

***SELF-HEALING* UNTUK MENGATASI STRES PADA MAHASANTRI
MA'HAD ULIL ALBAB LIL BANAT SEMARANG
(ANALISIS METODE BIMBINGAN KONSELING ISLAM)**



SKRIPSI

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

Oleh :

HANDINI MARLIANA ULFA

2101016130

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

2025

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lamp :-

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 mahasiswa :

Nama : Handini Marlina Ulfa

NIM : 2101016130

Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : *Self-Healing* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasantri Ma'had
Ulil Albab Lil Banat Semarang (Analisis Metode Bimbingan
Konseling Islam)

Telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 3 Juni 2025

Pembimbing,



Ayu Faiza Algifahmy. M.Pd

NIP: 199107112019032018

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN

**SELF-HEALING UNTUK MENGATASI STRES PADA MAHASANTRI
MA'HAD ULIL ALBAB LIL BANAT SEMARANG
(ANALISIS METODE BIMBINGAN KONSELING ISLAM)**

Disusun Oleh:

Handini Marlana Ulfa

21010161130

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Selasa, 17 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd
NIP. 196909012005012001

Penguji III

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

Penguji II

Ayu Faiza Alrifahmy, M.Pd
NIP. 199107112019032018

Penguji IV

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

Mengetahui,
Pembimbing

Ayu Faiza Alrifahmy, M.Pd.
NIP. 199107112019032018

Disahkan oleh

Dekan, Fakultas Dakwah dan Komunikasi
10 Juli 2025

Prof. Dr. M. Fauzi, M.Ag.
NIP. 197203171998031003

LEMBAR PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Handini Marlina Ulfa

NIM : 2101016130

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul *Self-Healing* untuk Mengatasi Stres pada Mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat (Analisis Metode Bimbingan Konseling Islam) merupakan hasil karya sendiri yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan ini dan daftar pustaka.

Semarang, 3 Juni 2025

Penulis



Handini Marlina Ulfa

NIM 2101016130

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, Dengan penuh rasa syukur, penulis mengumpulkan pujian dan terima kasih kepada Allah Yang Maha Pengasih, yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul "*Self-Healing* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat (Analisis Metode Bimbingan Konseling Islam)" Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi teladan dan pengharapan syafaat di hari kemudian.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu prasyarat akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proses penyusunan skripsi ini merupakan hasil dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi berarti, baik melalui pemikiran, dukungan moral, inspirasi, motivasi, maupun doa. Sebagai ungkapan diberikan secara mendalam, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian karya ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan rasa terimakasih sebanyak:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Moh. Fauzi, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I.,M.S.I, Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, atas segala bimbingan dan arahan pada penulis.
4. Ibu Widayat Mintarsih, M.Pd, Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, atas dukungan dan arahnya dalam proses penulisan skripsi ini.
5. Ibu Ayu Faiza Algifahmy, M.Pd, selaku dosen pembimbing sekaligus wali dosen, atas segala bantuan, motivasi, serta arahan yang sangat berharga.
6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi khususnya dosen Jurusan Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, yang telah membagikan ilmu dan membimbing selama masa studi.

7. Seluruh pegawai Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberi bantuan dalam proses akademik, memberi fasilitas, dan pengalaman pada penulis.
8. Orang tua tercinta, Bapak Marjuki dan Ibu Yuliyah, atas doa, kasih sayang, dan perjuangan yang tak terhingga. Juga kepada keluarga besar, yang terus memberikan doa dan semangat lahir dan batin.
9. Dr. Abddul Muhayya, M.A selaku pengasuh Ma'had Ulil Albab Lil Banat Semarang, yang telah menjadi sumber ilmu, doa, dan dukungan spiritual.
10. Pengurus dan teman-teman, terkhusus mahasantri angkatan 2021 di Ma'had Ulil Albab Lil Banat Semarang, khususnya pada Ms. Auges, Ms. Firoh, Ms Ira, Mbak Rei, Mbak Eva, Mbak Ela, Mbak Luna, Mbak Sholi, Mbak Salsa, dan Mbak Nana atas keterlibatan dalam pengalaman yang telah diberikan, kebersamaan, dan semangat yang menguatkan selama masa studi.
11. Teman-teman BPI D (Dalwa Class) angkatan 2021, atas kebersamaan, dukungan, dan semangat selama masa kuliah.
12. Serta seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

Semarang, 15 Juni 2025

Penulis,

Handini Marlina Ulfa

NIM. 2101016130

PERSEMBAHAN

Tidak ada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim dengan rasa syukur yang mendalam ke hadirat Allah SWT, skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

1. Allah SWT. Yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Dua orang yang sangat berjasa dalam hidup peneliti yaitu, Bapak Marjuki dan Ibu Yuliyah yang senantiasa melangitkan doa-doa baik untuk anak-anaknya di dunia maupun di akhirat dan menjadikan motivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk segenap cinta dan kasih sayang yang telah beliau berikan kepada penulis.
3. Dosen pembimbing Ibu Ayu Faiza Algifahmy, M.Pd dan para dosen BPI, yang telah membimbing, memberi ilmu, serta arahan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
4. Teman-teman seperjuangan, yang selalu memberi semangat, bantuan, dan menjadi bagian dari cerita dalam proses kuliah.
5. Diriku sendiri, atas usaha, keteguhan hati, serta perjuangan dalam menghadapi segala rintangan dan proses panjang ini.
6. Almamater tercinta UIN Walisongo Semarang, khususnya Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, atas kesempatan dalam menempuh pendidikan, pengalaman, dan pembelajaran yang bermanfaat untuk kedepannya.

MOTTO

فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأَفْوضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ

“Kelak kamu akan ingat kepada apa yang kukatakan kepada kamu. Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Melihat akan hamba-hamba-Nya.”

(Qs. Ghafir: 44)

ABSTRAK

Handini Marliana Ulfa (NIM 2101016130) *Self-Healing* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat Semarang (Analisis Metode Bimbingan Konseling Islam)

Stres yang dialami oleh mahasantri merupakan kondisi umum, dimana mereka tinggal di lingkungan ma'had atau pesantren yang memiliki ritme kegiatan padat, tuntutan akademik tinggi, serta tekanan sosial dan spiritual. Mahasantri ma'had ulil albab lil banat menjadi salah satu kelompok yang rentan terhadap stres, baik secara fisik, emosional, maupun spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk stres yang dialami oleh mahasantri serta bagaimana optimalisasi teknik *self-healing* terhadap metode bimbingan konseling Islam dapat membantu mereka dalam mengatasinya. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, peneliti mendalami pengalaman subjektif mahasantri secara mendalam. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik berdasarkan teori-teori yang relevan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang pertama, mahasantri mengalami berbagai gejala stres, seperti perubahan mood, kelelahan secara psikologis, sulit tidur, dan gejala fisik lainnya. Teknik *self-healing* yang digunakan meliputi relaksasi, menulis, *mindfulness*, *positive self-talk*, dan memperkuat ibadah, yang bisa membantu mahasantri meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikososial mereka. Cara *self-healing* yang dilakukan oleh mahasantri ma'had ulil albab lil banat meliputi meditasi, memahami diri, membuang emosi negatif atau pengelolaan emosi secara mandiri, serta pemanfaatan unsur spiritual seperti ibadah, dzikir, doa, dan membaca Al-Qur'an. Cara-cara tersebut membantu mahasantri menenangkan pikiran, memahami diri, dan mengatasi stres secara mandiri. Metode bimbingan konseling yang dipengaruhi oleh nilai-nilai keislaman, sehingga efektif dalam menjaga keseimbangan mental dan spiritual di tengah tekanan akademik dan sosial. Kedua, metode bimbingan konseling Islam dapat menjadi alternatif yang bisa ditempuh untuk membantu membentuk *self-healing* yang tepat melalui pendekatan tazkiyatun nafs dan praktik spiritual seperti muhasabah, muraqabah, dan dzikir, berperan sebagai proses penyucian jiwa dan pemulihan batin yang dapat mendorong *self-healing*, sehingga membantu individu mengatasi stres dan mencapai keseimbangan psikospiritual. Metode bimbingan konseling Islam memiliki kekuatan tersendiri dalam membantu individu mengatasi stres melalui proses *self-healing*. Metode ini secara langsung bertumpu pada teknik-teknik spiritual seperti muhasabah (refleksi diri), muraqabah (kesadaran akan pengawasan Allah), serta amalan ibadah seperti dzikir dan istighfar. Praktik-praktik tersebut tidak hanya menjadi sarana penguatan spiritual, tetapi juga merupakan bagian

penting dari proses penyembuhan diri dan batin yang mendalam. Bimbingan konseling Islam berperan sebagai media yang mengarahkan mahasantri untuk mengenali, menerima, dan membantu memulihkan jiwa.

Kata Kunci : Mahasantri, Stres, *Self-healing*

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	10
E. Tinjauan Pustaka	10
F. Metode Penelitian.....	12
1. Jenis Penelitian.....	12
2. Sumber Data.....	13
3. Definisi Konseptual Variabel.....	15
4. Teknik Pengumpulan Data.....	16
5. Teknik Validitas Data	17
6. Teknik Analisis Data.....	19
G. Sistematika Penulisan.....	20
BAB II LANDASAN TEORI	22
A. <i>Self-Healing</i>	22
1. Pengertian <i>Self-Healing</i>	22
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Healing</i>	26
3. Teknik-teknik <i>Self-Healing</i>	27
4. Cara <i>Self-Healing</i>	31
B. Stres.....	35
1. Pengertian Stres.....	35
2. Ciri-ciri Stres	38
3. Faktor Penyebab Stres.....	39
4. <i>Coping</i> Stres	40

C. Metode Bimbingan Konseling Islam.....	44
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam.....	44
2. Metode Bimbingan Konseling Islam	46
D. Urgensi Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres.....	51
BAB III GAMBARAN UMUM MA’HAD ULIL ALBAB LIL BANAT	52
A. Gambaran Umum Ma’had Ulil Albab Lil Banat.....	52
1. Latar belakang Berdirinya Ma’had Ulil Albab Lil Banat	52
2. Visi dan Misi Ma’had Ulil Albab Lil Banat	53
3. Landasan, Azaz dan Prinsip Ma’had Ulil Albab Lil Banat.....	53
4. Jadwal Kegiatan Ma’had Ulil Albab Lil Banat.....	54
5. Struktur Kepengurusan Ma’had Ulil Albab Lil Banat	55
B. Data Stres Mahasantri dan Data <i>Self-Healing</i> untuk Mengatasi Stres Mahasantri Ma’had Ulil Albab Lil Banat	56
BAB IV ANALISIS	67
A. Analisis <i>Self-Healing</i> untuk Mengatasi Stres pada Mahasantri Ma’had Ulil Albab Lil Banat.....	67
B. Analisis Metode Bimbingan Konseling Islam Terhadap <i>Self-Healing</i> Pada Mahasantri Ma’had Ulil Albab Lil Banat.....	78
BAB V PENUTUP	85
A. Kesimpulan.....	85
B. Saran-saran	87
C. Penutup.....	88
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, stres adalah fenomena psikologis yang sering dialami oleh individu dalam berbagai konteks, bahkan Selye (1976, dikutip dalam Ridner, 2004) menyatakan bahwa hidup tidak akan ada tanpa stres (Musabiq & Karimah, 2018). Hal ini menjelaskan bahwa stres merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia yang tak terhindarkan. Stres merupakan fenomena psikologis yang umum dialami oleh individu dalam berbagai konteks, termasuk di kalangan mahasiswa, terutama mahasiswa yang menjalani kehidupan di pondok pesantren. Stres merupakan tuntutan yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan fisik dan psikologis yang dihadapi individu. Selain tuntutan internal untuk memenuhi tujuan tertentu, tekanan eksternal seperti ujian, pekerjaan, dan harapan orang tua dapat menyebabkan stres yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik seseorang (Surya et al., 2020).

Stres merupakan keadaan ketidakseimbangan yang dialami oleh individu. Hal ini merupakan situasi dinamis di mana seseorang menghadapi peluang, petunjuk, atau sumber daya terkait dengan keinginan mereka, dan hasilnya dianggap tidak pasti (Sandra, 2015). Menurut Bhatia (2009) dan Vanden Bos (2015) dalam Kamus Psikologi dan Ilmu terkait stres adalah rangsangan emosi yang berlebihan, sehingga mengganggu keseimbangan pikiran dan perilaku seseorang, yang pada gilirannya menyebabkan reaksi positif atau negatif (Zawawi et al., 2019). Sedangkan menurut Robbins (2006) mengatakan stres adalah keadaan yang selalu berubah di mana seseorang dihadapkan pada kemungkinan, rintangan, atau tuntutan terkait dengan apa yang sangat diinginkannya, dan hasilnya dianggap signifikan meskipun tidak dapat dipastikan. Dalam konteks perilaku organisasi, stres memiliki dampak positif dan negatif (Wahjono & Surabaya, 2022).

Dampak stres pada mahasiswa dapat beragam. Secara psikologis, stres dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi, gangguan memori, dan bahkan depresi jika tidak dikelola dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami gejala fisik seperti kelelahan, sakit kepala, dan gangguan tidur akibat tekanan yang dihadapi (Surya et al., 2020). Selain itu, karena ada banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat, memiliki efek jangka panjang dari stres ini dapat mengganggu kualitas hidup secara umum. Hal ini menyoroti betapa pentingnya mengelola stres dengan baik untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

Stres menurut Atkinson mencakup kejadian yang dapat membahayakan kesehatan fisik dan mental seseorang serta mempengaruhi cara mereka berpikir dan bertindak. Untuk mengatasi stres, *self-healing* berfokus pada penggabungan pengalaman dan perilaku dengan mengaktifkan kembali bagian kepribadian yang rusak dan tidak terkendali. *Self-healing* merupakan solusi terbaik untuk memastikan kondisi emosi dan mental mahasiswa tetap stabil. Karena situasi ini menunjukkan bahwa banyak faktor, baik dalam diri sendiri maupun lingkungan sekitar, menyebabkan kerusakan moral dan mental pada remaja (Raihanah, 2022).

Beban akademik dapat dianggap sebagai salah satu faktor utama yang memicu stres di kalangan mahasiswa. Tuntutan untuk meraih prestasi akademis, ditambah dengan padatnya kegiatan di pondok dan kampus, menjadi tekanan yang signifikan bagi mereka. Berdasarkan temuan awal, mahasiswa yang menghadapi tekanan akademis dan aktivitas yang berlebihan cenderung lebih rentan mengalami stres. Jika tekanan ini tidak dikelola dengan baik, hal tersebut berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental yang serius (Fadilla et al., 2024). Mahasiswa sering kali harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan mengembangkan ikatan sosial dengan anggota komunitas lainnya. Kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya atau masalah dalam hubungan interpersonal dapat menambah beban emosional mereka. Oleh karena itu, pengelolaan tekanan yang buruk berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental (Safitri et al., 2024).

Aspek spiritual juga berperan dalam mempengaruhi tingkat stres mahasantri. Tuntutan untuk menjalankan ibadah dan kegiatan keagamaan secara konsisten dapat menjadi sumber tekanan tersendiri. Meskipun banyak mahasantri melihat aktivitas spiritual sebagai cara untuk mengurangi stres, bagi sebagian orang, tuntutan tersebut bisa menjadi beban tambahan jika mereka merasa tidak mampu memenuhi harapan spiritual tersebut (Rohmah & Mahrus, 2024). Keseimbangan antara kehidupan akademik dan spiritual sangat penting untuk menjaga kesehatan mental mahasantri.

Cobaan yang menghampiri seseorang dapat dianggap sebagai beban atau stres, yang mencakup berbagai situasi dalam kehidupan seperti kematian, sakit, kehilangan, kekayaan, anak-anak, kecerdasan, dan posisi. Tidak hanya situasi yang tidak menyenangkan, tetapi juga keberhasilan dan aspek positif dapat menjadi tantangan bagi manusia (Yuwono, 2010). Dalam penelitian Ferrari dan Tice (2000), menyebutkan bahwa mengatasi perlambatan atau penundaan dapat terjadi melalui rasa takut dan kecemasan terhadap kegagalan. Penundaan dianggap sebagai hambatan untuk kemajuan mahasantri karena dapat mengurangi kualitas pembelajaran, jumlah waktu yang dihabiskan, tingkat stres, dan dampak lainnya pada kehidupan mahasantri. (Muyana, 2018). Keterbatasan dalam program pengelolaan stres di pondok pesantren dan metode yang ada menjadi isu penting yang perlu dibahas, mengingat dampak stres yang signifikan terhadap kesehatan mental.

Program pengelolaan stres di pondok pesantren sering tidak terstruktur dengan baik dan kurang mendapatkan perhatian yang memadai dari pihak pengelola. Banyak pondok pesantren masih mengandalkan pendekatan tradisional tanpa adanya sistem dukungan psikologis yang efektif. Para mahasantri baru sering kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan peraturan yang ketat dan lingkungan yang asing, sehingga dapat menyebabkan stres (Asmarani & Mayasari, 2023). Selain itu, program pengelolaan stres yang tidak disesuaikan dengan kebutuhan spesifik santri. Misalnya, adanya bimbingan kelompok telah diterapkan di beberapa pesantren untuk membantu santri mengatasi stres, tidak semua santri merasa nyaman atau terbuka dalam berbagi

pengalaman mereka dalam kelompok. Hal ini dapat mengurangi efektivitas program tersebut (Firdausi, 2020). Program yang ada cenderung fokus pada aspek akademik dan spiritual, sementara kebutuhan psikologis mahasiswa seringkali terabaikan. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih inklusif dan adaptif dalam merancang program pengelolaan stres di pondok pesantren.

Saat ini metode pengelolaan stres yang diterapkan di institusi, termasuk pondok pesantren, cenderung bersifat umum dan kurang terfokus pada strategi coping yang efektif bagi individu. Sebagai contoh, teknik-teknik seperti meditasi dan dzikir diajarkan sebagai cara untuk mengurangi stres. Namun, tidak semua santri menemukan metode tersebut efektif untuk diri mereka. Mahasiswa mengalami berbagai tingkat stres, dan oleh karena itu, strategi yang sama mungkin tidak berhasil untuk semua orang. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa setiap individu mengalami jumlah stres yang berbeda, terutama akibat peraturan yang ketat dan jadwal akademik yang padat (Ummah, 2019). Keterbatasan dalam pelatihan manajemen stres juga terlihat dari kurangnya pemahaman tentang bagaimana mengidentifikasi dan mengatasi penyebab stres secara proaktif. Sebagai santri mungkin tidak semua mengetahui cara mengenali tanda-tanda awal stres atau bagaimana cara efektif untuk mengelola sebelum menjadi masalah yang serius (Darmayanti & Daulay, 2020). Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kualitas dan relevansi metode dalam bimbingan yang diterapkan di pondok pesantren agar lebih efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan hidup. Metode yang ada sering tidak mempertimbangkan faktor-faktor individu seperti latar belakang sosial-ekonomi dan pengalaman pribadi mahasiswa. Keterbatasan metode pengelolaan stres, *self-healing* menjadi alternatif solusi holistik dan efektif.

Self-healing menawarkan pendekatan inovatif untuk mengatasi keterbatasan pengelolaan stres dalam meningkatkan kualitas hidup. *Self-healing* merupakan konsep yang penting dalam mengatasi stres. *Self-healing* adalah proses di mana seseorang secara aktif terlibat dalam upaya untuk

mengatasi dan mengurangi tingkat stres mereka sendiri, tanpa tergantung sepenuhnya pada bantuan eksternal. Dalam menyikapi permasalahan yang dihadapi, memiliki kuasa dalam usaha pencapaian tujuan, berkeyakinan memiliki kemampuan dalam menjalankan usaha, penerapan nilai agama dalam menjalankan usaha, serta landasan usaha yang berorientasi pada ibadah yang diterimasikan (Suen et al., n.d.) Pemikiran negatif ini membuat orang lebih mampu dan kecil kemungkinannya menghadapi masalah (Latifi, 2021). Dalam kehidupan yang penuh tekanan, *self-healing* dapat menjadi keterampilan berharga yang membantu seseorang menghadapi tantangan stres dengan lebih efektif.

Self-healing atau pemulihan diri menawarkan pendekatan inovatif dalam menangani berbagai masalah kesehatan mental yang dihadapi individu. Proses ini berfokus pada pemulihan dari luka batin, termasuk ketakutan, emosi yang tidak stabil, stres, depresi, kehilangan semangat hidup, serta kecenderungan berputus asa. Berbeda dengan metode konvensional yang sering kali bergantung pada obat-obatan, *self-healing* mengedepankan integrasi emosi dan perasaan yang tersembunyi dalam diri seseorang melalui proses pelepasan. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu untuk memahami dan menerima pengalaman emosional mereka, tetapi juga memberikan ruang bagi mereka untuk pulih secara alami dari gangguan mental (Amaliya et al., 2024). *Self-healing* melibatkan berbagai teknik dan praktik, termasuk meditasi, olahraga, terapi relaksasi, menjaga pola tidur yang sehat, serta mengembangkan kemampuan untuk mengelola perasaan dan pikiran negatif. Dengan menjalani *self-healing*, seseorang dapat membangun ketahanan terhadap stres, meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, serta mengurangi risiko masalah kesehatan terkait stres. Dalam pandangan yang lebih luas, *self-healing* adalah tentang merawat diri sendiri dengan penuh perhatian dan kasih sayang untuk mencapai keseimbangan dan kebahagiaan dalam hidup.

Mahasantri sama halnya dengan santri yang merupakan remaja yang entah oleh pilihannya sendiri atau karena keputusan orang tua, untuk memasuki

pendidikan di pondok pesantren. Periode remaja ini menandai transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Jenjang perguruan tinggi menimbulkan stres bagi banyak mahasiswa. Mahasiswa yang memasuki perguruan tinggi menghadapi stres karena perubahan drastis dalam gaya hidup mereka. Masalah kesehatan mahasiswa kini menjadi perhatian utama. Faktor stres yang paling umum bagi mahasiswa keperawatan baru adalah transisi ke kehidupan universitas, menghadapi masalah klinis dan akademik. bersama dengan masalah pribadi (Suen et al., n.d.)

Pengurangan stres dapat dilakukan melalui praktik penyembuhan dengan *self-healing*. Proses ini sering melibatkan bantuan terapis yang bertindak sebagai fasilitator untuk memastikan keberhasilan terapi. Namun, keberhasilan tersebut juga sangat bergantung pada kesadaran dan komitmen pasien atau klien dalam menjalani proses penyembuhan (Abraham et al., 2022). Secara praktis, *self-healing* merujuk pada konsep tubuh manusia yang memiliki kemampuan untuk memulihkan diri melalui metode ilmiah, seperti mengurangi stres dengan berpikir positif, mengikuti terapi, dan melibatkan diri dalam kegiatan seperti membaca Al-Qur'an atau bisa dengan terapi tertawa. Beberapa cara yang dapat mengurangi stres bagi mahasiswa antara lain adalah menjaga waktu istirahat yang cukup, berolahraga secara teratur, mengatur waktu belajar dengan baik, menjalin hubungan sosial yang positif dan melibatkan diri dalam kegiatan rekreasi atau menyalurkan hobi yang disukai (Savitri et al., 2021).

Pengembangan pelatihan *self-healing* memiliki variasi dalam prosesnya. Beberapa praktik sering melibatkan elemen tambahan, seperti dimensi spiritual, penyucian jiwa, aktivitas fisik, seni bela diri dan lain sebagainya (Bachtiar & Faletan, 2021). Dalam proses ini melibatkan langkah-langkah individu dalam mengembangkan kemampuan untuk mengatasi stres, mengelola emosi, dan memulihkan diri secara mental dan fisik. Langkahnya dapat mencakup identifikasi sumber stres, pengembangan teknik relaksasi, peningkatan kesadaran diri, dan pembentukan kebiasaan positif. Pelatihan dapat melibatkan penguatan aspek kognitif, seperti pola pikir positif dan pemecahan masalah. Proses ini dirancang untuk memberikan

individu alat yang diperlukan untuk mengatasi tantangan hidup dengan lebih efektif dan membangun ketahanan mental.

Self-healing memiliki berbagai manfaat signifikan dalam mengatasi stres. Pertama, proses ini membantu individu untuk memperbaiki suasana hati dan mengurangi kecemasan. Dengan mengeluarkan emosi yang terpendam, seperti marah atau kecewa, individu dapat merasakan beban psikologis yang lebih ringan. Penelitian menunjukkan bahwa *self-healing* dapat meningkatkan kualitas tidur, memperkuat sistem imun tubuh, dan secara keseluruhan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan fisik dan mental (Kumparan, 2023). Selain itu, *self-healing* juga mendorong individu untuk menerima kegagalan di masa lalu dan membangun harapan untuk masa depan, yang penting untuk kesehatan mental jangka panjang. *Self-healing* memiliki potensi besar sebagai alternatif pengelolaan stres, terutama bagi individu yang mungkin tidak memiliki akses mudah ke layanan kesehatan mental profesional. Metode ini dapat dilakukan secara mandiri dan fleksibel sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. *Self-healing* tidak selalu memerlukan kegiatan mahal, aktivitas sederhana seperti menonton film favorit atau berolahraga juga dapat berfungsi sebagai bentuk *self-healing* (D. Redho, 2019). Dengan demikian *self-healing* menawarkan pendekatan yang lebih inklusif dan dapat diakses oleh banyak orang untuk meningkatkan kesehatan mental. Pada dasarnya, penyembuhan diri atau *self-healing* adalah salah satu cara terbaik untuk memulihkan kondisi emosional dan fisik yang memburuk. Jadi, jika seseorang mulai merasa stres dan lelah karena pekerjaan atau masalah lainnya, *self-healing* bisa menjadi salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi.

Self-healing penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana *self-healing* dapat diintegrasikan ke dalam program pengelolaan stres di pondok pesantren. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor individu dan lingkungan yang memengaruhi keberhasilan *self-healing*, perlunya merancang intervensi yang lebih efektif dan adaptif. Pendekatan ini tidak hanya akan memberikan manfaat psikologis bagi mahasiswa, tetapi juga mendukung mereka dalam mencapai tujuan akademik yang lebih baik (Bachtiar & Faletihan, 2021).

Keberhasilan *self-healing* sangat dipengaruhi oleh faktor individu, terutama motivasi dan kemampuan mengatasi kesepian mental. Mahasantri yang memiliki dorongan kuat untuk melakukan perubahan positif dalam diri mereka cenderung lebih sukses dalam menerapkan teknik-teknik *self-healing* (Ros et al., 2021). Selanjutnya, dukungan sosial memiliki peranan yang sangat berarti dalam keberhasilan *self-healing*. Bantuan dari teman sebaya, keluarga, dan pengasuh pesantren dapat meningkatkan rasa percaya diri serta memberikan dorongan emosional yang diperlukan selama proses penyembuhan (A. Redho et al., 2019). Dan faktor memilih metode yang digunakan dalam proses *self-healing* juga mempengaruhi keberhasilan. Metode seperti meditasi, relaksasi, dan teknik pernafasan terbukti efektif dalam meredakan stres. Kombinasi psikoedukasi dengan aktivitas fisik dapat meningkatkan efektivitas *self-healing* dalam mengurangi gejala depresi dan stres pada mahasiswa (Pernanda, 2023).

