

**BIMBINGAN BERBASIS PUASA SENIN KAMIS DALAM MENCEGAH
STRES MAHASANTRI DI MA'HAD AL-JAMI'AH
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Fakultas Dakwah dan Ilmu
Komunikasi**

Oleh

ZAH RATUN NISA

NPM. 1841040060

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG**

1444 H / 2022 M

**BIMBINGAN BERBASIS PUASA SENIN KAMIS DALAM MENCEGAH
STRES MAHASANTRI DI MA'HAD AL-JAMI'AH
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Fakultas Dakwah dan Ilmu
Komunikasi**



Pembimbing I : Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA

Pembimbing II : Dr. Khairullah, S.Ag, MA

FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1444 H / 2022 M

ABSTRAK

Pada zaman modern ini, banyak manusia yang mengalami stres salah satunya mahasantri Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung yang disebabkan karena terlalu padatnya kegiatan-kegiatan di Ma'had kemudian tugas-tugas Ma'had yang harus dipenuhi oleh mahasantri sesuai target yang telah ditentukan. Selain tugas Ma'had, adanya tugas kampus terutama skripsi, dapat memicu stres pada mahasantri, sehingga sulit mengatur dan membagi waktu antara menjadi seorang mahasiswa sekaligus menjadi mahasantri. Apabila diabaikan, stres akan memiliki dampak serius maka dari itu perlu adanya bimbingan sebagai upaya memberikan bantuan kepada mahasantri dalam mencegah terjadinya stres. Adapun bantuan yang diberikan kepada mahasantri melalui puasa senin kamis. Dari uraian tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan dan hasil bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan dan hasil bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*Field Research*) menurut sifatnya penelitian ini bersifat deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling* dengan kriteria yaitu mahasantri yang istiqomah melakukan puasa senin kamis sekaligus mahasantri yang sedang mengerjakan tugas akhir kuliah yaitu skripsi. Objek yang dipilih adalah Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dengan menggunakan teknik analisis data kualitatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan yang dilakukan oleh pembimbing sudah sesuai dengan tahap-tahap pelaksanaan bimbingan yaitu tahap *rapport*, tahap kerja, dan tahap *termination*. Kemudian metode bimbingan menggunakan metode direktif seperti melalui motivasi dan melalui pendekatan personal. Selanjutnya materi yang disampaikan pada saat bimbingan mengenai materi keagamaan dan psikologi. Dan hasil dari pelaksanaan bimbingan berbasis puasa senin kamis menunjukkan bahwa adanya dampak positif yang dirasakan oleh mahasantri setelah melakukan bimbingan berbasis puasa senin kamis. Adapun dampak positif yang dirasakan yaitu terhadap psikis mahasantri seperti merasakan ketenangan, rasa nyaman dan merasa Allah selalu berada didekatnya. Bimbingan berbasis puasa senin kamis merupakan salah satu cara yang efektif dalam mencegah stres pada mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung. Sebagaimana hal ini sesuai dengan fungsi bimbingan sebagai indikator keberhasilan, yakni bimbingan dapat berfungsi sebagai pencegahan artinya bimbingan merupakan usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Selaras dalam menciptakan kesehatan mental, peranan puasa cukup besar yaitu sebagai pencegahan agar tidak terjadi gangguan kejiwaan. Puasa merupakan latihan untuk menghadapi berbagai hal yang dapat menimbulkan *stress*.

Kata Kunci : Bimbingan, Puasa Senin Kamis, Stres

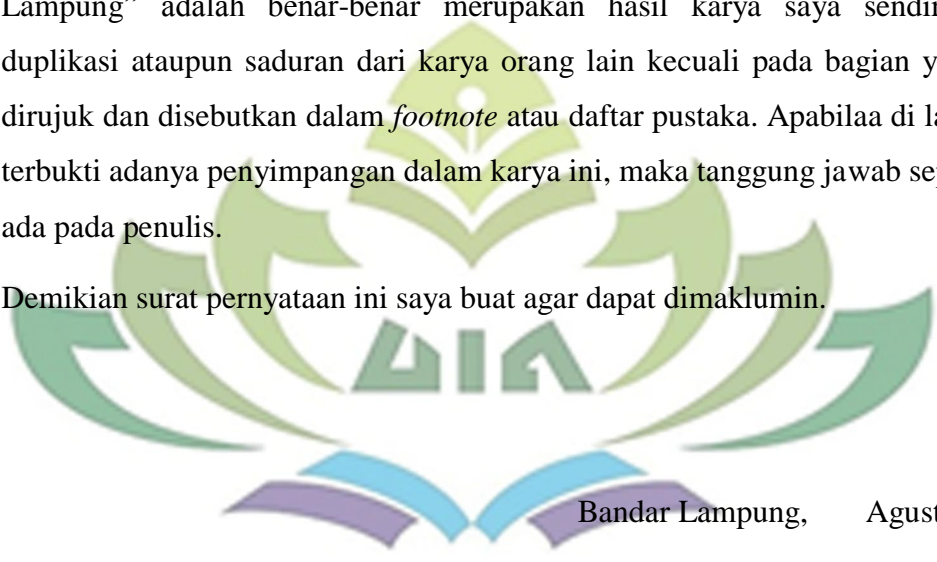
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zahratun Nisa
NPM : 1841040060
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis dalam Mencegah Stres Mahasantri di Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Intan Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebutkan dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumin.



Bandar Lampung, Agustus 2022

Zahratun Nisa
NPM. 1841040060



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis dalam Mencegah Stres Mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung**
Nama : **Zahratun Nisa**
NPM : **1841040060**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Islam**
Fakultas : **Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

MENYETUJUI

Telah dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA
NIP. 19561231985031002

Dr. Khairullah, S.Ag, MA
NIP. 197303052000031002

Mengetahui
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd
NIP. 196909151994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis dalam Mencegah Stres Mahasantri di Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Intan Lampung”** disusun oleh: **Zahratun Nisa, NPM. 1841040060**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Islam**. Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: **Kamis, 30 Juni 2022 waktu 10.30 – 12.00 WIB.**

TIM PENGUJI

Ketua Sidang	: Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Umi Aisyah, M.Pd. I	(.....)
Penguji I	: Dr. Mubasit, S.Ag, MM	(.....)
Penguji II	: Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA	(.....)
Penguji Pendamping	: Dr. Khairullah, S.Ag, MA	(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Dr. Abdul Syukur, M.Ag
NIP. 1965110111995031001

MOTTO

صُومُوا تَصِحُّوا

“Puasalah niscaya kamu akan sehat”

(HR. Ath-Thabrani)



PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, semoga kita senantiasa mendapatkan rahmat dan hidayah-Nya. Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Ayahanda Heri Munandar dan Ibunda Ratna Sari yang telah membesarkanku, mengasuh, membimbing dan memberikan kasih sayang yang tulus kepadaku yang semua itu tidak akan mungkin dapat terbalas olehku, serta tiada henti-hentinya memberikan dukungan baik secara moril maupun materil, dan selalu mendo'akan demi keberhasilanku hingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan perguruan tinggi di UIN Raden Intan Lampung.
2. Kakak ku tersayang Muhammad Afif, S.T atas motivasi, dukungan dan semangat sehingga studiku dapat terselesaikan. Serta adik-adik ku tersayang Aulia Rahma dan Muhammad Fahri yang selalu memberikan dorongan dan semangat serta doa demi keberhasilanku.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang memberiku banyak pengalaman yang akan selalu ku kenang dan selalu kubanggakan.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Zahratun Nisa lahir di Jakarta pada tanggal 26 Agustus 2000, anak kedua dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Heri Munandar dan Ibu Ratna Sari. Penulis menyelesaikan pendidikan ditaman kanak-kanak TK Al-Ihsan Jakarta pada tahun 2006. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan tingkat dasar di SD Rejomulyo, Pasir Sakti, Lampung Timur selesai pada tahun 2012. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Pasir Sakti selesai pada tahun 2015, setelah itu pendidikan selanjutnya dijalani di SMA Negeri 1 Pasir Sakti selesai pada tahun 2018. Lalu penulis melanjutkan pendidikan pada jenjang perguruan tinggi S1 di UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.



