informan kedua, 21 Juli 2023

menawari untuk ikut tinggal bersama keluarganya, tapi saya tidak mau, walaupun kesepian dan kadang cemas, saya lebih nyaman tinggal di rumah sendiri.”

Berbeda dengan informan yang ketiga Siti Fatonah, 61 Tahun, informan tersebut juga mengungkapkan sebuah kondisi yang sedang dialami, sebagai berikut;⁷⁸

“yang jelas, kesepian, takut sendiri saat malam hari.”

Ungkapan yang hampir sama juga disampaikan oleh informan keempat yakni Darsih, 68 Tahun sebagai berikut;⁷⁹

“Masih bersyukur, masih diberikan kesehatan dan kekuatan untuk menjanani hidup, tapi dalam situasi tertentu, misalnya saat sakit, saat malam hari, saya sedih dan sangat kesepian, khawatir sakit, sungkan jika mau minta bantuan tetangga, butuh teman cerita, dan juga yang namanya orang sudah tua, pasti butuh namanya teman atau seseorang untuk membantu melakukan sesuatu. Saya juga kadang takut, mengingat samping rumah saya kuburan, jadi ya kadang tidak nyaman, tapi mau gimana lagi.”

Beberapa pertanyaan di atas menunjukkan bahwa aspek psikis yang dialami oleh informan berbeda-beda, seperti yang disampaikan oleh informan pertama, menunjukkan bahwa aspek psikis dari Siti Maemunah yakni sedih, gelisah, cemas, pesimis. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti bahwa beliau mempunyai rasa takut, sedih, perasaan butuh pertolongan, kesepian, dan juga merasa tidak berharga. Selanjutnya aspek psikis yang dialami oleh Siti Fatonah yakni kesepian dan takut, sama halnya dengan informan terakhir yakni Darsih beliau merasakan sedih, kesepian, khawatir, sungkan untuk minta bantuan tetangga, dan juga takut, mengingat rumah beliau dekat dengan kuburan.

3. Aspek Perilaku

⁷⁸ Wawancara dengan informan ketiga, 22 Juli 2023

⁷⁹ Wawancara dengan informan keempat 04 Juli 2023

Gejala stres yang dikaitkan dengan perilaku, dalam kehidupan sehari-hari, seperti: kurang dapat berhubungan akrab dengan orang lain, tidak asertif, takut mengambil resiko, menarik diri dari lingkungan, tidak punya kontrol hidup, membuat tujuan-tujuan yang tidak realistis, merasa harga diri rendah, tidak termotivasi, sering membuat kekacauan, mudah bertengkar, merasa terasing, tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya. Hal tersebut peneliti melakukan wawancara dengan salah satu keluarga informan pertama yang bernama Abdul Jalil, sebagai berikut;⁸⁰

“Ibu sering menangis ketika melihat saya berangkat kerja, mungkin karena bingung, pusing, dan kasian, karena saya sudah berumur tapi belum menikah, Ibu saya belum bisa membiayai.”

Pada wawancara bersama informan kedua yang bernama Suharti, 66 Tahun juga menunjukkan sebuah kondisi stres berdasarkan aspek perilaku yang berbeda yakni;⁸¹

“Saya takut kalau saat mau tidur mas, tidur gak nyenyak, susah tidur, yaw ajar mas, tinggal sendiri itu berat, saya sering nangis dan sedih ketika teringat anak saya yang sukses tapi tidak ada yang bersedia tinggal dengan saya, anak saya yang rumahnya sebelah desa, sudah menawarkan untuk ikut tinggal bersama keluarganya, tapi saya tidak mau, walaupun kesepian dan kadang cemas, saya lebih nyaman tinggal di rumah sendiri.”

Hal yang sama terkait aspek perilaku seseorang yang sedang mengalami stres juga disampaikan oleh informan ketiga, yakni Siti Fathonah sebagai berikut;⁸²

“Saya sering menangis mas, keinget anak terakhir yang masih mondok.”

⁸⁰ Wawancara dengan keluarga informan pertama. Grobogan, 06 Juli 2023

⁸¹ Wawancara dengan informan kedua, 21 Juli 2023

⁸² Wawancara dengan informan ketiga, 22 Juli 2023

Lebih lanjut disampaikan oleh Darsih yang menjadi informan keempat sebagaimana yang beliau sampaikan;⁸³

“Mungkin jika keadaan saya dirasakan oleh orang lain, pasti sering nangis, saya itu sering bingung tidak ada teman ngobrol di rumah.”

Pertanyaan di atas menunjukkan bahwa aspek perilaku yang dialami oleh informan terdapat persamaan dan perbedaan, seperti yang disampaikan oleh anak informan pertama, menunjukkan bahwa aspek perilaku dari Siti Maemunah tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, sering menangis dan juga takut mengambil resiko. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti bahwa beliau merasa harga diri rendah karena anak-anak beliau tidak ada yang tinggal dengan dirinya, tidak termotivasi dan juga tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya. Siti Fathonah dan Darsih memiliki persamaan yakni sering menangis, tapi Darsih juga mengalami kebingungan, hal itu karena beliau tinggal sendiri.

2. Level atau Tingkatan Stres

Terkait dengan level stres yang dialami oleh jamaah, secara garis besar level stres dibagi menjadi tiga yaitu: stres ringan, stres sedang dan stres berat, pada penelitian yang sudah dilakukan, peneliti mendapatkan hasil bahwa di majelis taklim tersebut level stres yang dialami oleh informan pada tingkatan sedang. Secara umum stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan, atau lebih seringnya seseorang itu terbayang-bayang akan masalah yang dihadapi, penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga selama dua sampai empat bulan. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan. Dalam hal ini peneliti menyesuaikan hasil wawancara dengan informan berdasarkan paparan di atas, bahwa informan menunjukkan fakta yang sesuai, seperti yang disampaikan oleh informan pertama yakni Siti Maemunah sebagai berikut;⁸⁴

⁸³ Wawancara dengan informan keempat, 22 Juli 2023

⁸⁴ Wawancara dengan informan pertama. Grobogan, 21 Juli 2023

“Saya benar-benar merasakan berat itu sekitar dua bulan, sedih melihat keadaan, setelah itu, Alhamdulillah sedikit demi sedikit bisa kuat menjalani hidup ini, walaupun tertatih dan sulit.”

Pada hasil wawancara kepada informan kedua, yang bernama Suharti, 66 Tahun, beliau mengungkapkan bahwa keadaan yang sulit bisa bertahan salah satu alasannya ketika anak dan cucu-cucunya bermain kerumah, hal tersebut disampaikan dalam wawancara sebagai berikut;⁸⁵

“Ketika cucu dan anak-anak saya main ke rumah, saya merasa masih bisa bertahan dengan kondisi seperti ini, tentang berapa lama saya kurang paham, mungkin kesedihan saya sampai titik saya bisa sedikit menerima keadaan sekitar tiga bulan mas.”

Pada penjelasan selanjutnya adalah hasil wawancara dengan informan ketiga yang bernama Siti Fathonah, 61 Tahun terkait dengan lamanya keadaan yang sulit atau Stres itu sendiri, sebagai berikut;⁸⁶

“Tidak lama mas, paling dua bulan, saya Alhamdulillah sudah bisa merelakan keadaan dan terus berusaha untuk tetap menjalani takdir saya.”

Berbeda dengan penjelasan informan keempat, yakni Darsih, 68 Tahun, terkait dengan waktu dalam menghadapi Stres beliau termasuk paling lama dibandingkan dengan informan lainnya, berikut hasil wawancara;⁸⁷

“Agak lama mas, empat bulan, saya pontang panting, keadaan berubah yang awalnya masih sulit menerima takdir, setelah itu alhamdulillah sudah bisa menerima keadaan.”

Dilihat dari beberapa pertanyaan yang telah dipaparkan di atas menunjukkan bahwa level stres yang dialami oleh informan berada pada level atau tingkatan sedang, seperti yang disampaikan oleh informan pertama yakni Siti

⁸⁵ Wawancara dengan informan kedua. Grobogan, 21 Juli 2023

⁸⁶ Wawancara dengan informan ketiga. Grobogan, 22 Juli 2023

⁸⁷ Wawancara dengan informan keempat. Grobogan, 22 Juli 2023

Maemunah mengalami kondisi tersebut selama dua bulan. Berbeda dengan Suharti, beliau merasakan kondisi tersebut selama tiga bulan. Selanjutnya kondisi yang dialami oleh Siti Fatonah dua bulan, informan terakhir yakni Darsih beliau merasakan seperti sedih, kesepian, khawatir, sungkan untuk minta bantuan tetangga, dan juga takut, selama empat bulan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa

Secara umum faktor stres dibagi menjadi dua, yaitu;

a. Faktor Eksternal,

Faktor ini berasal dari luar individu atau yang berhubungan dengan sosial dan lingkungan hidup yaitu tekanan dari luar yang disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya, banyak *Stresor* sosial yang bersifat traumatik yang tak dapat dihindari, seperti kehilangan orang yang dicintai, masalah keuangan, pindah rumah dan lain-lain. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan pertama Siti Maemunah, 69 Tahun juga menegaskan tentang faktor eksternal yang membuat Stres, antarlain;⁸⁸

“Saya punya lima anak, satu punya penyakit struk, masih muda padahal, dan yang lain ikut dengan suami dan istrinya masing-masing. Saya tinggal dengan kedua anak terakhir saya, suami saya sudah meninggal, anak saya yang kakak terakhir kerja di luar kota, jadi seringnya tinggal sendiri dengan anak bungsu saya.”

Lebih lanjut ia menyampaikan;

“Ya kadang sulit kadang cukup mas, karena pada dasarnya saya orang tidak punya, selain itu juga anak saya rata-rata sudah menikah, sudah mempunyai tanggungan masing-masing dan hidup pas-pasan. Jadi anak jarang memberi uang.”

Berbeda pendapat dengan informan ke dua, Suharti, 66 Tahun sebagai berikut;⁸⁹

⁸⁸ Wawancara dengan infoman pertama. Grobogan, 21 Juli 2023

⁸⁹ Wawancara dengan infoman kedua. Grobogan, 21 Juli 2023

“Suami saya sudah meninggal, saya mempunyai tiga anak, semua sudah menikah”

Selanjutnya hasil wawancara dengan informan ketiga Siti Fathonah, 61 Tahun terkait dengan faktor yang menyebabkan Stres, yakni;⁹⁰

“Suami saya sudah meninggal, saya mempunyai tiga anak, dua sudah menikah dan yang terakhir masih mondok”

Lebih lanjut ia menyampaikan;

“Ekonomi lumayan sulit, karena saya masih membiayai anak saya mondok, sedangkan penghasilan hanya dari berdagang ciki-ciki di TPQ. Tapi harus tetap bersyukur.”

Informan keempat yang bernama Darsih, 68 Tahun, beliau juga menjelaskan dalam wawancara dengan peneliti terkait faktor, yakni;⁹¹

“Suami saya sudah meninggal lama, saya tidak mempunyai anak”

Lebih lanjut beliau mengatakan bahwa;

“Alhamdulillah, saya masih punya sawah untuk memenuhi kebutuhan hidup, walaupun serba kekurangan, masih bisa bertahan, toh juga saya tinggal sendiri, jadi pengeluaran tidak terlalu banyak.”

Dari hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa terdapat kesamaan faktor eksternal yang mempengaruhi kondisi informan adalah meninggalnya seseorang yang disayangi, yaitu suami atau pasangan dan juga faktor ekonomi yang sulit, informan yang bernama Darsih terlihat lebih banyak faktornya, yakni selain suami meninggal dan ekonomi tidak stabil, beliau

⁹⁰ Wawancara dengan infoman ketiga. Grobogan, 22 Juli 2023

⁹¹ Wawancara dengan infoman keempat. Grobogan, 22 Juli 2023

juga tidak mempunyai anak, tetapi pada faktor ekonomi tidak terlihat pada informan yang bernama Suharti.

b. Faktor Internal

Faktor ini merupakan *Stresor* yang berasal dari dalam diri individu seperti *Stresor* psikologis, tekanan dari dalam diri individu biasanya yang bersifat negatif seperti frustrasi, kecemasan (*anxiety*), rasa bersalah, dan kuatir yang berlebihan. Mengacu pada paparan tersebut, peneliti melakukan wawancara untuk mengetahui faktor internal yang mempengaruhi informan mengalami keadaan yang disebut dengan Stres, wawancara pertama dilakukan oleh peneliti dengan pembimbing yang bernama Abdul Fatah, 45 Tahun sebagai berikut;⁹²

“Mbah-mbah itu sudah tidak punya suami, sudah meninggal, keadaan ekonomi juga pasang surut, apalagi mbah Munah, beliau itu sudah tinggal sendiri, anak-anaknya sudah menikah dan ikut dengan suami dan istrinya masing-masing, ada dua yang belum menikah, tapi yang kakanya kerja di luar kota, jadi jarang pulang, anak yang paling bungsu mau menikah, tapi mbah Munah belum bisa membiayai, yaa wajar sih mas, dasarnya orang tidak mampu mas, kadang-kadang malah lebih kasihan, ketika sama sekali gak punya uang, mbah Munah menjual tanah permeter ke tetangga sebelah rumahnya, untuk kebutuhan sehari-hari. Berbeda lagi dengan Mbah Harti, beliau orang berada, ekonomi tidak terlalu jadi masalah, tapi itu mas, anak-anaknya tidak ada yang tinggal sama mbah Harti, ikut pasangannya masing-masing, kalau mbah Munah tadi masih ada anaknya yang paling bungsu, karena kang Jalil, anaknya mbah Munah, kerja fotocopy di desa sebelah. Anak-anaknya mbah Harti sudah sukses semua, tiap bulan dijatah uang bulanan untuk kebutuhan sehari-hari.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan pertama Siti Maemunah, 69 Tahun juga menegaskan tentang faktor yang membuat Stres, antaralain;⁹³

“Hemb sedih, tiba-tiba menangis sendiri ketika teringat beban kehidupan dan nasib anak saya yang terakhir, melihat dia berangkat kerja saya terenyuh tidak tega, dia ingin menikah tapi saya belum

⁹² Wawancara dengan pembimbing. Grobogan 20 Juli 2023

⁹³ Wawancara dengan infoman pertama. Grobogan, 21 Juli 2023

mempunyai biaya, dan juga sejalan dengan umur saya yang sudah tua.”

Berbeda pendapat dengan informan ke dua, Suharti, 66 Tahun sebagai berikut;⁹⁴

“Saya takut kalau saat mau tidur mas, tidur gak nyenyak, susah tidur, yaw ajar mas, tinggal sendiri itu berat, saya sering nangis dan sedih ketika teringat anak saya yang sukses tapi tidak ada yang bersedia tinggal dengan saya, anak saya yang rumahnya sebelah desa, sudah menawari untuk ikut tinggal bersama keluarganya, tapi saya tidak mau, walaupun kesepian dan kadang cemas, saya lebih nyaman tinggal di rumah sendiri.”

Selanjutnya hasil wawancara dengan informan ketiga Siti Fathonah, 61 Tahun terkait dengan faktor internal yang menyebabkan stres, yakni;⁹⁵

“Yang jelas, kesepian, takut saat tidur, wajar mas, soalnya tinggal sendiri.”

Informan keempat yang bernama Darsih, 68 Tahun, beliau juga menjelaskan dalam wawancara dengan peneliti terkait faktor, yakni;⁹⁶

“Masih bersyukur, masih diberikan kesehatan dan kekuatan untuk menjanani hidup, tapi dalam situasi tertentu, misalnya saat sakit, saat malam hari, saya sedih dan sangat kesepian, khawatir sakit, sungkan jika mau minta bantuan tetangga, butuh teman cerita, dan juga yang namanya orang sudah tua, pasti butuh namanya teman atau seseorang untuk membantu melakukan sesuatu. Saya juga kadang takut, mengingat samping rumah saya kuburan, jadi ya kadang tidak nyaman, tapi mau gimana lagi.”