Berdasarkan hasil kuesioner mendapatkan hasil sebagian kecil dari mahasantri ma'had ulil albab lil banat yang mengalami stres. Santri mendapat pengetahuan tentang apa itu solidaritas, toleransi, kebersamaan, integritas moral, dan keterampilan hidup. Tidak hanya itu, pengetahuan mengenai akhirat juga diajarkan pada santri yaitu tentang moralitas. Hal ini adalah sifat pendidikan pesantren yang komunal, penting, dan masa depan. Jadi, membentuk karakter santri itu sendiri dapat membantu bangsa dan negara dengan hal baru. Hasil wawancara dengan 10 orang mahasantri mengalami stres ringan dan stres sedang dalam topik *self-healing* ini. Sebagian dari mahasantri juga mengalami tanda atau ciri-ciri stres seperti pusing, susah tidur, sering begadang, banyaknya aktivitas, dan sebagainya. Sedikit dari mereka juga belum mengetahui metode *self-healing* dalam mengatasi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi stres melalui konsep *self-healing* pada mahasantri di ma'had ulil albab lil banat.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk menyelidiki lebih dalam mengenai penerapan *self-healing* dalam konteks bimbingan konseling Islam, khususnya di kalangan mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil

Banat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis metode *self-healing* yang efektif dalam mengatasi stres dan masalah psikologis, serta bagaimana praktik ini dapat diintegrasikan dengan ajaran Islam. Penelitian ini merujuk pada sumber-sumber yang relevan, peneliti berharap dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman dan penerapan *self-healing* sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasantri. Oleh karena itu, penelitian ini akan dilakukan dengan judul **"SELF-HEALING UNTUK MENGATASI STRES PADA MAHASANTRI MA'HAD ULIL ALBAB LIL BANAT (ANALISIS METODE BIMBINGAN KONSELING ISLAM)"**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan mengenai permasalahan yang terdapat dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana *self-healing* untuk mengatasi stres pada mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat?
2. Bagaimana analisis metode bimbingan konseling Islam terhadap *self-healing* untuk mengatasi stres pada mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan mengenai permasalahan yang terdapat dalam rumusan masalah dan latar belakang, maka beberapa tujuan penelitian tersebut:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *self-healing* untuk mengatasi stres pada mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis metode bimbingan konseling Islam terhadap *self-healing* untuk mengatasi stres pada mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori *self-healing* dalam konteks Islam, khususnya bagaimana metode bimbingan konseling Islam dapat diterapkan untuk

mengatasi stres serta dapat memperkaya literatur akademik di bidang bimbingan konseling Islam dalam mengatasi stres di kalangan mahasiswa Ma'had Ulil Albab Lil Banat.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada mahasiswa tentang *self-healing* dan bagaimana mereka dapat mengaplikasikannya untuk mengatasi stres. Hasil penelitian dapat dijadikan panduan praktis bagi mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan.

E. Tinjauan Pustaka

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmasari 2020 menulis bahwa *self-healing* adalah tentang mengetahui diri sendiri dan memiliki kemampuan untuk mengelola emosi. Buku ini membahas tentang konsep teoritis penyembuhan diri dan teknik penerapan *self-healing*. Buku ini memberikan pemahaman komprehensif tentang konsep *self-healing* sebagai upaya pemeliharaan kesehatan mental. Teknik-teknik *self-healing* yang diulas dapat menjadi panduan praktis bagi pembaca untuk mengelola masalah psikologis secara mandiri. Buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat, terutama di masa pandemi COVID-19 yang menuntut penanganan cepat dan tepat terhadap isu kesehatan mental. Secara keseluruhan, buku ini menyajikan informasi yang lengkap dan relevan terkait *self-healing* sebagai upaya menjaga kesehatan mental individu. Pendekatan yang menyeluruh dari segi teoritis dan praktis menjadikan buku ini dapat berkontribusi positif bagi pembaca (Rahmasari, 2020).

Faletehan dan Bachtiar 2021 dalam penelitiannya menemukan bahwa *self-healing* dapat digunakan sebagai metode pengendalian emosi dalam bimbingan penyuluhan Islam. Jurnal ini membahas tentang permasalahan stres dan ketidakmampuan remaja untuk mengendalikan emosi mereka, yang merupakan kekhawatiran yang signifikan bagi para praktisi dan cendekiawan. Penelitian terbaru mencari cara terbaik untuk membantu remaja dalam mengelola emosi mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki

bagaimana *self-healing* sendiri mempengaruhi kapasitas remaja dalam mengatur emosi. Empat puluh anak berpartisipasi dalam penelitian dengan desain pre-test dan post-test, yang dilakukan dalam lingkungan pendidikan tertentu dan termasuk pengujian dan observasi. Temuan penelitian tidak hanya menyoroti kualitas khusus dari pelatihan *self-healing*, tetapi juga proses pertumbuhan spiritual (inisiasi, pengajian) dan penguatan fisik (pencak silat, pelatihan pernapasan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan penyembuhan diri memiliki efek yang menguntungkan pada kemampuan siswa untuk mengatur emosi mereka (pencak silat, pelatihan pernapasan). Perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu pada aspek yang mencakup faktor penyebab stres, teknik yang digunakan, dan efek terhadap kesehatan mental (Bachtiar & Faletahan, 2021).

Penelitian Siti Afifah tentang "*Self-Healing* melalui *Mind Healing Technique* untuk Mengatasi Stres" mengkaji pengalaman stres mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi. Mahasiswa sering mengalami stres akibat tugas akademis dan organisasi, dengan gejala seperti sakit kepala dan kecemasan. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan teori gejala stres dari buku "*Mental Hygiene*" oleh Syamsu Yusuf dan konsep *self-healing* dalam psikologi. *Mind healing technique* efektif dalam mengatasi stres, menyoroti perlunya edukasi tentang *self-healing* untuk membantu mahasiswa mengelola stres. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu hasil dan dampak yang ditemukan lebih mengedepankan pendekatan nilai agama dan berfokus pada keseimbangan spiritual dan bagaimana praktik agama dapat berkontribusi pada proses penyembuhan (Afifah, 2019).

Penelitian oleh Halik, dkk (2023), "*Teknik Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder pada Mahasiswa*" menyimpulkan bahwa teknik *self-healing* berbasis Al-Qur'an dan Sunnah (husnudzan, tawakkal, dzikir, doa, shalat, puasa) efektif mengatasi gangguan mental mahasiswa akibat tekanan akademik. Penelitian kepustakaan ini

merekomendasikan integrasi nilai-nilai spiritual dalam penanganan masalah psikologis mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah kepustakaan dan penerapan teknik *self-healing* berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah dapat memberikan energi positif dan ketentraman hati bagi pelajar serta berpotensi meningkatkan kesehatan mental. Perbedaan dengan yang akan diteliti terdapat pada orientasi kesehatan mental, meningkatkan ketahanan pribadi dan keseimbangan akademik dan spiritual dalam pengelolaan stres (Halik et al., 2023).

Penelitian oleh Anastasya Rana Ghaidha dan Mhd Bagus Sudinadji mengkaji pengalaman *self-healing* mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Stres ini disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, seperti tuntutan tugas dan pengendalian diri, *mindfulness*, dan *self-compassion*. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan lima partisipan dan pengumpulan data melalui wawancara. Hasil menunjukkan bahwa *self-healing* efektif membantu siswa mengatasi stres, meningkatkan kesejahteraan mental, serta memfasilitasi pemahaman diri dan pengelolaan emosi yang lebih baik. Perbedaan dengan yang akan diteliti yaitu fokus *self-healing* dari aspek pendekatan dan faktor penyebab stres yang menunjukkan perlunya penyesuaian strategi dan metode penelitian yang sesuai dengan karakteristik masing-masing mahasiswa (Ghaidha, 2023).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *self-healing* dapat digunakan dalam mengatasi stres dan berbagai masalah psikologis. Namun, masih banyak penelitian yang belum dilakukan untuk mengetahui bagaimana *self-healing* dapat digunakan dalam bimbingan penyuluhan Islam untuk mengatasi stres pada mahasiswa Ma'had Ulil Albab Lil Banat.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif untuk menggali informasi dan memahami fenomena yang diteliti. Penelitian kualitatif sebagai metode untuk menggali dan memahami makna yang diberikan individu atau kelompok terhadap isu sosial atau kemanusiaan

(Creswell, 2010). Penelitian kualitatif berfokus pada eksplorasi yang mendalam terhadap fenomena, dengan menggunakan data yang bersifat deskriptif, seperti wawancara, observasi, dan dokumen (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian kualitatif berfokus pada pemahaman yang mendalam dan menyeluruh tentang suatu fenomena dalam konteksnya yang alami, bukan sekadar mengukur atau menghitungnya secara statistik. Peneliti terlibat langsung dalam pengumpulan data, menggunakan pendekatan induktif untuk menganalisis informasi, dan sangat memperhatikan makna serta sudut pandang dari orang-orang yang diteliti. Temuan penelitian disajikan dalam bentuk uraian deskriptif dan analisis yang rinci, bukan melalui perhitungan matematis (Sugianto, 2015).

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi sebagai metode utamanya. Menurut Creswell (dalam Susila, 2015) pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami dan menafsirkan arti suatu peristiwa sebagaimana dialami dan dimaknai oleh seseorang atau sekelompok orang. Pendekatan fenomenologi kualitatif dalam penelitian ini untuk menyelidiki dan memahami pengalaman pribadi dengan sangat rinci. Menafsirkan dan menjelaskan pengalaman hidup seseorang-termasuk interaksi sosial dan lingkungan-menjadi tujuannya. Menurut penelitian ini, fenomena adalah sesuatu yang muncul dalam pikiran peneliti dan dijelaskan dengan prosedur yang membuatnya tampak nyata. Memahami arti penting dari peristiwa, fenomena, dan bagaimana hal tersebut berhubungan dengan orang-orang tertentu dalam suatu latar tertentu adalah tujuan utama dari studi fenomenologi (Sugianto, 2015).

2. Jenis dan Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini mengacu pada tempat atau subjek dari mana data diperoleh. (Creswell & Creswell, 2018) menekankan pentingnya menggunakan berbagai sumber informasi untuk meningkatkan validitas penelitian, termasuk observasi dan dokumentasi. Sumber data dalam penelitian kualitatif dapat dibagi menjadi dua kategori utama:

a. Sumber data primer

Sumber data primer merupakan informasi yang diperoleh langsung dari supervisor atau pengurus dan mahasantri di Ma'had Ulil Albab Lil Banat.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah informasi yang dikumpulkan dari berbagai sumber lain oleh peneliti atau yang sudah ada sebelumnya. Hal ini berkaitan dengan teman dari mahasantri yang aktif di Ma'had Ulil Albab Lil Banat, buku, jurnal, dan bahan-bahan lain yang diperlukan sebagai landasan kajian penelitian.

Kriteria mahasantri yang menjadi narasumber dalam penelitian ini adalah:

- a. Mahasantri wajib berstatus aktif dan terdaftar secara resmi di Ma'had Ulil Albab Lil Banat. Memastikan bahwa narasumber memiliki pengalaman yang cukup dalam menjalani kehidupan sebagai mahasantri di lingkungan tersebut, serta memahami dinamika dan tantangan yang dihadapi oleh teman-teman mereka. Status aktif juga menjamin bahwa narasumber masih relevan dengan kondisi terkini di Ma'had.
2. Mahasantri bersedia untuk berbagi pengetahuan, dan wawasan mereka tentang pengalaman *self-healing* maupun kegiatan spiritual secara terbuka dan jujur. Keterbukaan ini penting untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh dalam penelitian akurat dan bermanfaat bagi mahasantri lainnya.
3. Mahasantri diharapkan memiliki kemampuan untuk merefleksikan pengalaman stres dan *self-healing* yang pernah dialami secara mendalam. Mahasantri diharapkan mampu mengidentifikasi sumber-sumber stres, dampak stres terhadap diri mereka, serta proses dan hasil yang diperoleh dari praktik *self-healing*. Mahasantri diharapkan mampu mengartikulasikan refleksi tersebut secara jelas, terstruktur, dan mudah dipahami, baik secara lisan maupun tertulis.

4. Mahasantri memiliki pengalaman pribadi dalam menerapkan metode *self-healing* untuk mengatasi stres, khususnya dalam konteks kehidupan sebagai mahasantri di Ma'had Ulil Albab Lil Banat. Pemahaman tentang sumber-sumber stres yang spesifik bagi mahasantri serta strategi *self-healing* yang efektif bagi diri mereka sendiri.

3. Definisi Konseptual Variabel

- a. *Self-healing* adalah proses penyembuhan diri sendiri melalui teknik dan metode tertentu yang memungkinkan individu untuk mengatasi dan memulihkan diri dari masalah psikologis dan emosional. Indikator *self-healing* yaitu kemampuan individu untuk mengenali dan mengelola emosi, frekuensi dan efektivitas praktik *self-healing* yang dilakukan, perubahan dalam tingkat kesejahteraan mental setelah menerapkan teknik *self-healing*, dan penggunaan teknik relaksasi seperti meditasi dan *mindfulness* (Rahmasari, 2020).
- b. Stres adalah perasaan yang menyebabkan ketidaknyamanan, kecemasan, dan tekanan mental yang muncul akibat berbagai tuntutan hidup, baik internal maupun eksternal. Indikator stres yaitu intensitas dan respons terhadap situasi stres, sumber stres yang dihadapi, dan dampak stres terhadap kehidupan sehari-hari misalnya, konsentrasi yang menurun, perubahan dalam pola tidur, dan lain sebagainya (Nur & Mugi, 2021).
- c. Metode bimbingan konseling Islam adalah pendekatan konseling yang menggabungkan prinsip-prinsip Islam dengan teknik-teknik konseling modern. Tidak hanya satu metode tunggal, tetapi pendekatannya beragam dan bergantung pada tingkat kepuasan, kenyamanan, dan kebutuhan individu terhadap metode yang digunakan yang bertujuan untuk mendukung individu dalam menghadapi masalah psikologis dan emosional dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Penggunaan prinsip-prinsip Islam dalam proses konseling, seperti pendekatan spiritual dan etika (Lalu Abdurrachman Wahid, 2022).

4. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi (Creswell, 2010). Proses pengumpulan data merupakan aspek paling krusial dalam penelitian ini. Penting untuk memantau pengumpulan data agar informasi yang diperoleh tetap valid dan dapat diandalkan. Tiga kategori data yang dikumpulkan dalam penelitian adalah fakta, pendapat, dan kemampuan. Ada tiga langkah dalam teknik pengambilan data:

a. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat fenomena atau perilaku subjek secara sistematis (Sugiyono, 2016). Observasi bertujuan untuk memahami bagaimana mahasantri menerapkan teknik *self-healing* dalam kehidupan sehari-hari mereka untuk mengatasi stres. Observasi dilakukan di lingkungan di mana mahasantri beraktivitas, seperti di asrama atau saat mengikuti kegiatan pembelajaran. Peneliti mencatat perilaku, interaksi, dan teknik *self-healing* yang diterapkan. Data dicatat secara sistematis berdasarkan kategori yang telah ditentukan sebelumnya, seperti jenis teknik *self-healing* yang digunakan (misalnya meditasi, yoga, atau refleksi diri) serta respons emosional dan sosial dari mahasantri. Setelah pengumpulan data selesai, peneliti menganalisis informasi yang diperoleh untuk menemukan pola atau tema terkait dengan efektivitas teknik *self-healing* dalam mengatasi stres.

b. Wawancara

Wawancara adalah situasi tatap muka interpersonal di mana seseorang (pewawancara) mengajukan beberapa pertanyaan untuk mendapatkan jawaban tentang masalah penelitian (Kerlinger, 1992). Menurut (Sugiyono, 2016) wawancara digunakan untuk menggali informasi lebih dalam mengenai subjek yang diteliti, serta untuk menemukan permasalahan yang perlu diteliti lebih lanjut. Wawancara

dilakukan secara terstruktur dari pertanyaan yang tersedia dalam daftar pertanyaan yang sesuai dengan narasumber yang diteliti.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah proses pengumpulan data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka, gambar, dan laporan yang dapat mendukung penelitian. Kegunaan dokumentasi untuk penelitian adalah untuk menyediakan informasi sebagai informasi terkait isi dokumentasi untuk penggunaannya, serta sebagai alat bukti yang sah dan akurat terkait keterangan dokumen (Sugiono, n.d.). Dokumentasi dari berbagai kegiatan *self-healing*, seperti relaksasi, menulis, dan lain sebagainya yang dapat digunakan untuk menunjukkan cara-cara mahasantri dalam mengatasi stres. Data dari arsip institusi, seperti catatan kesehatan mental atau laporan evaluasi program *self-healing*, dapat memberikan informasi tambahan tentang efektivitas teknik yang diterapkan.

5. Teknik Validitas Data

Penelitian ini menggunakan teknik validitas data diuji melalui uji kredibilitas menggunakan metode triangulasi. Metode ini melibatkan tiga pendekatan, yaitu triangulasi sumber, teknik, dan waktu (Arikunto, 2006). Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai sumber. Triangulasi teknik melibatkan pengecekan data dengan menggunakan teknik yang berbeda pada sumber yang sama. Sementara itu, triangulasi waktu dilakukan dengan memverifikasi data melalui wawancara, observasi, atau teknik lainnya dalam waktu dan situasi yang berbeda. Dalam penelitian ini, ketiga jenis triangulasi ini digunakan untuk memastikan keabsahan data, dengan fokus utama pada data yang dikumpulkan melalui wawancara dan observasi.

- a. Triangulasi sumber, yaitu validitas data mengenai *self-healing* untuk mengatasi stres pada mahasantri di Ma'had Ulil Albab Lil Banat diverifikasi melalui *cross-check* kepada dua pihak yaitu, pengurus Ma'had yang memiliki otoritas dalam pengelolaan program di Ma'had,

serta perwakilan mahasantri yang menjadi peserta aktif program tersebut. Kepada pengurus Ma'had, pengecekan difokuskan pada aspek kebijakan dan implementasi program *self-healing*. Salah satu poin yang dikonfirmasi adalah mengenai kriteria dan metode yang digunakan dalam program, serta landasan teoretis yang mendasarinya. Sementara itu, kepada perwakilan mahasantri, penggalian informasi difokuskan pada pengalaman dan persepsi mereka terhadap efektivitas program *self-healing* dalam mengatasi stres. Data yang diperoleh dari mahasantri kemudian dibandingkan dengan data yang diperoleh dari pengurus Ma'had untuk memastikan adanya keselarasan antara implementasi program dan manfaat yang dirasakan oleh peserta. Hal ini bertujuan untuk memvalidasi apakah program *self-healing* benar-benar relevan dan efektif dalam mengatasi stres yang dialami oleh mahasantri di Ma'had Ulil Albab Lil Banat.

- b. Triangulasi teknik, yaitu kredibilitas data diuji dengan memverifikasi informasi dari sumber yang sama menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan beragam teknik pertanyaan untuk memperoleh informasi yang memperkuat atau memperlemah pernyataan sebelumnya terkait *self-healing* dalam mengatasi stres pada mahasantri di Ma'had Ulil Albab Lil Banat. Untuk memahami makna *self-healing* bagi mahasantri, pertanyaan dimulai dengan definisi *self-healing*, dilanjutkan dengan alasan pentingnya *self-healing*, tujuan dan motivasi dalam melakukan *self-healing*, harapan dari praktik *self-healing*, hingga alasan memilih metode *self-healing* tertentu. Sementara itu, untuk mendapatkan gambaran tentang efektivitas dan keberlanjutan praktik *self-healing*, pertanyaan meliputi perasaan mahasantri saat melakukan *self-healing*, pengalaman positif dan negatif yang dialami, tingkat kenyamanan dengan metode yang dipilih, perubahan yang dirasakan setelah menerapkan *self-healing* secara teratur, serta dukungan yang dibutuhkan untuk menjaga keberlanjutan praktik *self-*

healing. Dengan menggunakan variasi pertanyaan ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai implementasi dan dampak *self-healing* dalam mengatasi stres pada mahasantri.

Dalam penelitian ini, triangulasi digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas data. Peneliti menggunakan triangulasi dengan menggabungkan data dari wawancara dengan mahasantri, observasi proses bimbingan konseling Islam, dan analisis dokumen-dokumen yang terkait dengan program *self-healing*. Dengan demikian, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang bagaimana mahasantri mengalami stres dan bagaimana bimbingan konseling Islam dapat membantu mereka mengatasi stres tersebut melalui *self-healing*.

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data, tema-tema yang terkait dengan *self-healing* dan stres pada mahasiswa Ma'had Ulil Albab Lil Banat dikenali dan diidentifikasi.

a. Reduksi data

Reduksi data atau analisis data pada dasarnya adalah proses meringkas, memilih poin utama, memfokuskan pada aspek penting, mengidentifikasi tema dan pola, serta menghilangkan informasi yang tidak relevan (Sugiono, n.d.). Proses ini melibatkan identifikasi tema dan pola setelah nyaring serta menekankan informasi yang paling relevan. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas. Selain itu, hal ini mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data tambahan saat diperlukan.

Data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi tentang proses *self-healing* pada mahasantri akan dikategorikan berdasarkan faktor penyebab stres, teknik *self-healing* yang digunakan, serta dampaknya terhadap kesejahteraan mental

mereka. Informasi yang tidak relevan atau berulang akan dieliminasi untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas dan terarah.

b. Penyajian data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah penyajian data. Ini melibatkan pengorganisasian data sedemikian rupa sehingga kesimpulan dapat ditarik dan tindakan dapat diambil. Presentasi data juga membantu dalam membuat data lebih mudah dipahami. Penyajian data adalah format yang menyajikan informasi kepada pembaca secara tematis (Herdiyansyah, 2011). Dalam penelitian kualitatif ini, data yang dikumpulkan dapat disajikan dalam bentuk narasi singkat. Dengan cara ini, pemahaman tentang apa yang terjadi akan lebih mudah, dan perencanaan langkah selanjutnya akan menjadi lebih jelas. Data yang telah direduksi disusun dalam kategori, yaitu penyebab stres, teknik *self-healing* yang digunakan, efektivitas metode dalam mengatasi stres.

c. Kesimpulan

Kesimpulan merupakan tahap terakhir dalam proses penelitian. Kesimpulan awal yang diajukan bersifat sementara dan dapat berubah jika tidak didukung oleh bukti yang kuat selama pengumpulan data berikutnya. Untuk memastikan data dapat disimpulkan dengan benar dan untuk memberi peneliti kesempatan untuk menarik temuan serta menerima masukan dari ahli, diperlukan pemeriksaan lebih lanjut terhadap reduksi dan penyajian data (Iskandar, 2009). Berdasarkan hasil penyajian data, ditarik kesimpulan mengenai *self-healing* untuk mengatasi stres pada mahasiswa ma'had ulil albab lil banat (analisis metode bimbingan konseling Islam). Kesimpulan juga bisa mencakup rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut untuk membantu lebih banyak mahasiswa dalam mengelola stres.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merujuk pada urutan kerangka utama yang dibahas dalam penelitian. Oleh karena itu, sistematika pembahasan dalam penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut :

- Bab I** : Pendahuluan. Yang berisi mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.
- Bab II** : Kerangka teori. Penjelasan tentang bahasan teori *self-healing* pada mahasantri ma'had ulil albab lil banat untuk mengatasi stres. Pengertian *self-healing*, faktor-faktor yang mempengaruhi *self-healing*, teknik-teknik *self-healing*, cara *self-healing*, pengertian stres, ciri-ciri stres, faktor penyebab stres, coping stres, urgensi bimbingan konseling Islam dalam mengatasi stres, pengertian bimbingan konseling, serta metode bimbingan konseling Islam.
- Bab III** : Gambaran umum. Membahas mengenai gambaran umum terkait penelitian. Pada bab ini berisi dua sub bab, yaitu gambaran umum Ma'had Ulil Albab Lil Banat, deskripsi hasil penelitian meliputi data kondisi stres mahasantri dan data *self-healing* untuk mengatasi stres mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat.
- Bab IV** : Analisis dan pembahasan. Menguraikan hasil analisis penelitian terkait *self-healing* untuk mengatasi stres pada mahasantri ma'had ulil albab lil banat (analisis metode bimbingan konseling Islam).
- Bab V** : Penutup, yang berisi tentang kesimpulan hasil penelitian, saran, dan penutup.

BAB II

LANDASAN TEORI *SELF-HEALING*, STRES, DAN METODE BIMBIMNGAN KONSELING ISLAM

A. *Self-Healing*

1. Pengertian *Self-Healing*

Self-healing merupakan proses penyembuhan diri sendiri, semakin populer dan efektif dalam pengendalian emosi dan amarah. Proses ini melibatkan keyakinan pribadi dan dukungan dari lingkungan sekitar (Crane, P. J., & Ward, 2016). Suatu pendekatan *self-healing* yang efektif adalah melatih gelombang otak untuk mencapai dan mempertahankan kondisi ikhlas setiap hari, yang kemudian diaplikasikan dalam semua aktivitas guna membangun sikap hidup yang jujur dan ikhlas. *Self-healing* juga dapat mengurangi stres. Secara ilmiah, *self-healing* didasarkan pada prinsip bahwa tubuh memiliki kemampuan untuk memperbaiki dan menyembuhkan dirinya sendiri menggunakan berbagai metode (Rahayu, 2022). *Self-healing* efektif dalam mengendalikan emosi dan amarah, menggabungkan keyakinan diri, dan teknik-teknik yang seringkali melibatkan unsur spiritual dan fisik. Melatih ketenangan batin merupakan pendekatan yang efektif untuk mengurangi stres dan membangun sikap hidup jujur, memanfaatkan kemampuan alami tubuh untuk penyembuhan.