Bandar Lampung, Agustus 2022

Zahratun Nisa
NPM. 1841040060

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat untuk menyelesaikan studi pada program Strata Satu (S1) Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari zaman jahiliyah menuju zaman yang terang benderang yakni adanya dinul Islam, yang telah membawa ajaran yang paling sempurna dan diantaranya yaitu mengajarkan kepada manusia untuk menuntut ilmu pengetahuan agar dapat dimanfaatkan dalam segala aspek kehidupan.

Dalam usaha menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dengan tidak mengurangi rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam serta Ibu Umi Aisyah, M.Pd.I selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA selaku Pembimbing I dan Bapak Dr. Khairullah, S.Ag, MA selaku Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan memberikan ilmu dan pengetahuannya kepada penulis.
5. Ustadz Muhammad Nur, M.Hum selaku Mudir Ma'had Al-Jami'ah dan Ustadz Asep Budianto, S.Th.I selaku Staff Adm & Kesekretariatan Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung yang telah memberi izin dan bantuan bagi penulis dalam mengadakan penelitian. Serta

Pembimbing dan Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah yang telah membantu dan bersedia untuk diteliti.

6. Teman-Teman seperjuangan jurusan Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 khususnya BKI Kelas A, yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
7. Sahabat-Sahabat seperjuanganku Vin Rahma Wijayaningsih, Andini Fitriyani, Dita Aryuni, Habibaturrahmah dan Rana Dewi yang selalu memberikan semangat serta terimakasih atas kebersamaan yang kalian berikan, semoga ukhuwah kita senantiasa terikat dan saling ingat serta menjaga silaturahmi.
8. Kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini baik langsung maupun tidak langsung.

Dengan bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak tersebut penulis mengucapkan terimakasih, semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan ampunan-Nya bagi hamba-hambanya yang beramal sholeh dan berbudi baik kepada sesamanya.

Akhirnya, dengan rasa yang mendalam penulis memohon Ridho Allah SWT. seraya berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Bandar Lampung, Agustus 2022

Zahratun Nisa
NPM. 1841040060

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	10
H. Metode Penelitian.....	12
I. Sistematika Pembahasan	17
BAB II BIMBINGAN BERBASIS PUASA SENIN KAMIS DAN KONSEP STRES	20
A. Bimbingan	20
1. Pengertian Bimbingan.....	20
2. Tujuan Bimbingan.....	21
3. Fungsi Bimbingan	22
4. Metode Bimbingan.....	24
5. Tahap-Tahap Bimbingan.....	25
B. Puasa Senin Kamis.....	30
1. Pengertian Puasa Senin Kamis.....	30
2. Keutamaan Puasa Senin Kamis.....	32
3. Hikmah Puasa Senin Kamis	34
C. Konsep Stres.....	36
1. Pengertian Stres.....	36
2. Tingkat Stres	37

3. Aspek-Aspek Stres	38
4. Jenis-Jenis Stres	39
5. Tanda-Tanda Stres	39
6. Penyebab Stres	40

BAB III BIMBINGAN BERBASIS PUASA SENIN KAMIS DALAM MENCEGAH STRES MAHASANTRI DI MA’HAD AL-JAMI’AH UIN RADEN INTAN LAMPUNG..... 41

A. Gambaran Umum Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Intan Lampung	41
1. Sejarah.....	41
2. Visi dan Misi.....	42
3. Status dan Fungsi	43
4. Struktur Kepengurusan.....	44
5. Sarana dan Prasarana.....	45
6. Mahasantri.....	46
7. Pola Pendidikan Kepesantrenan.....	47
8. Program Pendidikan	50
9. Aktivitas Mahasantri	56
B. Pelaksanaan Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis dalam Mencegah Stres Mahasantri	57
1. Tahap-Tahap Pelaksanaan Bimbingan.....	57
2. Metode Pemberian Bimbingan.....	59
3. Materi Bimbingan dalam Mencegah Stres.....	60
C. Hasil Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis dalam Mencegah Stres Mahasantri	62

BAB IV ANALISIS BIMBINGAN BERBASIS PUASA SENIN KAMIS DALAM MENCEGAH STRES MAHASANTRI DI MA’HAD AL-JAMI’AH UIN RADEN INTAN LAMPUNG 67

A. Pelaksanaan Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis dalam Mencegah Stres Mahasantri	67
B. Hasil Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis dalam Mencegah Stres Mahasantri.....	71

BAB V PENUTUP 73

A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	74

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jadwal Harian Mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung	56
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 2 : Pedoman Observasi
- Lampiran 3 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Judul Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Keterangan Perubahan Judul
- Lampiran 6 : Surat Izin Pra Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 9 : Bukti Hasil Turnitin



BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Guna menghindari adanya salah pengertian dan salah pemahaman dalam memahami maksud judul skripsi ini yaitu, “Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis dalam Mencegah Stres Mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung” maka terlebih dahulu penulis menguraikan istilah-istilah yang terkandung dalam judul tersebut agar lebih mudah memahami serta mengarahkan pada pengertian yang jelas dengan yang dikehendaki.

Istilah pertama adalah bimbingan. Menurut Prayitno memaknai bimbingan sebagai pemberian bantuan yang dilakukan orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuannya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada, dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.¹

Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang yang telah terlatih dengan baik serta memiliki kepribadian dan pendidikan memadai, bimbingan diberikan kepada individu dari berbagai kelompok usia agar individu tersebut dapat mengelola kehidupannya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri, dan menanggung konsekuensi dari pilihan atau keputusan hidup yang telah dibuatnya.²

Puasa Senin Kamis menurut Suyadi adalah puasa yang dilaksanakan pada hari Senin dan Kamis.³ Waktu, adab, dan tata cara puasa ini tidak ada bedanya dengan puasa Ramadhan. Puasa Senin Kamis

¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), h. 28.

² Mochamad Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2015), h. 18.

³ Ubaidurrahim El-hamdy, *Rahasia Kedasyatan Puasa Senin Kamis* (Jakarta: Wahyu Media, 2011), h. 3.

merupakan puasa yang sering dikerjakan Rasulullah SAW, puasa ini sebagai amalan puasa sunnah.

Jadi bimbingan berbasis puasa senin kamis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebuah proses pemberian bantuan melalui puasa senin kamis yang dilakukan oleh pembimbing kepada mahasantri baik secara individu maupun kelompok dalam mencegah permasalahan psikis, dimana bantuan tersebut dilakukan secara terus menerus dengan tujuan mampu menemukan potensi yang dimilikinya sehingga dapat hidup mandiri, bisa mengatasi berbagai permasalahannya dan juga mudah dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Konsep berikutnya yang akan dijelaskan adalah konsep stres. Menurut Sarafino stres adalah keadaan yang dimana seseorang merasa tidak cocok dengan kondisi secara fisik maupun psikologi dan sumbernya berasal dari biologi serta sistem sosial.⁴ Pada dasarnya, stres merupakan bentuk ketegangan baik dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Bahkan stres dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental. Sumber stres disebut dengan stressor dan ketegangan yang diakibatkan karena stres, disebut strain.⁵

Adapun stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan mahasantri dimana mengalami ketegangan yang timbul dari fisik dan mental yang berakibat dapat mengganggu aktifitas keseharian baik di asrama maupun di kampus. Bentuk stres yang terjadi pada mahasantri seperti merasa bingung, cemas, sedih, sering merasa jengkel, marah, ujing-uringan, gelisah, suasana hati yang cepat berubah, kehilangan minat atau kehilangan semangat dan tidak bisa berkonsentrasi.