Dilihat dari hasil pertanyaan terkait faktor internal pada informan, menunjukkan bahwa informan mengalami tekanan dari dalam diri individu yang bersifat negatif seperti frustrasi, kecemasan (*anxiety*), rasa bersalah, dan

⁹⁴ Wawancara dengan infoman kedua. Grobogan, 21 Juli 2023

⁹⁵ Wawancara dengan infoman ketiga. Grobogan, 22 Juli 2023

⁹⁶ Wawancara dengan infoman keempat. Grobogan, 22 Juli 2023

kuatir yang berlebihan. Hasil tersebut hampir sama dengan hasil penelitian yang terdapat pada aspek psikis yakni, Siti Maemunah merasakan kesedihan, gelisah, cemas, dan juga pesimis. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti bahwa beliau mempunyai rasa takut, sedih, perasaan butuh pertolongan, kesepian, dan juga merasa tidak berharga. Faktor internal yang dialami oleh Siti Fatonah adalah merasa kesepian dan takut, sama halnya dengan informan terakhir yakni Darsih beliau merasakan sedih, kesepian, khawatir, sungkan untuk minta bantuan tetangga, dan juga takut, mengingat rumah beliau dekat dengan kuburan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait kondisi stres pada jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa, bahwa Majelis Taklim Thohal Musthofa terdapat empat jamaah yang mengalami kondisi stres, dengan gejala fisik yaitu, Siti Maemunah sering gemetar saat berjalan, sering sesak nafas, makan tidak teratur atau tidak selera makan, dan juga saat tidur tidak tenang dan sering bangun. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti, bahwa beliau mengalami susah tidur sering terbangun, makan tidak teratur, sering sakit perut karena mempunyai riwayat penyakit asam lambung dan sering kumat. Aspek fisik yang dirasakan Siti Fatonah kepala sering pusing saat mikir berat, dan juga mudah lelah. Selanjutnya adalah Darsih, sakit punggung, badan lemas, makan tidak selera, sesak nafas dan juga beliau mengalami kesulitan saat tidur.

Pada aspek psikis Siti Maemunah merasakan sedih, gelisah, cemas, pesimis. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti bahwa beliau mempunyai rasa takut, sedih, perasaan butuh pertolongan, kesepian, dan juga merasa tidak berharga. Selanjutnya aspek psikis yang dialami oleh Siti Fatonah yakni kesepian dan takut, sama halnya dengan informan terakhir adalah Darsih beliau merasakan sedih, kesepian, khawatir, sungkan untuk minta bantuan tetangga, dan juga takut, mengingat rumah beliau dekat dengan kuburan.

Aspek perilaku dari Siti Maemunah adalah tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, sering menangis dan juga takut mengambil resiko. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti bahwa beliau merasa harga diri rendah karena anak-anak beliau tidak ada yang tinggal dengan dirinya, tidak termotivasi dan juga tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya.

Siti Fathonah dan Darsih memiliki persamaan yakni sering menangis, tapi Darsih juga mengalami kebingungan, hal itu karena beliau tinggal sendiri.

Level stres yang dialami Jamaah Majelis Taklim tergolong pada level sedang, hal itu dilihat pada dibiarkannya stres tidak diselesaikan atau tidak mencari solusi sesegera mungkin, seperti yang dialami oleh Siti Maemunah mengalami kondisi tersebut selama dua bulan. Berbeda dengan Suharti, beliau merasakan kondisi tersebut selama tiga bulan. Selanjutnya kondisi yang dialami oleh Siti Fathonah dua bulan, informan terakhir yakni Darsih beliau merasakan seperti sedih, kesepian, khawatir, sungkan untuk minta bantuan tetangga, dan juga takut, selama empat bulan.

Terdapat pula dua faktor penyebab jamaah menjadi stres yakni faktor internal yang dilihat dari jamaah yang bernama Siti Maemunah merasakan kesedihan, gelisah, cemas, dan juga pesimis. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti bahwa beliau mempunyai rasa takut, sedih, perasaan butuh pertolongan, kesepian, dan juga merasa tidak berharga. Faktor internal yang dialami oleh Siti Fathonah adalah merasa kesepian dan takut, sama halnya dengan informan terakhir yakni Darsih beliau merasakan sedih, kesepian, khawatir, sungkan untuk minta bantuan tetangga, dan juga takut, mengingat rumah beliau dekat dengan kuburan.

Pada faktor eksternal terdapat kesamaan yang mempengaruhi kondisi informan adalah meninggalnya seseorang yang disayangi, yaitu suami atau pasangan dan juga faktor ekonomi yang sulit, informan yang bernama Darsih terlihat lebih banyak faktornya, yakni selain suami meninggal dan ekonomi tidak stabil, beliau juga tidak mempunyai anak, tetapi pada faktor ekonomi tidak terlihat pada informan yang bernama Suharti. Hasil penelitian akan diuraikan dalam bentuk tabel, sebagai berikut;

Tabel 3
Hasil Penelitian Kondisi Stres Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan

No	Nama	Aspek			Level	Faktor	
		Psikis	Fisik	Perilaku		Internal	Eksternal
1	Siti Maemunah, 69	Sedih, gelisah, cemas, pesimis	Sering gemetar saat berjalan, sering sesak nafas, makan tidak teratur atau tidak selera makan, dan juga saat tidur tidak tenang dan sering bangun	Tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, sering menangis dan juga takut mengambil resiko	Sedang (dua bulan)	Sedih, gelisah, cemas, pesimis	Ekonomi sulit, Suami meninggal
2	Suharti, 66	Takut, sedih, perasaan butuh pertolongan, kesepian, dan juga merasa tidak berharga	Susah Tidur, makan tidak teratur, sering sakit perut karena mempunyai riwayat penyakit asam lambung dan sering kumat	Merasa harga diri rendah karena anak-anak beliau tidak ada yang tinggal dengan dirinya, tidak termotivasi dan juga tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya	Sedang (tiga bulan)	Rasa takut, sedih, perasaan butuh pertolongan, kesepian, dan juga merasa tidak berharga	Suami Meninggal, Tinggal sendiri

3	Siti Fatonah, 61	Kesepian, Takut	Kepala sering pusing saat mikir berat, dan juga mudah lelah	Sering Menangis	Sedang (dua bulan)	Kesepian, Takut	Ekonomi Lumayan sulit, Suami meninggal
4	Darsih, 68	Sedih, kesepian, khawatir, sungkan untuk minta bantuan tetangga, dan juga takut, mengingat rumah beliau dekat dengan kuburan	Sakit punggung, badan lemas, makan tidak selera, sesak nafas dan juga beliau mengalami kesulitan saat tidur	Sering menangis, terlihat bingung	Sedang (empat bulan)	Sedih, kesepian, khawatir, sungkan untuk minta bantuan tetangga, dan juga takut, mengingat rumah beliau dekat dengan kuburan	Suami meninggal, Tidak punya anak, Tinggal sendiri

C. Relaksasi Stres dengan Sound Healing Murottal Qur'an

Pada penelitian ini, peneliti akan melihat terkait tahapan relaksasi stres dengan *sound healing*, manfaat serta perubahan yang terjadi pada diri informan yang berada dalam kondisi stres hal itu akan dipadukan pada pelaksanaan kegiatan majelis taklim Thohal Musthofa Grobogan, yakni kegiatan simaan al-Qur'an setiap minggu sekali pada hari kamis malam jum'at yang diikuti oleh beberapa informan yang telah disebutkan pada pembahasan sebelumnya, dalam hal ini pembimbing menggunakan metode murottal dengan lagu Rast dan Bayati.

1. Tahapan relaksasi yang dipadukan dengan kegiatan majelis taklim

- a. Langkah awal yang dilakukan pembimbing dalam kegiatan simaan adalah menyiapkan salon dan tempat yang nyaman serta suasana yang tenang, artinya tidak ada suara keras yang datang dari luar, hal ini bertujuan untuk menjaga suara pembimbing saat pelaksanaan kegiatan bisa terdengar nyaring dan jelas, sehingga lagu murottal yang dibacakan bisa diperdengarkan dengan seksama oleh jamaah. Sesuai dengan wawancara dengan pembimbing sebagai berikut;⁹⁷

“Sebelum acara dimulai, biasanya tempatnya saya bersihkan dulu, karpet dan kloso di gelar mas, kipas semua dinyalakan. Salon juga ditata, kami berusaha untuk menata tempat semaksimal mungkin agar kegiatan berjalan dengan lancar.”

- b. Selanjutnya pembimbing mempersilahkan jamaah untuk menempati tempat yang telah disediakan dengan nyaman mungkin, ini bertujuan agar dapat membuat jamaah tidak merasa sungkan dan tentunya nyaman. Hal ini disampaikan oleh Pembimbing ;⁹⁸

“Setelah siap, saya menunggu jamaah dipintu untuk menyambut dan mempersilahkan untuk mencari tempat dalam posisi nyaman mungkin. Dan berharap juga mendapat keberkahan dengan acara ini”

⁹⁷ Wawancara dengan pembimbing. Grobogan, 20 Juli 2023

⁹⁸ Wawancara dengan pembimbing. Grobogan, 20 Juli 2023

- c. Pembimbing membacakan *hadhoroh* atau nama-nama keluarga dari jamaah yang sudah meninggal, ini bertujuan agar keluarga jamaah yang sudah meninggal juga bisa mendapatkan berkah dan juga doa yang dikirimkan oleh keluarga melalui kegiatan tersebut. Hal ini diungkapkan oleh pembimbing kepada peneliti yakni;⁹⁹

“Mengenai kegiatan Majelis Taklim biasanya saya meminta nama-nama keluarga jamaah yang sudah meninggal, untuk dibacakan dalam pembukaan kegiatan, setelah itu, jamaah menyimak bacaan Al-Qur’an dengan posisi nyaman dan tenang, saya membaca 4 sampai 5 halaman Al-Qur’an, itu saya hafalan ya mas, tidak membaca, setelah selesai membaca, saya tambahkan beberapa tafsir atau pengertian dari ayat yang telah dibacakan, biasanya Adzan Isya’ sudah selesai, dan ditutup dengan Sholat Isya’ berjamaah. Tapi kadang-kadang ada beberapa jamaah yang bertanya terkait materi dengan masalah atau keadaan lainnya yang sedang jamaah alami.”

- d. Langkah atau proses selanjutnya adalah pembimbing memberikan pengertian kepada jamaah untuk berkonsentrasi dan fokus dengan bacaan dari pembimbing, setelah itu barulah pembimbing memulai bacaan al-Qur’an, pembimbing menggunakan metode murottal dengan irama lagu rast pada awalan dan setelah sampai setengah bacaan, pembimbing mengganti lagu bayati, lagu bayati ini berpedoman kepada imam Syaikh Siddiq Al-Minsyawi dari Makkah. Pembacaan simaan al-Qur’an tersebut dibacakan sebanyak lima halaman, berurutan dari juz 21, semua pelaksanaan tersebut diikuti dengan seksama oleh jamaah majelis taklim Thohal Musthofa Grobogan. Hal tersebut di sampaikan pembimbing saat wawancara dengan peneliti sebagai berikut;¹⁰⁰

“Tentang metode, pesan dari mertua, baca Qur’an itu harus tartil dan menggunakan lagu yang bagus seperti bacaan murottal Imam Makkah mbah Siddiq Al-Minsyawi, agar jamaah bisa tertarik untuk mengikuti kegiatan Majelis Taklim ini, karena jamaah sebagian besar sudah tua atau lansia, biasanya orang tua senang kalau denger orang yang membaca Al-Qur’an dengan bagus, pelaksanaan kegiatan simaan dimulai dari juz 21 secara berurutan.”

⁹⁹ Wawancara dengan pembimbing. Grobogan, 20 Juli 2023

¹⁰⁰ Wawancara dengan pembimbing. Grobogan, 20 Juli 2023

Beliau menambahkan;

“Saya awalan biasanya memakai lagu Rast, lalu setelah sepuluh menit saya ganti lagu dengan lagu bayati.”

- e. Pada akhir kegiatan, jamaah diajak untuk Solat Isya’ berjamaah. Hal tersebut disampaikan oleh pembimbing ;¹⁰¹

“Kegiatan itu di tutup dengan solat berjamaah.”

Dalam pertemuan awal sampai pertemuan kedua kegiatan tersebut, peneliti belum menemukan perubahan pada jamaah yang menjadi informan penelitian ini, sehingga pada pertemuan ke empat sampai pertemuan selanjutnya barulah terdapat perubahan pada informan. Perubahan yang dirasakan oleh jamaah yang menjadi informan adalah pada saat pembimbing mengganti lagu dipertengahan bacaan dengan lagu bayati yang berpedoman kepada imam Syaikh Siddiq Al-Minsyawi. Berikut akan dipaparkan hasil penelitian setelah kegiatan pada majelis taklim Thohal Musthofa berupa wawancara dengan informan, informan pertama yakni pembimbing yang bernama Abdul Fatah, 45 Tahun ;¹⁰²

“Pada pertemuan awal-awal sih masih belum ada perubahan, itu dilihat jamaah masih biasa-biasa saja, wajah masih murung, tapi Alhamdulillah, setelah empat sampai lima kali mengikuti kegiatan Majelis Taklim mayoritas jamaah sudah menunjukkan perubahan, yakni terlihat senang dan ayem kalau mendengar bacaan Al-Qur’an saya. Apalagi yang namanya mbah Munah dan mbah Harti, keduanya yang paling aktif mengikuti kegiatan disini.”

Peneliti juga mendapat informasi dari jamaah dengan wawancara bersama informan pertama yang mengalami Stres, beliau menjelaskan perubahan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan, yakni Siti Maemunah, 69 Tahun sebagai berikut;¹⁰³

¹⁰¹ Wawancara dengan pembimbing. Grobogan, 20 Juli 2023

¹⁰² Wawancara dengan pembimbing. Grobogan, 27 Agustus 2023

¹⁰³ Wawancara dengan informan pertama. Grobogan, 28 Agustus 2023

“Alhamdulillah, setelah lima kali pertemuan, sedikit lebih lega, bisa kembali tenang dan sedikit lupa dengan kondisi yang saya alami. Yang saya rasakan ayem itu saat sampai tengah-tengah bacaan, pak Fatah kayak beda lagunya.”

Lebih lanjut beliau menjelaskan bahwa;

“Saya itu sudah tua mas, harus memperbanyak amal ibadah dan menambah keberkahan dengan bacaan Al-Qur’an, bertepatan di Majelis tersebut, Pak Fatah membacakan Al-Qur’an dengan suara yang bagus, hati menjadi tenang, saya nyaman mengikuti kegiatan itu, teman teman saya juga berpendapat demikian, jadi ketika mendengar sambil menyimak bacaan Al-Qur’an, hati seperti terketuk, rasa sedih menjadi tenang yang membawa semangat bangkit.”

Hal yang sama juga dialami oleh informan kedua yang bernama Suharti, 66 Tahun, beliau menjelaskan sebagai berikut;¹⁰⁴

“Saya kadang mengikuti kegiatan setiap hari kamis malam jum’at mas, itu adalah waktu saya dapat bercerita dan bertemu dengan teman seperjuangan saya, di Majelis Thohal Musthofa. Disana ada kegiatan yang bisa membuat saya sejenak merasa nyaman dan tenang, dengan mendengarkan dan menyimak bacaan Al-Qur’an Pak Yai Fatah, beliau seorang Hafidz Qur’an bacaannya kayak di TV, bagus, merdu. Beliau juga menjadi panutan buat masyarakat tentang keagamaan, beliau kalem orangnya, selalu tersenyum, sopan saat bicara, jadi dengan itu semua, saya merasa lebih yakin, akan hal keberkahan dan juga lebih nyaman dengan apa yang dibawakan terkhusus bacaan Al-Qur’annya.”

Beliau menambahkan;

“Alhamdulillah, bener mas, ada, entah kenapa biasanya saat setelah tujuh menit bacaan al-Qur’an, saya lebih bisa berfikir positif, nyaman, tenang dan lebih relaks pikiran saya mas, dan juga dapat sejenak melupakan masalah yang saya hadapi. Saya bisa nyaman dengan keadaan seperti ini, setelah lima sampai enam kali pertemuan.”

¹⁰⁴ Wawancara dengan informan kedua. Grobogan, 28 Agustus 2023

Hasil wawancara dengan informan yang ketiga yang bernama Siti Fatonah, 61 Tahun juga menyampaikan perubahan yang dialami, sebagai berikut;¹⁰⁵

“Saya suka ngaji dari kecil, walaupun tidak menghafal qur’an, saya suka dengan seseorang yang hafal Qur’an, apalagi kalau ngajinya suaranya bagus, ayem dengernya. Saya sering mengikuti kegiatan sima’an Al-Qur’an di Majelis Taklim Pak Fatah, karena bisa tenang dengan kegiatan tersebut, bagus suaranya, sejenak bisa lupa dengan masalah.”