Dalam pandangan psikologi *healing* merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk mencapai kesehatan mental yang optimal bagi individu. Terapi ini dapat digunakan untuk membantu individu dalam mengatasi trauma, mengurangi kecemasan, dan berbagai tujuan lainnya (Bachtiar & Faletahan, 2021). Selain memperoleh dukungan dari terapis, *healing* juga dapat dilakukan secara mandiri, yang lebih dikenal sebagai *self-healing*. Selain dapat dilakukan secara mandiri, *self-healing* juga melibatkan konsistensi dalam pengulangan proses untuk mencapai hasil yang optimal dalam mencapai kesehatan fisik dan mental. *Self-healing* adalah metode penyembuhan yang tidak melibatkan penggunaan obat-

obatan. Sebaliknya, metode ini melatih individu untuk dapat mengenali dan mengelola emosi serta pikiran yang paling dalam dalam dirinya. Dengan kata lain, *self-healing* berfokus pada pemberdayaan individu untuk menyembuhkan dirinya sendiri melalui kesadaran dan pengelolaan diri, tanpa bergantung pada pengobatan farmakologis (Rahmasari, 2020). Dari pandangan psikologi, *healing* merupakan proses yang bertujuan mencapai kesehatan mental secara optimal, metode ini memberdayakan individu secara mandiri untuk mengenali dan mengelola emosi tanpa obat-obatan dengan fokus pada konsistensi dan kesadaran diri untuk hasil yang lebih baik.

Healing dalam pendekatan tasawuf memiliki makna penyembuhan diri, memeperkuat hati melalui tawakal, kerendahan hati, dan kelembutan. *Healing* berfungsi sebagai proses pengobatan gangguan jiwa, menghilangkan kesedihan, menumbuhkan kegembiraan, kepercayaan diri, dan pencegahan stres (Abraham et al., 2022). Proses *self-healing* dalam tasawuf melibatkan tiga tahap yaitu takhalli (membersihkan diri dari sifat buruk), tahalli (mengisi diri dengan sifat baik), dan tajalli (mendapatkan pencerahan dari Allah). Selain itu, Stoikisme menekankan pada pengendalian diri dan penggunaan kekuatan pikiran untuk mengatasi emosi negatif (Kholilulloh, 2024). Pendekatan tasawuf tersebut melibatkan penguatan hati melalui spiritualitas kerendahan hati dan tawakal kepada Tuhan. Tujuan hal ini untuk mencegah terulangnya masalah yang sama, menciptakan keseimbangan emosional dan mental, serta menumbuhkan sifat sabar dan bersyukur.

Self-healing adalah cara untuk mengelola emosi dan mengurangi stres dengan mengalihkan fokus dari masalah yang dihadapi ke aktivitas yang menenangkan dan membawa kebahagiaan. Proses *self-healing* juga mencakup pemulihan dari gangguan psikologis dan trauma yang mungkin disebabkan oleh diri sendiri maupun oleh seseorang. Pada bidang psikologi, terdapat langkah-langkah untuk menyembuhkan luka batin dengan memanfaatkan kekuatan internal untuk bangkit dari penderitaan,

kecemasan, dan kekhawatiran yang berlebihan. Sasaran utama dari *self-healing* adalah untuk meningkatkan pemahaman diri. Melalui *self-healing* yang berhasil, seseorang dapat menjadi lebih menerima terhadap pengalaman masa lalu, kegagalan, kesulitan, dan kekhawatiran, serta menjadi lebih kokoh dalam menghadapi tantangan kehidupan (Ningrum, N. M., Purwanti, T., & Putri, 2021). *Self-healing* sebagai cara yang penting untuk menjaga kesehatan mental yang bukan hanya mengurangi stres, tetapi juga sebagai penyembuhan diri dari trauma dan masalah psikologis dengan menggunakan kekuatan yang ada dalam diri. Memahami diri sendiri lebih baik dan menjadi kuat dalam menghadapi berbagai tantangan hidup merupakan tujuan dari *self-healing*. Seseorang yang telah mencapai kondisi keseimbangan yang baik antara tubuh, pikiran, dan jiwa, serta telah berhasil mengatasi berbagai tantangan hidup baik fisik maupun emosional. Penyembuhan ini tidak hanya berbicara tentang hilangnya rasa sakit atau penyakit, tetapi lebih pada kedamaian batin, pemulihan mental, dan kemampuan untuk menghadapi kehidupan dengan lebih positif.

Self-healing dalam Islam merujuk pada proses penyembuhan diri yang dilakukan dengan pendekatan spiritual dan ibadah. Konsep ini menekankan pentingnya hubungan dengan Allah dan penerapan prinsip-prinsip agama untuk mencapai ketenangan jiwa dan kesehatan mental. Al-Qur'an sebagai sumber *self-healing* menawarkan empat strategi terapi yaitu shalat sebagai sumber kedamaian, dzikir untuk ketentraman hati, puasa sebagai pembersihan pikiran dan doa sebagai curahan perasaan. Strategi ini mengintegrasikan aspek spiritual, mental dan fisik untuk mencapai keseimbangan. *Self-healing* konteks Islam berfokus pada kesehatan jiwa (*nafs*). Jiwa yang mengendalikan potensi manusia terdiri dari akal (logika) dan hati (perasaan). Keseimbangan keduanya menciptakan jiwa yang sehat dan tenang. Islam mengklasifikasikan jiwa (*nafs*) berdasarkan kecenderungannya yaitu jiwa yang cenderung berbuat buruk (*al-nafs al-ammarah bi al-su'*), jiwa yang menyesali perbuatan buruk (*al-nafs al-lawwamah*), dan jiwa yang tenang (*al-nafs al-*

mutma'innah). *Self-healing* Islami bertujuan mencapai ketenangan jiwa ini melalui ibadah dan mengingat Allah (Mukharomah W & Chozin, 2023).

Secara Islam, konsep *self-healing* atau penyembuhan diri tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup pemulihan mental dan spiritual. Islam mengajarkan bahwa kesehatan tubuh dan jiwa merupakan anugerah yang harus dijaga dengan baik. Salah satu cara untuk mencapai keseimbangan dan penyembuhan adalah melalui penguatan iman dan doa. Doa memiliki kekuatan besar sebagai sarana penyembuhan dalam ajaran Islam. Salah satu doa yang sering diamalkan adalah doa untuk kesembuhan, yang mengingatkan umat bahwa segala penyembuhan berasal dari Allah. Seorang Muslim diingatkan untuk selalu bergantung pada kekuatan, keyakinan doa dan kasih sayang Allah dalam proses penyembuhan fisik dan emosional. Selain itu, Islam mengajarkan pentingnya menjaga ketenangan jiwa dan pikiran, terutama dalam menghadapi berbagai cobaan hidup. Salah satu cara untuk meraih ketenangan adalah dengan berzikir, shalat, dan membaca Al-Qur'an. Semua ibadah ini tidak hanya memperkuat hubungan seorang hamba dengan Allah, tetapi juga memberikan rasa damai yang mendalam di hati. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra’d: 28).

Ketenangan hati yang diperoleh dari berzikir dan berdoa dapat menjadi landasan untuk mengatasi stres, kecemasan, dan perasaan negatif lainnya, sehingga membantu dalam proses penyembuhan diri. Orang yang telah sembuh secara emosional cenderung lebih bisa mengendalikan diri dalam situasi yang menegangkan atau penuh stres. Mereka tidak mudah terpengaruh oleh perasaan negatif seperti marah, cemas, atau frustrasi.

Sesuai uraian di atas maka dapat diartikan bahwa *self-healing* merupakan upaya untuk mengatasi trauma, meningkatkan kesehatan mental, dan menemukan kekuatan dalam diri untuk menghadapi tantangan

hidup. *Self-healing* dalam Islam adalah proses yang melibatkan upaya fisik, mental, dan spiritual. Proses ini mengajarkan umat untuk tidak hanya mengandalkan usaha pribadi, tetapi juga selalu mengingat dan bergantung pada Allah sebagai sumber penyembuhan sejati. Dengan menjaga keseimbangan dalam hidup antara dunia dan akhirat, serta menerapkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat mencapai kesembuhan yang holistik, yang tidak hanya menyembuhkan tubuh, tetapi juga jiwa dan hatinya. Hal ini dilakukan dengan berbagai metode yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dan kualitas hidup yang lebih baik.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Healing*

Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh pada proses *self-healing* individu dalam menghadapi masalah pribadi. Faktor-faktor tersebut mencakup keyakinan diri, kualitas hubungan dengan orang tua, dukungan dari lingkungan sekitar, serta makna yang diberikan terhadap peristiwa yang dialami (Maesaroh, 2021). Pada mahasiswa, stres akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Dampak dari stres akademik bisa bersifat positif maupun negatif. Dampak positif, seperti peningkatan kreativitas dan pengembangan diri, dapat muncul jika stres tersebut masih dalam batas yang wajar. Namun, dampak negatifnya juga tidak bisa diabaikan, yang meliputi gangguan tidur, sakit kepala, ketegangan otot, masalah makan, bahkan penyalahgunaan alkohol. Dampak negatif ini menunjukkan bahwa stres akademik dapat mempengaruhi kondisi mental dan fisik mahasiswa, yang pada gilirannya dapat menurunkan kinerja akademik termasuk penurunan indeks prestasi (Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf, 2020). Stres memiliki dua sisi yaitu positif dan negatif. Pengelolaan stres pada mahasiswa sangat penting, manajemen stres perlu dijaga untuk kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Faktor *self-healing* juga berperan penting dalam kesuksesan metode tersebut dalam menyelesaikan masalah secara mandiri. *Self-healing* erat kaitannya dengan kepercayaan diri seseorang yang menjadi

elemen penting dalam *self-healing*, juga berhubungan erat dengan komunikasi intrapersonal. Proses dialog internal ini berlangsung dalam ruang diri sendiri, di mana individu berinteraksi dengan berbagai komponen seperti kognisi, persepsi, ingatan, perasaan, motivasi, kesadaran, dan hati nurani (Beck, A., Bennett, P., & Wall, 2002). Beberapa literatur mengaitkan konsep *self-healing* ini dengan religiusitas, yang merupakan penghayatan agama dan kepercayaan yang terekspresikan melalui aktivitas keagamaan sehari-hari seperti ibadah, doa, dan pembacaan kitab suci.

Menurut pandangan beberapa ahli agama Islam sendiri, religiusitas mencakup pemahaman, penghayatan, dan praktik ajaran agama secara menyeluruh. Dalam Islam, seberapa baik seseorang memahami, menghayati, dan menerapkan petunjuk Tuhan secara keseluruhan adalah ukuran tingkat religiusitas mereka (S. Rahmawati, 2017). *Self-healing* berperan penting dalam keberhasilan penyelesaian masalah secara mandiri, dengan kepercayaan diri dan komunikasi intrapersonal sebagai kuncinya. Proses dialog internal melibatkan berbagai komponen mental dan emosional. Selain itu, religiusitas diukur dari pemahaman dan penerapan ajaran agama secara menyeluruh mencakup aspek jasmani, rohani, dan mental.

3. Teknik-teknik *Self-Healing*

Teknik-teknik yang disebutkan adalah sebagai berikut (Abraham, 2022):

a. Relaksasi

Relaksasi adalah metode pengendalian diri yang memanfaatkan interaksi antara sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Melalui relaksasi otot, fungsi organ tubuh dapat kembali normal. Praktik relaksasi membantu menciptakan kondisi rileks pada tubuh, serta meredakan ketegangan otot dan pikiran, sehingga mencapai kondisi nyaman yang ditandai dengan aktivitas gelombang otak alfa-beta (Abidin, 2014). Teknik terapi perilaku yang disebut relaksasi

menggunakan pernapasan untuk fokus dan berkonsentrasi. Tujuannya adalah untuk mencapai kondisi relaksasi dan kenyamanan. Sebagai terapi perilaku yang memusatkan perhatian pada pernapasan untuk mencapai keadaan rileks dan nyaman, serta membantu mengurangi stres dengan mengendurkan otot-otot tubuh. Relaksasi adalah suatu cara yang digunakan untuk meredakan ketegangan tubuh dan pikiran.

b. Menulis

Terapi menulis adalah metode terapeutik yang bertujuan untuk membantu remaja mengatasi berbagai masalah seperti kecemasan, stres, depresi, adiksi, dan kesulitan mengekspresikan emosi. Terapi ini dilakukan dengan cara menuangkan perasaan dan pengalaman ke dalam bentuk tulisan, seperti buku harian atau diary (Nurmawati & Agdah, 2022). Menulis secara bebas untuk menyampaikan perasaan dan emosi adalah pendekatan terapi yang dikenal sebagai terapi menulis ekspresif *Expressive Writing Therapy* (EWT). Menulis bebas untuk menyampaikan perasaan dan emosi yang mungkin sulit disampaikan secara lisan, diucapkan dengan suara keras.

c. *Mindfulness*

Mindfulness dapat membantu individu mengembangkan penerimaan diri yang tidak menghakimi terhadap pikiran dan emosi, yang pada gilirannya meningkatkan rasa harga diri yang stabil (Fahmi, 2018). Tujuan dari terapi *mindfulness* adalah untuk membantu orang menjadi lebih sadar akan momen saat ini dan berhenti memikirkan masa lalu atau masa depan. Dengan membantu orang mencapai kondisi *mindfulness*, mereka dapat mengurangi rasa sakit, penderitaan, dan penyesalan yang sering menyertai masalah stres, kecemasan, depresi, kemarahan, dan regulasi emosi. *Mindfulness* juga membantu orang untuk tidak menghakimi pengalaman mereka.

d. *Positive Self-Talk*

Self-talk adalah terapi mandiri yang melibatkan dialog terstruktur di dalam diri untuk mengeksplorasi pemikiran diri dan

persepsi individu terhadap dunia. Karena individu cenderung fokus pada aspek negatif suatu peristiwa, *positive self-talk* menjadi penting untuk membiasakan dialog positif, baik secara internal (dalam hati) maupun eksternal (verbal) (Rahmasari, 2020b). *Positive Self-Talk* merupakan teknik psikologis yang melibatkan penggunaan perkataan positif atau dialog internal yang konstruktif untuk meningkatkan suasana hati, motivasi, dan kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan. Teknik ini bertujuan untuk menggantikan pikiran negatif atau destruktif dengan pikiran yang lebih positif dan membangun. *Positive self-talk* membantu seseorang untuk mengubah cara berpikir mereka dan mengurangi dampak buruk dari stres, kecemasan, atau rasa rendah diri.

e. *Forgiveness*

Forgiveness adalah proses melepaskan diri dari pengalaman negatif dan mengembangkan pikiran, perasaan, serta hubungan interpersonal yang positif dengan orang yang telah melakukan kesalahan (Pedhu, 2022). Kemampuan untuk melepaskan rasa sakit hati, kemarahan, atau kebencian terhadap orang lain dikenal sebagai *forgiveness*. Karena emosi negatif yang dipendam dapat memperburuk ketegangan emosional dan fisik, strategi ini sangat penting untuk menurunkan stres. Kesehatan mental dan fisik dapat terpengaruh dengan menyimpan kebencian atau dendam terhadap orang lain. Mengurangi emosi seperti itu, merasa lega, dan melanjutkan hidup, semuanya dimungkinkan oleh pengampunan. *Forgiveness* meringankan beban emosi negatif, yang menurunkan stres dan kecemasan, membawa kedamaian batin, dan meningkatkan kesehatan psikologis.

f. Manajemen Diri

Manajemen diri merupakan kunci untuk kehidupan yang lebih seimbang dan terbebas dari stres. Prestasi akademik mahasiswa sangat bergantung pada manajemen diri, pemahaman gaya belajar, dan

kepercayaan diri. Kemampuan mengelola diri dan menerapkan gaya belajar yang tepat mempermudah proses belajar, sementara kepercayaan diri membantu menghadapi tantangan. Kekurangan dalam aspek-aspek ini dapat menghambat prestasi (Jazimah, 2015). Dengan mengelola emosi, waktu, perilaku, dan pikiran secara efektif, seorang dapat mengatur reaksi terhadap tekanan, menghindari keputusan impulsif, dan mencapai tujuan dengan lebih baik. Perencanaan dan pengelolaan waktu yang baik serta keseimbangan antara pekerjaan, kehidupan pribadi, dan spiritualitas, membantu kita merasa lebih terorganisir dan mampu menghadapi tuntutan hidup.

g. *Gratitude*

Gratitude atau rasa syukur merupakan sikap atau perasaan mengakui dan menghargai hal-hal yang baik atau menguntungkan dalam hidup seseorang. Apresiasi ini dapat dipicu oleh bantuan, dorongan, atau bahkan peristiwa yang membahagiakan atau mendidik. *Gratitude* dipandang sebagai kekuatan emosional yang sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik. Hal ini bukan sekadar mengucapkan terima kasih, tetapi lebih kepada merasakan dan menghargai hal-hal baik dalam hidup, sekecil apapun itu (Rahmasari, 2020b). *Gratitude* mencirikan pandangan optimis seseorang terhadap keadaan mereka. Setiap orang dapat menggunakan metode ini sendiri dengan menumbuhkan pandangan positif. Dengan menggunakan strategi ini, orang dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang proses kehidupan, mengurangi perasaan tidak puas, dan mengubah pikiran negatif mereka menjadi pikiran yang baik.

h. *Imagery*

Imagery merupakan teknik dalam sastra yang digunakan untuk menggambarkan pengalaman sensori atau perasaan dengan cara yang menggugah imajinasi pembaca. *Imagery* adalah proses menciptakan gambaran visual, suara, bau, rasa, dan sensasi fisik dalam pikiran. Pada konteks *self-healing*, teknik ini digunakan untuk mengakses pikiran

bawah sadar dan memengaruhi emosi, perilaku, dan bahkan respons fisik tubuh (Rahmasari, 2020b). Tujuannya adalah menggunakan deskripsi yang jelas dan mendalam untuk memunculkan gambaran mental bagi pembaca. *Imagery* melibatkan berbagai indera, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan, yang dapat dilibatkan dalam pencitraan. Dengan mengajarkan diri sendiri untuk berada dalam kondisi rileks, seseorang dapat menggunakan citra untuk memvisualisasikan sesuatu yang membuat mereka merasa nyaman.

i. Memperkuat Ibadah

Penguatan ibadah adalah teknik mendekatkan diri kepada Tuhan melalui perbuatan-perbuatan ibadah yang dilakukan dengan niat yang tulus dan disengaja. Ibadah tidak hanya terbatas pada ritual formal, tetapi mencakup semua perbuatan baik yang dilakukan dengan niat untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Ibadah yang mendalam dalam Islam membantu mencegah perilaku negatif. Kesadaran akan konsekuensi buruk dari perbuatan dosa, baik di dunia maupun di akhirat, mendorong seseorang untuk menghindari tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain (Sumarto & Nahar, 2024). Memperkuat ibadah dapat menyadari tujuan ibadah sebagai saluran hubungan dengan Tuhan dan menggunakannya sebagai alat terapi untuk memenuhi komitmen dan memperdalam penghayatan ibadah.

4. ***Cara Self-Healing***

Self-healing atau penyembuhan diri yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi stres, trauma, atau masalah emosional lainnya dengan menggunakan pendekatan yang bersifat mandiri dan alami. Meningkatkan kesehatan mental, emosional, dan fisik tanpa sepenuhnya bergantung pada bantuan dari luar adalah tujuan dari penyembuhan diri. Dalam menjaga kesejahteraan individu di tengah kehidupan yang penuh tekanan. Bukan hanya tentang pemulihan, tetapi juga tentang pengembangan diri dan menciptakan hidup yang lebih seimbang, sehat, dan bahagia. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang

untuk memberikan waktu dan perhatian pada proses penyembuhan diri ini. *Self-healing* dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti berikut (Rahmasari, 2020):

a. Meditasi

Menurut Udupa, meditasi adalah praktik psikofisiologis klasik yang mengintegrasikan tubuh dan pikiran, mencapai keseimbangan mental dan ketenangan melalui pengurangan stimulasi sensorik eksternal dan pengembangan kesadaran diri (Suacana, 2018). Meditasi dilakukan dalam suasana santai untuk menenangkan pikiran dan emosi seseorang (Ningrum, N. M., Purwanti, T., & Putri, 2021). Meditasi dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan fokus, meningkatkan kesadaran emosional, dan meningkatkan fungsi otak. Meskipun ada berbagai pendekatan dan tujuan dalam meditasi, inti dari praktik meditasi adalah untuk mengembangkan kesadaran dan ketenangan batin.

b. Memahami Diri

Pemahaman diri merupakan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri secara menyeluruh, termasuk kekuatan dan kelemahan, minat dan kemampuan, serta nilai-nilai yang diyakininya. Intinya, pemahaman diri adalah penilaian pribadi tentang jati diri seseorang. Pemahaman diri adalah pandangan individu tentang apa yang ada di dalam dirinya, termasuk kekuatan dan kelemahan, bakat dan minat, serta nilai-nilai, atau dapat dikatakan bahwa cara individu yang menilai siapa dirinya (Tuasikal, 2023). Memahami diri merupakan proses mengenal dan memahami diri sendiri secara mendalam.

c. Berpikir Positif untuk Memiliki Keyakinan dan Pikiran Rasional-Logis-Obyektif terhadap *Daily Life Event*

Berpikir positif merupakan kemampuan untuk menilai segala sesuatu dari sudut pandang yang positif. Oleh karena itu, jika kebiasaan atau kemampuan individu dalam menilai secara positif terbentuk, maka kemampuan berpikir positif akan semakin berkembang (Anggraini et

al., 2017). Kemampuan seseorang untuk menyikapi berbagai peristiwa dalam kehidupan sehari-hari dengan sikap yang optimis, serta berpikir secara rasional, logis, dan objektif. Berpikir positif berfokus pada melihat sisi baik dalam setiap situasi. Dengan menggabungkan pemikiran positif dengan pemikiran rasional, logis, dan objektif, seseorang dapat menghadapi kehidupan sehari-hari dengan lebih efektif, mengurangi stres, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk membuat keputusan yang lebih baik.

d. Bahagia Dengan Bersyukur

Dalam konteks pendidikan, kebahagiaan diakui sebagai faktor kunci yang berpengaruh terhadap keberhasilan proses pembelajaran (Prabowo & Laksmiwati, 2020). Kebahagiaan sejati bersumber dari penghargaan dan rasa syukur atas apa yang telah dimiliki, bukan dari mengejar hal-hal yang belum terwujud. Sikap syukur memungkinkan untuk menemukan sisi positif dalam setiap situasi, baik suka maupun duka, mengarahkan pada penerimaan dan apresiasi terhadap kehidupan. Rasa cukup yang tercipta dari syukur inilah yang membawa kedamaian dan kebahagiaan yang lebih mendalam.

e. Mengelola-Membuang Emosi Negatif

Kehidupan tidak selalu dipenuhi emosi positif, emosi negatif seringkali menandakan kebutuhan akan pemahaman diri. Mencintai dan menerima diri sendiri, tanpa perbandingan, adalah kunci untuk mengatasi emosi negatif seperti rasa takut, depresi, atau trauma. Berdamai dengan kekurangan diri membantu kita melewati kesedihan, kegagalan, dan kemarahan. Mengelola emosi dengan cerdas, diiringi dengan pengembangan spiritualitas, menciptakan keseimbangan fisik, mental, dan rohani yang memungkinkan kita menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik (Bumi, 2022). Mengelola dan membuang emosi negatif berarti mengenali, mengendalikan, dan melepaskan perasaan negatif untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik.

f. *Self-Love*

Pandangan positif terhadap diri sendiri yang dapat diperoleh dan dipertahankan sepanjang hidup dikenal sebagai *self-love*. Orang yang telah mempraktikkan cinta diri akan berusaha untuk memahami dan menghadapi diri mereka sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan mereka sendiri, dan siap untuk secara aktif dan sadar menjaga diri mereka sendiri serta membangun hubungan yang sehat (Henschke, E., & Sedlmeier, 2021). Remaja yang mempraktikkan cinta diri lebih mampu menghargai dan memahami diri sendiri, meningkatkan kepercayaan diri, dan menjauhi perilaku berbahaya (Nadia Rani et al., 2022). Mencintai diri sendiri adalah dasar dari hubungan yang sehat dengan orang lain dan diri sendiri. Seseorang lebih mampu memberi dan menerima cinta dari orang lain ketika mencintai dirinya sendiri.

g. *Overthinking*

Overthinking berpikir berlebihan adalah kondisi ketika seseorang terjebak dalam pola pikir yang berulang-ulang dan berlarut-larut tentang suatu masalah, kejadian, atau keputusan. Berpikir berlebihan dapat memiliki berbagai penyebab, tetapi biasanya terjadi ketika seseorang memperdebatkan suatu pilihan, mencoba memahami pilihan atau perilaku orang lain, membuat prediksi tentang masa depan, atau memikirkan kembali kejadian di masa lalu (Andiani, 2020). Sering kali, ini melibatkan analisis yang terlalu mendalam atau spekulasi yang tidak perlu, bahkan mengenai hal-hal yang tidak dapat dikendalikan atau yang belum terjadi. *Overthinking* merupakan kebiasaan mental di mana seseorang terus-menerus memikirkan sesuatu secara berlebihan, sehingga menyebabkan stres, kecemasan, dan kesulitan dalam membuat keputusan, karena pikiran menjadi terfokus pada kemungkinan terburuk, yang justru mengganggu kesejahteraan mental seseorang.

h. Mengatasi Perasaan Kesepian

Kesepian merupakan salah satu ketakutan dasar yang dirasakan banyak orang. Individu cenderung memberikan cinta dan perhatian

kepada orang lain untuk mengatasi ketakutan ini, serta mencari cara untuk menghindar dan melarikan diri dari kenyataan tersebut ketika merasa membutuhkannya (Yusuf, 2015). mengatasi kesepian memerlukan strategi interaksi sosial, termasuk membangun jaringan sosial dan bergabung dengan komunitas untuk meningkatkan kualitas hidup. Mengembangkan hobi atau kegiatan menyenangkan dapat mengalihkan perhatian dari perasaan kesepian. Menerima dan menyadari perasaan tersebut tanpa menghakimi diri sendiri juga membantu mengurangi kecemasan. Menjaga kesehatan mental dengan perawatan diri yang baik juga berkontribusi untuk meningkatkan suasana hati dan mengurangi perasaan kesepian.

i. Menulis untuk Menyembuhkan Luka Batin dan Emosi Negatif

Teknik menulis ekspresif merupakan sebuah terapi menulis yang diperkenalkan oleh James W. Pennebaker pada akhir tahun 1980-an. Dalam metode ini, individu diajak untuk melepaskan emosi melalui tulisan, yang pada gilirannya dapat memperkaya pengalaman pribadi (Kusuma, 2019). Menulis ekspresif bukanlah sekedar mencatat, tetapi juga mengungkapkan diri di mana seseorang dapat mengekspresikan emosi dan pemikirannya melalui kata-kata dan narasi tertulis. Melalui ini, individu dapat menceritakan apa yang mereka alami, pikirkan, dan rasakan (Hamdiyah, 2019). Menulis merupakan cara untuk mengekspresikan emosi tanpa batasan ejaan atau tanda baca. Menulis ini dapat meredakan emosi dan stres, serta membantu dalam penyembuhan dan pemahaman diri.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Secara umum, stres dapat dianggap sebagai sensasi yang menyusahkan. Stres menurut Dadang Hawari (dalam Ruhamal, 2019) mendefinisikan sebagai respons tubuh non-spesifik terhadap berbagai tuntutan. Menurut atkinson, stres didefinisikan sebagai situasi yang dapat mengganggu kesehatan tubuh dan mental seseorang, seperti rangsangan

yang mempengaruhi cara berpikir dan berperilaku (Nursalim, n.d.). Hans Selye mendefinisikan stres sebagai respons non-spesifik tubuh terhadap segala tuntutan, baik positif maupun negatif. Menurut Khayat stres merupakan situasi yang memicu emosi negatif dan menciptakan tuntutan fisik dan psikologis pada individu (Ramadhan, 2022). Jadi stres merupakan suatu keadaan yang dialami oleh individu ketika tekanan yang dihadapi terasa berlebihan dan mereka merasa tidak mampu mengendalikan emosi yang muncul. Ketidakseimbangan antara kapasitas untuk memenuhi harapan dan kewajiban (psikologis dan fisik) yang tidak terpenuhi, maka akan ada konsekuensi yang serius.