Santri merupakan peserta didik atau objek pendidikan di pesantren yang mendalami pengetahuan tentang agama melalui referensi kitab-kitab klasik maupun modern. Sedangkan Mahasantri berasal dari dua kata, yakni “Maha” dan “Santri”. “Maha” artinya “tinggi”, sedangkan “santri” adalah

⁴ Sarafino, E.P, *Health Psychology* (New York: John Wiley and Sons, 2006), h. 62.

⁵ Ahmad Saefulloh, dkk., *Model Pendidikan Islam bagi Pecandu Narkotika* (Yogyakarta: Deepublish, 2019), h. 24.

sebutan seorang siswa di pondok pesantren yang merupakan unsur pokok dengan keberadaan pondok itu sendiri.⁶ Mahasantri merupakan sebutan mahasiswa yang bermukim di asrama yang berada di lingkungan kampus. Mahasantri atau santri adalah seorang mahasiswa yang mengikuti kuliah seperti biasanya namun dia juga tinggal di satu asrama dengan peraturan yang ada dan berdasarkan atas agama islam yang kuat.

Ma'had Al-Jami'ah adalah pondok pesantren khusus mahasiswa UIN Raden Intan Lampung. Pondok pesantren ini berlokasi di lingkungan kampus UIN Raden Intan Lampung yang beralamat di Jl. Letnan Kolonel H. Jl. Endro Suratmin, Sukarame, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung, Lampung.

Berdasarkan istilah-istilah di atas maka dapat ditegaskan bahwa penelitian ini membahas mengenai bagaimana proses pelaksanaan bimbingan berbasis puasa senin kamis sebagai salah satu cara dalam mencegah terjadinya stres pada mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.

B. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna yang diciptakan mempunyai unsur-unsur jasmani dan rohani. Manusia diciptakan memiliki potensi dan sifat-sifat asal (human nature). Manusia dalam menjalani kehidupan di dunia tidak selamanya mendapatkan ketenteraman dan ketenangan jiwa. Tetapi sebaliknya, ia seringkali dihadapkan pada berbagai persoalan yang timbul, baik fisik maupun psikis. Dengan kata lain kehidupan manusia di dunia ini penuh dengan suka-duka, kesenangan dan kesedihan yang silih berganti.⁷

Pada zaman modern ini, banyak manusia yang mengalami stres, kecemasan, dan kegelisahan. Hal ini disebabkan banyaknya tuntutan dari pasangan, keluarga, pekerjaan maupun lingkungan sekitar. Sayangnya

⁶ Enung K Rukiati dan Fenti Hikmawati, *Sejarah Pendidikan Islam Di Indonesia* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2006), h. 105.

⁷ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), h. 138.

masih ada saja orang yang berfikir bahwa stres dan depresi bukanlah suatu penyakit yang perlu disembuhkan. Padahal dibanding AIDS, saat ini stres dan depresi jauh lebih bertanggungjawab terhadap banyak kematian. Karena kedua hal tersebut adalah sumber dari berbagai penyakit.⁸

Stres muncul seiring dengan peristiwa dan perjalanan kehidupan yang dilalui oleh individu dan tidak bisa dihindari sepenuhnya. Pada umumnya, individu yang mengalami stres akan merasa terganggu dan tidak nyaman dalam menjalani kehidupannya. Bahkan, stres yang berkelanjutan bisa membahayakan diri sendiri maupun orang lain⁹

Stres dan depresi yang dibiarkan secara terus-menerus, akan membebani pikiran dan bisa mengganggu sistem kekebalan tubuh. Apabila kita berada dalam emosi yang negatif seperti rasa sedih, benci, iri, putus asa, kecemasan, dan kurang bersyukur dengan nikmat yang ada, maka sistem kekebalan kita menjadi lemah.¹⁰

Salah satu subjek yang sering mengalami stres adalah mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah. Stres yang timbul pada mahasiswa disebabkan terlalu padatnya kegiatan-kegiatan asrama seperti kajian keislaman berbasis kitab klasik, muhadhoroh sugro, muhadhoroh qubro, porseni, festival pesantren, dll kemudian tugas-tugas asrama seperti hafalan Al-Qur'an, praktik pengamalan ibadah yang harus dipenuhi oleh mahasiswa sesuai target yang telah ditentukan. Selain tugas asrama, adanya tugas kampus terutama skripsi, dapat memicu stres pada mahasiswa, sehingga sulit mengatur dan membagi waktu antara menjadi seorang mahasiswa sekaligus menjadi mahasiswa. Bentuk stres yang terjadi pada mahasiswa seperti bingung, cemas, sedih, sering merasa jengkel, marah, uring-uringan, gelisah, suasana hati yang cepat berubah, kehilangan minat atau kehilangan semangat dan tidak bisa berkonsentrasi.¹¹

Terdapat beberapa faktor penyebab timbulnya stres pada mahasiswa, diantaranya faktor lingkungan yaitu belum terbiasa jauh dari

⁸ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi* (Jakarta: Kencana, 2016), h. 6.

⁹ Sukadiyanto, "Stress Dan Cara Mengurangnya," *Cakrawala Pendidikan*, no.1, (Februari, 2010), h. 55-66.

¹⁰ Ayub Sani Ibrahim, *Depresi, Aku Ingin Mati* (Tangerang: Jelajah Nusa, 2011), h. 3.

¹¹ Wawancara Penulis dengan Ukhti Siti Maysaroh, S.Sos selaku Pembimbing Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung, 29 Desember 2021.

orang tua, sehingga belum bisa beradaptasi dengan suasana baru, yang pada akhirnya dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa dalam belajar. Kemudian dari segi faktor ekonomi, saat masih berada di rumah keuangan diatur dan ditanggung oleh orang tua tetapi jika sudah menjadi mahasiswa harus bisa mengatur keuangannya sendiri. Seperti ketika sedang banyak sekali kebutuhan tetapi orang tua tak kunjung mengirimkan uang. Tentu hal semacam ini bisa menimbulkan stres tersendiri bagi mahasiswa. Dari faktor sosial yaitu ketika sudah tinggal di asrama atau di pondok pesantren tentu seorang mahasiswa diberikan kewajiban dan tanggungjawab. Salah satunya yaitu hafalan, bagi mahasiswa yang sama sekali belum pernah atau terbiasa menghafal materi-materi keagamaan atau Al-Qur'an tentu akan merasa kesulitan. Selain itu banyaknya peraturan yang harus ditaati semakin membuat suasana menjadi tidak kondusif.¹²

Maka dari itu, peran bimbingan sangat penting sebagai upaya memberikan bantuan kepada mahasiswa dalam mengelola stres yang dialaminya mencakup kegiatan pemberian informasi yang dilakukan oleh pembimbing mengenai hal yang berhubungan dengan stres. Bimbingan dalam Islam juga bisa disebut dengan dakwah Islamiah. Dakwah disini adalah kegiatan menyeru dan mengajak kepada manusia untuk melakukan kebaikan dan menjauhi kemungkaran.¹³ Bimbingan memiliki fungsi sebagai pencegahan agar tidak terjadi gangguan kejiwaan yaitu stres. Apabila diabaikan stres akan memiliki dampak serius, oleh sebab itu, dibutuhkan pertolongan dan bantuan dari orang disekitar yang tentunya peduli dengan masalah stres yang dihadapinya.¹⁴ Dalam penelitian ini, kegiatan pemberian informasi yang dimaksud adalah dengan bimbingan berbasis puasa senin kamis yang mana diharapkan dapat menjadi salah satu cara dalam mencegah stres.

Puasa dalam rukun Islam terdapat pada urutan ketiga setelah sholat. Puasa juga dapat dimaknai sebagai menahan diri dari hawa nafsu

¹² Wawancara Penulis dengan Ukhti Siti Maysaroh, S.Sos selaku Pembimbing Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung, 30 Desember 2021.