Beliau melanjutkan;

“Setelah dua kali mengikuti kegiatan, saya langsung bisa merasakan perubahan, contohnya, hati itu merasa tenang, hal baik sudah saya lakukan, saya sudah mendapat pahala, bisa ketemu teman-teman seperjuangan, dan juga bisa belajar lagu murottal yang bagus, intinya lebih lega.”

Selanjutnya adalah hasil wawancara dengan informan keempat, yakni Darsih, 68 Tahun. Beliau menjelaskan perubahan yang dialami selama mengikuti kegiatan yakin;¹⁰⁶

“Saya kalau kesepian, biasanya nonton tv, tapi saat lihat sinetron, malah tambah sedih, saya tenang itu saat ikut kegiatan simaan Al-Qur’an di tempatnya Pak Fatah, saya bisa sendah gurau, ngobrol sama teman teman pengajian, fress, saat simaan juga hati terasa tenang, ayem, kadang juga bisa nangis, tapi tentu setelah itu saya bisa mendapat semangat hidup yang lebih baik, masih bisa melakukan kebaikan, mencari amal.”

Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa;

¹⁰⁵ Wawancara dengan informan ketiga. Grobogan, 28 Agustus 2023

¹⁰⁶ Wawancara dengan informan keempat. Grobogan, 28 Agustus 2023

“Insyaallah, setiap saya pulang dari majelis taklim itu, serasa plong, amal dapat, teman dapat, dan juga bisa melupakan sejenak masalah dan hal lainnya.”

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa relaksasi stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur’an atau mendengarkan ayat-ayat al-Qur’an yang dibacakan dengan metode murottal Qur’an menggunakan lagu Rast pada awal bacaan dan Bayati pada tengah bacaan sampai akhir yang dilaksanakan setiap minggu sekali pada hari kamis malam jum’at, dapat membuat ketenangan jiwa, relaks dan sejenak melupakan berbagai masalah yang sedang dihadapinya. Seperti yang dirasakan oleh Siti Maemunah, yang sebelum pelaksanaan kegiatan mengalami stres, setelah mengikuti kegiatan tersebut keadaan stres menjadi rileks, tenang. Sama halnya perubahan yang dirasakan oleh Suharti, Siti Fathonah dan Darsih yakni sebelum mengikuti kegiatan mengalami keadaan stres, setelah pelaksanaan, stres tersebut bisa terkendali sehingga merasakan ketenangan dan rileks. Berikut adalah hasil yang disajikan peneliti dalam tabel;

Tabel 4
Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur’an Pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan

No	Nama	Relaksasi Stres dengan <i>Sound Healing</i> Murottal Qur’an	
		Sebelum Pelaksanaan	Sesudah Pelaksanaan
1	Siti Maemunah, 69 Tahun	Sedih, Sering menangis	Tenang, ayem, lega
2	Suharti	Cemas, Takut	Menerima Keadaan, rileks
3	Siti Fatonah	Khawatir, pusing	Ayem, Tenang, hati merasa tentram
4	Darsih	Takut, Sering melamun	Lupa sejenak akan masalah

BAB IV

HASIL ANALISIS PENELITIAN

A. Analisis Kondisi Stres Pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan

Pada pembahasan ini peneliti akan menyajikan analisis yang bersumber dari penelitian sebelumnya pada Bab III, ditemukan hasil kondisi stres pada jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa, bahwa Majelis Taklim Thohal Musthofa terdapat empat jamaah yang mengalami kondisi stres, dengan gejala yang nampak yaitu wajah terlihat cemas, khawatir, kurang tidur, sering menangis dan juga makan tidak teratur, yang semuanya akan dipadukan dengan beberapa teori dari para ahli. Mengacu pada pendapatnya Lovibond & Lovibond¹⁰⁷ bahwa stres sebagai suatu respon emosi yang muncul akibat kejadian-kejadian yang menekan dalam hidup individu. Ia juga menjelaskan saat stres individu cenderung menjadi lebih mudah marah, sulit untuk menenangkan diri, dan menjadi tidak sabar dalam menghadapi berbagai situasi.

Menurut Beehr dan Newman¹⁰⁸ bahwa terdapat tiga aspek atau gejala stres yaitu: aspek fisik, aspek psikis dan aspek perilaku.

1. Aspek Fisik

Dilihat dari aspek fisik stres dapat menyebabkan perubahan metabolisme sehingga dapat mempengaruhi keadaan fisik seseorang. Umumnya gejala fisik yang muncul dapat berupa sakit pada kepala, sakit pada punggung, tekanan di leher dan tenggorokan, sulit menelan, kram pada otot, sulit tidur, kehilangan gairah seksual, kaki dan tangan dingin, merasa lelah, tekanan darah tinggi, denyut nadi cepat, kehilangan selera makan, gangguan pencernaan serta gangguan pernafasan.

Pendapat di atas sesuai dengan fakta yang telah ditemukan oleh peneliti bahwa gejala fisik yang terjadi pada informan majelis taklim Thohal Musthofa yaitu, Siti Maemunah merasakan sering gemetar saat berjalan, sering sesak nafas, makan tidak teratur atau tidak selera makan, dan juga saat tidur tidak tenang dan sering bangun. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti, bahwa beliau

¹⁰⁷ Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. *Manual for the Depression Anxiety Stres Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation. 1995

¹⁰⁸ Beehr, Terry A. dan John E. Newman, "Job stress, employee health, and organizational effectiveness: a facet analysis, model, and literature review", *Personnel Psychology*, 31. 2014

mengalami susah tidur sering terbangun, makan tidak teratur, sering sakit perut karena mempunyai riwayat penyakit asam lambung dan sering kumat. Aspek fisik yang dirasakan Siti Fatonah kepala sering pusing saat mikir berat, dan juga mudah lelah. Selanjutnya adalah Darsih, sakit punggung, badan lemas, makan tidak selera, sesak nafas dan juga beliau mengalami kesulitan saat tidur.

2. Aspek Psikis

Gejala pada aspek psikis merupakan efek psikologis yang paling jelas dan sederhana diantaranya mudah lupa, pikiran kacau, sulit konsentrasi, merasa cemas, berfikir obsesif, sukar mengambil keputusan, percaya pada hal-hal yang tidak rasional, sering mengalami mimpi buruk bahkan berbicara sendiri. Termasuk juga gejala emosional seperti mudah marah, perasaan jengkel, mudah merasa terganggu, gelisa, cemas, panik, ketakutan, sedih, depresi, kebutuhan yang tinggi untuk bergantung pada orang lain, perasaan butuh pertolongan, putus asa, pesimis, tidak berharga, kesepian, menyalahkan diri sendiri dan frustrasi.

Gejala yang sesuai dengan aspek psikis terlihat pada beberapa informan yang bernama Siti Maemunah, beliau merasakan sedih, gelisah, cemas, pesimis. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti bahwa beliau mempunyai rasa takut, sedih, perasaan butuh pertolongan, kesepian, dan juga merasa tidak berharga. Selanjutnya aspek psikis yang dialami oleh Siti Fatonah yakni kesepian dan takut, sama halnya dengan informan terakhir adalah Darsih beliau merasakan sedih, kesepian, khawatir, sungkan untuk minta bantuan tetangga, dan juga takut, mengingat rumah beliau dekat dengan kuburan.

3. Aspek Perilaku

Gejala stres dikaitkan dengan perilaku, dalam kehidupan sehari-hari mempunyai ciri-ciri seperti: tidak dapat berhubungan akrab dengan orang lain, tidak asertif, takut mengambil resiko, menarik diri, tidak punya kontrol hidup, membuat tujuan-tujuan yang tidak realistis, harga diri rendah, tidak termotivasi, sering membuat kekacauan, mudah bertengkar, merasa terasing, tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya.

Informan yang menjadi jamaah majelis taklim Thohal Musthofa Grobogan menjelaskan saat wawancara dengan peneliti, terkait aspek perilaku bahwa informan yang bernama Siti Maemunah merasakan tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, sering menangis dan juga takut mengambil resiko. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti bahwa beliau merasa harga diri rendah

karena anak-anak beliau tidak ada yang tinggal dengan dirinya, tidak termotivasi dan juga tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya. Siti Fathonah dan Darsih memiliki persamaan yakni sering menangis, tapi Darsih juga mengalami kebingungan, hal itu karena beliau tinggal sendiri.

Menurut Priyoto¹⁰⁹ stres dibagi menjadi tiga yaitu: stres ringan, sedang dan stres pada tingkatan berat atau puncak. Hasil yang ditemukan oleh peneliti pada informan majelis taklim Thohal Musthofa Grobogan semuanya menunjukkan sebuah kondisi stres pada level atau tingkatan sedang. Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Seseorang yang mengalami stres sedang akan terbayang-bayang masalah selama dua sampai empat bulan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa berat.

Pendapat di atas sangat berkaitan dengan hasil yang peneliti dapatkan bahwa level stres yang dialami Jamaah Majelis Taklim tergolong pada level sedang, hal itu dilihat pada dibiarkannya stres tidak diselesaikan atau tidak mencari solusi sesegera mungkin, seperti yang dialami oleh Siti Maemunah mengalami kondisi tersebut selama dua bulan. Berbeda dengan Suharti, beliau merasakan kondisi tersebut selama tiga bulan. Selanjutnya kondisi yang dialami oleh Siti Fatonah dua bulan, informan terakhir yakni Darsih beliau merasakan seperti sedih, kesepian, khawatir, sungkan untuk minta bantuan tetangga, dan juga takut, selama empat bulan.

Sumber stres atau penyebab stres dikenali sebagai *Stresor*. *Stresor* adalah segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam. Wijono¹¹⁰ mengatakan bahwa ada beberapa gejala stres yang dapat dilihat dari berbagai faktor, yaitu; faktor internal dan juga faktor eksternal.

1. Faktor Internal

Pada faktor internal ini merupakan *stresor* yang berasal dari dalam individu seperti *stresor* psikologis, tekanan dari dalam diri individu biasanya bersifat negatif, seperti frustrasi, kecemasan (*anxiety*), rasa bersalah, dan kuatir yang berlebihan.

¹⁰⁹ Priyoto. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika. 2014

¹¹⁰ Sutarto Wijono, *psikologi industri & organisasi*. Edisi revisi (2010).

Hasil dari penelitian juga terdapat kesamaan dengan pendapat di atas bahwa jamaah yang bernama Siti Maemunah merasakan kesedihan, gelisah, cemas, dan juga pesimis. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti bahwa beliau mempunyai rasa takut, sedih, perasaan butuh pertolongan, kesepian, dan juga merasa tidak berharga. Faktor internal yang dialami oleh Siti Fatonah adalah merasa kesepian dan takut, sama halnya dengan informan terakhir yakni Darsih beliau merasakan sedih, kesepian, khawatir, sungkan untuk minta bantuan tetangga, dan juga takut, mengingat rumah beliau dekat dengan kuburan.

2. Faktor Eksternal

Pada faktor eksternal ini terjadi masalah yang dihadapi seseorang yakni pengaruh yang berasal dari luar individu atau yang berhubungan dengan sosial yaitu tekanan dari luar yang disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya, banyak *stresor* sosial yang bersifat traumatic yang tak dapat dihindari, seperti kehilangan orang yang dicintai, masalah keuangan, pindah rumah dan lain-lain.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian pada bab sebelumnya yaitu pada faktor eksternal terdapat kesamaan yang mempengaruhi kondisi informan adalah meninggalnya seseorang yang disayangi, yaitu suami atau pasangan dan juga faktor ekonomi yang sulit, informan yang bernama Darsih terlihat lebih banyak faktornya, yakni selain suami meninggal dan ekonomi tidak stabil, beliau juga tidak mempunyai anak, tetapi pada faktor ekonomi tidak terlihat pada informan yang bernama Suharti.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa beberapa teori yang telah dipaparkan pada bab II dapat digunakan untuk melihat dan mengetahui fakta yang dialami oleh jamaah, pada hal ini adalah informan yang menjadi jamaah majelis taklim Thohal Musthofa Grobogan, sehingga peneliti mendapat hasil terkait kondisi stres yang dilihat dari aspek fisik, psikis maupun perilaku, dan juga level stres serta faktor yang mempengaruhi informan disaat mengalami stres, sebagaimana yang telah diuraikan di atas.

B. Analisis Relaksasi Stres Dengan Sound Healing Murottal Qur'an

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti pada bab III, pada pembahasan ini peneliti akan menganalisis hasil temuan dengan teori pada bab

II. Menurut Benson¹¹¹ dalam menjelaskan konsep tentang relaksasi, ia mengembangkan bagwa relaksasi di *Harvard's Thorndike Memorial Laboratory dan Benson's Hospital*, relaksasi dapat dilakukan sendiri, bersama-sama, atau bimbingan yang sudah ahlinya. Relaksasi dapat dikatakan sebagai teknik yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Formula kata-kata atau kalimat tertentu yang ucapkan berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan dan keyakinan. Keyakinan pasien tersebut memiliki makna.

Berdasarkan pendapat di atas, relaksasi adalah sebuah teknik yang dilakukan seseorang untuk mencari cara agar kondisi stres yang sedang dialami bisa terkendali, sehingga tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain. Relaksasi juga bisa dilakukan dengan kegiatan yang berkaitan dengan agama, seperti membaca al-Qur'an dan hal baik lainnya, dalam hal ini, majelis taklim Thohal Musthofa merupakan majelis yang berisikan beberapa kegiatan terkait al-Qur'an, seperti;

1. Simaan Al-Qur'an

Kegiatan ini dilaksanakan setiap Kamis malam setelah Magrib sampai masuk waktu Isya'. Acara diawali dengan membacakan para keluarga jamaah yang sudah meninggal, kemudian dilanjutkan dengan acara inti yakni Simaan Al-Qur'an sebanyak lima lembar, dengan membaca menggunakan metode Murottal atau membaca dengan nada lagu yang indah.

2. Ziarah Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan setiap setahun sekali yang bertujuan untuk mengingatkan kepada jamaah akan ketauhidan (Iman kepada Allah SWT) dan Dzikrul maut (ingat akan kematian), disamping itu juga mengajarkan kepada jamaah bahwa orang shaleh atau berilmu akan dikenang oleh manusia atas jasanya dalam menyebarkan agama di wilayahnya masing-masing.

3. Silaturahmi

Kegiatan ini biasanya dilakukan pada hari raya Idul Fitri, jamaah Majelis Taklim diajak untuk bersilaturahmi pada kyai terdekat. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mempererat tali persaudaraan, saling memaafkan, serta menjalin kerukunan.

¹¹¹ Benson, H., & Prector, W. *Dasar-dasar respon relaksasi*. Bandung: Kaifa. 2000

Benson menjelaskan relaksasi terdiri dari empat komponen tahapan dasar yaitu¹¹²:

1. Suasana tenang

Suasana yang tenang membantu pemahaman efektivitas pengulangan kata atau kelompok kata yang disampaikan oleh orang yang memberikan relaksasi dan sehingga dapat mempermudah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu.

2. Perangkat Mental

Perangkat mental dapat diterapkan untuk memindahkan pikiran-pikiran yang berorientasi pada hal-hal yang logis dan yang berada di luar diri individu, diperlukan suatu rangsangan yang konstan yaitu satu kata atau frase singkat yang diulang-ulang dalam hati sesuai dengan keimana ataupun keyakinan. Kata atau frase yang singkat merupakan fokus dalam melakukan relaksasi benson. Fokus terhadap kata atau frase singkat akan meningkatkan kekuatan dasar respon relaksasi dengan memberi kesempatan faktor keyakinan untuk memberi pengaruh terhadap penurunan aktivitas saraf simpatik. Mata biasanya apabila tengah mengulang kata atau frase singkat.

3. Bersikap Pasif

Apabila pikiran-pikiran yang mengacaukan muncul, pikiran tersebut harus diabaikan dan perhatian diarahkan lagi ke pengulangan kata atau frase singkat sesuai dengan keyakinan. Tidak perlu cemas seberapa baik melakukannya karena hal itu akan mencegah terjadinya respon relaksasi benson. Sikap pasif dengan membiarkan hal itu terjadi merupakan elemen yang paling penting dalam mempraktikkan relaksasi benson.