Stres tidak selalu negatif, stres akibat pekerjaan yang menyenangkan, inovatif, dan menarik itu stres positif, tetapi stres akibat kegagalan, kejahatan, atau infeksi itu termasuk stres negatif. Dengan kata lain stres mempengaruhi seseorang tergantung pada bagaimana seseorang memandang keadaan tersebut. Stres negatif didefinisikan ketika seseorang berpikir bahwa tuntutan melebihi sumber daya pribadi dan sosial yang dapat dimobilisasi oleh individu tersebut. Stres adalah kondisi atau reaksi yang dialami individu sebagai respon terhadap tekanan dari luar maupun dalam diri sendiri (Kurniawan, 2024). Stres dapat diartikan sebagai respons tubuh terhadap tuntutan lingkungan atau keadaan dan kemampuan seseorang untuk menanganinya, juga dapat mengganggu keseimbangan mental dan fisik.

Setiap manusia pasti pernah mengalami stres. Menurut psikologi, stres adalah sensasi ketegangan dan tekanan mental. Tingkat stres yang rendah dapat menguntungkan, menyehatkan, dan bahkan diinginkan. Stres dapat memberikan efek menguntungkan yang dapat meningkatkan fasilitasi kinerja. Stres yang positif dianggap memainkan peran penting dalam motivasi, kemampuan beradaptasi, dan respons terhadap lingkungan. Namun, stres dalam jumlah yang tinggi dapat menyebabkan seseorang menderita luka berat serta masalah biologis, psikologis, dan sosial. Persepsi internal seseorang atau keadaan lingkungan eksternal

dapat berkontribusi terhadap stres. Stres adalah reaksi seseorang terhadap ancaman atau perubahan keadaan. keadaan yang berbahaya. Hal ini dapat dilihat sebagai respons individu terhadap keadaan pikiran internal, seperti kecemasan akan ujian, atau peristiwa atau permintaan eksternal, seperti menulis ujian. Sementara itu, stres dapat memotivasi individu untuk bekerja pada tingkat tertinggi (Nur & Mugi, 2021). Dalam perspektif psikologi telah menjelaskan bahwa stres merupakan reaksi tubuh terhadap perubahan yang memerlukan respons fisik, psikologis, dan emosional. Stres dapat muncul sebagai akibat dari tekanan eksternal atau internal yang dirasakan individu.

Stres dalam konteks Islam, dianggap sebagai bagian dari kehidupan yang tidak terhindarkan dan merupakan cara Allah menguji iman dan ketahanan seseorang. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah (2:155): "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". Dari ayat ini, dapat dipahami bahwa cobaan tersebut dapat menimbulkan stres, yang merupakan reaksi alami terhadap situasi yang sulit. Islam mendorong umatnya untuk melakukan ibadah, seperti shalat dan dzikir, sebagai cara untuk mengatasi stres. Aktivitas spiritual ini diyakini dapat memberikan ketenangan batin dan mengurangi beban pikiran. Islam mengajarkan bahwa setiap ujian yang diberikan oleh Allah adalah sesuai dengan kemampuan individu untuk menghadapinya. Tertera dalam surah Al-Baqarah (2:286): "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya" (Ghoni et al., 2024). Stres yang dipahami sebagai ujian hidup yang harus dihadapi oleh setiap individu. Islam juga mengajarkan bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan, dan pentingnya bersabar serta bersyukur dalam menghadapi tekanan hidup.

2. Ciri-ciri Stres

Stres dapat mempengaruhi individu dalam berbagai aspek, baik secara fisik, psikologis, maupun perilaku. Ciri-ciri fisik stres meliputi gangguan seperti ketegangan otot, gangguan tidur, masalah pencernaan, sakit kepala, detak jantung cepat, keringat dingin, kelelahan, penurunan sistem imun, perubahan berat badan, hingga nyeri dada. Ciri-ciri psikologis stres merujuk pada tanda-tanda atau gejala yang muncul pada diri seseorang akibat tekanan atau beban mental yang berlebihan. Stres dapat mempengaruhi keadaan emosional, mental, dan perilaku seseorang, dan sering kali menjadi indikator bahwa seseorang sedang menghadapi situasi yang sulit atau penuh tantangan. Gejala psikologis ini bisa berupa perubahan perasaan, pola pikir, dan reaksi terhadap lingkungan sekitar, kecemasan, depresi, iritabilitas, kesulitan berkonsentrasi, perasaan tidak berdaya, perubahan suasana hati, dan kecenderungan berpikir negatif. Ciri-ciri perilaku yang sering muncul termasuk perubahan pola makan, kebiasaan tidur yang terganggu, kebiasaan merokok atau mengonsumsi zat adiktif, perubahan dalam interaksi sosial, serta perilaku berisiko atau cenderung ceroboh (Candra Patel, 1991, dalam Ekawarna, 2018). Mengenali ciri-ciri psikologis stres sangat penting, karena dengan pemahaman ini seseorang bisa lebih cepat menyadari adanya masalah dan mencari cara untuk mengahadapinya, baik melalui *self-healing*, dukungan sosial, atau intervensi profesional.

Beberapa ciri umum stres memanifestasikan dirinya melalui berbagai gejala yang mempengaruhi tubuh, pikiran, dan perilaku. Ciri-ciri tersebut sangat beragam dan bersifat individual, namun secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi gejala fisik, gejala psikologis, dan perubahan perilaku. Tidak semua orang akan mengalami semua gejala ini, dan intensitasnya pun berbeda-beda. Hal ini sangat berarti untuk mengenali tanda-tanda stres dan mencari bantuan profesional jika gejala tersebut mengganggu kehidupan sehari-hari.

3. Faktor Penyebab Stres

Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk penyebab sosial, psikologis, dan fisik, yang dapat menyebabkan stres. Usia, ancaman atau kehilangan sesuatu yang terjadi pada seseorang, dan insiden kecil yang berulang adalah tiga kategori utama yang dapat menyebabkan stres. Namun secara umum, stres disebabkan oleh ketidakbahagiaan karena kebutuhan, keinginan, atau ketakutan yang tidak terpenuhi. Perasaan-perasaan ini dapat menyebabkan metabolisme tubuh berfungsi dengan baik, tetapi juga dapat menyebabkan kelebihan beban jika terjadi terlalu sering. Jika ekspektasi yang terlalu tinggi tidak sesuai dengan harapan, maka dapat menyebabkan stres (Alfiyah & Afiyatin, n.d.). Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kejadian kecil yang berulang, ancaman, hilangnya sesuatu yang penting, dan faktor umur. Stres dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikis seseorang, serta memunculkan gejala seperti kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat, dan frustrasi.

Adapun stres adalah komponen normal dari kehidupan, stres tidak muncul begitu saja. Tetapi stres memiliki penyebab, seseorang harus bisa mengidentifikasi penyebabnya agar dapat mengenali, mengurangi, dan pada akhirnya membasmi stres yang menggerogotinya. Seseorang akan menjalani kehidupan yang manis dan puas jika mereka tidak mengalami stres. Stres juga dapat diakibatkan oleh keadaan yang tidak pasti karena ketidakpastian membuat orang tidak yakin dengan diri mereka sendiri. Kecemasan ditandai dengan kekhawatiran akan suatu masalah yang tidak diketahui penyebabnya. Sifat orang yang gugup juga dapat berkontribusi terhadap kecemasan mereka (Sukadiyanto, 2019). Seseorang penting untuk menjaga kesadaran diri dalam menghadapi stres. Mengidentifikasi penyebab stres dan mengelolanya secara efektif sangat penting untuk mencapai kehidupan yang lebih tenang dan puas.

Seorang mahasiswa santri sering menghadapi beban akademik yang tinggi, termasuk tugas mendadak dan ujian, yang dapat menyebabkan

tekanan mental. Interaksi dengan sesama santri dan adaptasi terhadap norma sosial di pondok pesantren dapat menjadi sumber tekanan, terutama bagi mereka yang jauh dari keluarga. Kurangnya dukungan sosial dari teman dan pengurus pesantren dapat memperburuk kondisi mental, membuat mahasantri merasa terisolasi. Tuntutan dari diri sendiri untuk mencapai prestasi akademik dan memenuhi ekspektasi pribadi juga menjadi faktor penting dalam memicu stres (Rahmah et al., 2023). Stabilitas emosi dan karakter individu dapat mempengaruhi tingkat stres, tuntutan dan tekanan dari pendidikan yang dihadapi dapat meningkatkan stres. Selain itu, kondisi lingkungan baik fisik maupun sosial dan dukungan teman dapat mempengaruhi stres.

Faktor penyebab stres setiap individu berbeda-beda, namun dapat diketahui dari beberapa gejalanya dari ciri-ciri stres tersebut. Faktor penyebab stres pada mahasantri meliputi tekanan akademik, penyesuaian lingkungan, kecemasan tentang masa depan, kurangnya keseimbangan antara ibadah dan kegiatan, serta faktor psikologis, sosial dan fisik. Hal ini dapat menyebabkan stres, gangguan tidur, mental, dan kesehatan. Dalam mengatasi stres, individu harus mampu menemukan penyebabnya dan mengurangi dampak stres pada diri individu dan perlu dilakukan pengelolaan waktu, relaksasi, dukungan sosial dan bantuan atau bimbingan. Dengan mengetahui penyebabnya, individu dapat mengurangi dampak stres dan merasakan nikmatnya hidup di dunia ini dengan memfokuskan pada nilai-nilai positif dan spiritual.

4. *Coping* Stres

Coping stres adalah proses di mana seseorang yang berada di bawah tegangan atau tekanan psikologis mengelola masalah sehari-hari yang membutuhkan keterampilan pribadi dan dukungan lingkungan untuk mengurangi stres yang mereka alami. Dengan kata lain, *coping* adalah mekanisme yang digunakan orang untuk menghadapi keadaan yang sulit. Reaksi seseorang terhadap keadaan yang membahayakan fisik dan psikologis mereka dikenal sebagai *coping* (Rasmun, 2004). *Coping* stres

merujuk pada segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, sehingga dapat mengurangi ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dengan sumber daya yang dimiliki (Nihayah, 2013).

Lazarus dan Folkman mendefinisikan *coping* sebagai sebuah proses di mana individu berusaha untuk menjembatani atau mengurangi kesenjangan (jarak) antara tuntutan situasi yang menekan (stresor), baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan eksternal. Kemampuan atau sumber daya yang dimiliki individu untuk memenuhi atau mengatasi tuntutan tersebut. *Coping* adalah upaya untuk menyeimbangkan antara beban stres yang dihadapi dengan kemampuan individu untuk menghadapinya. Jika tuntutan melebihi sumber daya, maka individu akan merasakan stres, dan coping adalah proses untuk mengurangi ketidakseimbangan tersebut (Nihayah, 2013).

Bentuk-bentuk *coping* stres menurut Lazarus dan Folkman (dalam Nihayah, 2013) secara garis besar, coping dapat dibedakan berdasarkan bentuk dan fungsinya, yaitu:

a. *Coping* yang berorientasi pada permasalahan (*Problem-Focused Coping*)

Strategi ini berorientasi pada penyelesaian masalah. Individu secara langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah. *Coping* yang berpusat pada masalah biasanya digunakan ketika seseorang merasa yakin bahwa mereka memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapi dan menaklukkan masalah atau berpikir bahwa ada tindakan positif yang dapat dilakukan untuk mengubah keadaan.

b. *Coping* yang berorientasi pada emosi (*Emotion-Focused Coping*)

Strategi ini berfokus pada pengurangan emosi negatif yang dirasakan saat menghadapi masalah. Individu lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan ketegangan emosional. Berfokus pada pengaturan respon emosional terhadap stres, terutama ketika individu

merasa tidak dapat mengubah situasi tersebut (Andriyani, 2019). *Coping* yang berfokus emosi merupakan upaya untuk mengubah fungsi emosional tanpa berusaha mengatasi akar sumber stres. Individu yang sering menggunakan strategi *coping* ini ketika mereka merasa tidak berdaya untuk mengubah keadaan yang sulit dan terpaksa menerimanya karena sumber daya yang tersedia tidak cukup untuk menyelesaikan masalah.

Jenis-jenis mekanisme *coping* menurut Stuart dan Sundeen (1991) yang berpusat pada masalah:

- a. Konfrontasi adalah usaha untuk mengubah situasi atau menyelesaikan masalah dengan cara yang agresif, yang mencerminkan tingkat kemarahan serta pengambilan risiko.
- b. Isolasi yaitu individu berusaha untuk menjauh dari lingkungan atau mengabaikan masalah yang dihadapi.
- c. Kompromi merupakan mengubah keadaan dengan hati-hati, meminta bantuan dari keluarga dan teman, atau bekerja sama dengan mereka.

Sedangkan jenis-jenis mekanisme *coping* yang berpusat pada emosi:

- a. Denial yaitu menolak adanya masalah dengan menyatakan bahwa hal tersebut tidak terjadi pada diri sendiri.
- b. Rasionalisasi yaitu menggunakan alasan yang dapat diterima untuk menutupi ketidakmampuan, sehingga kita merasa bahwa tindakan kita adalah wajar dan adil.
- c. Kompensasi yaitu menunjukkan perilaku positif untuk menutupi ketidakmampuan di satu bidang dengan mencari kepuasan berlebihan di bidang lain, sebagai respons terhadap perasaan kurang mampu.
- d. Represi yaitu melupakan pengalaman tidak menyenangkan dan hanya mengingat momen-momen yang menyenangkan.
- e. Sublimasi yaitu mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat, atau kemampuan dengan cara yang positif.
- f. Identifikasi meniru cara berpikir, ide, dan perilaku orang lain.

- g. Regresi yaitu kembali ke perilaku masa lalu atau bersikap seperti anak kecil.
- h. Proyeksi yaitu menyalahkan orang lain atas kesulitan yang dialami sendiri atau melampiaskan kesalahan kepada orang lain.
- i. Konversi yaitu mengalihkan reaksi psikologis menjadi gejala fisik.
- j. Displacement yaitu mengarahkan reaksi emosional terhadap satu orang kepada orang lain (Maryam, 2017).

Selain itu, terdapat dua kategori utama mengenai macam-macam coping stres, yaitu, *coping* adaptif (positif) dan *coping* maladaptif (negatif). Sebagaimana yang dikemukakan oleh Nursalam, coping positif merupakan strategi yang membantu individu untuk mengatasi stres dengan cara yang konstruktif. Beberapa *coping* positif (Hidayanti, 2013), meliputi:

- a. Pemberdayaan sumber daya psikologis (potensi diri) yaitu mengembangkan pikiran positif tentang diri sendiri (harga diri), mengontrol diri dan situasi, serta mencari hikmah dari pengalaman sulit.
- b. Rasionalisasi (terapi kognitif) yaitu, memahami dan menginterpretasikan situasi stres secara rasional, menghadapi masalah dengan cara yang lebih tenang dan tidak berlebihan.
- c. Teknik perilaku yaitu, melakukan aktivitas yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan, seperti tidur teratur, makan seimbang, dan minum obat secara teratur serta menghindari hal-hal yang dapat memperburuk kondisi kesehatan.

Sedangkan *coping* negatif menurut Weitten dan Liloyd, sebagai berikut:

- a. Giving up yaitu, melarikan diri dari kenyataan atau situasi stres, seperti sikap apatis atau kehilangan semangat.
- b. Agresif, menunjukkan perilaku yang menyakiti orang lain, baik secara verbal maupun non-verbal.
- c. Memanjakan diri sendiri, berperilaku konsumtif yang berlebihan, seperti makan berlebihan, merokok, atau mengonsumsi alkohol.

- d. Mencela diri sendiri, menilai negatif terhadap diri sendiri sebagai respons terhadap frustrasi atau kegagalan.
- e. Mekanisme pertahanan diri, menolak kenyataan yang tidak menyenangkan, berfantasi, atau menggunakan intelektualisasi untuk menghindari masalah (Hidayanti, 2013).

Dari berbagai jenis *coping* stres diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya *coping* stres merupakan cara-cara yang digunakan individu untuk mengelola dan mengatasi stres yang dialami. Strategi *coping* ini dapat dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu *coping* emosional yang berfokus pada pengelolaan perasaan dan *coping* masalah yang berfokus pada penyelesaian sumber stres itu sendiri. *Coping* stres bisa bersifat adaptif, yang membantu individu mengatasi stres secara sehat, atau maladaptif, yang justru bisa memperburuk kondisi. Pilihan strategi *coping* yang tepat sangat bergantung pada situasi yang dihadapi serta kemampuan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan stres.

C. Metode Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologis, kata "*guidance*" berasal dari kata kerja "*to guide*", yang berarti menunjukkan, membimbing, menuntun, atau membantu. Dengan demikian, bimbingan dapat dipahami sebagai suatu bentuk bantuan atau tuntunan. Proses bimbingan bertujuan untuk memberikan dukungan yang bersifat non-material, yang berarti bukan hendak memberikan bantuan berupa uang, hadiah, atau sumbangan, melainkan bantuan yang mendukung pengembangan diri bagi individu yang dibimbing. Bimbingan diberikan oleh para ahli yaitu individu dengan kepribadian yang terpilih yang telah mendapatkan pendidikan dan pelatihan yang memadai di bidang bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan tidak terbatas pada kelompok umur tertentu, melainkan mencakup semua rentang usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Oleh karena itu, bimbingan dapat dilakukan dari berbagai pihak, di keluarga, lingkungan sekolah, dan masyarakat (Amti, 2008).

Sementara itu, istilah "konseling" berasal dari bahasa Inggris "*to counsel*" yang berarti memberi saran atau nasehat. Konseling merupakan salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan dimana proses pemberian bantuan berlangsung melalui wawancara dalam serangkaian pertemuan tatap muka antara konselor dan klien (Amti, 2008). Tujuan dari konseling adalah untuk membantu orang mencapai potensi penuh mereka dalam hal pengambilan keputusan dan menangani tantangan hidup (Umrana et al., 2023). Konseling dapat dipahami sebagai suatu hubungan timbal balik yang bertujuan untuk membantu klien mengatasi masalah yang dihadapinya. Proses ini dilakukan oleh seorang konselor yang berpengalaman langsung dengan klien. Melalui layanan konseling, klien diharapkan bisa mengambil keputusan yang tepat dan bertanggung jawab terhadap pilihan yang diambil.

Burks dan Steffle mengemukakan bahwa konseling merupakan interaksi profesional antara klien dan konselor yang berkualifikasi. Meskipun terkadang ada lebih dari dua orang yang terlibat, hubungan ini biasanya bersifat individual. Tujuan dari konseling adalah untuk membantu klien dalam memahami dan menjelaskan perspektif mengenai keadaan lingkungan serta hasil yang mereka inginkan. Belajar tentang tujuan yang ingin mereka capai, pemahaman yang solid, serangkaian fakta yang dipilih dengan baik, dan hubungan interpersonal dan emosional melalui pemecahan masalah. Menurut Willis S. Sofyan konseling adalah suatu prosedur dalam interaksi pribadi antara seseorang yang mempunyai masalah dengan seorang ahli yang berkualifikasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah tersebut (Lalu Abdurrachman Wahid, 2022). Konseling bukan hanya sekedar proses bantuan, melainkan juga sebuah perjalanan pengembangan diri yang memberikan dampak positif bagi kehidupan klien.

Bimbingan dan konseling adalah jenis layanan dukungan individu dan kelompok yang bertujuan untuk membantu konseli tumbuh sebaik mungkin dengan kemampuan mereka sendiri dalam berbagai bidang

kehidupan, termasuk kehidupan pribadi, sosial, akademis, dan profesional (Prayitno, 2004). Dengan demikian, bimbingan dan konseling merupakan proses berkelanjutan di mana konselor memberikan dukungan kepada klien. Proses ini membantu klien dalam menentukan pilihan, beradaptasi, memahami diri sendiri, mengoptimalkan potensi, serta menyelesaikan masalah. Konseling Islam merupakan intervensi bentuk psikoterapi religius yang menghidupkan kembali kekuatan spiritual dan menggabungkan nilai-nilai keagamaan Islam ke dalam praktik konseling untuk membantu konseli menghadapi tekanan (Murthado et al., 2022). Bimbingan dan konseling Islam adalah metode yang digunakan seorang konselor mu'min untuk membantu kliennya mengikuti ajaran-ajaran imannya dan menyelesaikan masalah apa pun yang mereka hadapi untuk menemukan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Mereka melakukan hal ini dengan menggunakan Al-Qur'an dan Hadits sebagai panduan. Dengan memahami dan mempraktikkan petunjuk-petunjuk yang diberikan oleh Al Qur'an dan Hadits, potensi klien dapat direalisasikan sebaik mungkin. Pada akhirnya, dengan mengikuti ajaran agama, seseorang dapat menemukan kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Mintarsih, 2017).

Dari penjelasan di atas, memaparkan bahwa bimbingan dan konseling Islam adalah layanan dukungan sistematis yang diterima orang untuk membantu klien memahami diri, menangani masalah, dan mengupayakan penyelesaian masalah dengan berdasarkan pada prinsip-prinsip Islam untuk mencapai solusi yang adil dan bijaksana. Menggunakan teknik pemecahan masalah dan membuat pilihan yang masuk akal serta tujuan utamanya adalah untuk memungkinkan orang mengatasi tantangan dalam hidup dan mencapai kesejahteraan secara menyeluruh.

2. Metode Bimbingan Konseling Islam

Metode adalah cara atau prosedur spesifik yang digunakan untuk mencapai tujuan tertentu. Metode dalam konteks bahasa, merujuk pada rencana sistematis yang digunakan untuk mengajarkan dan mempelajari.

Secara istilah metode dari bahasa Yunani, yang berarti "jalan" atau "cara" untuk mencapai tujuan tertentu. Metode dapat diartikan sebagai langkah-langkah atau pendekatan yang diambil untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Di sisi lain, bimbingan merujuk pada proses pengarahan, pengarah, pengelolaan, dan pemberian arahan. Bimbingan juga dapat dipahami sebagai bentuk dukungan atau bantuan. Sedangkan istilah "konseling", yang diambil dari bahasa Inggris "*counseling*", memiliki makna nasihat. Menurut etimologis, konseling adalah proses memberikan nasihat, membuat rekomendasi, dan melakukan percakapan yang melibatkan pertukaran ide (Lalu Abdurrachman Wahid, 2022). Metode bimbingan konseling merupakan cara atau pendekatan yang digunakan seorang konselor untuk membantu individu dalam mengatasi masalah, mencapai tujuan, atau mengembangkan potensi klien.

Bimbingan konseling Islam memiliki beragam metode atau pendekatan yang terus berkembang. Konselor perlu memahami dan menerapkan metode-metode ini untuk menangani konseli secara efektif. Pendekatan yang diajarkan dalam Al-Qur'an mencerminkan metode yang sarat dengan nilai-nilai spiritual dan keagamaan, yang berfungsi sebagai panduan dalam membantu konseli menghadapi persoalan secara lebih menyeluruh. Hal ini sebagaimana tercantum dalam QS. An-Nahl ayat 125, yang memuat tiga pendekatan utama: (1) metode pendekatan bil-hikmah, (2) metode pendekatan mauizhah hasanah, dan (3) metode pendekatan mujadalah dengan cara yang baik (*billati hiya ahsan*). Ketiga pendekatan tersebut menjadi landasan penting yang dapat digunakan oleh para konselor atau pendidik, dengan penyesuaian terhadap kondisi konseli, konteks tempat, dan waktu pelaksanaan (Supriadi, 2024).

1. Metode pendekatan bil-hikmah

Menurut Al-Maraghi sebagaimana dikutip oleh Masyhur Amin, hikmah diartikan sebagai ucapan yang tepat dan jelas, disertai dengan argumentasi yang kuat untuk menyingkap kebenaran serta menghilangkan keraguan. Di sisi lain, Hasanuddin menjelaskan bahwa

hikmah berarti kebijaksanaan, yaitu kemampuan menempatkan sesuatu secara proporsional sesuai dengan situasi dan kondisi zaman, selama tidak bertentangan dengan ketentuan Tuhan. Secara umum, konsep hikmah mencakup tiga aspek utama: (a) Aspek Ilmu, yakni pengetahuan yang benar dan mampu membedakan antara kebenaran dan kesalahan, termasuk memahami manfaat serta rahasia di balik sesuatu; (b) Aspek Jiwa, yang menekankan bahwa ilmu tersebut harus meresap dalam jiwa seseorang sehingga menjadi bagian dari kepribadiannya; dan (c) Aspek Tindakan, yaitu dorongan untuk mengamalkan pengetahuan yang dimiliki dalam bentuk perbuatan nyata. Dengan kata lain, konsep “al-dakwah bil-hikmah” mencerminkan kemampuan penting yang harus dimiliki oleh seorang konselor dalam menjalankan layanan konseling. Konselor dituntut untuk memahami secara menyeluruh situasi, waktu, serta kondisi konseli yang dihadapinya, agar dapat menentukan pendekatan dan materi yang sesuai. Harapannya, pesan yang disampaikan dapat dipahami dengan baik dan mendorong konseli untuk mengaplikasikan nilai-nilai hikmah tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

2. Metode pendekatan mauizhah hasanah

Menurut Ibn Sayyidihi, seperti dikutip oleh Masyhur Amin, al-mau'idzah al-hasanah berarti mengingatkan orang lain akan pahala dan siksa dengan cara yang mampu menyentuh dan melunakkan hati. Artinya, memberi nasihat dengan tutur kata yang halus dan menyentuh, sehingga pesan yang disampaikan bisa diterima dengan baik oleh pendengarnya. Kelembutan dalam menyampaikan nasihat seringkali lebih efektif untuk meluluhkan hati yang keras dibandingkan dengan cara yang keras atau mengancam.