¹³ Nanda Pramusinta, "Layanan Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Senin Kamis Dalam Meningkatkan Kesadaran Sholat Lima Waktu Remaja", *Jurnal Pamomong*, vol. 2, no. 1 (2021), h. 41.

¹⁴ Armila, "Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Stres", *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, vol.2, no.2 (Januari-Juni 2020), h. 114-115.

secara keseluruhan. Makna keseluruhan disini meliputi nafsu makan, minum, maupun syahwat. Banyak yang mendefinisikan puasa berbagai arah, baik dari segi lahiriyah maupun batiniyah. Puasa secara lahiriyah yaitu menahan nafsu makan dan minum maupun nafsu seksual, sedangkan secara batiniyah yaitu menahan hati untuk tidak berbuat buruk, seperti gibah, hasud, su'zon, dan lain-lain.¹⁵

Dalam Islam, aktivitas puasa dilakukan dengan berlandaskan pada dua hukum Islam, yaitu wajib dan sunnah. Puasa wajib yaitu puasa ramadhan yang setiap tahun hanya dilakukan dalam satu bulan penuh pada bulan ramadhan menurut kalender hijriyah. Puasa sunnah yaitu puasa yang telah dianjurkan dan dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW seperti puasa senin kamis, puasa syawal, puasa *yaumul bidh*, dan puasa sunnah yang lainnya. Peneliti disini akan berfokus pada puasa senin kamis.¹⁶

Puasa senin kamis merupakan ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW, karena memiliki manfaat dan keistimewaan tersendiri bagi yang melaksanakannya. Salah satu manfaat puasa senin kamis adalah dapat menentramkan jiwa dan mempertajam kecerdasan. Hal ini terjadi karena saat seseorang sedang berpuasa, tidak ada asupan makanan dalam tubuh, usus akan beristirahat, dan sari makanan akan berkurang. Maka ketika itulah pikiran akan menjadi lebih fokus dan dapat berkonsentrasi penuh, sehingga seseorang yang sering berpuasa, terutama bagi pelajar atau mahasiswa akan memperoleh prestasi yang cermelang.¹⁷

Rasulullah suka melaksanakan puasa pada dua hari tersebut. Dengan alasan bahwa pada hari senin dan kamis seluruh amalan diangkat dihadapan Allah SWT dalam keadaan puasa, sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi, An-Nasaai dan Ibnu Majah, bahwa Rasulullah SAW bersabda:¹⁸

¹⁵ Charis Shihab, *11 Ibadah yang Mengantar hidup sukses dan penuh Barokah* (Jakarta: Mitra Press, 2007), h. 265.

¹⁶ Santina, "Hubungan Antara Intensitas Puasa Senin Kamis Dengan Pengendalian Diri Pada Mahasiswa" (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2019), h. 9.

¹⁷ Ubaidurrahim El-Hamdy, *Rahasia Kedasyatan Puasa Senin Kamis* (Jakarta: Wahyu Media, 2011), h. 176.

¹⁸ Santina, "Hubungan Antara Intensitas Puasa Senin Kamis...", h. 10.

تَعْرِضُ الْأَعْمَالَ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْحَمِيسِ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَلَيَّ وَأَنَا صَائِمٌ

“seluruh amal perbuatan itu diangkat pada hari Senin dan Kamis, maka aku suka saat amalanku diangkat sedangkan aku sedang berpuasa.” (HR. Tirmidzi).

Peranan puasa senin kamis dalam menciptakan kesehatan mental cukup besar yaitu sebagai bentuk pencegahan agar tidak terjadinya gangguan kejiwaan. Puasa senin kamis merupakan latihan untuk menghadapi berbagai hal yang dapat menimbulkan *stress*. Dapat dikatakan bahwa puasa senin kamis merupakan salah satu cara pengendalian diri manusia dalam menghadapi kebutuhan pokoknya. Puasa yang demikian itu telah memenuhi syarat minimal untuk sahnya puasa dan dapat menjadi alat pencegah (preventif) terhadap terjadinya gangguan kejiwaan.¹⁹

Setiap ibadah yang Allah syariatkan kepada manusia, pasti terdapat hikmah atau rahasia yang agung. Begitu pula dalam puasa sunnah senin kamis. Bagi mahasantri yang rutin melakukan puasa senin kamis, terlihat dengan jelas dalam jiwanya karena puasa ibarat orang yang akan memperoleh kesuksesan dunia akhirat. Puasa senin kamis dapat memberikan dampak psikologi seperti perasaan tenang dan damai yang pada gilirannya membangkitkan energi mental yang positif, penuh semangat, percaya diri, dan optimis dalam menghadapi apa pun. Puasa senin kamis adalah indikator paling dominan terhadap peneladanan tokoh terbesar dunia sekaligus manusia pilihan tuhan yaitu Muhammad SAW.²⁰

Dengan berpuasa senin kamis, mahasantri akan mendapatkan ketenangan dan ketenteram jiwa. Semakin banyak ibadah yang dilakukan oleh mahasantri dan semakin dekat kepada Allah, maka akan semakin tenteram jiwanya dan semakin mampu menghadapi kesukaran-kesukaran hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang dari agama akan semakin susah baginya mencari ketenteraman batin.²¹

¹⁹ Zakiah Daradjat, *puasa meningkatkan kesehatan mental* (Jakarta: CV: Djati, 1990), h. 18.

²⁰ Syahriansyah, *Puasa dan Akhlak* (Jakarta: Garuda, 2014), h. 46.

²¹ M.Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), h. 44.

Namun sayangnya, beberapa mahasantri yang melaksanakan puasa senin kamis belum merasakan dampak positif terhadap psikisnya, adapun yang mereka rasakan seperti lemas, mengantuk, mudah merasa marah, rasa lapar dan haus. Hal ini disebabkan karena adanya paksaan dari faktor ekonomi maupun dari pengurus. Mereka berpuasa bukan atas kesadaran mereka sendiri.

Berdasarkan Uraian diatas penulis merasa tertarik melakukan penelitian mengenai Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis dalam Mencegah Stres Mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

1. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, penulis mengidentifikasi fokus penelitian yaitu bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.

2. Sub Fokus Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka sub fokus penelitian ini adalah pelaksanaan bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri dan hasil bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan sub fokus penelitian diatas, maka penulis dapat merumuskan permasalahan yang ingin dicari jawabannya dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pelaksanaan bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung?

2. Bagaimana hasil bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.
2. Untuk mengetahui hasil bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya tentang bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres, serta menjadi sumber rujukan bagi penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat sebagai acuan dan informasi bagi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
- b. Bagi Ma'had Al-Jami'ah, dapat menjadi masukan bahwa perlunya bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri.
- c. Bagi penulis, penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan memperluas wawasan keilmuan dibidang ilmu bimbingan dan konseling Islam.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Kajian penelitian terdahulu yang relevan digunakan untuk menghindari plagiat dalam penelitian skripsi berdasarkan fakta yang ada yaitu penelitian tentang Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis dalam Mencegah Stres Mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung. Oleh karena itu, penulis memperjelas beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan literatur dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Nanda Pramusinta dalam jurnal yang berjudul “Layanan Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Senin Kamis Dalam Meningkatkan Kesadaran Sholat Lima Waktu Remaja”. Hasil dari penelitiannya yaitu layanan bimbingan konseling Islam dengan terapi puasa senin kamis dalam meningkatkan kesadaran shalat lima waktu remaja sudah melalui 5 proses yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi, dan yang terakhir ada evaluasi dan follow up. Hasil dari pemberian terapi puasa senin kamis dalam meningkatkan kesadaran shalat 5 waktu terdapat adanya perubahan dalam diri konseli, sedikit demi sedikit konseli tidak lagi meninggalkan shalat 5 waktu dan mulai menuruti dan membantu ibunya.²²

Persamaan jurnal ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas tentang bimbingan dengan puasa senin kamis. Yang membedakan jurnal ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus penelitiannya, dalam jurnal Nanda Pramusinta difokuskan pada bimbingan konseling Islam dengan terapi puasa senin kamis dalam meningkatkan kesadaran sholat lima waktu pada remaja. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan penulis yaitu bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri.