4. Posisi nyaman

Posisi tubuh yang nyaman sangat penting agar tidak menyebabkan ketegangan otot-otot. Posisi tubuh yang digunakan, biasanya dengan duduk atau berbaring di tempat tidur.

Menurut Utami¹¹³ manfaat relaksasi meliputi:

¹¹² Benson, H., & Prector, W. (2000). *Dasar-dasar respon relaksasi*. Bandung: Kaifa

¹¹³ Utami, M. S. *Prosedur-prosedur relaksasi dalam Subandi M.A. Psikoterapi, pendekatan konvensional dan kontemporer*, Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM & Pustaka Belajar. 2001

1. Relaksasi dapat membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi berlebihan akibat stres.
2. Masalah – masalah yang timbul akibat stres seperti, sakit kepala, tekanan darah tinggi, insomnia, dan perilaku – perilaku buruk dapat berkurang.
3. Mengurangi tingkat kecemasan pada seseorang dan menunjukkan efek fisiologis yang positif.
4. Meningkatkan semangat pada seseorang dalam melakukan aktifitas.
5. Meningkatkan hubungan interpersonal dan harga diri pada seseorang.

Berdasarkan tahapan dan juga manfaat yang telah diuraikan diatas, hal tersebut sesuai dengan kegiatan yang ada pada majelis taklim Thohal Musthofa antaralain;

1. Pada langkah awal pengurus kegiatan mempersilahkan jamaah untuk menempati tempat yang telah disediakan dengan nyaman mungkin, ini bertujuan agar dapat membuat jamaah tidak merasa sungkan dan tentunya nyaman. Hal ini disampaikan pembimbing ;¹¹⁴

“Setelah siap, saya menunggu jamaah dipintu untuk menyambut dan mempersilahkan untuk mencari tempat dalam posisi nyaman mungkin. Dan berharap juga mendapat keberkahan dengan acara ini”

Pada langkah ini, jamaah dituntut untuk mengatur posisi nyaman mungkin, agar pada saat kegiatan dimulai, jamaah selalu dalam kondisi fokus dan konsentrasi pada apa yang disampaikan oleh pembimbing.

2. Pembimbing membacakan *hadhoroh* atau nama-nama keluarga dari jamaah yang sudah meninggal, ini bertujuan agar keluarga jamaah yang sudah meninggal juga bisa mendapatkan berkah dan juga doa yang dikirimkan oleh keluarga melalui kegiatan tersebut. Hal ini diungkapkan oleh pembimbing kepada peneliti yakni;¹¹⁵

“Mengenai kegiatan Majelis Taklim biasanya saya meminta nama-nama keluarga jamaah yang sudah meninggal, untuk dibacakan dalam pembukaan kegiatan, setelah itu, jamaah menyimak bacaan Al-Qur’an

¹¹⁴ Wawancara dengan pembimbing. Grobogan, 20 Juli 2023

¹¹⁵ Wawancara dengan pembimbing. Grobogan, 20 Juli 2023

dengan posisi nyaman dan tenang, saya membaca 4 sampai 5 halaman Al-Qur'an, itu saya hafalan ya mas, tidak membaca, setelah selesai membaca, saya tambahkan beberapa tafsir atau pengertian dari ayat yang telah dibacakan, biasanya Adzan Isya' sudah selesai, dan ditutup dengan Sholat Isya' berjamaah. Tapi kadang-kadang ada beberapa jamaah yang bertanya terkait materi dengan masalah atau keadaan lainnya yang sedang jamaah alami."

Dalam tahapan ini, pembimbing mempunyai tujuan untuk mengirimkan doa kepada keluarga jamaah yang sudah meninggal.

3. Langkah atau proses selanjutnya adalah pembimbing memberikan pengertian kepada jamaah untuk berkonsentrasi dan fokus dengan bacaan dari pembimbing, setelah itu barulah pembimbing memulai bacaan al-Qur'an, pembimbing menggunakan metode murottal dengan irama lagu rast pada awalan dan setelah sampai setengah bacaan, pembimbing mengganti lagu bayati, lagu bayati ini berpedoman kepada imam Syaikh Siddiq Al-Minsyawi dari Makkah. Pembacaan simaan al-Qur'an tersebut dibacakan sebanyak lima halaman, berurutan dari juz 21, semua pelaksanaan tersebut diikuti dengan seksama oleh jamaah majelis taklim Thohal Musthofa Grobogan. Hal tersebut di sampaikan pembimbing saat wawancara dengan peneliti sebagai berikut,¹¹⁶

"Tentang metode, pesan dari mertua, baca Qur'an itu harus tartil dan menggunakan lagu yang bagus seperti bacaan murottal Imam Makkah mbah Siddiq Al-Minsyawi, agar jamaah bisa tertarik untuk mengikuti kegiatan Majelis Taklim ini, karena jamaah sebagian besar sudah tua atau lansia, biasanya orang tua senang kalau denger orang yang membaca Al-Qur'an dengan bagu, pelaksanaan kegiatan simaan dimulai dari juz 21 secara berurutan."

Beliau menambahkan;

"Saya awalan biasanya memakai lagu Rast, lalu setelah sepeuluh menit saya ganti lagu dengan lagu bayati."

Pada tahapan ini, *sound healing* bekerja sebagai salah satu metode yang digunakan oleh pembimbing, hal tersebut bertujuan untuk mengendalikan stres

¹¹⁶ Wawancara dengan pembimbing. Grobogan, 20 Juli 2023

dan hal-hal negative yang sedang dirasakan oleh jamaah. Pelaksanaan kegiatan tersebut sesuai dengan pendapat Simon Heather¹¹⁷ terkait *sound healing*, itu merupakan aplikasi terapi frekuensi suara ke tubuh atau pikiran seseorang yang tujuan untuk membawa mereka ke dalam keadaan harmoni dan kesehatan. Pada prinsipnya, *sound healing* dapat dilakukan dengan berbagai cara. *Pertama*, menggunakan suara sendiri. *Kedua*, menggunakan suara orang lain. *Ketiga*, menggunakan suara sendiri saat mendengarkan musik. *Keempat*, mendengarkan suara orang lain. *Kelima*, mendengarkan instrumen. *Keenam*, mendengarkan suara melalui pengeras suara.

4. Pada akhir kegiatan, jamaah diajak untuk Solat Isya' berjamaah. Hal tersebut disampaikan oleh pembimbing ;¹¹⁸

“Kegiatan itu di tutup dengan solat berjamaah.”

Dalam pertemuan awal sampai pertemuan kedua kegiatan tersebut, peneliti belum menemukan perubahan pada jamaah yang menjadi informan penelitian ini, sehingga pada pertemuan ke empat sampai pertemuan selanjutnya barulah terdapat perubahan pada informan. Perubahan yang dirasakan oleh jamaah yang menjadi informan adalah pada saat pembimbing mengganti lagu dipertengahan bacaan dengan lagu bayati yang berpedoman kepada imam Syaikh Siddiq Al-Minsyawi. Berikut akan dipaparkan hasil penelitian setelah kegiatan pada majelis taklim Thohal Musthofa berupa wawancara dengan informan, informan pertama yakni pembimbing yang bernama Abdul Fatah, 45 Tahun ;¹¹⁹

“Pada pertemuan awal-awal sih masih belum ada perubahan, itu dilihat jamaah masih biasa-biasa saja, wajah masih murung, tapi Alhamdulillah, setelah empat sampai lima kali mengikuti kegiatan Majelis Taklim mayoritas jamaah sudah menunjukkan perubahan, yakni terlihat senang dan ayem kalau mendengar bacaan Al-Qur'an saya.

¹¹⁷ Simon Heather, "What is Sound Healing", The International Journal of Healing and Caring, Vol. 7, No. 3 (September, 2007), 1.

¹¹⁸ Wawancara dengan pembimbing. Grobogan, 20 Juli 2023

¹¹⁹ Wawancara dengan pembimbing. Grobogan, 27 Agustus 2023

Apalagi yang namanya mbah Munah dan mbah Harti, keduanya yang paling aktif mengikuti kegiatan disini.”

Peneliti juga mendapat informasi dari jamaah dengan wawancara bersama informan pertama yang mengalami Stres, beliau menjelaskan perubahan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan, yakni Siti Maemunah, 69 Tahun sebagai berikut;¹²⁰

“Alhamdulillah, setelah lima kali pertemuan, sedikit lebih lega, bisa kembali tenang dan sedikit lupa dengan kondisi yang saya alami. Yang saya rasakan ayem itu saat sampai tengah-tengah bacaan, pak Fatah kayak beda lagunya.”

Lebih lanjut beliau menjelaskan bahwa;

“Saya itu sudah tua mas, harus memperbanyak amal ibadah dan menambah keberkahan dengan bacaan Al-Qur’an, bertepatan di Majelis tersebut, Pak Fatah membacakan Al-Qur’an dengan suara yang bagus, hati menjadi tenang, saya nyaman mengikuti kegiatan itu, teman teman saya juga berpendapat demikian, jadi ketika mendengar sambil menyimak bacaan Al-Qur’an, hati seperti terketuk, rasa sedih menjadi tenang yang membawa semangat bangkit.”

Hal yang sama juga dialami oleh informan kedua yang bernama Suharti, 66 Tahun, beliau menjelaskan sebagai berikut;¹²¹

“Saya kadang mengikuti kegiatan setiap hari kamis malam jum’at mas, itu adalah waktu saya dapat bercerita dan bertemu dengan teman seperjuangan saya, di Majelis Thohal Musthofa. Disana ada kegiatan yang bisa membuat saya sejenak merasa nyaman dan tenang, dengan mendengarkan dan menyimak bacaan Al-Qur’an Pak Yai Fatah, beliau seorang Hafidz Qur’an bacaannya kayak di TV, bagus, merdu. Beliau juga menjadi panutan buat masyarakat tentang keagamaan, beliau kalem orangnya, selalu tersenyum, sopan saat bicara, jadi dengan itu semua, saya merasa lebih yakin, akan hal keberkahan dan juga lebih nyaman dengan apa yang dibawakan terkhusus bacaan Al-Qur’annya.”

Beliau menambahkan;

¹²⁰ Wawancara dengan informan pertama. Grobogan, 28 Agustus 2023

¹²¹ Wawancara dengan informan kedua. Grobogan, 28 Agustus 2023

“Alhamdulillah, bener mas, ada, entah kenapa biasanya saat setelah tujuh menit bacaan al-Qur’an, saya lebih bisa berfikir positif, nyaman, tenang dan lebih relaks pikiran saya mas, dan juga dapat sejenak melupakan masalah yang saya hadapi. Saya bisa nyaman dengan keadaan seperti ini, setelah lima sampai enam kali pertemuan.”

Hasil wawancara dengan informan yang ketiga yang bernama Siti Fatonah, 61 Tahun juga menyampaikan perubahan yang dialami, sebagai berikut;¹²²

“Saya suka ngaji dari kecil, walaupun tidak menghafal qur’an, saya suka dengan seseorang yang hafal Qur’an, apalagi kalau ngajinya suaranya bagus, ayem dengernya. Saya sering mengikuti kegiatan sima’an Al-Qur’an di Majelis Taklim Pak Fatah, karena bisa tenang dengan kegiatan tersebut, bagus suaranya, sejenak bisa lupa dengan masalah.”

Beliau melanjutkan;

“Setelah dua kali mengikuti kegiatan, saya langsung bisa merasakan perubahan, contohnya, hati itu merasa tenang, hal baik sudah saya lakukan, saya sudah mendapat pahala, bisa ketemu teman-teman seperjuangan, dan juga bisa belajar lagu murottal yang bagus, intinya lebih lega.”

Selanjutnya adalah hasil wawancara dengan informan keempat, yakni Darsih, 68 Tahun. Beliau menjelaskan perubahan yang dialami selama mengikuti kegiatan yakin;¹²³

“Saya kalau kesepian, biasanya nonton tv, tapi saat lihat sinetron, malah tambah sedih, saya tenang itu saat ikut kegiatan simaan Al-Qur’an di tempatnya Pak Fatah, saya bisa sendah gurau, ngobrol sama teman teman pengajian, fress, saat simaan juga hati terasa tenang, ayem, kadang juga bisa nangis, tapi tentu setelah itu saya bisa mendapat semangat hidup yang lebih baik, masih bisa melakukan kebaikan, mencari amal.”

¹²² Wawancara dengan informan ketiga. Grobogan, 28 Agustus 2023

¹²³ Wawancara dengan informan keempat. Grobogan, 28 Agustus 2023

Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa;

“Inshaallah, setiap saya pulang dari majelis taklim itu, serasa plong, amal dapat, teman dapat, dan juga bisa melupakan sejenak masalah dan hal lainnya.”

Berdasarkan wawancara di atas peneliti menemukan kesamaan dengan teori yang di rumuskan oleh Menurut Husni Thamrin¹²⁴ terkait murottal, murottal merupakan lantunan ayat-ayat suci al-Qur’an yang dilagukan oleh seorang pembaca al-Qur’an yang direkam ataupun diperdengarkan secara langsung dengan tempo yang lambat. Murottal merupakan salah satu suara, bunyi ataupun irama yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Murottal adalah cara membaca al-Qur’an dengan irama sedang, tidak terlalu lambat dan tidak terlalu cepat (tartil). Bacaan murottal al-Qur’an mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan irama yang mendadak. Tempo murottal al-Qur’an berada antara 60-70/ detik, serta nadanya rendah. Suara yang bagus saat membaca al-Qur’an dapat meredakan stres dan meningkatkan ketahanan terhadap stres, meningkatkan relaksasi, ketenangan dan kenyamanan, membantu mengatasi insomnia, meningkatkan imunitas, dan meningkatkan kecerdasan spiritual.

Menurut Munir¹²⁵ dalam penelitiannya, irama dan lagu yang dapat dipakai dalam seni baca al-Qur’an atau Murottal adalah irama Arab, antaralain;

1. Lagu Bayati

Sesuai dengan namanya yaitu bayati, lagu ini mempunyai arti rumah. Disebut rumah karena lagu ini biasa dilagukan sebagai lagu pembuka yang menjadi pijakan atau rumah untuk lagu-lagu berikutnya. Lagu ini masyhur dikalangan orang Mesir sekaligus dikumpulkan dalam lagu Arab Hijazi karena lagu ini mempunyai karakter kesenangan ketika diperdengarkan. Adapun sifat dan kegunaan lagu antaralain;

¹²⁴ M.Husni Thamrin, *Naghham Al-Qur’an (Telaah atas Kemunculan dan Perkembangan Nagham di Indonesia)*. Masters thesis, UIN Sunan Kalijaga. 2008

¹²⁵ Ahmad, Munir dan sudarsono, *Ilmu tajwid dan seni baca Al-quran*, Rineka Cipta, Jakarta. 1999

- a. Mempunyai gerak lembut dan tegas.
 - b. Sesuai dengan tabi'i rendah dan sederhana.
 - c. Sesuai dengan lagu penutup dan pembuka.
 - i. Kegunaan Lagu bayati:
 - d. Untuk memberikan corak dan bunyi.
 - e. Untuk memberi tenaga dan peningkatan yang sesuai.
 - f. Untuk memberi pengukuran kepada lagu yang akan dibaca seterusnya
2. Lagu Rast

Lagu Rost ini merupakan jenis lagu yang paling dominan, bahkan merupakan lagu dasar. Lagu ini sedikit lebih cepat daripada lagu murrotal yang lain sehingga biasanya banyak digunakan ketika mengumandangkan adzan dan digunakan seorang imam ketika mengimami dalam sholat, dalam suasana tertentu seseorang akan merasakan sentuhan yang tenang. Lagu Rost memiliki 4 tingkatan nada yaitu Awal maqom Rost, Kufilah Zinjiron, Syabir Alarrost, Alwan Rost.

Berdasarkan uraian analisis di atas, menunjukkan bahwa teori terkait relaksasi stres dengan *sound healing* murottal Qur'an dapat digunakan dalam kegiatan simaan al-Qur'an pada majelis taklim Thohal Musthofa Grobogan. Hal tersebut dapat dilihat pada perubahan yang terjadi pada Siti Maemunah, yang sebelum pelaksanaan kegiatan mengalami stres, setelah mengikuti kegiatan tersebut keadaan stres menjadi rileks, tenang dan sejenak melupakan berbagai masalah yang sedang dihadapinya. Sama halnya perubahan yang dirasakan oleh Suharti, Siti Fathonah dan Darsih yakni sebelum mengikuti kegiatan mengalami keadaan stres, setelah pelaksanaan, stres tersebut bisa terkendali sehingga merasakan ketenangan dan rileks. Perubahan tersebut terjadi pada saat mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an yang dibacakan dengan metode murottal Qur'an menggunakan lagu Rast pada awal bacaan dan Bayati pada tengah bacaan sampai akhir yang dilaksanakan setiap minggu sekali pada hari kamis malam jum'at.