Menurut Hasanuddin, yang merujuk pada pendapat M.A. Mahfoeld, menjelaskan bahwa al-mau'idzah al-hasanah merupakan perkataan yang sopan dan mampu memberikan dorongan bagi perkembangan diri seseorang. Dalam konteks dakwah dan konseling

Islam, pendekatan ini sebaiknya mengandung beberapa unsur penting, yaitu:

1. Ucapan yang dapat menarik perhatian dan didengar oleh banyak orang,
 2. Pesan yang bisa diikuti dan dipahami secara luas,
 3. Dampaknya mampu mengajak lebih banyak orang untuk kembali ke jalan Allah SWT.
3. Metode pendekatan mujadalah dengan cara yang baik (billati hiya ahsan)

Al-mujadalah bi al-lati hiya ahsan merupakan bentuk dialog atau tukar pikiran yang dilakukan dengan cara yang bijak, menggunakan argumen yang sesuai dengan kemampuan berpikir lawan bicara. Dalam konteks konseling, seorang konselor dituntut untuk bersikap terbuka, mampu mengontrol emosi, serta menghargai pandangan konseli, terutama saat terjadi perbedaan pendapat. Tujuan utama bukan untuk menang dalam perdebatan atau sekadar mempertahankan ego, melainkan untuk menemukan titik kesepahaman yang masuk akal dan dapat diterima bersama.

Pendekatan konseling Islam mendorong penggunaan cara-cara yang menyentuh hati, dilandasi oleh hikmah (kebijaksanaan) dan kasih sayang. Ini mencerminkan bahwa proses konseling harus berorientasi pada nilai-nilai kemanusiaan, dengan menjunjung tinggi martabat dan nilai setiap individu yang dibimbing.

Metode bil hikmah, pendekatan ini menekankan penggunaan hikmah, nasihat bijaksana, serta penguatan nilai-nilai Islam dalam proses pembinaan dan penyembuhan. Tazkiyatun nafs sebagai proses pemurnian jiwa dan peningkatan spiritual bisa disisipkan sebagai bagian dari hikmah yang diaplikasikan, karena teknik ini mengandung unsur penguatan iman, penyerahan diri kepada Allah, dan pembersihan hati yang sesuai dengan prinsip hikmah dalam Islam. Tazkiyatun nafs merupakan proses pembersihan jiwa dari sifat-sifat tercela (akhlaq madzmumah) dan

penumbuhan sifat-sifat terpuji (akhlaq karimah), yang bertujuan untuk membentuk manusia yang berakhlak mulia dan seimbang secara spiritual serta psikologis (Mutholingah & Zain, 2021).

Metode mauizah hasanah, yaitu pendekatan pemberian nasihat atau pengajian yang penuh kelembutan dan hikmah, tazkiyatun nafs dapat menjadi tema utama atau sebagai bagian dari isi mauizah, karena berfokus pada penyucian hati dan memperbaiki akhlak melalui nasihat dan penguatan spiritual. Teknik ini sangat sejalan dengan prinsip mauizah yang menekankan penguatan iman dan pembinaan karakter melalui nasihat yang lembut dan bersifat edukatif. Dalam praktiknya, konseling Islam tidak hanya fokus pada permasalahan mental-psikologis, tetapi juga pada penguatan aspek spiritual klien. Oleh karena itu, tazkiyatun nafs menjadi landasan penting dalam proses konseling Islam, karena melalui penyucian jiwa ini individu dapat mencapai kondisi mental yang stabil, hati yang tenang (qalbun salim), serta kesiapan dalam menerima bimbingan (Mutholingah & Zain, 2021). Dalam praktik konseling, ketiga tahapan ini sejalan dengan teknik-teknik konseling Islam, seperti muhasabah (refleksi diri), tafakur, dzikir, tilawah Qur'an, serta pendekatan relasional antara konselor dan klien yang berlandaskan nilai-nilai adab dan tauhid. Dengan ini, tazkiyatun nafs menjadi metode terapi spiritual sekaligus psikologis yang mampu membantu klien keluar dari masalah stres, kecemasan, bahkan gangguan jiwa ringan, sebagaimana juga ditekankan oleh para sufi dan tokoh seperti Al-Ghazali dan Imam Malik.

Tazkiyatun nafs bukan hanya menjadi dasar konseptual dalam pengembangan bimbingan konseling Islam, tetapi juga merupakan metode praktis yang efektif dalam proses *self-healing* dan pertumbuhan pribadi dalam bingkai nilai-nilai Islam. Hal ini menjadikan bimbingan konseling Islam sebagai pendekatan yang menyeluruh, yang menyentuh dimensi ruhani, emosi, dan akhlak peserta didik atau klien. Memilih metode yang tepat dalam konseling Islam memerlukan kepekaan terhadap karakteristik klien, tujuan konseling, dan kemampuan konselor. Hal ini perlu untuk

menyesuaikan metode dengan kebutuhan dan situasi proses penyembuhan agar pesan tersampaikan dengan efektif dan bermanfaat.

D. Urgensi Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres

Bimbingan konseling Islam penting diberikan pada mahasantri yang mengalami stres, dengan adanya bimbingan dan konseling Islam dapat membantu mahasantri yang sedang mengalami stres agar mampu mengatasi dengan baik, mampu menjaga keseimbangan dirinya, dan meningkatkan kualitas ibadah kepada Allah yang menjadi kodratnya menjadi sebagai seorang mahasantri. Mahasantri yang awalnya sulit menyesuaikan diri, khawatir akan masa depan, dan beban tanggungjawab menjadi seorang mahasiswa maupun menjadi santri sehingga menjadi mahasantri yang mampu menjaga keseimbangan diri dari stres yang dialaminya. Urgensi bimbingan konseling Islam dalam mengatasi stres dapat dilihat dari tujuan utama bimbingan konseling itu sendiri. Adapun tujuan menurut penulis, bimbingan konseling Islam adalah membantu individu untuk mengubah penyesuaian perilaku yang tidak sehat menjadi lebih positif dan konstruktif.

Stres sering kali muncul akibat penyesuaian perilaku yang tidak tepat, yang dapat mengarah pada masalah psikologis (Ramadhan, 2022). Melalui bimbingan dan konseling, individu diajarkan untuk mengenali sumber stres dan mengembangkan strategi coping yang sesuai, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Dengan pendekatan yang berbasis pada nilai-nilai Islam, bimbingan konseling ini juga bertujuan untuk memperkuat aspek spiritual dan mental mahasantri, membantu mereka membangun ketahanan diri. Hal ini penting agar mahasantri dapat mengalami perkembangan kepribadian yang sehat, serta mengurangi kemungkinan terjadinya perilaku yang merugikan diri sendiri.

BAB III

GAMBARAN UMUM PENELITIAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Latar belakang Berdirinya Ma'had Ulil Albab Lil Banat

Sebagai lembaga pendidikan sosial yang berorientasi keagamaan, Ma'had Ulil Albab dikenal dengan penekanannya pada pendidikan agama Islam (tafaqquh fii ad-Diin) dan kemampuannya dalam mengembangkan kader-kader muda yang memiliki dedikasi tinggi terhadap negara dan agama. Oleh karena itu, sangat penting untuk menggunakan strategi yang terfokus dan berkelanjutan untuk meningkatkan standar pengajaran di pesantren ini. Dr. Abdul Muhayya', MA, mendirikan Ma'had Ulil Albab pada tahun 1426 H (2005 M). Ma'had ini pada awalnya adalah sebuah bangunan sederhana yang dirancang untuk mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang mendapatkan beasiswa program khusus atau FUPK (Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Program Khusus).

Beasiswa ini diberikan sebagai tanggapan atas berkurangnya minat mahasiswa untuk mempelajari Islam, khususnya di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, di mana jumlah mahasiswa yang mendaftar terus menurun setiap tahunnya. Mahasiswa dalam program ini biasanya tinggal di asrama, menerima pendidikan bebas biaya selama delapan semester (empat tahun), dan mengikuti kuliah dalam bahasa Arab dan Inggris. Asrama yang pada awalnya memiliki 25 mahasiswa ini dikenal dengan nama Asrama FUPK. Ada 4 santriwati dan 21 santriwan yang tinggal di gedung asrama yang sama, namun di tempat yang berbeda. Santri putra direlokasi ke rumah pengasuh, KH. Abdul Muhayya', MA, setelah jumlah santri yang menerima beasiswa program khusus mencapai 50 orang pada tahun kedua 2006. Karena asrama FUPK tidak dapat menampung jumlah penerima beasiswa program khusus yang terus bertambah pada tahun ketiga tahun 2007, beberapa mahasiswa dipindahkan ke fakultas, sementara yang lain tetap tinggal di asrama FUPK atau pesantren. Pada

saat itu, hanya mahasiswi yang ditempatkan di gedung pesantren, yang sebelumnya menampung mahasiswa laki-laki dan perempuan.

KH. Abdul Muhayya', MA, hanya mengasuh santri putri dari tahun 2007 hingga 2011, sementara 5 santri putra masih tinggal di rumah beliau selama itu. Pesantren ini secara resmi berganti nama menjadi Ma'had Ulil Albab pada tahun 2012 dan dibuka untuk umum, termasuk seluruh mahasiswi UIN Walisongo Semarang serta mereka yang terdaftar dalam program beasiswa khusus dan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Ma'had Ulil Albab Lil Banat berada di kelurahan Tambakaji, Kecamatan Ngaliyan, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah(123dok.com article gambaran obyek penelitian kaderisasi pesantren albab ngaliyan semarang).

2. Visi dan Misi Ma'had Ulil Albab Lil Banat

a. Visi

Pesantren merupakan syiar tholab al ilmi dan sumber pengetahuan Islam untuk mencapai ridho Allah SWT serta mencetak generasi mukmin yang cerdas, berakhlakul karimah, terampil dan ikhlas.

b. Misi

- 1) Mempersiapkan pribadi umat yang berilmu pengetahuan, berakhlak mulia, dan berkhidmat kepada agama, masyarakat dan negara
- 2) Menyelenggarakan kegiatan Pendidikan formal untuk menambah ilmu dan wawasan serta masyarakat sekitar
- 3) Menyelenggarakan kegiatan keagamaan sebagai sarana Pendidikan spiritual dalam kehidupan sehari-hari
- 4) Memberikan bimbingan keterampilan sebagai keahlian individu
- 5) Menyuburkan jiwa pahlawan dengan semangat juang tanpa pamrih

3. Landasan, Azaz dan Prinsip Ma'had Ulil Albab Lil Banat

a. Landasan

Ma'had Ulil Albab Lil Banat berlandaskan kepada: *Al-Qur'an* dan *Hadits*, *Ijma Qiyas*, serta Undang-undang yang berlaku

b. Azaz

Ma'had Ulil Albab Lil Banat berazaskan: Taat pada Agama dan Hukum

c. Prinsip

Prinsip-prinsip Ma'had Ulil Albab Lil Banat meliputi: keikhlasan, kekeluargaan, kebersamaan, kemandirian, keterbukaan, dan kejujuran.

4. Jadwal Kegiatan Ma'had Ulil Albab Lil Banat

Kegiatan meliputi: ratibul hadad, kelas Bahasa arab dan inggris, istighosah dan takhtimul Qur'an, hafalann surat pilihan, solat berjamaah, tahajud, muhadharah, dziba'an, tahlilan, diskusi mingguan, ngaji kitab kuning, ziarah dan rekreasi, pelatihan TOEFEL dan IMKA.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Ma'had Ulil Albab Lil Banat

No	Hari	Jenis Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1.	Senin	• Setoran Al-Qur'an bil ghoib • Diskusi Mingguan • Mengaji Kitab Tafsir Jalalain	• Ba'da Subuh • Ba'da Maghrib • Ba'da Isya'
2.	Selasa	• Setoran Al-Qur'an bin nadhor • Setoran Al-Qur'an bin nadhor • Mengaji Kitab Ihya' Ulumuddin	• Ba'da Subuh • Ba'da Maghrib • Ba'da Isya'
3.	Rabu	• Setoran Al-Qur'an bin nadhor • Setoran Al-Qur'an bin nadhor • Mengaji Kitab Ihya' Ulumuddin	• Ba'da Subuh • Ba'da Maghrib • Ba'da Isya'
4.	Kamis	• Setoran Al-Qur'an bil ghoib • Mengaji Yasin dan Tahlil • Kelas Bahasa Arab	• Ba'da Subuh • Ba'da Maghrib • Ba'da Isya'
5.	Jum'at	• Muroja'ah Juz 30, Al-kahfi • Muhadarah	• Ba'da Subuh • 2 Minggu Sekali
6.	Sabtu	• Setoran Al-Qur'an bil ghoib	• Ba'da subuh
7.	Minggu	• Dzibaan • Kelas Bahasa Inggris	• Ba'da Maghrib • Ba'da Isya'

5. Struktur Kepengurusan Ma'had Ulil Albab Lil Banat

Pengasuh	: Dr. KH. Abdul Muhayya, MA.
Pengurus atau Supervisor	: Auges Amalia Diva, Lailatul Arifah, Ice Uliya Sari, Ira Ardiana, Siti Magfiroh, Farhatun Zulfiyah
Badan Pengurus Harian	
Ketua	: Nazalatun Najwa
Wakil Ketua	: Atika Rahmah
Sekretaris I	: Firda Nailis Syafa'atii
Sekretaris II	: Aida Varah Fajriyanti
Bendahara I	: Jihan Islamiyah
Bendahara II	: Mafazatul Khusnia
Devisi-Devisi	
Peribadatan	: Rizka Amalia (Koor), Aulia Nour Aida Varika, Nidaul Mabruroh, Aniq Sahilaturrizqi, Ulya Uyun
Bahasa	: Zayyin Ahyin (Koor), Widha Ade Ilma, Suci Mulyati, Laeli Nazilah, Nafisah
Pendidikan	: Nadila (Koor), Latifah Fitriani, Melinda Tri, Elis Nur Oktavia
Keamanan	: Mutalatifah (Koor), Fairuz Miksalmina, Silvi Laelaturrohman, Razita, Faridatul Muniroh
Kesejahteraan	: Siti Nur Yanti (Koor), Nik Maturofi'ah, Rintan Febriyanti, Nasirotul Amaliyah
INKOM	: Dyah Pertiwi, Nur Laili Sa'adatun Nafisah, Ummi Dewi, Dina Maysya
PPSDM	: Ayada Imania (Koor), Lauza Dewi, Fatimah Zahra, Rosikhatul Ma'rifah

B. Data Stres Mahasantri dan Data *Self-Healing* untuk Mengatasi Stres Mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat

Mahasantri di Ma'had Ulil Albab Lil Banat mempunyai karakteristik yang berbeda. Metode bimbingan konseling Islam berperan sebagai jembatan, menghubungkan pengalaman stres pada mahasantri dengan nilai-nilai ajaran Islam. Berbagai metode bimbingan konseling Islam dapat membantu mahasantri menemukan kekuatan internal melalui keimanan, membangun relasi positif dengan sesama, dan menerapkan strategi coping yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam untuk mencapai kesejahteraan holistik. Berdasarkan hasil pengamatan (observasi) dan wawancara yang dilakukan peneliti memaparkan bahwa kondisi stres pada mahasantri diantaranya yaitu, gejala emosional, gejala fisik, dan gejala perilaku interpersonal.

a. Gejala Emosional

1. Perubahan mood

Perubahan mood mahasantri dalam menjalani proses akademik, terutama dalam menyusun skripsi karena ingin segera lulus dan memulai karir. Namun, seiring waktu mahasantri merasakan lelah dan kehilangan motivasi karena berbagai hambatan dan tantangan yang dihadapi, seperti kesulitan mencari referensi, kesulitan menganalisis data, dan kesulitan menyusun struktur skripsi yang baik. Seperti yang disampaikan oleh N sebagai berikut,

“... sadar lagi stres itu emosi gampang meledak, sering ga mood aja kalo belum ketemu dosen pembimbing.”

Selaras juga dengan L memaparkan bahwa sebagai berikut,

“... paling ngerasain kayak agak gampang bete, terus kadang tertekan antaran skripsi dan kegiatan pondok. Jadi aku gampang marah, bawaannya pengen sendiri aja.”

2. Merasa sedih

Merasa sedih merupakan keadaan yang bersifat manusiawi, di mana tekanan datang dari berbagai arah seperti tugas skripsi, ujian ma'had, hafalan, dan lainnya. Perasaan sedih bukan untuk dihindari, tapi untuk dipahami. Dari situ dapat belajar mengenal diri, mengatur ekspektasi, dan mencari cara agar tetap seimbang dalam menjalani tugas mahasantri, seperti yang disampaikan oleh S sebagai berikut,

“... stres, saya coba atur waktu lagi.”ada juga saat-saat di mana saya merasa sedih aja tanpa alasan yang jelas, Biasanya kalau saya lagi.”

Berdasarkan penjelasan S dapat disimpulkan bahwa dalam perasaannya bisa muncul ketika beban pikiran menumpuk, tetapi tidak disadari secara langsung. Hal ini merupakan tanda bahwa mental dan emosinya sedang lelah, namun ia mencoba mengatur kembali sebagai cara untuk mngurangi tekanan. Meskipun S tidak selalu tahu penyebab rasa sedihnnya, ia mampu menghubungkan dengan mencari solusi dari stres melalui manajemen waktu.

3. Mudah emosi

Emosi mahasiswa dari ketidakeimbangan antara kewajiban kuliah dan kewajiban ma’had memicu emosi seperti cemas, mudah marah, bahkan frustrasi. Berikut pemaparan dari S,

“sering ngerasa cemas, kayak takut nggak bisa nyelesaiin semua kewajiban.”

Selaras dengan pemaparan dari E sebagai berikut,

“Saya sadar lagi stres kalau badan saya udah mulai nggak enak, terus emosi gampang meledak. Teman sekamar saya juga kadang suka nanya, Kamu kenapa, kok kelihatan murung. Jadi, orang lain bisa lihat juga, sih.”

E memaparkan dalam wawancara bersama penulis mengenai emosinya saat di ma’had, E menyadari bahwa stresnyatidak hanya memengaruhi mentalnya, tetapi juga fisik. Sikap E memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) yang cukup baik terhadap kondisi stres yang dialaminya. Ketika orang lain menyadari kondisinya, ada peluang untuk diberi perhatian atau dukungan dari teman sekamarnya menjadikan ia dipedulikan dengan lingkungannya.

b. Gejala Fisik

1. Mudah lelah

Mudah lelah atau kelelahan fisik disebabkan oleh padatnya aktivitas akademik dan aktivitas ma’had menjadikan kurang tidur, penurunan konsentrasi, dan tampak lesu. Beberapa mahasiswa memaparkan seperti mahasiswa R,

“... pernah mengalami frustrasi gimana gitu burnout dan lelah gitu ya pernah sih pasti pernah ya untuk usia sekarang juga pasti banyak satu

dan lain hal yang bikin kita ke pressure gitu kan kita kan udah agak berumur juga jadi kadang mikir, aduh nanti abis studi mau ngapain sekarang lagi ngerjain skripsi aduh skripsinya bisa selesai gak ya semester ini kalau dulu pas masih kuliah awal- awal ya aduh ini bisa gak ya nilainya tetep cumlaude gitu sih dan aku rasa emang pasti semua orang pernah ngerasain burn out gitu lah.”

Mahasantri R ketika burnout atau frustasi dan lelah muncul berarti ada sinyal bahwa tubuh dan pikiran sedang kelelahan, frustasi sering muncul saat ekspektasi tinggi tidak tercapai, juga burnout berasal dari aktivitas yang padat maupun kurangnya ruang untuk diri sendiri.

Berikut adalah pemaparan dari S mengenai mudah lelah,

“... stres ini kaya bener-bener ga menemukan yang dicari gitulo kayak referensi, terus sehari ngerjain skripsi tuh cape, sering mudah lelah jadinya sering gak tidur mikirin skripsi.”

Berdasarkan penjelasan S dapat disimpulkan bahwa ketika skripsi menjadi beban yang sering memaksakan diri untuk terus mengerjakan, bahkan sampai mengorbankan waktu tidur. Rasa bingung bisa muncul karena belum sepenuhnya memahami arah penelitian, kesulitan menyusun tulisan, serta kesulitan mencari referensi. Hal ini berdampak pada kondisi fisik menjadi mudah lelah.

2. Gangguan tidur

Gangguan tidur pada mahasantri sering kali menjadi reaksi terhadap stres, hal ini sering muncul pada mahasantri akibat tekanan belajar yang padat. Mahasantri sering merasa cemas saat malam, menyebabkan otak terus aktif dan susah tidur. Seperti yang dikatakan oleh S di atas,

“... stres ini kaya bener-bener ga menemukan yang dicari gitulo kayak referensi, terus sehari ngerjain skripsi tuh cape, sering mudah lelah jadinya sering gak tidur mikirin skripsi.”

Selanjutnya pemaparan dari teman E yaitu N bahwa,

“... ya sering liat dia di kamar ngga tidur, tapi kita sering cerita juga satu sama lain. Aku sering menjadi tempat sandaran orang lain terutama jadi sandaran bagi temen-temen dan melepaskan beban kita bareng-bareng.”

N sebagai teman satu kamar melihat secara langsung kondisi E yang sering tidar tidur. Namun di balik itu, N juga memberikan dukungan emosional untuk saling bercerita dan berbagi beban.

3. Mudah pusing

Mahasantri cenderung menjalani aktivitas padar sejak pagi hingga malam, berbagai pemicu mudahnya pusing antara kelelahan fisik, stres akademik, dan tekanan spiritual menjadikan pusing. Seperti yang dipaparkan oleh E,

“... pas hectic terus pusing gitu pada akhirnya mendekat kepada Allah, sholatnya nga molor dan selalu ingat quotes kalo sholatmu tepat waktu maka Allah akan memudahkan urusanmu gitu.”

Ketika hari-hari E merasakan padatnya aktivitas, hingga kepala terasa pusing secara fisik ia lelah dan tersadar untuk kembali mendekat kepada Allah. Ia menemukan ketenangan melalui ibadah, keyakinan itu menjadi pegangan yang menguatkan ditengah kesibukannya.

c. Gejala Perilaku Interpersonal

Gejala perilaku interpersonal merupakan perubahan sikap atau cara berinteraksi yang terjadi saat mereka menghadapi tekanan batin, seperti stres, beban kuliah, atau masalah pribadi. Perubahan ini bisa terlihat dari bagaimana mereka bergaul atau menjalin hubungan dengan orang di sekitarnya baik itu teman sekamar, dosen, pembimbing, maupun lingkungan di ma'had. Berikut ini merupakan hasil wawancara penulis dengan E sebagai berikut,

“... iya suka kayak menghilang dari teman-teman yang membuatku jadi seru. Kalau aku lagi stres, biasanya jadi nggak pengen ngobrol sama siapa-siapa. Maunya di kamar terus, diem, kadang juga marah kalau ada yang ganggu. Tapi anehnya, kadang malah aku pengen cerita sama satu dua orang yang aku percaya, kayak butuh pelampiasan gitu sih. Jadi kayak ada saatnya pengen sendiri, tapi ada juga saatnya pengen ditemenin.”

Penjelasan yang disampaikan oleh E yaitu merupakan tanda-tanda perubahan perilaku interpersonal yang disebabkan oleh stres, di mana interaksi sosial menjadi tidak menentu. E secara bersamaan menunjukkan dua kecenderungan secara selektif mencari dukungan emosional dan menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini menunjukkan bagaimana orang dapat menunjukkan ketidakteraturan dalam hubungan sosial mereka ketika mereka berada di bawah tekanan psikologis. Menarik diri dan mengurung diri di dalam ma'had adalah tanda-tanda respons protektif terhadap stres, yang merupakan semacam pertahanan diri. Meskipun demikian, keinginan E untuk terus

berbicara dengan orang-orang tertentu menunjukkan bahwa ia masih sadar akan perlunya dukungan sosial untuk mengelola beban emosinya. Salah satu tanda gejala stres dalam domain interpersonal adalah pergeseran ini.

Data *self-healing* untuk mengatasi stres mahasiswa berbagai macam teknik. Berikut merupakan teknik-teknik *self-healing* yang dilakukan mahasiswa Ma'had Ulil Albab Lil Banat:

1. Relaksasi

Relaksasi pada mahasiswa merupakan cara atau upaya yang dilakukan untuk menenangkan diri, meredakan stres, dan mengatur emosi di tengah rutinitas yang padat, baik dari kegiatan akademik maupun kegiatan ma'had. Relaksasi ini bisa bersifat fisik (seperti istirahat, tidur, jalan santai), emosional (bercerita, journaling), maupun spiritual (ibadah, dzikir, tilawah, tafakur). Bentuk relaksasi yang sering dilakukan mahasiswa biasanya sederhana dan disesuaikan dengan situasi di lingkungan ma'had. Meskipun tidak selalu menggunakan metode psikologis formal, aktivitas seperti rebahan sejenak setelah kajian, ngobrol santai dengan teman, menulis jurnal pribadi, mendengarkan murotal, atau memperbanyak sholat sunnah sudah menjadi bentuk relaksasi yang membantu mengembalikan ketenangan hati dan pikiran

“... Iya aku relaksasi dengan meditasi, memandangi alam dengan tenang, tapi kalau aku sudah stres ingat selalu ada Allah yang tahu.” (Wawancara mahasiswa N, 26 Maret 2025). Selain itu mahasiswa juga menuturkan “... sering berdoa dan berdzikir itu seperti obat hati saya. Juga suka mendengarkan musik religi atau jalan-jalan sendiri di tempat yang tenang untuk relaksasi” (Wawancara mahasiswa L, 17 Maret 2025).

Melalui relaksasi, meditasi dan doa berserah diri kepada Allah mahasiswa menemukan ketenangan dan mengatasi emosi negatif. Relaksasi ini membantu mereka mengembalikan tenaga dan meredakan stres

2. Menulis

Menulis perasaan atau kekhawatiran yang sedang dialami dapat membantu mahasiswa mengeluarkan perasaan mereka dan menganalisis

akar masalahnya, memberi ruang bagi emosi yang terpendam. Selain itu, menulis doa pribadi kepada Allah atau harapan-harapan untuk masa depan dapat memberikan rasa ketenangan, pengharapan, serta meningkatkan rasa syukur atas nikmat yang dimiliki. Selain itu, evaluasi diri dan pertumbuhan spiritual melalui penulisan tentang perjalanan spiritual, refleksi ibadah, perubahan pola pikir, atau cara-cara baru dalam menghadapi ujian hidup, membantu mahasiswa melihat perkembangan diri mereka dan menjadi lebih sadar akan proses healing.

“...biasanya suka jurnaling atau menulis, misalnya aku emang lagi down. Tapi gak cuma sedih, kadang lagi merasa senang juga jurnaling mungkin itu menjadi self-healingku dengan merefresh otak diri sendiri.” (Wawancara L, 17 Maret 2025).