2. Penelitian skripsi yang diangkat oleh Eva Nuryahati (NIM.1154010048) yang berjudul “Bimbingan Keagamaan Melalui Pembiasaan Puasa Senin Kamis Untuk Meningkatkan Kedisiplinan

²² Nanda Pramusinta, “Layanan Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Senin Kamis Dalam Meningkatkan Kesadaran Sholat Lima Waktu Remaja”, *Jurnal Pamomong*, vol. 2, no. 1 (2021), h. 38-49.

Siswa (di SD Juara Bandung, Kota Bandung, Jawa Barat)” Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.²³ Hasil dari penelitiannya adalah Pelaksanaan bimbingan keagamaan melalui pembiasaan puasa senin kamis di SD Juara Bandung cukup baik. Materi yang disampaikan adalah kajian kholakoh, fiqih, kajian Al-Qur’an. Kemudian metode yang digunakan adalah metode khitobah, pengajaran, metode diskusi, metode bimbingan kelompok, metode menghafal.

Penelitian ini sama-sama membahas tentang bimbingan melalui puasa senin kamis. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah fokus penelitiannya, dalam skripsi Eva Nurhayati difokuskan pada bimbingan keagamaan melalui pembiasaan puasa senin kamis untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasiswa. Perbedaan selanjutnya adalah materi yang disampaikan, dalam penelitian yang dilakukan penulis, materi bimbingan yang disampaikan mengenai materi keagamaan dan psikologi. Kemudian perbedaan lainnya pada metode bimbingan yang digunakan, dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis, metode bimbingan yang digunakan melalui motivasi dan pendekatan personal.

3. Penelitian skripsi yang diangkat oleh Wahyu Kurniasari (NIM.08220010) mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul “Nilai-Nilai *Therapeutic* Puasa Senin Kamis Dalam Mengatasi Gangguan Mental Dalam Bimbingan Konseling Islam”.²⁴ Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan tentang fungsi nilai-nilai *therapeutic* puasa senin kamis dalam bimbingan konseling islam. Adapun hasil dari penelitiannya adalah puasa senin

²³ Eva Nurhayati, “Bimbingan Keagamaan Melalui Pembiasaan Puasa Senin Kamis Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa (di SD Juara Bandung, Kota Bandung, Jawa Barat)” (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019), h. 85.

²⁴ Wahyu Kurniasari, “Nilai-Nilai *Therapeutic* Puasa Senin Kamis Dalam Mengatasi Gangguan Mental Dalam Bimbingan Konseling Islam” (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2015), h. 57.

kamis yang dilaksanakan dapat menyembuhkan atau menghilangkan gangguan mental yaitu mengendalikan diri seperti emosi, perasaan, pikiran dan tingkah laku. Dengan puasa senin kamis maka seseorang akan semakin meningkatkan kepercayaan dan mampu mengendalikan diri seperti marah, panas hati, gelisah, takut dan lain-lain. Selain itu puasa senin kamis sangat penting untuk mengatasi gangguan mental, baik untuk penyembuhan, pencegahan, dan pembinaan.

Penelitian ini sama-sama membahas tentang bimbingan dalam mengatasi gangguan mental dengan puasa senin kamis. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah metode penelitian, dalam skripsi Wahyu Kurniasari metode penelitiannya adalah penelitian kepustakaan. Sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian lapangan.

H. Metode Penelitian

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*field research*), bertujuan untuk mempelajari secara intensif tentang keadaan latar belakang keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan suatu unit sosial: individu, kelompok, lembaga atau masyarakat, maka dapat disebut penelitian lapangan (*field research*).²⁵ penelitian lapangan (*field research*) dilihat dari tujuannya yaitu mempelajari dengan intensif tentang latar belakang keadaan sekarang, interaksi sosial lingkungan baik itu individu, kelompok, lembaga, masyarakat. Maka penelitian ini mengangkat data dan permasalahan yang ada di lapangan dalam hal ini adalah bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasiswa. Adapun lokasi penelitian yang dilakukan penulis adalah Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 80.

b. Sifat Penelitian

Sifat penelitian yang penulis gunakan yaitu penelitian yang bersifat deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data, dan juga menyajikan data menganalisis dan menginterpretasi.²⁶ Jadi dengan penelitian deskriptif dapat menggambarkan secara objektif tentang bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.

2. Sumber Data

Sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.²⁷ Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder, berikut penjelasannya:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data pokok yang didapatkan untuk kepentingan dalam penelitian ini. Sumber data primer diperoleh secara langsung dari sumber data aslinya berupa wawancara, pendapat yang dilakukan secara mendalam dengan informan dan narasumber maupun hasil observasi dari suatu objek, kejadian atau hasil pengujian. Dalam penelitian ini, sumber data pokok yang didapatkan untuk kepentingan penelitian.²⁸

Sumber data primer dilakukan secara *snowball sampling*, kriteria dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang istiqomah melakukan puasa senin kamis sekaligus mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir kuliah yaitu skripsi. Dari kriteria tersebut didapatlah sumber data primer pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang berjumlah lima orang, satu orang pembimbing, dan satu

²⁶ Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 1997), h. 44.

²⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1996), h. 195.

²⁸ Wiratna Sujarweni, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), h. 73.

orang ustadz. Jadi sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Sumber data sekunder juga merupakan sumber data tambahan atau data pelengkap yang sifatnya untuk melengkapi data-data utama. Sumber data sekunder dibagi atas 1) sumber buku dan jurnal ilmiah, sumber dari arsip, dokumen pribadi dan dokumen resmi 2) foto dapat dihasilkan oleh orang lain maupun foto yang dihasilkan oleh peneliti sendiri 3) data yang telah tersedia²⁹

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini, yaitu:

a. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data, yang pelaksanaannya dapat dilakukan secara langsung secara berhadapan dengan yang diwawancarai.³⁰ Wawancara juga merupakan proses tanya-jawab dalam penelitian berlangsung secara lisan dengan dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan-keterangan.³¹

Jenis wawancara yang penulis gunakan adalah wawancara tidak terstruktur dimana penulis menyiapkan pedoman namun hanya garis-garis besar dan dikembangkan ketika wawancara berlangsung. Wawancara ini bersifat luwes, susunan pertanyaan dan susunan kata-katanya dapat diubah sesuai dengan kebutuhan

²⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), h. 157.

³⁰ Husein Umar, *Metode Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000), h. 51.

³¹ Cholidin Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian ...*, h. 83.

dan kondisi pada saat wawancara.³² Hal ini bertujuan agar penulis mendapat jawaban yang lengkap dan terjabarkan dengan jelas mengenai bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.

b. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala-gejala yang diselidiki.³³ Observasi juga didefinisikan sebagai suatu kegiatan mencari data yang digunakan untuk memberikan suatu kesimpulan atau diagnosis.³⁴

Dalam penelitian ini, observasi yang penulis gunakan adalah observasi nonpartisipan, yaitu penulis tidak mengambil bagian atau tidak mengamati secara langsung dalam kegiatan yang diamati. Metode observasi digunakan untuk mencari dan mengumpulkan data observasi tentang bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, agenda-agenda dan sebagainya.³⁵ Peneliti menggunakan metode dokumentasi untuk memperoleh data yang berkaitan dengan keadaan objektif di Mah'ad Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.

³² Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003) h. 181.

³³ Gantina Komalasari, dkk., *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif* (Jakarta: PT. Indeks, 2017) h. 57.

³⁴ Haris Herdiansyah, *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015) h. 131.