C. Analisis Metode Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an Sebagai Relaksasi Stres Pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan

Pada pembahasan ini akan dilihat bahwa relaksasi stres dengan *sound healing* murottal Qur'an dapat digunakan sebagai alternative metode bimbingan dan

konseling Islam, hal tersebut dapat dilihat pada penerapan metode dan fungsi bimbingan dan konseling Islam, maka di bawah ini peneliti akan menjelaskan terkait metode dan fungsi bimbingan dan konseling Islam yang digunakan pembimbing dalam kegiatan simaan al-Qur'an pada majelis taklim Thohal Musthofa Grobogan.

Pengertian metode menurut bahasa berasal dari bahasa Yunani *methodos* yang merupakan kombinasi kata *meta* (melalui) dan *hodos* (jalan), dalam bahasa Inggris metode berarti *method* yang berarti cara. Metode dalam bahasa Jerman *methodicay* artinya jalan, sedangkan dalam bahasa Arab metode disebut *thariq*. Sedangkan pengertian metode secara istilah adalah jalan yang kita lalui untuk mencapai tujuan.¹²⁶

Menurut Ulwan¹²⁷ menyebutkan ada tiga metode pembinaan keagamaan untuk jamaah yaitu sebagai berikut:

1. Metode Keteladanaan

Pemberian keteladanaan kepada Jamaah dalam hal ini adalah pembimbing dan jamaah. Keteladanaan memberikan pengaruh yang besar dari pada nasehat. Karena jamaah memiliki sifat yang cenderung mencontoh apa yang mereka lihat. Keteladanaan memberikan dampak positif yaitu meniru apa yang di lihatnya dan membentuk kepribadian yang baik kepada jamaah. Pemberian keteladanaan kepada jamaah dalam hal ini pembimbing harus mampu menjadi contoh bagi jamaahnya, artinya yaitu segala tingkah laku dan perbuatan pembimbing merupakan keteladanaan yang baik bagi jamaah.

Penegasan terkait keteladanaan yang dapat ditiru oleh pembimbing majelis taklim Thohal Musthofa Grobogan, hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh salah satu keluarga informan pertama, Abdul Jalil kepada peneliti;¹²⁸

“Oh ya jelas tau, beliau seorang Hafidz, bagus mas suaranya, Bue senang nyimak kalau beliau sedang baca Al-Qur'an, katanya tenteram, lumayan bisa buat merifres otak. Disana juga bisa kumpul dengan teman-teman Bue lainnya.”

¹²⁶ Wahidin Saputra. *Pengantar Ilmu Dakwah*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada. 2011. Hlm: 242

¹²⁷ Abdullah Nasih Ulwan, “*Tarbiyatul Aulad fil Islam*”, Terj. Arif Rahman Hakim, Pendidikan Anak Dalam Islam, Cet.11, (Solo: Insan Kamil, 2019)

¹²⁸ Wawancara dengan keluarga informan pertama. Grobogan, 21 Juli 2023

Penjelasan yang sama disampaikan oleh Nailil Muna, sebagai berikut;¹²⁹

“Mbah sering bercerita, disana itu enak, bisa tenang kalau nyimak Al-Qur’an, suaranya Pak Fatah bagus, bisa membuat tenang, kadang ketika ada masalah, saat mendengarkan bacaan Pak Fatah, bisa lebih konsentrasi setelah selesai kegiatan, serasa dibisikin dan dikasih tau cara menyelesaikan masalah, mungkin semua itu karena keberkahan Al-Qur’an ketika dibacakan. Jadi kurang lebih sebulan lebih sedikit, saya sudah merasakan perubahan.”

Pada umumnya metode merujuk pada surat an Nahl ayat 125, yang di dalamnya terdapat tiga pokok metode, yaitu;¹³⁰

1. Metode *Bil-Hikmah*

Metode ini mempunyai pengertian yaitu berdakwah dengan memperhatikan situasi dan kondisi sasaran dakwah dengan menitik beratkan pada kemampuan mereka, sehingga di dalam menjalankan ajaran-ajaran Islam selanjutnya, mereka tidak lagi merasa terpaksa atau keberatan.

2. *Mau'izatul Hasanah*

Yaitu berdakwah dengan memberikan nasihat-nasihat atau menyampaikan ajaran-ajaran Islam dengan rasa kasih sayang, sehingga nasihat dan ajaran Islam yang disampaikan itu dapat menyentuh hati mereka.

3. *Mujadalah Billati Hiya Ahsan*

Yaitu berdakwah dengan cara bertukar pikiran dan membantah dengan cara yang sebaik-baiknya dengan tidak memberikan tekanan-tekanan yang memberatkan pada komunitas yang menjadi sasaran dakwah.

¹²⁹ Wawancara dengan keluarga informan kedua. Grobogan, 21 Juli 2023

¹³⁰ M. Munir dan Wahyu Ilahi, *Manajemen Dakwah*, (Jakarta: Kencana, 2006), h. 34

Pada uraian teori di atas, metode penyampaian yang digunakan oleh pembimbing adalah metode bil hikmah, yakni menyampaikan dengan penuh kebaikan, hal ini disampaikan oleh informan yang bernama Siti Maemunah;¹³¹

“Saya itu sudah tua mas, harus memperbanyak amal ibadah dan menambah keberkahan dengan bacaan Al-Qur’an, bertepatan di Majelis tersebut, Pak Fatah membacakan Al-Qur’an dengan suara yang bagus, hati menjadi tenang, saya nyaman mengikuti kegiatan itu, teman teman saya juga berpendapat demikian, jadi ketika mendengar sambil menyimak bacaan Al-Qur’an, hati seperti terketuk, rasa sedih menjadi sedih yang membawa semangat bangkit.”

Hal yang sama juga ditegaskan oleh Suharti, sebagai berikut;¹³²

“Saya kadang mengikuti kegiatan setiap hari kamis malam jum’at mas, itu adalah waktu saya dapat bercerita dan bertemu dengan teman seperjuangan saya, di Majelis Thohal Musthofa. Disana ada sebuah kegiatan yang bisa membuat saya sejenak merasa nyaman dan tenang, dengan mendengarkan dan menyimak bacaan Al-Qur’an Pak Yai Fatah, beliau seorang Hafidz Qur’an bacaannya kayak di TV, bagus, merdu. Beliau juga menjadi panutan buat masyarakat tentang keagamaan, beliau kalem orangnya, selalu tersenyum, sopan saat bicara, jadi dengan itu semua, saya merasa lebih yakin, akan hal keberkahan dan juga lebih nyaman dengan apa yang dibawakan terkhusus bacaan Al-Qur’annya.”

Siti Fathonah juga menjelaskan terkait keteladanan dan metode bil hikmah yang digunakan oleh pembimbing dalam kegiatan simaan al-Qur’an;¹³³

¹³¹ Wawancara dengan informan pertama. Grobogan, 21 Juli 2023

¹³² Wawancara dengan informan kedua. Grobogan, 21 Juli 2023

¹³³ Wawancara dengan informan ketiga. Grobogan, 22 Juli 2023

“Saya suka ngaji dari kecil, walaupun tidak menghafal qur’an, saya suka dengan seseorang yang hafal Qur’an, apalagi kalau ngajinya suaranya bagus, ayem dengernya. Saya sering mengikuti kegiatan sima’an Al-Qur’an di Majelis Taklim Pak Fatah, karena bisa tenang dengan kegiatan tersebut, bagus suaranya, sejenak bisa lupa dengan masalah.”

Darsih juga mengungkapkan demikian;¹³⁴

“Saya kalau kesepian, biasanya nonton tv, tapi saat lihat sinetron, malah tambah sedih, saya tenang itu saat ikut kegiatan simaan Al-Qur’an di tempatnya Pak Fatah, saya bisa sendah gurau, ngobrol sama teman teman pengajian, fress, saat simaan juga hati terasa tenang, ayem, kadang juga bisa nangis, tapi tentu setelah itu saya bisa mendapat semangat hidup yang lebih baik, masih bisa melakukan kebaikan, mencari amal..”

Berdasarkan uraian pertanyaan di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode yang digunakan pembimbing yakni dengan metode keteladanan yang didukung dengan metode hikmah dan *mauidhotul hasanah*, yang mana pembimbing saat membacakan al-Qur’an jamaah memperhatikan dan mendengarkan dengan seksama, setelah selesai membaca, pembimbing memberikan pengetahuan terkait agama dengan penyampaian yang baik, sehingga jamaah bisa mengambil keteladanan dan juga bisa menerima nasehat serta ilmu agama yang telah disampaikan oleh pembimbing.

Menurut Ema Hidayanti¹³⁵, dalam penelitiannya, bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat, dan tujuan khusus adalah membantu individu agar tidak menghadapi masalah, membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, dan

¹³⁴ Wawancara dengan informan keempat. Grobogan, 22 Juli 2023

¹³⁵ Ema Hidayanti, *Optimalisasi Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Agama Bagi Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS)*, Semarang : 2013, hal 2

membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi, dalam hal inilah dibutuhkan konselor yang mempunyai program untuk meminimalisir keadaan hati dan pikiran yang sedang mengalami kecemasan ataupun stres dalam menjalani kehidupan, agar tetap dalam keadaan rileks dan tenang. Dan juga tujuan tersebut tidak sebatas pada penyelesaian problem spiritual saja, tetapi juga problem psikologis dan sosial.

Tujuan metode bimbingan dan konseling Islam disebutkan secara beragam oleh para ahli. Diantaranya Menurut Adz-Dzaky¹³⁶ menyebutkan tujuan konseling Islam adalah :

1. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental.
2. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
3. Untuk menghasilkan kecerdasan emosi pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.
4. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa ketaatan kepada Allah, melaksanakan segala perintah dan menjauhi larangannya, dan ketabahan menerima ujiannya.
5. Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi ini individu dapat bertugas sebagai khalifah dengan baik dan benar, mampu menaggulungi berbagai persoalan hidup, memberikan manfaat dan keselamatan bagi lingkungannya.

Fungsi konseling secara digolongkan menjadi tiga fungsi, yaitu;¹³⁷

1. Remedial atau rehabilitatif

Secara historis konseling lebih banyak memberikan tekanan pada fungsi remedial karena sangat dipengaruhi oleh psikologi klinik dan psikistri. Peranan remedial berfokus pada masalah: Penyesuaian,

¹³⁶ Adz-dzaky, M. Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta :Fajar Pustaka Baru.2001

¹³⁷ Abdul Chaliq Dahlan, *Bimbingan dan Konseling Islami: Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*, Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009, hlm. 218

menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi dan mengembangkan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.

2. Fungsi Educatif/Pengembangan

Fungsi ini berfokus kepada masalah: Membantu meningkatkan ketrampilan-ketrampilan dalam kehidupan, mengidentifikasi dan memecahkan masalah-masalah hidup, dan juga membantu meningkatkan kemampuan meng- hadapi transisi dalam kehidupan. Untuk keperluan jangka pendek, konseling membantu individu-individu menjelaskan nilai-nilai, menjadi lebih tegas, mengendalikan kecemasan, meningkatkan ketrampilan komunikasi antar pribadi, memutuskan arah hidup, menghadapi kesepian dan semacamnya.

3. Fungsi Prefentif (pencegahan)

Fungsi ini membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah-masalah kejiwaan karena kurangnya perhatian. Upaya preventif meliputi pengembangan strategi-strategi dan program-program yang dapat digunakan untuk mencoba mengantisipasi dan mengelakkan resiko-resiko hidup yang tidak perlu terjadi.

Pada Teori tujuan dan fungsi di atas sesuai dengan apa yang dirasakan oleh informan, sebagaimana wawancara yang dilakukan peneliti bersama Siti maemunah;¹³⁸

“Kegiatan diawali dengan bacaan hadhoroh mas, termasuk suami saya di sebut Pak Fatah dengan harapan kebaikan dan amal ibadah bisa sampai dihadapan orang-orang yang sudah meninggal. Lalu kami menyimak beliau membaca Al-Qur’an dengan hafalan, suaranya bagus, merdu, lalu ketika selesai membaca, kadang-kadang ada keterangan Al-Qur’an, dan ditutup dengan Sholat berjamaah, jadi selain beribadah, saya juga benar-benar merasakan lega dan lebih tenang dari pada sebelum dating waktu kegiatan tersebut.”

¹³⁸ Wawancara dengan informan pertama. Grobogan, 28 Agustus 2023

Pendapat yang sama dijelaskan oleh Suharti;¹³⁹

“Alhamdulillah, bener mas, ada, saya lebih bisa berfikir positif setelah, nyaman, tenang dan lebih relaks pikiran saya mas, dan juga dapat sejenak melupakan masalah yang saya hadapi. Saya bisa nyaman dengan keadaan seperti ini, setelah lima sampai enam kali pertemuan.”

Siti fathonah juga menjelaskan;¹⁴⁰

“Setelah dua kali mengikuti kegiatan, saya langsung bisa merasakan perubahan, contohnya, hati itu merasa tenang, hal baik sudah saya lakukan, saya sudah mendapat pahala, bisa ketemu teman-teman seperjuangan, dan juga bisa belajar lagu murottal yang bagus, intinya lebih lega.”

Penjelasan yang sama juga disampaikan oleh Darsih kepada peneliti;¹⁴¹

“Insyaallah, setiap saya pulang dari majelis taklim itu, serasa plong, amal dapat, teman dapat, dan juga bisa melupakan sejenak masalah dan hal lainnya.”

Berdasarkan hasil analisis pada pembahasan ini, disimpulkan bahwa penerapan *sound healing* murottal Qur'an sebagai relaksasi stres pada majelis taklim Thohal Musthofa bisa digunakan sebagai salah satu metode bimbingan dan konseling Islam, hal ini dilihat pada metode yang digunakan oleh pembimbing pada saat kegiatan simaan al-Qur'an dan juga fungsi bimbingan dan konseling Islam. Penerapan metode yakni dengan metode keteladanan yang didukung dengan metode hikmah dan *mauidhotul hasanah*, yang mana pembimbing saat membacakan al-Qur'an jamaah memperhatikan dan

¹³⁹ Wawancara dengan informan kedua. Grobogan, 28 Agustus 2023

¹⁴⁰ Wawancara dengan informan ketiga. Grobogan, 28 Agustus 2023

¹⁴¹ Wawancara dengan informan keempat. Grobogan, 28 Agustus 2023

mendengarkan dengan seksama, setelah selesai membaca, pembimbing memberikan pengetahuan terkait agama dengan penyampaian yang baik, sehingga jamaah bisa mengambil keteladanan dan juga bisa menerima nasehat serta ilmu agama yang telah disampaikan oleh pembimbing.

Pada fungsi bimbingan dan konseling Islam, yakni fungsi penyembuhan, pengembangan dan pencegahan, pada fungsi penyembuhan dapat dilihat bahwa informan merasa tenang dan relaks, pada fungsi pengembangan dapat dilihat bahwa informan bisa mengatasi stresnya sehingga dapat kembali aktif untuk memecahkan masalah serta tenang dalam menjalani kehidupan, sedangkan pada fungsi pencegahan atau preventif dapat dilihat bahwa informan terus mengikuti kegiatan tersebut agar selalu mendapatkan ketenangan dan kenyamanan, sehingga stres yang pernah dialami tidak terjadi lagi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait kondisi stres pada jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa, bahwa Majelis Taklim Thohal Musthofa terdapat empat jamaah yang mengalami kondisi stres, antarlain;

Gejala fisik yaitu, Siti Maemunah sering gemetar saat berjalan, sering sesak nafas, makan tidak teratur atau tidak selera makan, dan juga saat tidur tidak tenang dan sering bangun. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti, bahwa beliau mengalami susah tidur sering terbangun, makan tidak teratur, sering sakit perut karena mempunyai riwayat penyakit asam lambung dan sering kumat. Aspek fisik yang dirasakan Siti Fatonah kepala sering pusing saat mikir berat, dan juga mudah lelah. Selanjutnya adalah Darsih, sakit punggung, badan lemas, makan tidak selera, sesak nafas dan juga beliau mengalami kesulitan saat tidur.