3. *Mindfulness*

Praktik *mindfulness* dapat membantu mengurangi stres dengan meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi pikiran negatif. Melakukan *mindfulness* dengan cara hadir sepenuhnya dalam momen saat ini juga sangat bermanfaat, di mana mahasiswa dapat memperhatikan setiap saat beraktivitas baik itu saat belajar, makan, atau beribadah untuk meningkatkan kesadaran dan menurunkan stres.

“...aku juga ya interes tertarik sama hal-hal terkait mindfulness terkait kejiwaan lah dan ini sebenarnya nggak tau emang ngepas atau gimana aku sering bengong sering bengong dan emang bengongnya ya bengong aja nggak mikir apa-apa udah kayak take a break sampe temen ku itu kan dia tuh sering bilang makan sambil bengong karena emang menurutku yaudah ya mau ngapain dan orang-orang kan biasanya makan sambil nonton itu menurutku malah distraksi kalau kita makan kan kita harus mindfulness sendiri kan sepenuh jiwa makan yaudah fokus ke makan dan emang dihayati kalau lagi makan, mindfulness jadi aku ngelakuin apa-apa itu ya yaudah sepenuh hati aja” (Wawancara Mahasiswa R, 17 Maret 2025).

4. *Positive self-talk*

Positive self-talk merupakan bentuk komunikasi internal pada diri sendiri untuk membangun semangat, menguatkan diri, dan mengubah pola pikir negatif menjadi positif atau optimis.

“... saat butterfly hug aku juga mengutarakan afirmasi positif untuk diriku sendiri, mungkin sejalan dengan ajaran Islam agar kita tetap berpositif

thinking terhadap Allah” (Wawancara dengan D mahasantri, 17 Maret 2025).

Selama melakukan *Butterfly Hug*, FD dapat mengulangi afirmasi positif dengan kalimat-kalimat positif kepada diri sendiri, sehingga memperkuat praktik *positive self-talk*.

5. Manajemen Diri

Manajemen diri pada mahasantri dari kemampuan untuk mengatur waktu, mengendalikan emosi, mengatur dan menjaga konsistensi ibadah, serta menyeimbangkan kegiatan di kampus dan di ma’had. Seperti yang dipaparkan oleh mahasantri E,

“... bisa mengatur waktu tapi aku ngga yang stres di ma’had ya malah banyak kegiatan positifnya. Malah banyak kesibukan yang lain diluar ma’had aslinya jadi aku lebih tahu kesalahanku sendiri kalo aku hidup di ma’had jadi harus mengikuti peraturannya juga tapi ya ngga begitu stres.”

Kehidupan di ma’had tidak selalu menjadi sumber tekanan, melainkan dapat menjadi wadah pembentukan disiplin, kesadaran diri, dan pembinaan karakter jika dijalani dengan sudut pandang yang sehat dan terbuka. E memandang aktivitas ma’had bukan sebagai beban, melainkan sebagai sarana untuk memperbaiki diri.

6. Gratitude

Gratitude atau rasa syukur membantu mahasantri melihat beban bukan semata-mata sebagai kesulitan, tetapi sebagai bagian dari proses belajar dan pembentukan diri. Seperti yang diungkapkan oleh R,

“Alhamdulillah sih, sejauh ini tantangan masih bisa di-handle.”

Mencerminkan adanya rasa syukur dan keyakinan bahwa setiap kesulitan masih berada dalam batas kemampuan dirinya. merasa mampu mengelolanya dengan cukup tenang, tanpa merasa terbebani secara berlebihan. adanya rasa syukur dan keyakinan spiritual, yang menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi situasi sulit.

7. Memperkuat Ibadah

Melaksanakan shalat dengan khusyuk, yang dilakukan dengan fokus dan kehadiran sepenuhnya, dapat membantu menenangkan hati dan pikiran, di mana persiapan hati dan pikiran sebelum shalat serta

merenungkan makna setiap gerakan dan bacaan menjadi kunci untuk mencapai ketenangan. Selain itu, mengulang-ulang kalimat dzikir atau doa-doa yang memberikan ketenangan dapat mengurangi tekanan dan stres, serta memberikan rasa damai dan mendekatkan diri kepada Allah.

“... Di dalam ma’had banyak kegiatan positifnya seperti ibadah mendekatkan diri kepada Allah. Apabila aku lagi pusing dengan masalahku itu mendekat kepada Allah, tidak mau mengulur-ulur waktu. ya sebenarnya kalau kita mengkaji agama Islam lebih dalam ya, itu nilai-nilai agama Islam itu banyak yang bisa membantu dan mengatasi kita saat kita lagi down, saat kita lagi banyak pikiran, saat kita sedang merasakan stres lah ibaratnya kayak dalam Al-Qur’an Surat Ar-Ra’d Allah menjelaskan kalau kamu lagi sedang gelisah, kamu sedang tidak enak hatinya itu kamu segeralah mengingat Allah karena dengan mengingat Allah itu kamu akan lebih tenang, disitu kan kayak ada kan nilai-nilai agama ke dalam bagaimana caranya mengatasi stres gitu, sebenarnya banyak sih kalau kita mau mengkaji agama lebih dalam, terus itu yang tentang gitu ya, kita mengingat Allah, berdzikir, kita yang awalnya stres, kita yang awalnya itu tiba-tiba gak tau kayak ada aja jalan pikiran, ada aja jalan keluar masalah gitu loh.” (Wawancara E, 26 Maret 2025). Selaras juga dengan B, “...dengan kita berdoa, sholat tahajud karena disepertiga malam itu lebih khushyuk dan tenang, dengan berdzikir, dan lain-lainya itu merujuk ke ketenangan jiwa dan batin sehingga stres yang muncul itu kita lebih tenang menghadapi segala sesuatu permasalahan yang sedang dialami” (Wawancara B, 17 Maret 2025).

Pelaksanaan metode bimbingan konseling Islam untuk mengatasi stres mahasiswa ma’had ulil albab lil banat meliputi, tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) yang mencakup konsep seperti muhasabah (refleksi diri), muraqabah (kesadaran akan pengawasan Allah), tafakur dan tadabbur (merenung), istighfar, dzikir, dan pembiasaan amal saleh sebagai bentuk terapi spiritual. Berikut penelitian ini dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa :

Metode tazkiyatun nafs di ma’had ulil albab lil banat, tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa bukan hanya tentang membersihkan hati dari penyakit batin seperti iri, dengki, riya’, dan sombong, tetapi juga mencakup proses pembinaan akhlak serta penguatan hubungan individu dengan Allah SWT. Melalui proses ini, seorang individu dibimbing untuk mengenali dan memahami kondisi jiwanya, menyadari kekurangan diri, dan secara bertahap memperbaiki serta menumbuhkan potensi positif yang ada dalam dirinya. Pendekatan ini sangat sesuai dengan prinsip-prinsip dasar konseling Islam yang

bersifat holistik, karena mencakup dimensi ruhaniyah (spiritualitas), akliyah (rasionalitas), dan nafsiyah (kejiwaan). Proses ini bukan hanya memperbaiki kondisi psikologis individu, tetapi juga memperkuat daya tahan mental dan ketenangan jiwa dalam menghadapi tekanan hidup, seperti yang diungkapkan oleh pembimbing ma'had ulil albab lil banat:

“ ... biasanya coba pendekatan dua arah. Dari sisi individu, mahasantri didorong buat lebih banyak mendekatkan diri ke Allah lewat ibadah dan dzikir. Dari sisi lingkungan, pembimbing coba bikin suasana yang lebih nyaman dan terbuka, supaya mereka nggak merasa sendirian dalam menghadapi masalah. pendekatan agama itu jadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Doa, dzikir, tilawah semua itu jadi cara utama buat nenangin diri. Selain itu, nasihat dari abah juga sering jadi pengingat buat tetap sabar dan tawakal.” (Wawancara pembimbing ma'had ulil albab lil banat)

Sebagaimana hasil temuan dari mahasantri mengungkapkan bahwa :

“... ketika lagi ngerasa capek banget atau pikiran penuh, saya lebih milih untuk menyendiri sebentar, muhasabah diri. Saya pikirin lagi, kenapa saya ngerasa kayak gini, apakah ada salah saya, atau mungkin kurang ibadah. Biasanya saya habis itu zikir, terus istighfar, itu lumayan bantu banget buat nenangin hati. Rasanya kayak plong gitu, lebih tenang.” (Wawancara mahasantri B, 17 Maret 2025)

Metode tazkiyatun nafs menjadi bagian penting dalam sistem pembinaan ruhiyah yang diterapkan oleh ma'had. Sebagai lembaga pendidikan Islam yang tidak hanya menekankan aspek akademik, Ma'had memiliki tanggung jawab moral dan spiritual dalam membina jiwa mahasantri agar memiliki kepribadian Islami yang utuh. Melalui penerapan metode tazkiyatun nafs, ma'had dapat menciptakan suasana yang kondusif bagi proses internalisasi nilai-nilai ketauhidan, kesabaran, keikhlasan, dan pengendalian diri. Metode ini terwujud dalam bentuk program-program seperti dzikir bersama, pembinaan akhlak harian, kajian kitab tasawuf, pembiasaan muhasabah malam, serta kegiatan qiyamul lail yang dibimbing. Dengan demikian, tazkiyatun nafs bukan hanya menjadi metode individual, tetapi juga menjadi sistem pendidikan karakter spiritual yang terstruktur dalam budaya ma'had.

Bagi mahasantri, metode tazkiyatun nafs berperan sebagai sarana *self-healing* dan pembinaan diri untuk mengatasi berbagai tekanan kehidupan, baik

akademik maupun sosial. Praktik seperti muhasabah, dzikir, istighfar, dan introspeksi harian membantu mahasantri memahami kondisi emosionalnya, menenangkan hati, serta membangun kesadaran spiritual yang lebih dalam. Hal ini sangat penting terutama di masa transisi kehidupan remaja menuju dewasa, di mana mahasantri rentan mengalami stres, krisis identitas, dan kelelahan mental. Dengan metode tazkiyatun nafs, mahasantri dibimbing untuk menyucikan hati, memperbaiki niat, serta memperkuat ketergantungan kepada Allah SWT, yang pada akhirnya membentuk pribadi yang lebih tangguh, sabar, dan stabil secara psikologis maupun spiritual.

Berdasarkan wawancara dengan mahasantri peneliti menemukan bahwa metode tazkiyatun nafs dalam bimbingan konseling Islam menjadi sistem pembinaan ruhiyah di lingkungan ma'had dan sebagai sarana penyembuhan jiwa bagi mahasantri ma'had ulil albab lil banat. Berikut pemaparan dari mahasantri,

“... dulu waktu awal-awal masuk ma'had, saya gampang banget kepikiran, apalagi pas tugas lagi numpuk. Tapi setelah terbiasa ikut kegiatan malam seperti muhasabah dan dzikir bareng, saya ngerasa lebih tenang. Saya jadi sadar pentingnya jaga hati, dan belajar buat gak terlalu panik atau terbawa emosi. Kadang cuma dengan istighfar terus-menerus, hati saya jadi lebih lega.” (Wawancara mahasantri E, 17 Maret 2025). Selanjutnya pemaparan dari mahasantri D “... menurut saya, metode di ma'had itu seperti konsep tazkiyatun nafs, jadi itu kayak proses bersihin hati. Di ma'had, dilatih buat evaluasi diri, nggak cuma soal ibadah tapi juga soal niat dan sikap sehari-hari. Itu sangat membantu saya buat lebih mengenal diri sendiri. Saya jadi lebih sabar, nggak gampang marah, dan belajar nerima kalau ada hal yang nggak sesuai harapan.”

Beberapa mahasantri juga menjelaskan bahwa dirinya melakukan tazkiyatun nafs seperti,

“... biasanya kalau saya ngerasa hati penuh beban, saya keluar sebentar ke taman ma'had, duduk sambil baca ayat-ayat Al-Qur'an yang pernah saya hafal. Sambil lihat langit atau halaman sekitar, saya bertafakur. Saya ngerasa Allah itu dekat banget, dan saya yakin semua ada jalannya. Itu cara saya buat nenangin diri.” (Wawancara mahasantri N) selaras dengan yang diungkapkan oleh mahasantri E “... saya paling suka tafakur pas habis subuh. Duduk di depan jendela, lihat langit, lihat pohon-pohon, terus mikir, Allah itu luar biasa banget. Dari situ saya

jadi mikir, masalah saya tuh kecil banget dibanding kebesaran-Nya. Itu bikin saya lebih bersyukur dan nggak terlalu mikirin hal-hal negatif.”

Berdasarkan pemaparan mahasantri dan pembimbing tersebut, menunjukkan bahwa metode tazkiyatun nafs melalui muhasabah, muraqabah, tadabbur dan tafakur, istighfar, dzikir, serta pembiasaan amal saleh menjadi praktik spiritual yang efektif dalam metode bimbingan konseling Islam dalam *self-healing*. Mahasantri menjadikan aktivitas ini sebagai bentuk refleksi diri untuk memahami makna hidup, menguatkan kesabaran, serta menenangkan pikiran. Praktik ini dapat dimaknai sebagai teknik pengembangan *self-awareness* dan penguatan iman, yang sangat relevan untuk membina ketahanan mental dan emosional mahasantri dalam menghadapi tekanan akademik maupun pribadi.

BAB IV

ANALISIS DATA PENELITIAN

A. Analisis *Self-Healing* untuk Mengatasi Stres pada Mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat

Peneliti memperoleh data lapangan secara langsung melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi mengenai *self-healing* untuk mengatasi stres pada mahasantri ma'had ulil albab lil banat dengan mengamati ciri-ciri stres, faktor stres dan coping stres yang telah mereka ambil untuk mengurangi stres, serta mengetahui cara dan teknik *self-healing* yang digunakan oleh mahasantri untuk mengatasi stres. Kondisi stres yang dialami oleh mahasantri yang menjadi subjek penelitian dapat dilihat dari hasil berikut ini :

1. Gejala Emosional

Gejala emosional yang dialami oleh mahasantri ma'had ulil albab lil banat Semarang terdiri dari perubahan mood, merasa sedih, dan mudah emosi.

a. Perubahan mood

Perubahan mood yang dialami mahasantri merupakan respons emosional terhadap tekanan yang terus-menerus, terutama dari tugas akademik seperti penyusunan skripsi. Kondisi ini mencerminkan gejala stres tahap awal, di mana seseorang mulai kehilangan kestabilan emosional, menjadi cepat lelah secara psikis, dan mudah kehilangan motivasi. Pernyataan dari mahasantri N dan L menunjukkan bahwa perubahan mood mereka dipicu oleh ketidakpastian (seperti belum bertemu dosen pembimbing) dan tekanan ganda dari aktivitas kampus dan ma'had.

Dari sudut pandang bimbingan konseling Islam, perubahan mood ini merupakan momen penting untuk mengenali kondisi jiwa (*tasykhis an-nafs*) dan menjadi dasar untuk mulai melakukan muhasabah (evaluasi diri). Pembimbing akan membantu mahasantri mengelola emosi melalui

pendekatan spiritual seperti relaksasi zikir, doa, dan pembiasaan menenangkan diri dengan mengingat Allah (QS. ar-Ra'd: 28).

b. Merasa sedih

Perasaan sedih yang dialami oleh mahasantri S menunjukkan bentuk stres emosional yang bersifat laten, yaitu tidak selalu disadari penyebabnya secara langsung. Dalam hal ini, perasaan sedih tidak muncul karena satu peristiwa, melainkan karena akumulasi tekanan akademik dan spiritual. Menariknya, informan mencoba menyelesaikan masalah dengan manajemen waktu, yang mencerminkan adanya kesadaran untuk bertahan dan bangkit dari tekanan, walau secara emosional belum sepenuhnya stabil. Hal ini membuka ruang bagi terapi spiritual seperti tafakur dan journaling muhasabah, yang bisa digunakan untuk mengurai sebab dan memperbaiki respons terhadap stres.

c. Mudah emosi

Kondisi mudah emosi yang dialami mahasantri S dan E menunjukkan adanya ketidakseimbangan peran dan ekspektasi diri, yang memicu munculnya kecemasan dan frustrasi. Ketika seseorang tidak mampu mengelola tekanan dari berbagai tanggung jawab, gejala psikosomatis seperti kelelahan fisik dan perubahan perilaku akan muncul. Ini tampak dari deskripsi E yang menyadari bahwa tubuhnya ikut terpengaruh ketika stres meningkat. Kemampuan E dalam menyadari bahwa ia sedang stres merupakan bentuk awal dari kesadaran diri (*muraqabah* atau *self-awareness*). Hal ini menjadi pintu masuk penting dalam terapi Islam karena memungkinkan seseorang untuk menerima bantuan, baik dari dalam (doa, ibadah) maupun luar (dukungan sosial). Kesadaran ini juga membuka jalan untuk proses *tazkiyatun nafs*, yakni penyucian jiwa dari sifat reaktif, dan menggantinya dengan ketenangan melalui dzikir dan kesabaran. Gejala stres yang ditemukan pada mahasantri sesuai dengan definisi stres dari Hans Selye dan Atkinson, yang menyebutkan stres sebagai reaksi non-spesifik tubuh terhadap

tekanan. Secara psikologis, stres juga terlihat dari perubahan perilaku dan emosi (Fadilla et al., 2024).

2. Gejala fisik

Gejala fisik pada mahasiswa ma'had ulil albab lil banat Semarang meliputi mudah lelah, gangguan tidur, dan mudah pusing.

a. Mudah lelah

Gejala mudah lelah yang dialami oleh mahasiswa R dan S menandakan adanya burnout akademik dan kelelahan, yakni kelelahan fisik dan mental yang muncul karena tekanan ekspektasi tinggi, beban tugas, serta kurangnya jeda atau waktu untuk pemulihan diri. R menyampaikan bentuk tekanan internal (misalnya takut tidak cumlaude, takut skripsi tidak selesai), yang secara psikologis merupakan bentuk distress karena tuntutan ideal yang tidak sebanding dengan kapasitas fisik dan mental saat itu. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan pendekatan tazkiyatun nafs dan penyeimbangan jiwa (tawazun nafsiy) agar tidak terjebak pada ambisi duniawi yang melelahkan.

b. Gangguan tidur

Gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa S dan diamati oleh teman mahasiswa N mencerminkan reaksi tubuh terhadap tekanan mental yang belum tersalurkan secara sehat, sehingga pikiran tetap aktif di malam hari dan menghambat proses istirahat. Hal ini berdampak pada regenerasi energi fisik dan mental. Ketika seseorang memaksakan untuk terus produktif dalam keadaan stres, tubuh merespons dengan penurunan kualitas tidur. Tidur adalah hak tubuh yang harus dijaga, dan Rasulullah SAW mengajarkan keseimbangan antara ibadah, aktivitas, dan istirahat. Gangguan tidur ini juga mengindikasikan bahwa mahasiswa membutuhkan ruang untuk menenangkan pikiran secara spiritual, misalnya melalui dzikir sebelum tidur, membaca doa tidur, atau relaksasi tafakur, agar pikiran lebih damai dan dapat beristirahat dengan tenang.

c. Mudah pusing

Gejala pusing yang dialami oleh mahasantri E menunjukkan reaksi psikosomatis atau gangguan kecemasan, yaitu gangguan fisik yang dipicu oleh beban pikiran dan emosi. Aktivitas padat dari pagi hingga malam, tanpa ruang refleksi diri, menyebabkan kelelahan yang menumpuk dan berujung pada ketidakstabilan tubuh. Namun yang menarik, E menunjukkan kesadaran spiritual saat mengalami gejala tersebut ia kembali mendekat kepada Allah, memperbaiki waktu sholat, dan menjadikan ibadah sebagai kekuatan utama dalam mengelola stres. Dari respons E menunjukkan mekanisme *self-healing* melalui ibadah dan ketundukan kepada Allah, sesuai dengan pendekatan ruhani (*spiritual-based therapy*). Keyakinan bahwa sholat tepat waktu memudahkan urusan bukan hanya keyakinan keagamaan, tapi juga menjadi kognisi positif yang dapat menstabilkan emosi dan menenangkan tubuh. Selain itu, keberadaan dukungan sosial dari teman seperti N yang mendengarkan dan saling berbagi cerita menunjukkan adanya elemen konseling sebaya yang efektif. Hal ini memperkuat nilai-nilai ukhuwah dan ta'awun (tolong-menolong) yang mendukung proses penyembuhan emosional.

3. Gejala perilaku interpersonal

Data yang disampaikan oleh mahasantri E menunjukkan adanya gejala stres dalam perilaku interpersonal, yakni terjadinya ketidakstabilan dalam pola interaksi sosial kadang menarik diri secara ekstrem. Hal ini mencerminkan bentuk coping mechanism campuran, di mana individu menggunakan strategi penghindaran sekaligus strategi keterikatan emosional secara bergantian. Perilaku E, seperti “menghilang”, “diam di kamar”, dan “marah jika diganggu” menunjukkan adanya dorongan untuk melindungi diri dari paparan eksternal saat tekanan batin sedang tinggi. Namun di sisi lain, muncul juga kebutuhan untuk “curhat pada satu-dua orang”, yang berarti bahwa rasa terhubung secara emosional masih ada, dan ini menjadi entry point penting dalam proses penyembuhan.

Perubahan perilaku interpersonal yang dialami oleh mahasantri E adalah indikator nyata dari tekanan psikologis yang sedang dialami, di mana ketidakteraturan interaksi sosial menjadi bentuk ekspresi dari stres. Fenomena ini memperlihatkan bahwa stres tidak hanya berdampak secara emosional atau fisik, tapi juga mengganggu dinamika hubungan sosial seseorang. Namun, kecenderungan untuk tetap terhubung dengan orang-orang tertentu menunjukkan bahwa kesadaran emosional dan spiritual masih terjaga, dan ini menjadi landasan kuat untuk pemulihan melalui pendekatan konseling Islam. Metode yang bersifat spiritual-humanistik seperti bimbingan ruhani, konseling sebaya Islami, atau terapi dzikir dan komunikasi hati sangat relevan untuk mengembalikan stabilitas hubungan interpersonal mahasantri dalam lingkungan pesantren maupun akademik.

Menurut teori yang dijelaskan dalam bab sebelumnya, *self-healing* merupakan metode di mana tubuh dan pikiran bekerja sama untuk memperbaiki kondisi kesehatan melalui latihan dan pengelolaan emosi secara mandiri (Rahayu, 2022). Selain itu, (Bachtiar & Faletihan, 2021) juga menyebutkan bahwa *self-healing* merupakan bagian dari psikoterapi yang membantu individu mencapai kesehatan mental dan fisik melalui cara pengelolaan stres dan trauma secara mandiri. Penelitian ini menemukan cara *self-healing* yang dilakukan oleh mahasantri untuk mengatasi stres di ma'had ulil albab lil banat, sebagai berikut :

a. Meditasi

Mahasantri melakukan meditasi dalam bentuk tafakur untuk menyendiri, menenangkan pikiran, dan merefleksikan makna kehidupan serta tekanan yang sedang dihadapi. Hal ini tercermin dari pernyataan E meski awalnya terlihat sebagai bentuk menarik diri, kesendirian tersebut justru menjadi ruang untuk merenung dan intropeksi diri, tempat mahasantri merenung dan menenangkan diri dari hiruk-pikuk stres. Hal ini sejalan dengan praktik refleksi diri, yaitu menyendiri untuk mendekat kepada Allah, merenungi ciptaan-Nya, dan mencari makna atas kondisi yang sedang dialami.

b. Memahami diri

Sebagian mahasantri menunjukkan kesadaran emosional dan refleksi diri, seperti E dan S yang menyadari perubahan suasana hati, lelah, dan stres yang mereka alami:

“Saya sadar lagi stres kalau badan saya udah mulai nggak enak, terus emosi gampang meledak...” (Mahasantri E) selaras dengan “...stres ini kaya bener-bener nggak menemukan yang dicari gitulo kayak referensi... jadi sering nggak tidur mikirin skripsi.” (Mahasantri S)

Hal ini menunjukkan bahwa proses muhasabah, yaitu mengenali kondisi batin, memahami diri sebagai tahap awal penyembuhan. Dalam bimbingan konseling Islam, kesadaran diri terhadap kondisi jiwa merupakan modal utama untuk proses tazkiyatun nafs.

c. Berpikir positif

Praktik Berpikir positif muncul dalam bentuk keyakinan terhadap pertolongan Allah dan optimisme, sebagaimana diungkapkan oleh E:

“...mendekat kepada Allah, sholatnya nggak molor dan selalu ingat quotes kalau sholatmu tepat waktu maka Allah akan memudahkan urusanmu.”

Prinsip ini menunjukkan husnuzhan (berprasangka baik) kepada Allah, yang merupakan strategi spiritual dalam mengatasi tekanan hidup. Hal ini juga termasuk bagian dari *positive reframing*, konsep dalam psikologi yang juga relevan dalam konseling Islam.

d. Bahagia dengan bersyukur

Bentuk syukur terlihat dari kemampuan mahasantri untuk menghargai proses dan menerima keadaan, meskipun dalam tekanan. Dalam wawancara, bentuk eksplisit mungkin belum muncul kuat, namun kecenderungan untuk kembali kepada Allah dan tetap menjaga ibadah di tengah beban adalah indikator ketahanan spiritual yang dibangun atas rasa syukur dan sabar.

e. Mengelola dan membuang emosi negatif

Mengelola dan membuang emosi negatif yang dilakukan oleh mahasantri E menggambarkan bahwa ia mudah marah, menarik diri, tapi juga memiliki dorongan untuk curhat pada orang terdekat:

“...kadang juga marah kalau ada yang ganggu. Tapi anehnya, kadang malah aku pengen cerita sama satu dua orang yang aku percaya...”

Cara ini adalah upaya alami untuk menyalurkan emosi negatif melalui ruang aman. Dalam konteks konseling, hal ini penting untuk menghindari akumulasi emosi yang berbahaya. Dalam Islam, Rasulullah mengajarkan untuk tidak memendam kemarahan, tetapi mengelolanya dengan dzikir dan relaksasi seperti berwudhu, duduk, atau diam

f. Self-love

Self-love dalam konteks Islam tidak berarti egoisme, tetapi menghargai diri sebagai makhluk Allah. Mahasantri yang mencoba menjaga kesehatan mentalnya dengan menyendiri sementara, menolak gangguan saat stres, dan mencari ketenangan adalah tanda bahwa ia menghargai batas dan kebutuhan dirinya sendiri.

“Maunya di kamar terus, diem... kadang juga marah kalau ada yang ganggu.” (Mahasantri E)

Hal ini menunjukkan bentuk perlindungan diri yang dapat diolah secara positif dalam proses konseling agar tidak berkembang menjadi isolasi sosial permanen.

g. Overthinking

Overthinking tampak jelas dari informan S dan R, terutama saat mereka terlalu memikirkan skripsi, masa depan, dan pencapaian akademik:

“...sehari ngerjain skripsi tuh cape, sering mudah lelah jadinya sering nggak tidur mikirin skripsi.” (S) selanjutnya oleh (Mahasantri R) “...kayak burnout dan lelah... mikir, aduh nanti abis studi mau ngapain...”