³⁵ Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Aktualisasi Metodologis Ke Arah Ragam Varian Kontemporer)* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2001), h. 26.

4. Teknik Analisis Data

Menurut Miles dan Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktifitas dalam analisis data yaitu data reduction, data display dan conclusion drawing/verification.³⁶

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu, dengan begitu data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas.

Berdasarkan pengertian diatas, maka reduksi data adalah menyaring dan menelaah secara keseluruhan dari data-data yang telah diperoleh dilapangan baik dari hasil observasi, wawancara maupun dokumentasi kemudian data tersebut disimpulkan dengan cara dianalisis secara terstruktur sehingga penulis mendapatkan hasil kesimpulan akhir yang akan diverifikasi.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data yaitu sekumpulan informasi yang memungkinkan peneliti melakukan penarikan kesimpulan. Bentuk penyajian data yang umum dilakukan adalah teks naratif. Namun ada yang dialihkan menjadi bentuk gambar, bagan dan tabel, untuk memperkuat data dan mempermudah pembaca dalam memahami isi penelitian.

Berdasarkan pengertian diatas, maka dalam penelitian ini penyajian data perlu dibuat sedemikian rupa sehingga informasi yang telah diperoleh dan telah direduksi sebelumnya disajikan dalam bentuk yang lebih tersusun rapih agar mudah dipahami yaitu mengenai pelaksanaan kegiatan bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, h. 247.

c. Verifikasi (*Conclusion Drawing*)

Langkah terakhir dalam menganalisis data adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Analisis dengan model interaktif, artinya data yang terkumpul dari hasil pengamatan, wawancara dan pemanfaatan dokumen yang terkait dengan pelatihan dan sumber-sumber belajar yang sedemikian banyak direduksi untuk dipilih mana yang paling tepat untuk disajikan. Proses pemilihan data akan difokuskan pada data yang mengarah untuk pemecahan masalah, penemuan, pemaknaan, atau untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Berdasarkan pengertian di atas, maka langkah verifikasi data merupakan langkah terakhir dalam teknik menganalisis data. Kesimpulan awal yang disampaikan penulis hanya bersifat sementara karena masih bias berubah jika tidak didukung dengan bukti yang kuat. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis perlu menyajikan data yang disertai dengan bukti-bukti dapat berupa catatan, foto, atau dokumen lainnya yang berkaitan dengan pelaksanaan bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.

I. Sistematika Pembahasan

BAB I Pendahuluan

Dalam bab ini berisi pendahuluan yang menggunakan garis besar keseluruhan pola berfikir dan dituangkan dalam konteks yang jelas serta padat, yang diawali dengan penegasan judul. Latar belakang masalah yang terangkum menjadi tolak ukur untuk mengidentifikasi masalah, fokus penelitian, dan rumusan masalah, selanjutnya untuk memperjelas maka dikemukakan pula tujuan dan manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II Landasan Teori

Dalam bab ini menjelaskan tentang uraian teori yang akan dipergunakan untuk menganalisa permasalahan yang telah disebutkan pada rumusan masalah yang akan diteliti. Landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini memuat tentang teori bimbingan berbasis puasa senin kamis mencakup pengertian bimbingan, tujuan bimbingan, fungsi bimbingan, metode bimbingan, tahap-tahap pelaksanaan bimbingan serta pengertian puasa senin kamis, keutamaan puasa senin kamis, dan hikmah puasa senin kamis. Sedangkan konsep stres yang mencakup pengertian stres, tingkat stres, aspek-aspek stres, jenis-jenis stres, tanda-tanda stres, dan penyebab stres.

BAB III Deskripsi Objek Penelitian

Dalam bab ini membahas mengenai gambaran umum objek tempat penulis melakukan penelitian yang memuat tentang sejarah, visi dan misi, status dan fungsi, struktur kepengurusan, sarana dan prasarana, mahasantri, pola pendidikan kepesantrenan, program pendidikan dan aktivitas mahasantri. Kemudian pelaksanaan bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri yang meliputi tahap-tahap pelaksanaan bimbingan, metode pemberian bimbingan dan materi bimbingan. Terakhir, hasil bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.

BAB IV Analisis Penelitian

Dalam bab ini membahas mengenai analisis data penelitian dan temuan penelitian yang berdasarkan pada jenis penelitian, sifat penelitian, dan rumusan masalah ataupun fokus penelitian yang digunakan. Yaitu analisis bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah yang membahas tentang analisis terhadap pelaksanaan bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri dan analisis hasil bimbingan berbasis puasa senin kamis dalam mencegah stres mahasantri.

BAB V Penutup

Dalam bab ini berisi tentang kesimpulan, saran-saran atau rekomendasi. Kesimpulan menjelaskan secara ringkas seluruh penemuan dalam penelitian yang ada hubungannya dengan masalah yang sedang diteliti. Kesimpulan diperoleh dari hasil analisis. Saran-saran yang disajikan berdasarkan hasil penelitian yang berisi uraian mengenai langkah-langkah apa saja yang perlu diambil oleh pihak-pihak yang terkait dengan hasil penelitian yang bersangkutan guna perbaikan kedepannya.



BAB II

BIMBINGAN BERBASIS PUASA SENIN KAMIS DAN KONSEP STRES

A. Bimbingan

1. Pengertian Bimbingan

Istilah bimbingan merupakan terjemahan dari kata bahasa Inggris yaitu *guidance* yang berasal dari kata *guide* yang berarti bantuan atau tuntunan. Pengertian bimbingan adalah menunjukkan atau memberi jalan, atau menuntun orang lain ke arah tujuan yang lebih bermanfaat bagi hidupnya dimasa kini maupun dimasa yang akan datang.¹

Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang yang telah terlatih oleh dengan baik serta memiliki kepribadian dan pendidikan memadai, bimbingan diberikan kepada individu dari berbagai kelompok usia agar individu tersebut dapat mengelola kehidupannya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri, dan menanggung konsekuensi dari pilihan atau keputusan hidup yang telah dibuatnya.²

Prayitno memaknai bimbingan sebagai pemberian yang dilakukan orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuannya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada, dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.³

Kemudian menurut Singgih D Gunarsa yang mengacu pada pendapat L. D. Crow dan A. Crow, “Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh pribadi yang terdidik baik perempuan ataupun laki-laki yang terlatih, kepada setiap individu yang usianya tidak ditentukan

¹ M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama* (Jakarta: PT Golden Terayon Pres, 1994), h. 1.

² Mochamad Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2015), h. 18.

³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), h. 28.

untuk menjalani kegiatan-kegiatan hidup, mengembangkan sudut pandangnya mengambil keputusannya sendiri dan menanggung beban sendiri”.⁴

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan diatas, maka bimbingan merupakan proses pemberian bantuan kepada individu (konseli) maupun kelompok secara terus menerus dan sistematis dilakukan oleh pembimbing, yang bertujuan untuk membantu proses pengembangan potensi diri, pemahaman diri, pengarahan diri, serta penyesuaian diri dengan lingkungannya sehingga individu menjadi pribadi yang mandiri.

2. Tujuan Bimbingan

Tujuan bimbingan untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya.⁵

Menurut Hamdan Bakry adz-Dzaky, menjelaskan tujuan dari bimbingan adalah:⁶

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, lapang, dan mendapat pencerahan dari Allah SWT.
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang memberikan manfaat bagi dirinya, lingkungan keluarga maupun sosial.
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan emosi pada individu dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.

⁴ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Untuk Membimbing* (Bandung: PT. BPK Gunung Mulia, 1995), h. 12.

⁵ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan...*, h. 114.

⁶ Hamdani Bakran Adz-Dzakry, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), h. 21.

- d. Untuk mendapatkan kecerdasan spiritual pada individu, sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya.
- e. Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah sehingga dengan potensi ini individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.