Pada aspek psikis Siti Maemunah merasakan sedih, gelisah, cemas, pesimis. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti bahwa beliau mempunyai rasa takut, sedih, perasaan butuh pertolongan, kesepian, dan juga merasa tidak berharga. Selanjutnya aspek psikis yang dialami oleh Siti Fatonah yakni kesepian dan takut, sama halnya dengan informan terakhir adalah Darsih beliau merasakan sedih, kesepian, khawatir, sungkan untuk minta bantuan tetangga, dan juga takut, mengingat rumah beliau dekat dengan kuburan.

Aspek perilaku dari Siti Maemunah adalah tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, sering menangis dan juga takut mengambil resiko. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti bahwa beliau merasa harga diri rendah karena anak-anak beliau tidak ada yang tinggal dengan dirinya, tidak termotivasi dan juga tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya. Siti Fathonah dan Darsih memiliki persamaan yakni sering menangis, tapi Darsih juga mengalami kebingungan, hal itu karena beliau tinggal sendiri.

Level stres yang dialami Jamaah Majelis Taklim tergolong pada level sedang, hal itu dilihat pada dibiarkannya stres tidak diselesaikan atau tidak mencari solusi sesegera mungkin, seperti yang dialami oleh Siti Maemunah mengalami kondisi tersebut selama dua bulan. Berbeda dengan Suharti, beliau merasakan kondisi tersebut selama tiga bulan. Selanjutnya kondisi yang dialami oleh Siti Fatonah dua bulan, informan terakhir yakni Darsih beliau merasakan

seperti sedih, kesepian, khawatir, sungkan untuk minta bantuan tetangga, dan juga takut, selama empat bulan.

Terdapat pula dua faktor penyebab jamaah menjadi stres yakni faktor internal yang dilihat dari jamaah yang bernama Siti Maemunah merasakan kesedihan, gelisah, cemas, dan juga pesimis. Berbeda dengan yang dialami oleh Suharti bahwa beliau mempunyai rasa takut, sedih, perasaan butuh pertolongan, kesepian, dan juga merasa tidak berharga. Faktor internal yang dialami oleh Siti Fatonah adalah merasa kesepian dan takut, sama halnya dengan informan terakhir yakni Darsih beliau merasakan sedih, kesepian, khawatir, sungkan untuk minta bantuan tetangga, dan juga takut, mengingat rumah beliau dekat dengan kuburan.

Pada faktor eksternal terdapat kesamaan yang mempengaruhi kondisi informan adalah meninggalnya seseorang yang disayangi, yaitu suami atau pasangan dan juga faktor ekonomi yang sulit, informan yang bernama Darsih terlihat lebih banyak faktornya, yakni selain suami meninggal dan ekonomi tidak stabil, beliau juga tidak mempunyai anak, tetapi pada faktor ekonomi tidak terlihat pada informan yang bernama Suharti.

2. Relaksasi stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an atau mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an yang dibacakan dengan metode murottal Qur'an menggunakan lagu Rast pada awal bacaan dan Bayati pada tengah bacaan sampai akhir yang dilaksanakan setiap minggu sekali pada hari Kamis malam Jum'at, dapat membuat ketenangan jiwa, relaks dan sejenak melupakan berbagai masalah yang sedang dihadapinya. Seperti yang dirasakan oleh Siti Maemunah, yang sebelum pelaksanaan kegiatan mengalami stres, setelah mengikuti kegiatan tersebut keadaan stres menjadi rileks, tenang. Sama halnya perubahan yang dirasakan oleh Suharti, Siti Fathonah dan Darsih yakni sebelum mengikuti kegiatan mengalami keadaan stres, setelah pelaksanaan, stres tersebut bisa terkendali sehingga merasakan ketenangan dan rileks.
3. *Sound healing* murottal Qur'an sebagai relaksasi stres pada majelis taklim Thohal Musthofa sebagai salah satu metode bimbingan dan konseling Islam yakni dengan metode langsung, hal ini dilihat pada metode yang digunakan oleh pembimbing pada saat kegiatan simaan al-Qur'an dan juga fungsi bimbingan dan konseling Islam. Metode yakni dengan metode keteladanan yang didukung dengan metode hikmah dan *mauidhotul hasanah*, yang mana pembimbing saat membacakan al-Qur'an jamaah memperhatikan dan mendengarkan dengan seksama, setelah

selesai membaca, pembimbing memberikan pengetahuan terkait agama dengan penyampaian yang baik, sehingga jamaah bisa mengambil keteladanan dan juga bisa menerima nasehat serta ilmu agama yang telah disampaikan oleh pembimbing. Pada fungsi bimbingan dan konseling Islam, yakni fungsi penyembuhan, pengembangan dan pencegahan, pada fungsi penyembuhan dapat dilihat bahwa informan merasa tenang dan relaks, pada fungsi pengembangan dapat dilihat bahwa informan bisa mengatasi stresnya sehingga dapat kembali aktif untuk memecahkan masalah serta tenang dalam menjalani kehidupan, sedangkan pada fungsi pencegahan atau preventif dapat dilihat bahwa informan terus mengikuti kegiatan tersebut agar selalu mendapatkan ketenangan dan kenyamanan, sehingga stres yang pernah dialami tidak terjadi lagi.

B. Saran

Saran pada penelitian ini ditujukan kepada peneliti lain. Adapun saran tersebut yaitu hendaknya dapat menggunakan teknik lain dalam penelitian kualitatif ini (selain teknik studi kasus) dan juga dapat ditambah atau diganti dengan variabel-variabel lain agar semakin menambah khazanah dan ragam penelitian dengan metode kualitatif.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan waktu saat mewawancarai, karena informan sering ada kegiatan yang dilakukan. Akan tetapi semua pertanyaan peneliti sudah terjawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi Fakhravi, 2018. A. *The Effect Of Foot Reflexology Massage On The Slepp Quality Of Elderly Women With Restless Leg Sidrome*, JCCNC, 4.
- Abdud Daim Al-kahl, *The Power of Qur'an Healing*. <http://kaheel7.com/eng/index.php/secrets-of-quran-a-sunnah/69-the-power-of-quran-healing>. Diakses tanggal 3 Oktober 2019)
- Abdul Chaliq Dahlan. 2009. *Bimbingan dan Konseling Islami: Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*, Yogyakarta: Pura Pustaka, hlm. 218
- Abdullah Nasih Ulwan, “*Tarbiyatul Aulad fil Islam*”, Terj. Arif Rahman Hakim, Pendidikan Anak Dalam Islam, Cet.11, (Solo: Insan Kamil, 2019)
- Adz-dzaky, M. Hamdani Bakran. 2001. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta :Fajar Pustaka Baru.
- Ahmad, Munir dan sudarsono, 1999. *Ilmu tajwid dan seni baca Al-quran*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Ainur Rohim Faqih, 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta: UI Press.
- Al-Aidan, A.A. 2015. *Obati Sakitmu dengan Al-Qur'an*. Terjemahan Oleh Abu Fawwaz, Solo: Zamzam.
- Alfred Tomatis, *The Conscios Ear* (New York: Station Hill Press, 1991), *Al-Qur'an The Healing Book*, 19-20.
- Andy Rosyidin. 2019. *Pengaruh Pembacaan Al-Quran Bin Nagham (Tilawah) Pada Ketenangan Jiwa Santri Ponpes Lsq Ar-Rahmah Bantul*. IAIN Jember.
- Aplikasi Android, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*
- Arifin, Isep Zainal. *Bimbingan Penyuluhan Islam: Pengembangan Dakwah Bimbingan Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Rajawali Press, 2009).
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres Kerja (Issue 1)*. Semarang University Press. <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>.
- Baum, J. R., Frese, M., & Baron, R. A. (2007). *The psychology of entrepreneurship*. Mahwa, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Beehr, Terry A. dan John E. Newman, 2014, “*Job stres, employee health, and organizational effectiveness: a facet analysis, model, and literature review*”,*Personnel Psychology*, 31.
- Benson, H., & Prector, W. (2000). *Dasar-dasar respon relaksasi*. Bandung: Kaifa

- Bogdan dan Taylor, 2010 J. Moleong, Lexy. 1989, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remadja Karya.
- Colbert, Don. 2011. *Stres: Cara Mencegah dan Menanggulangnya*. Denpasar: Udayana University Press.
- Cranwell-Ward, J., Abbey, A. (2005). *Organizational Stres*. New York: Palgrave. Macmillan
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- Creswell, Jhon W. 2016. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- H. Muhsin Salim, *Ilmu Naghham Al-Qur'an*, Jakarta: Yataqi, 2008
- Hawari, Dadang, 2001, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: FK UI.
- Hidayanti, Ema. 2013. *Optimalisasi Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Agama Bagi Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS)*, Semarang.
- Hidayat, W. *The Power of Sound Healing*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2010
- Indri Rida Lusiana. 2019. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa Smp*. Surabaya.
- Istya Donna Ali. 2021. *Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas Xi Di Sman Unggul Darussalam*.
- Khadafi, Muhammad, (2019) “*Efektivitas Sound Qur’anic Healing Untuk Mereduksi Culture Shock Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya*” Skripsi pada UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). *The eustres concept: Problems and out-looks*. World Journal of Medical Sciences, 11(2), 179-185. doi: 10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stres appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stres Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- M. Husni Thamrin, NIM. 05213460 (2008) *NAGHAM AL-QUR’AN (Telaah atas Kemunculan dan Perkembangan Naghham di Indonesia)*. Masters thesis, UIN Sunan Kalijaga
- M. Munir dan Wahyu Ilahi, *Manajemen Dakwah*, (Jakarta: Kencana, 2006), h. 7, 34

- Miles, Matthew B. and A. Michael Huberman. 2005. *Qualitative Data Analysis (terjemahan)*. Jakarta: UI Press.
- Miltenberger, R. (2012). *Behavior Modification (Principles and Procedures)*. Wadsworth Cengage Learning.
- Miltenberger, R. G. (2004). *Behavior Modification Principles And Procedures (3 th edition)*. Australia: Thompson Wadsworth.
- Moh. Ali Aziz, *Ilmu Dakwah,*, h. 359
- Mohammad Andi Pornomo. 2022. *Terapi Kesehatan Dengan Sound Healing Dalam Perspektif Sunnah (Studi Kontekstualisasi Hadis Kitab Sunan al-Tirmidhi> Nomor Indeks 1089 Dengan Pendekatan Psikologi)*. Surabaya.
- Muhsin Salim, *Ilmu Naghham Al-Qur'an*, Jakarta: PT. Kebayoran Widya Ripta, 2004
- Mutawally, (2016). "*Qur'anic Healing Sebagai Psikoterapi Dalam Menangani Depresi Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.*" Skripsi pada UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nurjanis, dkk.,. *Teknik Konseling*, Yogyakarta:(Pandiva Buku, 2014) Hlm 41
- Potter & Perry. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Konsep, Proses, dan Praktik)*. Jakarta: EGC.
- Priyoto, 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rice, Phillip L, 1999. *Stres and Health*. London: Brooks Cole Publishing Company.
- Ririn Maratus Solekha. 2022. *Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mengerjakan Soal Matematika (Math Anxiety)*. Lampung.
- Rizki Farida, (2019). "*Bimbingan dan Konseling Islam dengan Asmaul Husna Sound Healing untuk Mengatasi Tempertantrum Anak Autis AI SLB Tumbuh Kembang Ceria Bekasi*". Skripsi pada UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2019.
- Saam, Zulfan dan Sri Wahyuni. 2014. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Shihab, M. Q. 1999, *Mukjizat Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, Cetakan ke-5.
- Simon Heather, 2007. "*What is Sound Healing*", *The International Journal of Healing and Caring*, Vol. 7, No. 3,
- Sugiarto. 2017. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Yogyakarta: Andi.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sutarto Wijono. (2010), *psikologi industri & organisasi*. Edisi revisi.

- Syaikh Mushthafa Masyhur. 2000. *Fiqih Dakwah*. Jakarta: Al-I'tishom. Jilid 1. Hlm :19
- Utami, M. S. 2001. *Prosedur-prosedur relaksasi dalam Subandi M.A. Psikoterapi, pendekatan konvensional dan kontemporer*, Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM & Pustaka Belajar.
- Wahidin Saputra. 2011. *Pengantar Ilmu Dakwah*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada. Hlm: 242
- Wangsa, Teguh G.H.W. (2010). *Menghadapi Stres dan Depresi*. Yogyakarta: Oryza.
- Wawancara dengan informan. Grobogan 21, 22 Juli – 28 Agustus 2023
- Wawancara dengan keluarga. Grobogan, 21 Juli – 27 Agustus 2023
- Wawancara dengan pembimbing. Grobogan, 20 Juli – 27 Agustus 2023
- Yeniar Inrdiyana. *Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha "Pucang Gading" Semarang*. Vol. 8, No. 2, Oktober 2010.

LAMPIRAN

A. Hasil Wawancara

Transkrip Wawancara dengan Pembimbing Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan

Tempat : Majelis Taklim Thohal Musthofa
Hari : Kamis, 20 Juli 2023 & Ahad, 27 Agustus 2023
Waktu : 13.00 & 08.00 WIB
Narasumber : Ustadz Abdul Fatah AH, 45 Tahun
Peneliti : Arjun Ni'am

Pertanyaan :

1. Bagaimana sejarah terbentuknya Majelis Taklim Thohal Musthofa?

Jawaban

“Majelis Taklim Thohal Musthofa adalah Majelis yang kegiatannya simaan Al-Qur'an antara Pengasuh Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Liqo' dan para santri-santrinya, yakni mertua sekaligus guru saya sendiri Almarhum Bapak K. Rohmat Thoha AH. Majelis Taklim bertempat di aula Pondok. Dulu belonm ada jamaah dari warga, awal mula terdapat jamaah warga sekitar adalah suatu ketika ada beberapa warga yang ingin ikut kegiatan itu, karena ingin ngaji sama mertua saya, lalu beberapa bulan berjalan, semakin banyak yang ingin ikut serta, sampai sekarang warga yang ikut ada sekitar 15 orang. Tahun 2015 mertua saya mulai sakit-sakitan, pada saat itu saya disuruh untuk menggantikan dan meneruskan perjuangan sampai saat ini, karena mertua saya meninggal setelah dua tahun sakit.”

2. Bagaimana latar belakang jamaah yang ada di Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan?

Jawaban

“jadi, disini itu ada beberapa perbedaan terkait latar belakang, dalam hal ekonomi, ada yang mampu, sedang dan tidak mampu, tapi rata-rata masuk kedalam kategori

sedang. Dalam segi keagamaan, disini termasuk kental agamanya, semua penduduk disini muslim semua mas.”

3. Apakah ada persyaratan untuk bergabung atau mengikuti kegiatan Majelis Taklim ini ?

Jawaban

“Tidak ada persyaratannya, justru kami ingin mengajak lebih banyak masyarakat dalam meneruskan Majelis Taklim ini.”

4. Bagaimana konsep kegiatan Majelis Taklim disini?

Jawaban

“Mengenai kegiatan Majelis Taklim biasanya saya meminta nama-nama keluarga jamaah yang sudah meninggal, untuk dibacakan dalam pembukaan kegiatan, setelah itu, jamaah menyimak bacaan Al-Qur’an dengan posisi nyaman dan tenang, saya membaca 4 sampai 5 halaman Al-Qur’an, itu saya hafalan ya mas, tidak membaca, setelah selesai membaca, saya tambahkan beberapa tafsir atau pengertian dari ayat yang telah dibacakan, biasanya Adzan Isya’ sudah selesai, dan ditutup dengan Sholat Isya’ berjamaah. Tapi kadang-kadang ada beberapa jamaah yang bertanya terkait materi dengan masalah atau keadaan lainnya yang sedang jamaah alami.”

5. Apa saja yang perlu dipersiapkan sebelum acara dimulai?

Jawaban

“Sebelum acara dimulai, biasanya tempatnya saya bersihkan dulu, karpet dan kloso di gelar mas, kipas semua dinyalakan. Salon juga ditata, kami berusaha untuk menata tempat semaksimal mungkin agar kegiatan berjalan dengan lancar.”