Overthinking dalam psikologi sering berkaitan dengan tekanan ekspektasi dan ketakutan masa depan, yang dalam Islam dapat diatasi dengan tawakkal dan menata niat (ikhlas). Pendekatan spiritual sangat penting dalam membantu mahasantri mengurangi tekanan akibat pemikiran yang berlebihan.

h. Menulis untuk menyembuhkan luka batin dan emosi negatif

Praktik menulis bisa diasumsikan sebagai salah satu teknik potensial dalam konseling Islam modern, misalnya menulis jurnal muhasabah atau catatan doa harian. Ini dapat diintegrasikan sebagai bagian dari metode tazkiyatun nafs dan terapi emosi (emotional release) yang Islami.

Dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa Mahasantri ma'had ulil albab lil banat melakukan cara-cara *self-healing* mencerminkan kombinasi pendekatan spiritual, emosional, dan sosial. Aktivitas seperti meditasi, memahami diri, berpikir positif, dan mencari dukungan emosional merupakan mekanisme adaptif yang sesuai dengan nilai-nilai bimbingan konseling Islam, khususnya dalam metode tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), muhasabah (refleksi diri), muraqabah (kesadaran akan pengawasan Allah), husnuzhan dan tawakkal (percaya dan berserah kepada Allah)

Dengan demikian, pendekatan *self-healing* yang dilakukan oleh mahasantri di Ma'had Ulil Albab lil Banat dapat menjadi dasar metode bimbingan konseling Islami berbasis praktik spiritual. Oleh karena itu, mereka rentan terhadap berbagai jenis dan tingkat stres. Strategi coping untuk mengelola stres tanpa hanya bergantung pada terapi profesional melainkan dengan *self-healing*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat diketahui bahwa *self-healing* untuk mengatasi stres pada mahasantri ma'had ulil albab lil banat pada awal pelaksanaannya berbagai macam cara yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasantri dalam menghadapi stres pada mahasantri.

Tabel 2. Bentuk *Self-Healing* yang Dilakukan oleh Mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat

No	Nama Inisial	Penyebab Stres	<i>Self-Healing</i>	Dampak
1.	RP	Frustrasi skripsi, <i>pressure, burnout</i>	<i>Mindfulness</i> , mengelola dan membuang emosi negatif	Biasanya melakukan dengan mengambil waktu sendiri untuk merenung. Itu membantu lebih mengenali perasaan dan jadi lebih tenang
2.	LF	Adaptasi pas awal masuk ma'had dan tugas akhir atau skripsi, membandingkan dirinya dengan temannya	<i>Selflove, self-care-care</i> (main sama teman, dengerin musik, jajan, nonton)	Berkurang bebannya, memperkuat hubungan bersama teman
3.	SS	Kebingungan dan capek dalam mengerjakan skripsi, sering tidak tidur karena mengerjakan skripsi	<i>Self-love</i> dengan ngecharge energi dengan makan yang enak, ziarah, ibadah, ngaji	Menjadi kepuasan diri sendiri untuk menjaga kesehatan mentalnya, meningkatkan rasa syukur
4.	FL	Berbagai masalah pribadi yang tidak dapat diceritakan dan mikir skripsi karena belum seminar	Menulis, untuk menyembuhkan luka batin dan emosi negatif atau jurnaling, nangis, (<i>me-time</i>) jalan-jalan sendiri, nge-mall	Meningkatkan kesadaran diri, walaupun terkadang masih terasa berat, tapi kalau sudah rutin dan ikhlas, rasa tenang itu lebih mudah didapat. Rasanya seperti beban

No	Nama Inisial	Penyebab Stres	<i>Self-Healing</i>	Dampak
				di dada perlahan-lahan terangkat.
5.	SP	<i>Trust issue</i> dalam hal pasangan, masalah keluarga, dan <i>toxic relationship</i>	Meditasi, memandang alam dengan tenang	Menjadi lebih fokus, ketenangan hati, dan sering menjadi tempat sandaran orang lain terutama jadi sandaran bagi teman-teman serta melepaskan beban bareng-bareng
6.	EA	Tidak bisa mengatur waktu karena kesibukkan lainnya di luar kegiatan ma'had	Beribadah dan mengaji	Menghilang dari teman-teman yang membuat jadi seru
7.	SB	Tidak bisa membagi waktu antara perkuliahan dan waktu kegiatan di ma'had	Berjalan-jalan atau <i>self-reward</i> makan kesukaan	Jadi lebih baik yang awalnya mungkin lagi bingung, lagi sedih, dengan <i>self-healing</i> ini sedikit ada pencerahan dan emosi lebih terkendali
8.	FD	Kurang beradaptasi dengan mata kuliah, kegiatan ma'had yang padat,	Memahami diri dengan butterfly hug dan <i>self-talk</i> atau memotivasi dengan	Mengurangi kecemasan, dan dapat meningkatkan rasa percaya diri

No	Nama Inisial	Penyebab Stres	<i>Self-Healing</i>	Dampak
		memikirkan skripsi mendekati sidang	mengutarakan afirmasi positif untuk diri sendiri	

Pembimbing memberikan bimbingan konseling Islami yang sangat penting dalam membantu para mahasiswa menghadapi stres dengan penyembuhan diri melalui *self-healing*. Melalui bimbingan holistik ini menggabungkan elemen mental, emosional, dan spiritual sehingga mahasiswa dapat melihat stres sebagai tantangan yang dapat diatasi dengan keimanan. Mereka belajar untuk menjadi lebih sadar diri melalui proses pembinaan spiritual dengan mengidentifikasi pikiran dan perasaan mereka dan memahami penyebab stres yang mereka alami. Untuk menenangkan hati dan pikiran, para pembimbing juga mengajarkan praktik tazkiyatun nafs kegiatan spiritual seperti muhasabah, muraqabah, tadabbur dan tafakur, istighfar, dzikir, serta pembiasaan amal saleh. Selain itu, lingkungan ma'had memberikan suasana yang aman bagi mahasiswa untuk menceritakan pengalaman mereka, yang mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan dukungan sosial. Ketangguhan mental mereka di bawah tekanan semakin diperkuat dengan praktik prinsip-prinsip Islam seperti kesabaran dan tawakal.

Mahasiswa juga diberikan keleluasaan untuk mengatasi stres, seperti manajemen waktu dan teknik relaksasi, yang meningkatkan harga diri mereka ketika menghadapi tuntutan maupun rintangan. Meskipun tidak memiliki ahli konselor, ma'had ini tetap dapat menawarkan solusi melalui pendekatan penyembuhan diri atau *self-healing* yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Seorang pembimbing biasanya melihat stres bukan sekadar gangguan psikis, tapi juga sebagai ujian spiritual yang bisa menjadi sarana mendewasakan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah. Meskipun tidak ada ahli konseling secara formal, pembimbing di ma'had

bisa berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan mahasantri untuk mengenali sumber stres mereka dan menghadapinya dengan kesabaran, ikhlas, dan tawakal. Selain itu, pendekatan pendidikan akhlak dan pembiasaan ibadah di lingkungan ma'had juga menjadi media terapi yang efektif secara alami. Bagi pembimbing, ketiadaan konselor profesional bukan menjadi halangan utama, karena *self-healing* dengan pendekatan spiritual Islam sudah cukup kuat sebagai fondasi untuk membangun ketahanan mental dan emosional mahasantri.

Mahasantri di ma'had ulil albab lil banat menjalani kehidupan yang penuh dinamika. Mereka tidak hanya menghadapi tuntutan akademik sebagai mahasiswa, tetapi juga harus memenuhi berbagai kewajiban kepesantrenan seperti kegiatan ibadah berjamaah, kajian keislaman, dan kepatuhan terhadap peraturan ma'had. Tekanan datang dari berbagai arah, termasuk ekspektasi orang tua, beban tugas kuliah, keterbatasan waktu istirahat, serta tantangan sosial dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Hasil penelitian mendukung teori *self-healing* (Rahmasari, 2020) yang menyatakan bahwa *self-healing* dapat dilakukan melalui relaksasi, penulisan ekspresif, dan praktik spiritual. Temuan ini juga mengonfirmasi bahwa proses *healing* bersifat individual dan bergantung pada motivasi serta kesadaran diri.

B. Analisis Metode Bimbingan Konseling Islam Terhadap *Self-Healing* Pada Mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat

Bimbingan konseling Islam di ma'had memiliki peran dalam mendampingi mahasantri menghadapi stres. Program seperti kajian atau caramah bertema khusus, pembinaan ruhaniyah maupun pendalaman materi keagamaan. Pendekatan bimbingan ini menekankan pentingnya metode tazkiyatun nafs yang meliputi muhasabah, muraqabah, tadabbur dan tafakur, istighfar, dzikir, serta pembiasaan amal saleh seperti kesabaran, tawakal, dan husnudzam dalam menghadapi ujian hidup, serta mendorong mahasantri untuk meningkatkan kualitas hubungan mereka dengan Allah sebagai sumber ketenangan jiwa. Temuan memperkuat teori konseling Islam yang berbasis

pada nilai-nilai ketauhidan. Praktik bimbingan yang menekankan pendekatan dengan Allah, melalui ibadah, introspeksi diri, dan penyandaran diri terbukti efektif dalam meredakan stres dan memberikan rasa damai kepada mahasiswa.

Metode tazkiyatun nafs, bukan hanya sebatas konsep teologis tentang penyucian jiwa, tetapi telah diimplementasikan secara praktis sebagai metode pembinaan jiwa dalam keseharian mahasiswa. Proses ini mencakup tiga aspek utama dalam pendekatan bimbingan konseling Islam, yaitu: ruhaniyah melalui dzikir, istighfar, qiyamul lail, dan tilawah. Akliyah melalui muhasabah dan perenungan terhadap sebab-musabab kegelisahan diri. Dan nafsiyah melalui pembinaan karakter, pengendalian emosi, dan penguatan mental.

Dalam wawancara pembimbing, disebutkan pendekatan dua arah:

“...dari sisi individu... lewat ibadah dan dzikir... dari sisi lingkungan... bikin suasana yang lebih nyaman dan terbuka...”

Ini menunjukkan bahwa metode tazkiyatun nafs diterapkan tidak hanya secara individual, tapi juga saling berkaitan, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan spiritual dan psikologis mahasiswa.

Pernyataan mahasiswa B memperlihatkan bahwa metode ini mendorong kesadaran diri (*self-awareness*) yang mendalam:

“...saya lebih milih untuk menyendiri sebentar, muhasabah diri... biasanya saya habis itu zikir, terus istighfar...”

Hal ini merupakan bentuk konseling intrapersonal dalam Islam, yaitu ketika individu mengidentifikasi sebab emosional dan melakukan refleksi untuk memperbaiki diri. Dalam teori konseling Islam, ini termasuk dalam praktik tadabbur nafs dan muraqabah, di mana mahasiswa diarahkan untuk mengenali dinamika batinnya sendiri dan mencari solusi spiritual.

Dari wawancara terlihat bahwa mahasiswa menggunakan ibadah sebagai instrumen pengelolaan stres. Aktivitas seperti zikir dan istighfar tidak hanya berfungsi secara ritual, tetapi juga sebagai alat terapi jiwa yang menenangkan. Mahasiswa merasa lebih tenang setelah melalui proses itu. Dalam konseling Islam, hal ini mencerminkan terapi ruhani (terapi qalbu), yang dikenal efektif untuk mengatasi kegelisahan dan kecemasan, sebagaimana

dijelaskan dalam QS. Ar-Ra'd: 28: "...Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Ma'had bukan hanya sebagai institusi pendidikan, tetapi juga sebagai wadah pembinaan karakter Islami. Penekanan pada program-program seperti dzikir bersama, muhasabah malam, kajian kitab tasawuf, qiyamul lail, pembinaan akhlak harian menunjukkan bahwa tazkiyatun nafs telah diintegrasikan dalam kurikulum ma'had secara struktural. Ini sejalan dengan pendekatan atau metode bimbingan konseling Islam, yaitu memanfaatkan komunitas, suasana, dan rutinitas religius untuk mendukung proses penyucian jiwa dan ketahanan mental. Dari proses tazkiyatun nafs, mahasantri memperoleh kesabaran dalam menghadapi stres, pengendalian diri saat emosi negatif muncul, keteguhan dalam menjalani amanah akademik dan spiritual, ketulusan dan keikhlasan dalam berproses. Nilai-nilai ini menjadi fondasi dari *self-healing* Islami, di mana penyembuhan batin dilakukan dengan cara kembali kepada Allah, memperbaiki diri, dan membina hubungan sosial yang sehat melalui akhlak Islami.

Melalui praktik seperti muhasabah, dzikir, istighfar, tafakur, dan tadabbur, mahasantri secara aktif mengolah kondisi emosional dan spiritualnya agar tetap stabil di tengah tekanan akademik maupun sosial. Sebagaimana diungkapkan oleh mahasantri E:

"... setelah terbiasa ikut kegiatan malam seperti muhasabah dan dzikir bareng, saya ngerasa lebih tenang... kadang cuma dengan istighfar terus-menerus, hati saya jadi lebih lega."

Kalimat tersebut menunjukkan bahwa aktivitas ibadah yang berulang dan terstruktur menjadi media regulasi emosi. Ini merupakan bentuk terapi spiritual dalam konseling Islam yang mampu mengembalikan keseimbangan jiwa metode tazkiyatun nafs membantu mahasantri membangun *self-awareness* atau kesadaran terhadap kondisi batin, niat, dan perilaku. Mahasantri D menjelaskan bahwa:

"... dilatih buat evaluasi diri, nggak cuma soal ibadah tapi juga soal niat dan sikap sehari-hari. Itu sangat membantu saya buat lebih mengenal diri sendiri."

Metode ini mencerminkan bentuk konseling intrapersonal dalam Islam, di mana seseorang belajar memahami emosi, kekurangan, dan potensinya melalui refleksi ruhaniyah. Proses ini secara ilmiah sejalan dengan pendekatan psikologi positif yang menekankan pentingnya pengenalan diri dalam penguatan ketahanan mental. Praktik tazkiyatun nafs terbukti berperan dalam membina pengendalian emosi mahasiswa. Beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa melalui evaluasi diri dan pembiasaan amal salih, mereka menjadi lebih sabar, tidak mudah marah, dan bisa menerima keadaan yang tidak sesuai harapan.

Hal ini diungkapkan oleh mahasiswa D:

“Saya jadi lebih sabar, nggak gampang marah, dan belajar nerima kalau ada hal yang nggak sesuai harapan.”

Menunjukkan bahwa latihan spiritual yang terstruktur di ma’had memiliki dampak langsung terhadap kematangan emosi, yang dalam psikologi Islam disebut sebagai tanda tazkiyatun nafs yang berhasil.

Mahasiswa N juga menyampaikan:

“... saya keluar sebentar ke taman ma’had... saya bertafakur. Saya ngerasa Allah itu dekat banget, dan saya yakin semua ada jalannya.”

Sedangkan mahasiswa E menyampaikan pengalaman spiritual serupa:

“... saya paling suka tafakur pas habis subuh... dari situ saya jadi mikir, masalah saya tuh kecil banget dibanding kebesaran-Nya.”

Kedua mahasiswa ini menunjukkan bahwa tafakur berperan sebagai jembatan antara stres dengan kekuatan iman, di mana mahasiswa memaknai ulang masalah sebagai bagian dari ujian kehidupan yang harus dihadapi dengan sabar dan tawakal. Ini juga menjadi bentuk *positive reframing spiritual* dalam bimbingan konseling Islam.

Berdasarkan hasil data di atas menjelaskan bahwa praktik tafakur yang dilakukan oleh mahasiswa Ma’had Ulil Albab Lil Banat menunjukkan bagaimana metode ini menjadi bagian penting dalam proses self-healing yang Islami. Dalam wawancara, Mahasiswa N menyampaikan bahwa ketika dirinya merasa jenuh atau terbebani, ia memilih keluar sebentar ke taman ma’had untuk bertafakur sambil membaca ayat-ayat Al-Qur’an yang pernah ia hafal. Dalam momen itu, ia merasa lebih dekat dengan Allah dan meyakini bahwa segala

permasalahan hidup pasti memiliki jalan keluar. Hal ini mencerminkan bahwa tafakur bukan sekadar merenung, tetapi menjadi ruang untuk menguatkan hubungan spiritual dengan Tuhan sebagai sumber ketenangan dan keyakinan.

Senada dengan hal tersebut, Mahasantri E juga menyampaikan bahwa ia sering melakukan tafakur setelah salat Subuh, duduk di depan jendela dan mengamati alam sekitar. Dalam keheningan itu, ia merenungkan kebesaran Allah dan menyadari bahwa persoalan hidup yang sedang ia alami terasa sangat kecil dibandingkan dengan luasnya ciptaan Allah. Dari proses ini, tumbuh rasa syukur dan kesadaran bahwa apa pun yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah yang bijaksana. Aktivitas ini memperkuat keimanannya, menjadikannya tidak mudah larut dalam pikiran negatif, serta mampu mengendalikan emosinya dengan lebih baik.

Dari kedua kutipan ini terlihat bahwa tafakur telah menjadi bagian dari metode tazkiyatun nafs yang dijalani mahasantri secara alami. Proses kontemplasi ini membawa mereka kepada refleksi diri, membangun *self-awareness*, serta mendorong pembentukan sikap tawakal dan sabar. Dalam perspektif bimbingan konseling Islam, praktik seperti ini sangat mendukung proses penyembuhan atau *self-healing* karena menggabungkan unsur spiritual, emosional, dan rasional secara terpadu. Dengan demikian, metode tazkiyatun nafs menjadi salah satu bentuk penyadaran diri yang mendalam, yang membantu mahasantri mengatasi tekanan hidup secara lebih tenang, bijak, dan berserah kepada Allah.

Ajaran Islam, yang sangat menekankan pada interaksi manusia dengan Tuhan dan pengembangan komponen spiritual dan psikologis secara bersamaan, menjadi landasan untuk bimbingan konseling Islam dalam penyembuhan diri. Bimbingan konseling Islam percaya bahwa metode psikologis bukanlah satu-satunya cara untuk menyembuhkan dan mengelola stres, melainkan dengan keimanan, ibadah, doa, dan pemahaman tentang hukum Islam juga merupakan komponen penting yang dapat membantu orang menjadi lebih kuat secara mental dan emosional.

Landasan bimbingan konseling Islam dalam *self-healing* berpijak pada integrasi antara nilai-nilai keimanan, spiritualitas Islam, dan pendekatan Qur'ani, yang melengkapi praktik psikologis modern. Prinsip utama yang mendasarinya adalah tauhid, yakni keyakinan penuh kepada Allah sebagai sumber segala permasalahan sekaligus penyembuhan. Kesadaran akan sifat Allah sebagai Asy-Syafi' (Maha Penyembuh) diyakini dapat menumbuhkan sikap sabar, keikhlasan, serta ketangguhan dalam menghadapi tekanan psikologis. Selanjutnya, bimbingan konseling Islam menempatkan tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa sebagai inti dari proses *self-healing*, dengan tujuan membersihkan hati dari penyakit-penyakit batin seperti iri, dengki, dan keputusasaan melalui praktik muhasabah, taubat, dzikir, serta pembacaan Al-Qur'an. Selain itu, ihsan dan ridha juga menjadi bagian penting dalam pendekatan ini, di mana individu diajak untuk tetap berbuat baik dalam situasi sulit dan menerima ketentuan Allah dengan lapang dada, sehingga lebih mampu mengelola tekanan hidup secara emosional. Praktik-praktik ibadah seperti shalat khusyuk, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, hingga ruqyah syar'iyah diposisikan bukan sekadar sebagai bentuk sugesti, melainkan sebagai terapi spiritual yang nyata, sejalan dengan keyakinan bahwa ketenangan hati diperoleh melalui mengingat Allah (QS. Ar-Ra'd: 28). Terakhir, sikap sabar dan syukur menjadi fondasi penting dalam proses *self-healing* yang mendorong individu untuk tetap teguh dalam menghadapi cobaan serta senantiasa bersyukur atas nikmat yang telah diberikan.

Metode bimbingan konseling Islam dalam *self-healing* merupakan pendekatan penyembuhan diri berbasis ajaran Islam yang mengintegrasikan keimanan, spiritualitas, dan akhlak. Proses ini menekankan kedekatan dengan Allah melalui ibadah seperti shalat, dzikir, tilawah, dan doa sebagai sarana penyembuhan jiwa, disertai muhasabah untuk mendorong tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Nilai sabar, syukur, dan ridha terhadap takdir Allah menjadi prinsip utama dalam menghadapi ujian hidup. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien menemukan makna spiritual di balik setiap permasalahan, sehingga penyembuhan tidak hanya bersifat psikologis, tetapi

juga ruhiyah. Tujuan akhirnya adalah tercapainya ketenangan batin dan kesehatan jiwa yang sejalan dengan nilai-nilai Islam. Memperkuat ibadah, doa, meditasi Islami, dan refleksi diri yang berfokus pada ajaran agama merupakan beberapa strategi yang bertujuan untuk memperkuat spiritual dan pengendalian emosi yang merupakan bagian dari metode bimbingan konseling Islam dalam penyembuhan diri atau *self-healing*. Untuk mengatasi stres dan trauma, metode ini mendorong orang untuk merenung, memperdalam keimanan, dan memupuk ikatan spiritual yang lebih dekat dengan Allah.

Metode bimbingan konseling Islam dalam praktik *self-healing* memiliki beberapa kelebihan yang mendukung proses mahasantri dalam pengelolaan stres. Manfaat dari metode ini dapat memberikan solusi yang menyeluruh dengan menggabungkan aspek spiritual, emosional, dan psikologis. Pendekatan ini membuat proses penyembuhan terasa lebih mendalam dan bermakna dengan meningkatkan ikatan manusia dengan Allah, selain mengatasi masalah kesehatan mental. Selain itu, bimbingan konseling Islam menawarkan dasar moral dan etika yang kuat, yang memungkinkan orang untuk tidak hanya sembuh dari trauma psikologis, tetapi tumbuh menjadi makhluk bermoral yang lebih baik. Karena menerapkan konsep-konsep Islam yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari, pendekatan ini juga diyakini lebih relevan di dalam ma'had, sehingga lebih mudah diadopsi dan diimplementasikan.

Metode bimbingan konseling Islam menjadi strategi pencegahan, di mana metode bimbingan konseling Islam dengan menggunakan dzikir, muhasabah, dan ritual keagamaan lainnya untuk mengajarkan orang bagaimana untuk terus menjaga hati mereka tetap bersih dan pikiran mereka tetap damai. Hasilnya, selain penyembuhan, metode bimbingan konseling Islam meningkatkan ketahanan mental, membuat seseorang lebih siap untuk menghadapi rintangan hidup. Ma'had ulil albab lil banat berperan dalam membangun lingkungan spiritual yang mendukung *self-healing* Islami. Melalui metode bimbingan konseling Islam, ma'had tidak hanya membantu mengatasi stres tetapi juga membentuk mental dan spiritual yang kuat bagi mahasantri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul *self-healing* untuk mengatasi stres pada mahasantri ma'had ulil albab lil banat (analisis metode bimbingan konseling Islam) terdapat temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasantri mengalami stres. Stres tersebut dari berbagai gejala, seperti gejala fisik, emosional, intelektual, serta interpersonal. Selain itu, melalui metode bimbingan konseling Islam dapat diterapkan dalam membantu mahasantri dalam mengatasi stres serta melalui teknik-teknik *self-healing* dengan itu, penulis menyimpulkan beberapa poin, diantaranya yaitu :

1. *Self-healing* yang dilakukan oleh mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat meliputi beberapa upaya yang dilakukan oleh para mahasantri dalam mengatasi stres menggambarkan pendekatan yang menyeluruh dengan menyeimbangkan aspek spiritual, emosional, dan sosial, sejalan dengan prinsip-prinsip bimbingan konseling Islam. Salah satu bentuknya adalah meditasi dan tafakur, di mana mahasantri meluangkan waktu untuk menyendiri dan merenung sebagai cara menenangkan pikiran, memperkuat keimanan, dan mencari makna hidup yang lebih mendalam. Selain itu, mereka juga melakukan tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa melalui muhasabah, istighfar, dzikir, dan pembinaan akhlak sebagai bentuk penyadaran diri sekaligus upaya mempererat hubungan dengan Allah. Manajemen diri juga menjadi langkah penting, seperti mengatur waktu, mengendalikan emosi, serta menjaga kualitas ibadah dengan sikap syukur dan tawakal. Praktik *mindfulness* diterapkan dengan cara hadir secara utuh dalam setiap aktivitas, baik saat beribadah maupun dalam kegiatan sehari-hari, untuk meningkatkan kesadaran diri dan menjauhkan diri dari pikiran negatif. Selain itu, *self-love* dengan hal positif digunakan sebagai strategi membangun semangat dan pola pikir yang sehat agar tetap kuat menghadapi tekanan. Mahasantri juga menenangkan diri melalui kegiatan relaksasi

seperti tidur cukup, berjalan santai, mendengarkan musik religi, dan menulis jurnal sebagai bentuk penyaluran emosi. Dukungan sosial pun tidak diabaikan, karena berbagi cerita dengan orang terpercaya dan memperkuat doa menjadi sumber ketenangan batin. Secara keseluruhan, berbagai metode ini mencerminkan bahwa *self-healing* dalam perspektif Islam mencakup penguatan spiritualitas, pengelolaan emosi, dan keterhubungan sosial, yang semuanya berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental dan ketahanan spiritual mahasantri saat menghadapi tekanan hidup.