6. Setelah tempat siap, apa yang selanjutnya dilakukan?

Jawaban

“Setelah siap, saya menunggu jamaah dipintu untuk menyambut dan mempersilahkan untuk mencari tempat dalam posisi senyaman mungkin. Dan berharap juga mendapat keberkahan dengan acara ini”

7. Apakah ada metode tertentu dalam membaca Al-Qur’an?

Jawaban

“Tentang metode, pesan dari mertua, baca Qur’an itu harus tartil dan menggunakan lagu yang bagus seperti bacaan murottal Imam Makkah mbah Siddiq Al-Minsyawi, agar jamaah bisa tertarik untuk mengikuti kegiatan Majelis Taklim ini, karena jamaah sebagian besar sudah tua atau lansia, biasanya orang tua senang kalau denger orang yang membaca Al-Qur’an dengan bagus.”

8. Lagu murottal apa yang biasanya diterapkan dalam kegiatan tersebut?

Jawaban

“Saya awalan biasanya memakai lagu Rast, lalu setelah sepeuluh menit saya ganti lagu dengan lagu bayati.”

9. Apa tanggapan jamaah terkait metode di Majelis Taklim?

Jawaban

“Pada pertemuan awal-awal sih masih belum ada perubahan, itu dilihat jamaah masih biasa-biasa saja, wajah masih murung, tapi Alhamdulillah, setelah empat sampai lima kali mengikuti kegiatan Majelis Taklim mayoritas jamaah sudah menunjukkan perubahan, yakni terlihat senang dan ayem kalau mendengar bacaan Al-Qur’an saya. Apalagi yang namanya mbah Munah dan mbah Harti, keduanya yang paling aktif mengikuti kegiatan disini.”

10. Memangnya kenapa kok sampai senang dan merasa tenteram Ustadz?

Jawaban

“Mbah-mbah itu sudah tidak punya suami, sudah meninggal, keadaan ekonomi juga pasang surut, apalagi mbah Munah, beliau itu sudah tinggal sendiri, anak-anaknya sudah menikah dan ikut dengan suami dan istrinya masing-masing, ada dua yang belum menikah, tapi yang kakanya kerja di luar kota, jadi jarang pulang, anak yang paling bungsu mau menikah, tapi mbah Munah belum bisa membiayai, yaa wajar sih mas, dasarnya orang tidak mampu mas, kadang-kadang malah lebih kasihan, ketika sama sekali gak punya uang, mbah Munah menjual tahah permeter ke tetangga sebelah rumahnya, untuk kebutuhan sehari-hari. Berbeda lagi dengan Mbah Harti, beliau orang berada, ekonomi tidak terlalu jadi masalah, tapi itu mas, anak-anaknya tidak ada yang tinggal sama mbah Harti, ikut pasangannya masing-masing, kalau mbah Munah tadi masih ada anaknya yang paling bungsu, karena kang Jalil, anaknya mbah Munah, kerja fotocopy di desa sebelah. Anak-anaknya

mbah Harti sudah sukses semua, tiap bulan dijatah uang bulanan untuk kebutuhan sehari-hari.

Jadi kegiatan ini dirasa sebagai jalan keluar atau sejenak tempat melupakan kesusahan, karena suka dengan bacaan Qur'an saya, padahal ngaji saya juga biasa-biasa saja. Yah semoga bisa menjadikan sebuah kegiatan yang berkah”

11. Bagaimana Ustadz mengetahui problem-problem yang dialami jamaah, terkhusus mbah Munah dan mbah Harti?

Jawaban

“Nah waktu awal ingin mengikuti kegiatan di Majelis Taklim, mbah Munah dan mbah Harti datang kerumah saya, mengutarakan maksud dan cerita hal yang tadi.”

12. Bagaimana Kondisi Jamaah terkhusus mbah Munah dan mbah Harti sebelum mengikuti kegiatan?

Jawaban

“Awal datang ke Majelis Taklim, beliau terlihat gelisah, cemas, nampak sekali dari raut wajahnya, saat tak Tanya, responnya juga lama menjawab, lirik, lalu dipegang tangannya oleh jamaah yang ada di samping, tangannya berkeringat dingin, saat diminta untuk memberikan nama-nama arwah keluarga, tanggapannya juga tidak responsive, padahal saat ketemu di luar Majelis beliau sering menyapa saya di jalan.”

13. Lalu setelah beberapa pertemuan kegiatan Majelis Taklim apakah ada perubahan tentang kondisi jamaah?

Jawaban

“Sekarang sudah sekitar lima kali pertemuan, Alhamdulillah Mbah Harti sudah tidak sama seperti awal-awal mengikuti kegiatan, sekarang sudah banyak berbicara dan interaksinya sudah aktif, saat acara belum mulai, beliau sudah berada di barisan yang paling depan, mbah Munah juga demikian, dari raut wajah sudah tidak gelisah dan cemas lagi, bahkan setelah selesai kegiatan Majelis Taklim, beliau menghampiri saya sambil membawa gorengan, buatan sendiri, berterimakasih banyak sudah diijinkan mengikuti kegiatan, kelihatan lebih sumringah lah mas.”

14. Setelah simaan selesai, kegiatan apa yang selanjutnya?

Jawaban

“Kegiatan itu di tutup dengan solat berjamaah.”

**Transkrip Wawancara dengan Keluarga Informan Pertama Jamaah Majelis Taklim
Thohal Musthofa**

Tempat : Komplek Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Liqo' Desa Tunggu
Hari : Jum'at, 21 Juli 2023 & Ahad, 27 Agustus 2023
Waktu : 16.00 & 16.00 WIB
Narasumber : Syafa'at Abdul Jalil, 31 Tahun (Anak Terakhir Mbah Munah)
Peneliti : Arjun Ni'am

Pertanyaan :

1. Anda di Rumah tinggal dengan siapa?

Jawaban

“Dengan Bue (Nama panggilan ke Mbah Munah).”

2. Bapak dan saudara yang lain bagaimana?

Jawaban

“Bapak sudah meninggal, saya mempunyai kakak laki-laki tiga dan kakak perempuan satu tapi keadaannya sedang sakit struk.”

3. Bagaimana Keadaan ekonomi anda dan Ibu?

Jawaban

“ Saya bekerja di fotocopy desa sebelah, ibu tidak bekerja, maklum sudah tua mas, kebutuhan sehari-hari kadang cukup kadang juga kurang, tapi lebih banyak kurangnya .”

4. Bagaimana perasaan Ibu anda ketika sedang kesulitan dalam hal ekonomi dan kebutuhan sehari-hari?

Jawaban

“Ibu sering menangis ketika melihat saya berangkat kerja, mungkin karena bingung, pusing, dan kasian, karena saya sudah berumur tapi belum menikah, Ibu saya belum bisa membiayai.”

5. Lalu bagaimana dengan kesehatan Ibu anda?

Jawaban

“Bue Alhamdulillah tidak mempunyai riwayat penyakit berat, tapi dalam keadaan tertentu sering, gemetar saat berjalan, sering sesak nafas, makan juga wayah wayahan mas, saat tidur kadang sering kebangun, kayak gak nyenyak. Semoga selalu diberikan kesehatan mas. Aamiin.”

6. Berapa lama Ibu anda mengalami hal tersebut?

Jawaban

“Terkait dengan kesehatan, Bue selalu diam jika tidak terlalu parah, misal tentang sesak nafas dan masuk angin, itu pasti langsung pengen kerikan, tapi kalau tidur susah, makan gak enak, berjalan sudah gemetar, biasanya ditahan sih mas, intinya jika kesulitan bue selalu diam dulu, ketika tidak kuat baru minta tolong atau periksa.”

7. Apakah anda mengetahui Ustadz Abdul Fatah? Apakah ibu anda mengikuti kegiatan di Majelis Taklim beliau?

Jawaban

“Oh ya jelas tau, beliau seorang Hafidz, bagus mas suaranya, Bue senang nyimak kalau beliau sedang baca Al-Qur’an, katanya tenteram, lumayan bisa buat merifres otak. Disana juga bisa kumpul dengan teman-teman Bue lainnya.”

8. Apakah terdapat perubahan setelah beberapa kali mengikuti kegiatan ?

Jawaban

“Yang paling kelihatan perubahannya itu mas, setelah pulang wajahnya lebih sumringah, saat diajak ngobrol juga lebih tenang, gak kelihatan kalau lagi susah, lupa, sayapun lebih ayem dan tenang ketika melihat Bue ketika pulang Majelis.”

9. Menurut anda, mengapa kok bisa ibu anda lebih tenang dan rileks setelah beberapa kali mengikuti kegiatan tersebut?

Jawaban

“Dulu Bapak dan Ibu adalah guru TPQ, suka mengajar anak-anak mengaji Al-Qur’an dalam hal keagamaan sangat kental sekali, jadi ketika ada kegiatan keagamaan sering mengikuti, tapi lebih berbeda dengan Majelisnya Ustadz Abdul Fatah, intinya suaranya bagus saat ngaji, jadi yang mendengarkan bisa terbawa suasana yang tenang dan nyaman, jadi seperti itu mas, saya juga kadang pernah dengar kok suara Ustadz Abdul Fatah saat kerja libur, bagus, sudah kayak ngaji di Hp.”

**Transkrip Wawancara dengan Keluarga kedua Jamaah Majelis Taklim Thohal
Musthofa Grobogan**

Tempat : Komplek Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Al-Liqo’ Desa Tunggu
Hari : Jum’at, 21 Juli 2023 dan Ahad, 27 Agustus 2023
Waktu : 17.00 WIB dan 17.00 WIB
Narasumber : Nailil Muna, 24 Tahun (Cucu Mbah Harti)
Peneliti : Arjun Ni’am

Pertanyaan :

1. Nenek anda tinggal dengan siapa ?

Jawaban

“Sendiri mas.”

2. Mengapa kok sendiri?

Jawaban

“Mbah Kakung sudah meninggal, saya dan ibu saya tinggal di desa sebelah Om dan dan Bulek saya tinggal dengan istri dan suaminya.”

3. Bagaimana kondisi ekonomi nenek anda?

Jawaban

“Alhamdulillah tidak ada kendala, karena nenek sudah ditanggung dan dikasih uang bulanan oleh anak-anaknya, termasuk Ibu saya.”

4. Bagaimana dengan kondisi kesehatannya?

Jawaban

“Mbah itu sering takut, susah tidur, makan juga sering tidak habis, sering sakit perutnya, mungkin karena asam lambungnya suka kumat, kadang-kadang ketika hujan pasti mimpi buruk dan jerit-jerit, sampai Bulek saya disuruh nemenin saat malam hari ketika hujan.”

5. Lalu saat sendiri apa yang dirasakan oleh nenek anda?

Jawaban

“Nenek sering nangis, suka melamun, wajahnya terlihat gelisah, saat saya main ke rumah nenek, kadang sering tidak fokus saat diajak ngobrol, jadi saya kadang sedih. Sebenarnya mbah sudah saya ajak tinggal sama ibu dan bapak, tapi tidak mau, katanya lebih nyaman tinggal di rumah sendiri walaupun kadang takut saat tidur sendiri.”

6. Berapa lama nenek anda mengalami hal tersebut?

Jawaban

“Kalau kesehatan, itu udah lama mas, tapi Alhamdulillah selalu tepat waktu jika periksa dan juga mungkin faktor usia, jadi penyakitnya aneh-aneh, lalu dalam hal pikiran dan perasaan, biasanya nenek cerita setiap saya main kerumah nenek, dua minggu sekali.”

7. Apa yang dilakukan nenek anda untuk sedikit menghilangkan perasaan yang campur aduk, sekedar refresing atau kegiatan lain?

Jawaban

“Mbah tipe orang yang ketika susah ingin mengungkapkan dan bercerita dengan temannya, contohnya ketika malam jum’at pasti aktif berangkat ke Majelisnya Pak Fatah, salah satu tujuannya adalah bertemu dengan teman-teman sebaya mbah saya, dan juga pengen mendapat berkah dari kegiatan disana.”

8. Apakah ada perubahan setelah mengikuti Kegiatan Majelis Taklim?

Jawaban

“Mbah sering bercerita, disana itu enak, bisa tenang kalau nyimak Al-Qur’an, suaranya Pak Fatah bagus, bisa membuat tenang, kadang ketika ada masalah, saat mendengarkan bacaan Pak Fatah, bisa lebih konsentrasi setelah selesai

kegiatan, serasa dibisikin dan dikasih tau cara menyelesaikan masalah, mungkin semua itu karena keberkahan Al-Qur'an ketika dibacakan. Jadi kurang lebih sebulan lebih sedikit, saya sudah merasakan perubahan.”

**Transkrip Wawancara dengan Informan Pertama Jamaah Majelis Taklim Thohal
Musthofa Grobogan**

Tempat : Komplek Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Liqo' Desa Tunggu
Hari : Jum'at, 21 Juli 2023 dan Senin, 28 Agustus 2023
Waktu : 08.00 dan 08.00 WIB
Narasumber : Siti Maemunah, 69 Tahun
Peneliti : Arjun Ni'am

Pertanyaan :

1. Anda di rumah tinggal dengan siapa?

Jawaban

“Saya punya lima anak, satu punya penyakit struk, masih muda padahal, dan yang lain ikut dengan suami dan istrinya masing-masing. Saya tinggal dengan kedua anak terakhir saya, suami saya sudah meninggal, anak saya yang kakak terakhir kerja di luar kota, jadi seringnya tinggal sendiri dengan anak bungsu saya.”

2. Bagaimana kondisi ekonomi anda?

Jawaban

“Ya kadang sulit kadang cukup mas, karena pada dasarnya saya orang tidak punya, selain itu juga anak saya rata-rata sudah menikah, sudah mempunyai tanggungan masing-masing dan hidup pas-pasan. Jadi anak jarang memberi uang.”

3. Bagaimana perasaan anda dengan keadaan sekarang ?

Jawaban

“Hemb sedih, tiba-tiba menangis sendiri ketika teringat beban kehidupan dan nasib anak saya yang terakhir, melihat dia berangkat kerja saya terenyuh tidak

tega, dia ingin menikah tapi saya belum mempunyai biaya, dan juga sejalan dengan umur saya yang sudah tua.”

4. Berapa lama anda mengalami kondisi seperti ini?

Jawaban

“Saya benar-benar merasakan berat itu sekitar dua bulan, sedih melihat keadaan, setelah itu, Alhamdulillah sedikit demi sedikit bisa kuat menjalani hidup ini, walaupun tertatih dan sulit.”

5. Bagaimana anda mengatasi perasaan yang semacam itu ?

Jawaban

“Saya ketika sedih, pasti tak tahan mas, jangan sampai menangis atau sedih di depan anak saya, tapi pasti anak saya tau apa yang saya rasakan. Saya sering curhat ke teman yang seumuran saya, biasanya bertemu mereka saat kegiatan Majelis Taklim Pak Fatah.”

6. Apakah ada perubahan ketika mengikuti kegiatan Majelis Taklim?

Jawaban

“Alhamdulillah, setelah lima kali pertemuan, sedikit lebih lega, bisa kembali tenang dan sedikit lupa dengan kondisi yang saya alami, yang saya rasakan ayem itu saat sampai tengah-tengah bacaan, pak Fatah kayak beda lagunya.”

7. Mengapa bisa lebih lega setelah mengikuti kegiatan tersebut?

Jawaban

“Saya itu sudah tua mas, harus memperbanyak amal ibadah dan menambah keberkahan dengan bacaan Al-Qur’an, bertepatan di Majelis tersebut, Pak Fatah membacakan Al-Qur’an dengan suara yang bagus, hati menjadi tenang, saya nyaman mengikuti kegiatan itu, teman teman saya juga berpendapat demikian, jadi ketika mendengar sambil menyimak bacaan Al-Qur’an, hati seperti terketuk, rasa sedih menjadi sedih yang membawa semangat bangkit.”

8. Bagaimana metode atau bentuk kegiatan Majelis Taklim Thohal Musthofa ?

Jawaban

“Kegiatan diawali dengan bacaan hadhoroh mas, termasuk suami saya di sebut Pak Fatah dengan harapan kebaikan dan amal ibadah bisa sampai kehadiran orang-orang yang sudah meninggal. Lalu kami menyimak beliau membaca Al-Qur’an dengan hafalan, suaranya bagus, merdu, lalu ketika selesai membaca, kadang-kadang ada keterangan Al-Qur’an, dan ditutup dengan Sholat berjamaah, jadi selain beribadah, saya juga benar-benar merasakan lega dan lebih tenang dari pada sebelum dating waktu kegiatan tersebut.”