2. Metode bimbingan konseling Islam terhadap *self-healing* untuk mengatasi stres mahasantri dalam menerapkan berbagai metode *self-healing* yang secara alami terintegrasi dengan nilai-nilai keislaman. Metode bimbingan konseling Islam yang mencakup beberapa pendekatan dan teknik. Pertama, terdapat metode Mau'izhah Hasanah, yang merupakan cara penyampaian nasihat dengan pesan-pesan positif dan lembut. Dalam metode ini, pembimbing berperan untuk menyentuh hati mahasantri dan memotivasi mereka menghadapi masalah, dengan menanamkan keyakinan akan pentingnya iman dan tawakal kepada Allah. Selanjutnya, metode Muhasabah melibatkan introspeksi dan refleksi diri untuk meningkatkan kesadaran dan memperbaiki amal serta akhlak. Teknik ini membantu mahasantri mengenali sumber stres dan berkomitmen pada perbaikan diri secara spiritual dan moral. Metode Mujadalah Ahsan mengedepankan diskusi konstruktif antara pembimbing dan mahasantri, mendorong mereka untuk berbagi perasaan dan mencari solusi bersama. Pendekatan ini melatih kemampuan komunikasi dan menyelesaikan konflik dengan damai, sesuai dengan nilai-nilai Islam. Selain itu, penggunaan Al-Qur'an dan Hadis sebagai panduan sangat penting, di mana pembimbing merujuk pada ajaran-ajaran tersebut dalam memberikan arahan dan solusi, sehingga penanganan stres dilakukan secara spiritual dan sesuai syariat. Penerapan teknik spiritual dan refleksi, seperti praktik dzikir, membaca Al-Qur'an, menulis jurnal, dan meditasi spiritual, mendukung proses penyembuhan diri dan meningkatkan ketahanan mental mahasantri. Dengan demikian, metode bimbingan

konseling Islam khususnya melalui pendekatan tazkiyatun nafs dapat diintegrasikan secara efektif dalam proses *self-healing* untuk mengatasi stres, karena keduanya sama-sama menekankan penyucian jiwa, penyembuhan diri, dan pemulihan batin secara spiritual, yang pada akhirnya mendorong tercapainya keseimbangan psikospiritual individu dengan praktik keagamaan seperti dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, dan istighfar juga digunakan secara rutin sebagai bagian dari *self-healing*.

B. Saran-saran

1. Bagi Ma'had Ulil Albab Lil Banat

Sebaiknya metode ini dijadikan bagian dari program pengembangan mental dan spiritual, misalnya melalui pelatihan atau webinar yang diadakan secara rutin. Pelaksanaan program ini juga perlu didukung oleh fasilitas yang memadai, seperti ruang yang nyaman untuk berdzikir dan refleksi diri. Selain itu, perlu dikembangkan materi-materi *self-healing* dan panduan konseling islami yang lebih beragam dan disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa yang berbeda-beda. Integrasi teknik *self-healing* dalam program pembinaan mahasiswa dapat membantu mereka merasakan manfaatnya secara langsung.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan bahwa metode bimbingan konseling Islam memiliki relevansi tinggi dalam membantu mengatasi stres mahasiswa yang muncul akibat pelaksanaan kegiatan yang berada di ma'had maupun di kampus. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dapat memanfaatkan temuan ini sebagai landasan untuk menganalisis faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kondisi stres tersebut. Dengan menggunakan pendekatan eksperimental atau metode lainnya, penelitian lanjutan dapat menghasilkan temuan yang lebih mendalam dan kompleks, sehingga memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap efektivitas bimbingan dan konseling Islam dalam konteks akademik.

C. Penutup

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis sangat mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca untuk penyempurnaan karya tulis di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis secara pribadi maupun bagi pembaca secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Y. (2014). *Desain Sistem Pembelajaran Dalam Konteks Kurikulum 2013*. Refika Aditama.
- Abraham. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi ? *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73–88. <https://e-journal.uingusdur.ac.id/index.php/jousip/article/view/5771>
- Abraham, E., Chajut, A., & Pinzur, L. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi ? *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73–88. <https://e-journal.uingusdur.ac.id/index.php/jousip/article/view/5771>
- Afifah, S. (2019). *Self-Healing melalui Mind Healing Technique untuk Mengatasi Stres (Deskriptif Kualitatif pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Kelas D Angkatan 2016*. 4(Oct).
- Ahmatu, A. (2014). Persepsi Mahasantri Terhadap Sistem Pendidikan Pondok Kader Muhammadiyah. *Studi Kasus Naskah Artikel Publikasi*, 7.
- Alfinna, S. (2018). Membangun Academic Self-Concept Mahasantri Pesantren Nawesea. *Education and Human Development Journal*, 3, 191–192.
- Alfiyah, O. :, & Afiyatin, L. (n.d.). *KEMANDIRIAN KLIEN : MENGATASI STRES MELALUI SELF-HEALING BERBASIS TASAWUF*.
- Amaliya, F. P., Komalasari, S., Susilawati, S., Saidah, S., & Asbari, M. (2024). *Literaksi : Jurnal Manajemen Pendidikan Self Healing with Qur ' an : Mengapa Harus Qur ' an ?* 02(01), 14–18.
- Amti, P. dan E. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*.
- Andiani, S. (2020). Menghilangkan Sifat Overthinking. *Junralpresisi.Com*, 1–2. <https://jurnalpresisi.pikiran-rakyat.com/opini/pr-15653283/menghilangkan-sifat-%0Aoverthinking>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Anggraini, Y., Syaf, A., & Murni, A. (2017). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 31–38.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta. <https://doi.org/10.18326/mdr.v6i2.765>
- Asmarani, Y., & Mayasari, R. (2023). Dinamika Stres Santri Baru Di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten

- Muna. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.31332/mercusuar.v3i1.6810>
- Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>
- Bakran, H. (2002). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Fajar Pustaka.
- Beck, A., Bennett, P., & Wall, P. (2002). *AS Communication Studies: The Essential Introduction* (L. Routledge (ed.)).
- Belangi, S. P. (2024). Sosialisasi Self-Healing Untuk Mengatasi Kecemasan Melalui Mindful Cooking Pada Mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.61132/natural.v2i1.239>
- Bumi, D. L. (2022). Mengelola dan Memilah Emosi. *Kemenag Khonghucu*. <https://kemenag.go.id/khonghucu/mengelola-dan-memilah-emosi-zpxw8v>
- Bunjamin, A. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- Busmayaril, B., & Umairroh, E. (2018). Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Menggunakan Konseling Individual. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i1.2659>
- Crane, P. J., & Ward, S. F. (2016). Self-healing and self-carefor nurses. *AORN Journal*, (5)(104), 386–400.
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. In *Writing Center Talk over Time*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>
- Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(2), 128. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55682>
- Ekawarna. (2018). *MANAJEMEN KONFLIK DAN STRES*. PT. Bumi Aksara.
- Fadilla, M., Hartantri, S., Siagian, S., Dasopang, W., & Syekh Abdul Halim Hasan Binjai, I. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(1), 1–11.

<https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>

Fahmi, F. (2018). *PENGARUH PELATIHAN MINDFULNESS ISLAMI TERHADAP PENINGKATAN OPTIMISME DAN KETENANGAN HATI MAHASISWA YANG SEDANG SKRIPSI*.

Firdausi, N. I. (2020). PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI STRESS PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN PUTRI AL MANSHUR KLATEN. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798><https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049><http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>

Ghaidha, A. R. M. B. S. (2023). PENGALAMAN SELF-HEALING DALAM SITUASI STRES AKADEMIK. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y><http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005>https://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Ghoni, A., Jumrotun, S., & Hasri, S. (2024). *Pandangan Al- Qur 'an dalam Mengelola Stres*. 8, 28502–28509.

Gurning, F. (2023). Jangan diabaikan, begini cara mengatasi stres yang tepat. In *Siloam Hospitals*. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-%0Asiloam/artikel/memahami-stres-dan-cara-menanganinya>

Halik, H., Y, M. I., Suhafid, N. H., Sapdiman, L. O. M. A., Sari, D. P., & Y, M. I. (2023). Teknik Self-Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder Pada Mahasiswa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4685–4692. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1780>

Hayati, U. A. (2020). *PENGUNAAN PENDEKATAN KONSELING EKLEKTIK UNTUK MEMBANTU MENGATASI MASALAH PESERTA DIDIK YANG TERISOLIR DI KELAS XI JASA BOGA 1 SMK NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG.

Hamdiyah. (2019). Konseling Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja. *Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali*. https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/01/2019.01.23_PLAN-%0ANACIONAL-DE-CANCER_web.pdf

Henschke, E., & Sedlmeier, P. (2021). What is self-love? Redefinition of a controversial construct. *The Humanistic Psychologist*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/hum0000266>

- Herdiyansyah, H. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Salemba Humanika. [https://doi. Herdiyansyah, H. \(2011\). Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial. Salemba Humanika. https://doi.org/Haris Herdiyansyah](https://doi.org/doi)
- Hidayanti, E. (2013). Strategi Coping Stress Perempuan Dengan Hiv/Aids. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 9(1), 89–106.
- Hikmawati, F. (2015). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam*. Rajawali Pers.
- Iskandar. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kualitatif dan Kuantitatif)*. GP Press.
- Jazimah, H. (2015). Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *MUDARRISA: Journal of Islamic Education*, 6(2), 221. <https://doi.org/10.18326/mdr.v6i2.765>
- Khasanah, H., Nurkhasanah, Y., & Riyadi, A. (2017). Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menanamkan Kedisiplinan Sholat Dhuha Pada Anak Hiperaktif Di Mi Nurul Islam Ngaliyan Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36(1), 1. <https://doi.org/10.21580/jid.v36i1.1623>
- Kerlinger, F. N. (1992). *Foundations of Behavioral Research*. In (3rd ed.). USA: Harcourt Brace & Co.
- Kholilulloh, M. (2024). *SELF HEALING BERBASIS FILSAFAT STOIKISME DAN TASAWUF GUNA MENUMBUHKAN KEMANDIRIAN EMOSIONAL*.
- Kumpanan. (2023). Pengertian Self Healing Therapy serta Cara Melakukannya. In *kumpanan*.
- Kurniawan, A. (2024). Apa Itu Stres? In *herminahospitals*. Hermina Tangkuban Perahu. <https://herminahospitals.com/id/articles/apa-itu-stres.html>
- Kusuma, W. (2019). Pengaruh Konseling Kreatif Teknik Musik-Writing Dan Forgiveness Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yayasan Amal Al-Washliyah Gedung Johor Medan. *Universitas Medan Area*.
- Lalu Abdurrachman Wahid, M. A. (2022). Buku Ajar Pengantar Bimbingan dan Konseling Islam. In *Buku Ajar Pengantar Mikroprosesor*. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-99-7>
- Latifah, E. (2019). *Mahasantri Sebagai Pelaku Perekonomian di Era Industri 4.0*. 2, 22.
- Latifi, Z. (2021). *Terapi Komplementer dalam Praktek Klinis ibu-anak di kalangan perempuan pencari nafkah*. 43.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>

- Maesaroh, A. (2021). *Dinamika Self healing Remaja Dampak Perceraian Orangtua (Studi Kasus Pada Yt, Yf, Dan Az Di Desa Sirampog, Brebes). (Doctoral Dissertation, Uin Saifuddin Zuhri).*
- Maliki, & Luthfi, M. (2017). Bimbingan Konseling Berbasis Qur'ani Dalam Mengentaskan Problematika Stress. *Al -Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(2), 111–129.
- Maulina, B., & Rachmiatie, A. (2023). Makna Self-Healing pada Yayasan Rangkoel Care Indonesia. *Bandung Conference Series: Public Relations*, 3(2), 542–548. <https://doi.org/10.29313/bcspr.v3i2.8119>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- Mintarsih, W. (2017). Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 12(2), 277. <https://doi.org/10.21580/sa.v12i2.1545>
- Mukharomah W, V. S., & Chozin, F. H. (2023). Self-Healing dalam Kitab Tafsir al-Azhar Karya Hamka. *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought*, 1(1), 38–56. <https://doi.org/10.15642/juit.2023.1.1.38-56>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Murthado, A., Hidayanti, E., Fakhri, M., Masri, S., Liani, K., Faiza, A., & Hakim, L. (2022). Religious Coping for Covid-19 Patients: Islamic Approaches Ali Murtadho, Ema Hidayanti, Mohammad Fakhri, Subekti Masri, Kristi Liani Purwanti, Ayu Faiza Algifahmy & Lukmanul Hakim. *Journal of Al-Tamaddun*, 17(1), 31–42. <https://ejournal.um.edu.my/index.php/JAT/article/view/31239/14658>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nadia Rani, E., Sulistiawan, I., Dwi Yunita, R., Alif Ifsyaussalam, R., Ariyani, V., & Dwi Wijaya, Y. (2022). Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 1(2), 480–486. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v1i2.70>

- Ningrum, N. M., Purwanti, T., & Putri, D. K. (2021). Treatment Self healing Pada Ibu Hamil Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdi Medika*.
- Nihayah, M. (2013). Peran Kecerdasan Spiritual (SQ) Terhadap Coping Stress di SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-T Peterongan Jombang. *Skripsi*, 10–48.
- Ningsih, D. R. (2020). *Mengenal Bimbingan dan Konseling Islam*. Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
- Nurmawati, & Agdah, H. A. (2022). Implementasi Expressive Writing Therapy Pada Siswa. *Qiara Media*, 3. file:///C:/Users/pc/Documents/431445-implementasi-expressive-writing-therapy-ef5a7645.pdf
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Nursalim. (n.d.). *Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial*.
- Pedhu, Y. (2022). Forgiveness therapy sebagai salah satu intervensi terapeutik dalam konseling. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(2), 99–106.
- Pernanda, I. K. Y. (2023). *Efektivitas Psikoedukasi Self Healing With Physical Activity Simple (SHwPAS) Terhadap Depresi Pada Mahasiswa Itekes Bali*. *Skripsi*.
- Prabowo, R., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Chracter, Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Prayitno. (2004). *Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, departemen Pendidikan Nasional.
- Rahayu, P. P. (2022). Amal Ilmiah : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat OPTIMALISASI PENERAPAN SELF HEALING BAGI SISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19 Puspita Puji Rahayu. *Amal Ilmiah : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 148–158.
- Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3(9), 967–982. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012>
- Rahmasari, D. (2020a). *SELF HEALING : PANDUAN PRAKTIS MELAKUKAN PENYEMBUHAN DIRI UNTUK MENGELOLA STRES SEHARI-HARI*.
- Rahmasari, D. (2020b). *Self Healing Is Knowing*. https://statik.unesa.ac.id/profileunesa_konten_statik/uploads/perpustakaan/file/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf

- Rahmawati, A. P., Setiawan, C., & Naan. (2020). Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing. *Syifa Al-Qulub*, 5(1), 17–28. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/9153>
- Rahmawati, S. (2017). Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan Diri Orang Tua Anak Autis di Sekolah Luar Biasa XYZ. *Rnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4, 20.
- Raihanah. (2022). Implementasi Self Healing Pada Santri Pondok Pesantren Dan Peserta Didik Sekolah Negeri. *Bahasa Dan Pendidikan*, 2(1).
- Ramadhan, H. O. (2022). Gambaran tingkat stress akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. *Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi*, 4(10), 1–8. <https://ojs.hr-institut.id/index.php/JEB>
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. CV. Sagung Seto.
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Pengaruh Self Healing terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 205–214. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i1.491>
- Redho, D. (2019). *Self Healing: Pengertian dan Cara Melakukannya*. Gramedia.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- Ros, R., Nisa, C., Azzahra, N., & Binqalbi Ruzain, R. (2021). Efektivitas Self-Healing Technique Sebagai Strategi Penurunan Stres Pada Penderita Autoimmune Disease. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(2), 144–156. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18\(2\).7551](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(2).7551)
- Ruhamal. (2019). *Pengaruh Negatif Antara Religiusitas Dan Self- Efficacy Terhadap Stres Pada Mahasiswa*. 1993, 1–23.
- Safittri, E., Renada, K. J., & Mawarni, K. E. (2024). *Prosiding Seminar Nasional Manajemen Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya*. 3(2), 1020–1026.
- Sandra, R. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(2002), 80–85.
- Savitri, T., Iman Margatot, D., & Sutantri, dan. (2021). *MANAJEMEN STRES DENGAN TERAPI BALI WORLD MUSIC DAN SELF HEALING PADA SISWA SMKN 1 KUBUTAMBAHAN*. 10(11). <https://doi.org/10.24843.MU.2021.V10.i11.P12>

- Sienny, A. (2021). 6 cara mengatasi stres yang mudah dan efektif. In *Alodokter*.
<https://www.alodokter.com/ternyata-tidak-sulit-mengatasi-stres>
- Soeharso. (n.d.). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Lengkap*. (Semarang: Grand Media Pustaka).
- Suacana, I. W. G. (2018). Pengertian dan manfaat meditasi. *Media Ilmu Kesehatan*, 1–10.
- Suen, E., Koh, D., Teo, Y. C., Tamin, R. H., & A, S. F. (n.d.). *Terapi Komplementer dalam Praktek Klinis Evaluasi biokimia dan psikometri Qigong Penyembuhan Diri sebagai alat*.
- Sugianto, E. (2015). *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi dan Tesis*. Suaka Media.
- Sugiono. (n.d.). *Metode Penelitian Kualitatif*. In Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2019). Stress dan Cara Mengatasinya. *Cakrawala Pendidikan*, 29(1), 55–66.
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjUzcyEvdH4AhWuUWwGHHWW_C08QFnoECACQAQ&url=https%3A%2F%2Fmedia.neliti.com%2Fmedia%2Fpublications%2F82176-none-436d0808.pdf&usg=AOvVaw3tG9lyNsxJJPSYC0Uco2zL
- Sukandar, W. (2022). *Bimbingan dan Konseling Islam: Analisis Metode Bimbingan dan Konseling Islam dalam Qur'an Surat An-Nahl ayat 125*. 5(1).
- Sumarto, H. A., & Nahar, S. (2024). Inovasi dalam penguatan pendidikan ibadah : studi kasus di sekolah menengah atas. 10(1), 737–745.
- Surya, B. R., Asih, N. S. W., & Suryaningsih, N. Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Syafi'Ur Rohman Wilayah Summersari Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1–11.
- Susila, I. (2015). Pendekatan Kualitatif Untuk Riset Pemasaran Dan Pengukuran Kinerja Bisnis. *BENEFIT Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 19(1), 12–23.
- Tuasikal, J. M. S. (2023). *Pengertian Pemahaman Diri*.
<https://dosen.ung.ac.id/JumadiTuasikal/home/2023/7/13/pemahaman-diri.html>
- Ummah, M. S. (2019). PERBANDINGAN PENGARUH STRATEGI COPING TERHADAP TINGKAT STRES ANTARA SANTRI LAKI LAKI DAN PEREMPUAN KELAS AKHIR DI PONDOK PESANTREN. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.

http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Umriana, A., Murtadho, A., & Fahmi, M. (2023). Indigenous Counseling: Suphistic Counseling Practices in Pesantren. *International Journal Ihya' 'Ulum Al-Din*, 25(2), 97–111. <https://doi.org/10.21580/ihya.25.2.16022>

Wahjono, S. I., & Surabaya, U. M. (2022). *Stress & perubahan. April*.

Yusuf, Y. (2015). rasaian Kesian dan Self-esteem pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 4, 123–128.

Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Jurnal Nasional UMP*, 8(2), 14–26.

Zawawi, N. I. M., Md Sham, F., & Ismail, A. (2019). Stress according to the western and Muslim scholars. *International Journal of Islamic Thought*, 16, 85–97. <https://doi.org/10.24035/ijit.16.2019.008>

LAMPIRAN

I. Draft Wawancara

A. Wawancara dengan Pengurus Ma'had Ulil Albab Lil Banat

1. Sejauh mana pemahaman pengurus tentang konsep *self-healing*?
2. Menurut pengurus, seberapa penting *self-healing* bagi mahasiswa?
3. Apakah Ma'had memiliki program/kegiatan terkait *self-healing*? Jika ya, apa saja?
4. Bagaimana Ma'had mendukung mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan *self-healing*?
5. Apa saja faktor penyebab stres yang sering pengurus lihat pada mahasiswa?
6. Bagaimana Ma'had menangani masalah stres pada mahasiswa?
7. Apakah Ma'had memiliki data atau catatan mengenai tingkat stres mahasiswa?
8. Seberapa sering nilai-nilai Islam (doa, dzikir, nasihat agama) digunakan dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah (termasuk stres)?
9. Apakah ada pengurus yang memiliki keahlian khusus dalam bimbingan konseling Islam?
10. Bagaimana pandangan pengurus tentang integrasi *self-healing* dengan prinsip-prinsip bimbingan konseling Islam?
11. Bagaimana Ma'had memprioritaskan kemampuan mengatasi stres pada mahasiswa?
12. Bagaimana Ma'had mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam upaya mendukung kesejahteraan mental mahasiswa?

B. Wawancara dengan Mahasiswa Ma'had Ulil Albab Lil Banat

13. Apa yang kamu ketahui tentang *self-healing*?
14. Apakah kamu pernah mencoba teknik *self-healing* untuk mengatasi masalah? Jika ya, apa saja?
15. Seberapa sering kamu melakukan praktik *self-healing*?
16. Menurutmu, seberapa efektif teknik *self-healing* yang kamu lakukan?

17. Apa yang membuatmu tertarik atau tidak tertarik dengan *self-healing*?
18. Apa saja hal yang membuatmu stres di Ma'had?
19. Bagaimana kamu biasanya mengatasi stres?
20. Apakah kamu merasa nyaman untuk berbicara dengan ustadz/ustadzah atau teman jika kamu stres?
21. Apakah kamu pernah mencari bantuan profesional (misalnya, konselor) untuk mengatasi stres?
22. Apakah kamu sering berdoa, berdzikir, atau melakukan relaksasi ketika merasa stres?
23. Apakah kamu merasa *self-healing* bisa sejalan dengan nilai-nilai Islam? Bagaimana caranya?
24. Menurutmu, bagaimana nilai-nilai Islam dapat membantu mengatasi stres?

C. Wawancara dengan Teman Mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat

25. Apakah kamu melihat temanmu (yang menjadi fokus penelitian) melakukan sesuatu untuk mengatasi stres?
26. Apakah kamu tahu teknik *self-healing* apa yang temanmu gunakan?
27. Menurutmu, seberapa efektif cara yang dilakukan temanmu untuk mengatasi stres?
28. Apakah kamu melihat temanmu sering merasa stres? Apa yang membuatnya stres?
29. Bagaimana temanmu biasanya menunjukkan tanda-tanda stres?
30. Apakah kamu sering memberikan dukungan kepada temanmu saat dia stres? Bagaimana caranya?
31. Apakah kamu melihat temanmu mendekatkan diri kepada agama saat dia stres (misalnya, lebih sering berdoa, membaca Al-Qur'an)?
32. Apakah temanmu sering meminta nasihat dari ustadz/ustadzah atau teman lain yang lebih paham agama?
33. Menurutmu, seberapa penting dukungan dari teman dan lingkungan sekitar dalam membantu temanmu mengatasi stres?

34. Apa pesan terakhir yang ingin disampaikan kepada mahasantri lain mengenai pentingnya pengelolaan stres dan penyembuhan diri dengan *self-healing*?

II. Catatan Lapangan Hasil Observasi

Hasil Observasi Mengenai *Self-healing* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat (Analisis Metode Bimbingan Konseling Islam)

Hari, Tanggal : Senin, 17 Maret 2025

Lokasi : Ma'had Ulil Albab Lil Banat

Waktu : 15.00 – 17.00

Objek Observasi: Mahasantri dalam kegiatan sehari-hari terkait teknik *self-healing* dan penanganan stres

Mahasantri menunjukkan berbagai perilaku dan respons terhadap stres yang mereka alami, baik selama proses belajar maupun dalam interaksi sosial di lingkungan pondok. Banyak dari mereka memperlihatkan tanda-tanda kelelahan fisik dan psikologis seperti sering mengeluh pusing, sulit tidur, dan tampak cemas saat mengikuti kegiatan. Sebagian mahasiswa belum menyadari atau memahami metode *self-healing* yang dapat digunakan untuk mengatasi stres.

Perilaku dan interaksi mahasantri aktif mengikuti kegiatan pembelajaran dan diskusi, namun tampak cepat lelah dan mudah terganggu oleh masalah internal maupun eksternal. Beberapa mahasiswa tampak berbicara dengan teman sebaya tentang tekanan yang mereka rasakan, menunjukkan adanya kebutuhan akan ruang berbagi dan dukungan sosial. Terdapat mahasantri yang menunjukkan pola relaksasi seperti melakukan meditasi secara mandiri atau refleksi diri saat ada waktu luang. Interaksi dengan pengurus menunjukkan bahwa mereka cukup terbuka berkonsultasi terkait masalah yang dihadapi, namun sebagian lainnya tampak cenderung menutup diri akibat rasa malu atau kurangnya pengetahuan.

Teknik *self-healing* yang peneliti amati meliputi : meditasi ringan dan latihan pernapasan saat sedang mengalami kecemasan, refleksi diri dan doa sebagai bentuk relaksasi spiritual, penggunaan teknik relaksasi fisik dan pernapasan saat

merasa stres meningkat. Faktor penyebab stres yang teramati mulai dari beban akademik yang berat dan aktivitas yang padat, ketidakseimbangan antara kegiatan belajar dan ibadah, bekerja sama dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan norma sosial ma'had, kurangnya pemahaman mengenai teknik *self-healing* dan metode pengelolaan stres yang efektif. Namun, sebagian beberapa mahasiswa mendapatkan informasi terkait teknik *self-healing* dan manajemen stres yang benar-benar efektif. Maka dari itu, diperlukan adanya kegiatan pembinaan atau pelatihan secara rutin untuk meningkatkan pemahaman dan penguasaan teknik *self-healing* di kalangan mahasiswa. Adanya dukungan sosial dari teman dan pengurus sangat membantu dalam mengurangi rasa isolasi dan meningkatkan kesejahteraan mental.

III. Dokumentasi

A. 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 : 5061/Un.10.4/K/DA.05.04/11/2025 15 Maret 2025

Hal : *Permohonan Ijin Riset*

Kepada Yth.
Ketua Ma'had Ulil Albab Lil Banat
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

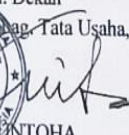
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang menerangkan bahwa dalam rangka penyusunan skripsi, mahasiswa berikut:

Nama : Handini Marlina Ulfa
NIM : 2101016130
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Lokasi Penelitian : Ma'had Ulil Albab Lil Banat
Judul Skripsi : *Self-Healing* untuk Mengatasi Stres pada Mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat (Analisis Metode Bimbingan Konseling Islam)

Bermaksud melakukan riset penggalan data di tempat penelitian pada instansi yang Bapak/Tbu 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

An. Dekan
Bag. Tata Usaha,

NTOHA



Tembusan Yth :
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

B. Dokumentasi Wawancara



a. Foto bersama pembimbing atau supervisor Ma'had Ulil Albab Lil Banat



b. Foto bersama mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat



c. Foto bersama teman dari Mahasantri Ma'had Ulil Albab Lil Banat

C. Dokumentasi kegiatan



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Handini Marlina Ulfa
NIM : 2101016130
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan 26 November 2002
Nomor Handphone : 085738785926
E-mail : marlianaulfa49@gmail.com
Alamat : Tunjungmekar, Kalitengah, Lamongan
Jenjang Pendidikan :
TK Mekar Sari Tunjungmekar
SDN Tunjungmekar
MTs. Putra-Putri Simo Sungelebak
MA. Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak
Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Walisongo Semarang 2021

Semarang, 15 Juni 2025

Handini Marlina Ulfa

NIM. 2101016130