Trankip Wawancara dengan Informan Kedua Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan

Tempat : Komplek Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Al-Liqo’ Desa Tunggu
Hari : Jum’at, 21 Juli 2023 dan Selasa, 28 Agustus 2023
Waktu : 08.00 dan 09.00 WIB
Narasumber : Suharti, 66 Tahun
Peneliti : Arjun Ni’am

Pertanyaan :

1. Anda di rumah tinggal dengan siapa?

Jawaban

“Saya tinggal sendiri mas.”

2. Apakah anda masih punya suami? Apakah anda mempunyai anak?

Jawaban

“Suami saya sudah meninggal, saya mempunyai tiga anak, semua sudah menikah”

3. Apakah yang anda rasakan dengan keadaan dan kondisi yang seperti ini?

Jawaban

“Saya takut kalau saat mau tidur mas, tidur gak nyenyak, susah tidur, yaw ajar mas, tinggal sendiri itu berat, saya sering nangis dan sedih ketika teringat anak saya yang sukses tapi tidak ada yang bersedia tinggal dengan saya, anak saya yang rumahnya sebelah desa, sudah menawarkan untuk ikut tinggal

bersama keluarganya, tapi saya tidak mau, walaupun kesepian dan kadang cemas, saya lebih nyaman tinggal di rumah sendiri.”

4. Berapa lama anda mengalami kondisi seperti ini?

Jawaban

“Ketika cucu dan anak-anak saya main ke rumah, saya merasa masih bisa bertahan dengan kondisi seperti ini, tentang berapa lama saya kurang paham, mungkin kesedihan saya sampai titik saya bisa sedikit menerima keadaan sekitar tiga bulan mas.”

5. Bagaimana dengan keadaan ekonomi?

Jawaban

“Alhamdulillah, saya masalah ekonomi masih tergolong mampu mas, saya dikasih uang bulanan oleh anak-anak saya.”

6. Lalu bagaimana cara anda mengatasi situasi ketika anda berada di posisi saat anda sedih atau cemas dengan kesendirian anda?

Jawaban

“Saya kadang mengikuti kegiatan setiap hari kamis malam jum’at mas, itu adalah waktu saya dapat bercerita dan bertemu dengan teman seperjuangan saya, di Majelis Thohal Musthofa. Disana ada sebuah kegiatan yang bisa membuat saya sejenak merasa nyaman dan tenang, dengan mendengarkan dan menyimak bacaan Al-Qur’an Pak Yai Fatah, beliau seorang Hafidz Qur’an bacaannya kayak di TV, bagus, merdu. Beliau juga menjadi panutan buat masyarakat tentang keagamaan, beliau kalem orangnya, selalu tersenyum, sopan saat bicara, jadi dengan itu semua, saya merasa lebih yakin, akan hal keberkahan dan juga lebih nyaman dengan apa yang dibawakan terkhusus bacaan Al-Qur’annya.”

7. Apakah terdapat perubahan setelah anda mengikuti kegiatan di Majelis Taklim Thohal Musthofa?

Jawaban

“Alhamdulillah, bener mas, ada, saya lebih bisa berfikir positif setelah, nyaman, tenang dan lebih relaks pikiran saya mas, dan juga dapat sejenak

melupakan masalah yang saya hadapi. Saya bisa nyaman dengan keadaan seperti ini, setelah lima sampai enam kali pertemuan.”

**Trankip Wawancara dengan Informan Ketiga Jamaah Majelis Taklim Thohal
Musthofa Grobogan**

Tempat : Komplek Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Liqo' Desa Tunggu
Hari : Sabtu, 22 Juli 2023 dan Selasa, 28 Agustus 2023
Waktu : 08.00 dan 11.00 WIB
Narasumber : Siti Fatonah, 61 Tahun
Peneliti : Arjun Ni'am

Pertanyaan :

1. Anda di rumah tinggal dengan siapa?

Jawaban

“Saya tinggal dengan anak saya, tapi lebih sering tinggal sendiri.”

2. Apakah anda masih punya suami? Apakah anda mempunyai anak?

Jawaban

“Suami saya sudah meninggal, saya mempunyai tiga anak, dua sudah menikah dan yang terakhir masih mondok”

3. Bagaimana dengan keadaan ekonomi?

Jawaban

“Ekonomi lumayan sulit, karena saya masih membiayai anak saya mondok, sedangkan penghasilan hanya dari berdagang ciki-ciki di TPQ. Tapi harus tetap bersyukur.”

4. Bagaimana dengan keadaan kesehatan anda?

Jawaban

“Ya namanya juga sudah tua mas, kadang kepala sering pusing, nyutnyutan, kalau sekali mikir yang berat-berat, rasanya mak nyeng di kepala, bekas operasi saya tumor kepala itu sering terasa, mudah lelah mas.”

5. Jika anda sedang memikirkan hal yang berat, apakah apa yang anda lakukan?

Jawaban

“Saya sering menangis mas, keinget anak terakhir yang masih mondok.”

6. Apakah yang anda rasakan dengan keadaan dan kondisi yang seperti ini?

Jawaban

“Yang jelas, kesepian, takut saat tidur, wajar mas, soalnya tinggal sendiri.”

7. Berapa lama anda mengalami situasi seperti ini?

Jawaban

“Tidak lama mas, paling dua bulan, saya Alhamdulillah sudah bisa merelakan keadaan dan terus berusaha untuk tetap menjalani takdir saya.”

8. Lalu bagaimana cara anda mengatasi situasi ketika anda berada di posisi saat anda kesepian atau takut dengan kesendirian anda?

Jawaban

“Saya suka ngaji dari kecil, walaupun tidak menghafal qur’an, saya suka dengan seseorang yang hafal Qur’an, apalagi kalau ngajinya suaranya bagus, ayem dengernya. Saya sering mengikuti kegiatan sima’an Al-Qur’an di Majelis Taklim Pak Fatah, karena bisa tenang dengan kegiatan tersebut, bagus suaranya, sejenak bisa lupa dengan masalah.”

9. Apakah terdapat perubahan setelah anda mengikuti kegiatan di Majelis Taklim Thohal Musthofa?

Jawaban

“Setelah dua kali mengikuti kegiatan, saya langsung bisa merasakan perubahan, contohnya, hati itu merasa tenang, hal baik sudah saya lakukan, saya sudah mendapat pahala, bisa ketemu teman-teman seperjuangan, dan juga bisa belajar lagu murottal yang bagus, intinya lebih lega.”

Trankip Wawancara dengan Informan Keempat Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan

Tempat : Komplek Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Al-Liqo’ Desa Tunggu

Hari : Sabtu, 22 Juli 2023 dan Senin, 28 Agustus 2023
Waktu : 10.00 dan 16.00 WIB
Narasumber : Darsih, 68 Tahun
Peneliti : Arjun Ni'am

Pertanyaan :

1. Anda di rumah tinggal dengan siapa?

Jawaban

“Saya tinggal sendiri.”

2. Apakah anda masih punya suami? Apakah anda mempunyai anak?

Jawaban

“Suami saya sudah meninggal lama, saya tidak mempunyai anak”

3. Bagaimana kondisi kesehatan anda?

Jawaban

“Yang saya rasakan itu deredek mas, jadi kalau jalan itu gemeteran, apalagi saat punggung saya lagi kumat, badan itu lemes, nafase sesek mas, maklumi mas, sudah tua, makan itu terasa hampa, gak ada rasanya, sulit tidur juga.”

4. Jika anda sedang memikirkan hal yang berat, apakah apa yang anda lakukan?

Jawaban

“Mungkin jika keadaan saya dirasakan oleh orang lain, pasti sering nangis, saya itu sering bingung tidak ada teman ngobrol di rumah.”

5. Apakah yang anda rasakan dengan keadaan dan kondisi yang seperti ini?

Jawaban

“Masih bersyukur, masih diberikan kesehatan dan kekuatan untuk menjanani hidup, tapi dalam situasi tertentu, misalnya saat sakit, saat malam hari, saya sedih dan sangat kesepian, khawatir sakit, sungkan jika mau minta bantuan tetangga, butuh teman cerita, dan juga yang namanya orang sudah tua, pasti butuh namanya teman atau seseorang untuk membantu melakukan sesuatu. Saya juga kadang takut, mengingat samping rumah saya kuburan, jadi ya kadang tidak nyaman, tapi mau gimana lagi.”

6. Berapa lama anda mengalami kondisi tersebut?

Jawaban

“Agak lama mas, empat bulan, saya pontang panting, keadaan berubah yang awalnya masih sulit menerima takdir, setelah itu alhamdulillah sudah bisa menerima keadaan.”

7. Bagaimana dengan keadaan ekonomi?

Jawaban

“Alhamdulillah, saya masih punya sawah untuk memenuhi kebutuhan hidup, walaupun serba kekurangan, masih bisa bertahan, toh juga saya tinggal sendiri, jadi pengeluaran tidak terlalu banyak.”

8. Lalu bagaimana cara anda mengatasi situasi ketika anda berada di posisi saat anda sedih atau khawatir?

Jawaban

“Saya kalau kesepian, biasanya nonton tv, tapi saat lihat sinetron, malah tambah sedih, saya tenang itu saat ikut kegiatan simaan Al-Qur’an di tempatnya Pak Fatah, saya bisa sendah gurau, ngobrol sama teman teman pengajian, fress, saat simaan juga hati terasa tenang, ayam, kadang juga bisa nangis, tapi tentu setelah itu saya bisa mendapat semangat hidup yang lebih baik, masih bisa melakukan kebaikan, mencari amal.”

9. Apakah terdapat perubahan setelah anda mengikuti kegiatan di Majelis Taklim Thohal Musthofa?

Jawaban

“Insyaallah, setiap saya pulang dari majelis taklim itu, serasa plong, amal dapat, teman dapat, dan juga bisa melupakan sejenak masalah dan hal lainnya.”

B. Surat Ijin 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 : 1214/Un.10.4/K/KM.05.01/09/2023
Hal : *Permohonan Ijin Riset*

Semarang, 19/09/2023

Kepada Yth.
Ketua Majelis Taklim Thohal Musthofa
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : ARJUN NI'AM
NIM : 2001016012
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Lokasi Penelitian : Desa Tungu Kecamatan Godong Kabupaten Grobogan
Judul Skripsi : Provinsi Jawa Tengah
Relaksasi Stres Dengan Sound Healing Murottal Qur'an Pada
Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan (Analisis
Metode Bimbingan dan Konseling Islam)

Bermaksud melakukan Riset penggalian data di tempat penelitian pada instansi yang Bapak/Ibu pimpin. 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.

Dekan,
Kepala Bagian Tata Usaha

MUNTOHA

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

C. Surat Balasan Penelitian

“MAJELIS TAKLIM THOHAL MUSTHOFA“

Sekretariat: Jl. K. Mulazim Desa Tungu 04/01
Kec. Godong, Kab. Grobogan Prov. Jawa Tengah 58162

SURAT KETERANGAN

Nomer : 00.01 /S.Ket/MT.TM/IX/2023

Ketua Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan menyatakan bahwa:

Nama : Arjun Ni'am
TTL : Grobogan, 19 April 1997
NIM : 2001016012
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Nama di atas telah melaksanakan Penelitian di Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan dengan judul penelitian “**Relaksasi Stres dengan *Sound Healing* Murottal Qur'an Pada Jamaah Majelis Taklim Thohal Musthofa Grobogan (Aanalisi Metode Bimbingan dan Konseling Islam)**”.

Demikian surat yang kami buat dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Grobogan, 25 September 2023



Ketua

Abdul Fatah. AH

D. Surat Keterangan Terdaftar Majelis Taklim



KEPUTUSAN KEPALA KANTOR KEMENTERIAN AGAMA
KABUPATEN GROBOGAN
NOMOR 490 TAHUN 2020

TENTANG

SURAT KETERANGAN TERDAFTAR
MAJLIS TAKLIM THOHAL MUSTHOFA DESA TUNGU KEC. GODONG KAB. GROBOGAN
DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
KEPALA KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN GROBOGAN,

- Menimbang** : a. bahwa dalam rangka memenuhi layanan kebutuhan pembinaan penyelenggaraan Majelis Taklim, dipandang perlu menerbitkan Surat Keterangan Terdaftar (SKT) majlis taklim pada lingkungan Kementerian Agama Kab. Grobogan;
- b. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud huruf a, perlu menetapkan Keputusan Kepala Kantor Kementerian Agama Kab. Grobogan tentang Surat Keterangan Terdaftar (SKT) majlis taklim Thohal Musthofa
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Peraturan Pemerintah Nomor 55 Tahun 2007 tentang Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan;
3. Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 29 tahun 2019 tentang Majelis Taklim;
- Memperhatikan** : 1. Permohonan surat keterangan terdaftar (SKT) majlis taklim Thohal Musthofa Desa Tunggu Kecamatan Godong Kab. Grobogan, nomor ; 03/MT.TM/08/2020 Tanggal 13 Agustus 2020

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : **KEPUTUSAN KEPALA KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KAB. GROBOGAN TENTANG PENETAPAN SURAT KETERANGAN TERDAFTAR (SKT) MAJLIS TAKLIM THOHAL MUSTHOFA DESA TUNGU KEC. GODONG KAB. GROBOGAN**
- Kesatu** : Menetapkan persetujuan atas penerbitan Surat Keterangan Terdaftar (SKT) Majelis Taklim Thohal Musthofa Desa Tunggu Kec. Godong Kab. Grobogan;
- Kedua** : Majelis Taklim Thohal Musthofa Desa Tunggu Kec. Godong Kab. Grobogan berkewajiban menjalankan tugas dan fungsinya sejalan dengan visi dan misi Kementerian Agama Republik Indonesia;
- Ketiga** : Apabila dikemudian hari ternyata Majelis Taklim Thohal Musthofa Desa Tunggu Kec. Godong Kab. Grobogan tersebut tidak melaksanakan atau menyimpang dari ketentuan / peraturan yang berlaku, maka penerbitan Surat Keterangan Terdaftar (SKT) majlis taklim akan ditinjau kembali;
- Keempat** : Surat Keterangan Terdaftar (SKT) Majelis Taklim Thohal Musthofa Desa Tunggu Kec. Godong Kab. Grobogan berlaku sampai tanggal **06 Oktober 2025** dengan nomor statistik **3315040264**
- Keempat** : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini, akan diadakan perubahan dan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Purwodadi
pada tanggal 06 Oktober 2020

KEPALA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA
KABUPATEN GROBOGAN,



(HIDAYAT MASKUR)

E. Dokumentas

No.	Nama	Dokumentasi
1.	A F (Pembimbing)	 A photograph showing two men sitting on wooden chairs in a room with purple walls. The man on the left is wearing a white cap, a black long-sleeved shirt, and a blue and white patterned sarong. The man on the right is wearing a black cap, a bright green jacket, and a purple and white patterned sarong. There are framed pictures and a clock on the wall behind them.
2.	S A J (Keluarga Informan Pertama)	 A photograph showing two men standing in a room with a wooden ceiling. The man on the left is wearing a light-colored long-sleeved shirt and a brown sarong. The man on the right is wearing a black cap, a bright green jacket, and a purple and white patterned sarong. A motorcycle is visible in the background.

3. N M
(Keluarga Informan
Kedua)



4. S M, 69 Tahun



5. S, 66 Tahun



6. S F, 61 Tahun



7. D, 68 Tahun







RIWAYAT HIDUP

Nama : Arjun Ni'am

Tempat, tanggal lahir : Grobogan, 19 April 1997

Alamat : Desa Tunggu 04/01 Kecamatan Godong Kabupaten Grobogan
Provinsi Jawa Tengah

Agama : Islam

No.Hp/Email : 085290848902/ arjunniam80@gmail.com

Nama Ayah : Bapak Rohmat Thoha. Alm

Pekerjaan Ayah : -

Nama Ibu : Ibu Siti Fathonah

Pekerjaan Ibu : IRT/Pedagang

Pendidikan Formal :

- a. MI Ibtidaiyah Tunggu Lulus Tahun 2009
- b. MTs N Jeketro Lulus Tahun 2012
- c. MA Tajul Ulum Brabo Lulus Tahun 2015
- d. S1 BPI UIN Walisongo 2020- Sekarang



Semarang, 15 September 2023



Arjun Ni'am

NIM: 2001016012