3. Fungsi Bimbingan

Ditinjau dari segi sifatnya, fungsi-fungsi dapat dikelompokkan menjadi 4 fungsi pokok, yaitu:

- a. Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman yang dimaksud yaitu fungsi bimbingan yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan keperluan pengembangan klien, baik mengenai dirinya sendiri, maupun lingkungannya.⁷

- b. Fungsi Pencegahan (*Preventif*)

Layanan bimbingan dapat berfungsi pencegahan artinya merupakan usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Dalam fungsi pencegahan ini layanan yang diberikan berupa bantuan bagi para klien agar terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya. Kegiatan yang berfungsi pencegahan dapat berupa program orientasi, layanan informasi, Program bimbingan, inventarisasi data, dan sebagainya. Selain itu fungsi preventif, yang berkaitan dengan upaya pembimbing untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya supaya tidak dialami oleh

⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Penyuluhan* (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), h. 8.

konseli. Salah satu upaya yang dapat diberikan kepada konseli dalam mencegah stres yaitu dengan puasa senin kamis.⁸

Peranan puasa dalam menciptakan kesehatan mental cukup besar yaitu sebagai pencegahan agar tidak terjadi gangguan kejiwaan.⁹ Betapa banyak masalah yang mengganggu ketentraman batin dan kebahagiaan hidup di zaman maju ini. Semakin banyak masalah yang tidak menyenangkan menimpa seseorang, semakin meningkatlah kekesalan dan kecemasannya dalam hidup. Keadaan kesal, cemas, takut, tertekan, dan sebagainya, menyebabkan terjadinya penderitaan batin atau tekanan perasaan, yang belakangan ini banyak disebut sebagai *stress*, dengan berbagai tingkat dan ukurannya, mulai dari *stress* ringan sampai kepada *stress* berat.

Puasa merupakan latihan untuk menghadapi berbagai hal yang dapat menimbulkan *stress*.¹⁰ Dapat dikatakan bahwa puasa merupakan salah satu cara pengendalian diri manusia dalam menghadapi kebutuhan pokoknya yang dinamakan puasa orang awam (puasa ramadhan). Puasa yang demikian itu telah memenuhi syarat minimal untuk sahnya puasa dan dapat menjadi alat pencegahan (preventif) terhadap terjadinya gangguan kejiwaan.¹¹

Ibadah puasa dapat mencegah terjadinya gangguan-gangguan kejiwaan. Nilai puasa itu benar-benar menjangkau lubuk yang terdalam pada diri manusia yang menunjang kepada pembinaan akhlak mulia.¹²

c. Fungsi Penyembuhan

Fungsi yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial,

⁸ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan...*, h. 34.

⁹ Zakiah Daradjat, *puasa meningkatkan kesehatan mental* (Jakarta: CV: Djati, 1990), h. 18.

¹⁰ *Ibid.*, h. 26.

¹¹ *Ibid.*, h. 31.

¹² *Ibid.*, h. 33.

belajar, maupun karier. Teknik yang dapat digunakan adalah konseling dan remedial teaching.¹³

d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi ini berarti bahwa layanan bimbingan yang diberikan dapat membantu klien dalam memelihara dan mengembangkan keseluruhan pribadinya secara mantap, terarah, dan berkelanjutan. Dalam fungsi ini hal-hal yang dipandang positif dijaga agar tetap baik dan mantap. Dengan demikian konseli dapat memelihara dan mengembangkan berbagai potensi dan kondisi yang positif dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap dan berkelanjutan.¹⁴

4. Metode Bimbingan

Menurut Tohirin ada tiga cara metode bimbingan yang bisa dilakukan yaitu:¹⁵

a. Metode Direktif

Metode direktif atau yang sering disebut metode langsung dalam proses bimbingan ini yang aktif atau paling berperan adalah konselor/pembimbing, sedangkan konseli bersifat menerima perlakuan dan keputusan yang dibuat oleh pembimbing. Hal ini konselor menasehati dan membuat keputusan untuk langsung diberikan kepada konseli yang bermasalah.

b. Metode Non Direktif

Metode konseling non-direktif ini dikembangkan berdasarkan metode *clientcentered* (yang berpusat pada konseli). Dalam prakteknya, konselor hanya menampung pembicaraan, konseli bebas berbicara tanpa ada paksaan dari siapapun. Konseli yang berperan aktif dalam proses komunikasi.

¹³ M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: Deepublish, 2012), h. 12.

¹⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Disekolah* (Jakarta: Rinneka Cipta, 2008), h. 49.

¹⁵ Tohirn, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), h. 297-301.

c. Metode Eklektif

Kenyataannya bahwa tidak semua teori cocok untuk semua individu, oleh sebab itu tidak mungkin diterapkan metode direktif saja atau non-direktif saja. Agar bimbingan berhasil secara efektif dan efisien, tentu harus melihat siapa konseli yang akan dibantu atau dibimbing dan melihat masalah yang dihadapi konseli. Maka untuk proses dibutuhkan metode eklektif yaitu penggabungan antara metode direktif dan non direktif. Yaitu memberikan saran dari konselor kemudian mengarahkan dan memberikan kebebasan kepada konseli.

5. Tahap-Tahap Pelaksanaan Bimbingan

Pada pelaksanaan bimbingan terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaannya yaitu sebagai berikut:¹⁶

a. Tahap Awal (Tahap *Rapport*)

Tahap ini dimulai sejak konseli menemui pembimbing hingga terjadi jalannya proses bimbingan sampai pembimbing dan konseli menemukan definisi masalah konseli. Adapun proses yang dilalui dalam tahap awal yaitu:

1) Membangun hubungan dengan konseli

Hubungan bimbingan bermakna ialah jika konseli terlibat berdiskusi dengan pembimbing. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses bimbingan amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap ini. Kunci keberhasilan terletak pada keterbukaan pembimbing dan keterbukaan konseli, artinya baik pembimbing maupun konseli dapat berbicara jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya.

Namun, keterbukaan konseli ini dapat ditentukan oleh faktor pembimbing yakni kemahiran pembimbing dalam

¹⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 50-54.

membangun kepercayaan konseli terhadap dirinya. Pembimbing sebaiknya tidak berpura-pura, bersikap jujur, asli, serta dapat mengerti dan menghargai. Selanjutnya pembimbing harus mampu melibatkan konseli terus menerus dalam proses bimbingan. Karena dengan demikian, maka proses bimbingan akan lancar dan dapat mencapai tujuan bimbingan yang telah ditentukan.

2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan dengan konseli telah terjalin dengan baik dan konseli sudah melibatkan diri serta terjadi kerjasama antara pembimbing dengan konseli, maka bisa dilanjutkan dengan mengangkat isu, kepedulian, dan masalah yang sedang konseli dihadapi. Tidak mudah bagi konseli untuk menjelaskan masalah yang sedang ia hadapi. Sering kali terjadi konseli mungkin juga hanya mengetahui gejala-gejala masalah yang dialaminya. Karena itu disinilah pentingnya peran pembimbing yaitu untuk membantu memperjelas masalah konseli yang tengah dihadapi. Demikian pula ketika konseli tidak mampu memahami potensi apa yang dimilikinya, maka disinilah tugas pembimbing untuk membantu mengembangkan potensi yang telah dimiliki konseli, memperjelas masalah yang dihadapi konseli, dan membantu mendefinisikan masalah bersama-sama.

3) Membuat penaksiran dan penjajakan

Pembimbing berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan permasalahan konseli, mengembangkan masalah, dan merancang suatu proses bantuan yang mungkin dilakukan. Hal itu dapat dilakukan dengan membangkitkan potensi yang dimiliki oleh konseli dan membantu untuk menentukan berbagai alternatif yang sesuai untuk mengantisipasi masalah yang tengah dihadapi oleh konseli.

4) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara pembimbing dengan konseli. Hal itu berisi :

- a) Kontrak waktu, artinya berapa lama waktu yang diinginkan dalam setiap pertemuan oleh konseli dan pembimbing.
- b) Kontrak tugas, artinya baik pembimbing maupun konseli wajib mengetahui apa saja tugas yang harus dilakukan.
- c) Kontrak kerjasama dalam proses bimbingan. Kontrak untuk menggariskan kegiatan bimbingan, termasuk kegiatan konseli dan pembimbing.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada:

- 1) Melakukan penjelajahan pada masalah konseli
- 2) Menemukan bantuan apa saja yang akan diberikan pada konseli sesuai dengan penilaian kembali tentang masalah konseli.

Menilai kembali masalah konseli dapat membantu konseli memperoleh perspektif baru mengenai permasalahannya, alternatif baru yang mungkin dimiliki perbedaan dengan sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan melakukan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti akan dimunculkan dinamika perubahan pada diri konseli. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi permasalahan, isu kehidupan, dan kepedulian konseli lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, pembimbing berusaha agar konseli mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Pembimbing melakukan assesmen ulang atau penilaian kembali terhadap permasalahan yang konseli hadapi dengan melibatkan konseli, artinya masalah itu dapat dikaji bersama-sama. Jika konseli menunjukkan perasaan bersemangat,

berarti konseli sudah dapat terlibat dan terbuka dalam proses bimbingan. Konseli akan dapat melihat permasalahan yang ia hadapi dari perspektif atau pandangan lain yang lebih objektif dan mungkin pula dapat memunculkan berbagai alternatif.

2) Menjaga agar hubungan bimbingan selalu terpelihara

Hal ini dapat terjadi apabila, pertama, klien merasa senang ketika terlibat dalam pembicaraan dalam proses bimbingan serta konseli menampakan bahwa kebutuhan dirinya membutuhkan bantuan pembimbing untuk mengembangkan potensi diri yang ia miliki dan memecahkan masalahnya. Kedua, pembimbing melakukan upaya kreatif dengan menunjukkan keterampilan yang bervariasi, serta selalu bersikap ramah, empati, jujur kepada konseli dan ikhlas dalam memberi bantuan kepada konseli. Kreativitas disini berarti pembimbing dituntut pula untuk membantu konseli menemukan berbagai alternatif lain sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri konseli.

3) Proses bimbingan agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak harus dinegosiasikan agar dapat memperlancar proses bimbingan. Karena itu pembimbing dan konseli harus dan selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya sendiri. Pada tahap pertengahan bimbingan, terdapat beberapa strategi yang perlu digunakan oleh pembimbing yaitu pertama selalu mengkomunikasikan segala keinginan, baik keinginan konseli maupun pembimbing. Hal tersebut bertujuan agar konseli selalu jujur dan terbuka, dan pembimbing dapat menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka konseli sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang konseli sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi.

c. Tahap Akhir (Tahap *Termination*)

Pada tahap akhir bimbingan ditandai beberapa hal yaitu:

- 1) Menurunnya tingkat permasalahan yang dialami konseli. Hal ini diketahui setelah pembimbing menanyakan keadaan kecemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku dan pikiran konseli kearah yang lebih positif, sehat, rasional dan dinamis.
- 3) Adanya rencana hidup di masa yang akan datang dengan program yang jelas dan tepat.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut:

- 1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi

Konseli diharapkan dapat melakukan keputusan karena dia sejak awal proses bimbingan, konseli telah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan pembimbing, lalu dia dapat memutuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri konseli dan di luar diri konseli. Saat ini konseli sudah dapat berpikir realistik dan konseli tahu keputusan mana yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia tentukan.

- 2) Terjadinya *transfer of learning* pada diri konseli

Konseli dapat belajar dari proses bimbingan mengenai perilakunya dan hal-hal yang dapat mengubah perilakunya. Konseli dapat mengambil makna dari hubungan bimbingan untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

- 3) Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir bimbingan konseli mulai sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang untuk minta bantuan kepada pembimbing adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada diri konseli.

4) Mengakhiri hubungan bimbingan

Dalam mengakhiri hubungan bimbingan harus atas persetujuan konseli terlebih dahulu. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu pertama, konseli dapat membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses bimbingan. Yang kedua adalah konseli mengevaluasi jalannya bimbingan. Ketiga, konseli dapat membuat sebuah perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

B. Puasa Senin Kamis

1. Pengertian Puasa Senin Kamis

Puasa senin kamis merupakan puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis. Secara khusus, puasa ini dinyatakan Rasulullah SAW dalam sebuah hadits yang diriwayatkan Muslim dan Tirmidzi:

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُئِلَ عَنْ صَوْمِ الْإِثْنَيْنِ فَقَالَ فِيهِ وُلِدْتُ وَفِيهِ أَنْزَلَ عَلَيَّ الْقُرْآنُ.

“Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasulullah SAW ditanya puasa pada hari senin. Jawabnya: “Hari itu saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta Al-Qur’an diturunkan kepadaku”. (HR.Muslim).¹⁷

Hadist yang diriwayatkan oleh muslim tersebut menegaskan bahwa hari senin adalah hari kelahiran Nabi Muhammad, dipilihnya beliau sebagai Nabi dan hari diturunkannya Al-Qur’an. Oleh sebab itu Rasulullah sangat senang berpuasa di hari senin. Adapun di dalam ilmu hadits, kebiasaan yang telah dilakukan Nabi Muhammad SAW merupakan sunnah yang untuk diikuti oleh umatnya. Bagi umat Islam, mencintai Allah berarti juga harus mencintai Nabi-Nya. Mencintai Nabi-Nya berarti juga harus mencintai kebiasaan-Nya.¹⁸

Hari senin ialah hari kelahiran Rasulullah SAW, tepatnya pada tanggal 12 Rabi’ul Awwal di kota Mekah. Pada saat kelahiran Rasulullah SAW, keadaan Kota Mekah sedang dalam kondisi yang berbahaya, yaitu adanya pasukan gajah yang dipimpin oleh Raja

¹⁷ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Shahih Muslim Jilid 2* (Jakarta: Pustaka As-Sunnah, 2010), h. 407.

¹⁸ Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin Kamis* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), h. 19.

Abraham yang hendak menghancurkan Ka'bah. Tetapi Allah berkehendak lain yaitu dengan menghancurkan pasukan gajah sehingga kota Mekah terselamatkan.¹⁹ Oleh sebab itu, hari Senin ialah hari yang istimewa bagi Rasulullah SAW, sehingga beliau selalu menjalankan ibadah puasa di hari tersebut.

Hari Kamis diucapkan Nabi dalam haditsnya sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ : أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَصُومُ الْإِثْنَيْنِ وَالْحَمِيسِ , فَقِيلَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّكَ تَصُومُ الْإِثْنَيْنِ وَالْحَمِيسِ ! فَقَالَ : إِنَّ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْحَمِيسِ يَغْفِرُ اللَّهُ فِيهِمَا لِكُلِّ مُسْلِمٍ إِلَّا مَهْتَجِرَيْنِ يَقُولُ دَعُهُمَا حَتَّى يَصْطَلِحَا .

“Dari abu hurairah, bahwa nabi SAW selalu berpuasa senin kamis, lalu ditanyakan: Wahai Rasulullah sesungguhnya engkau selalu berpuasa senin kamis! Beliau Menjawab “sesungguhnya hari senin dan kamis adalah dua hari dimana Allah SWT mengampuni setiap muslim, kecuali dari orang yang saling bertengkar. Allah SWT berfirman tinggalkan keduanya hingga keduanya berdamai”. (HR. Ibnu Majjah).²⁰

تُفْتَحُ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَيَوْمَ الْخَمِيسِ فَيُغْفَرُ لِكُلِّ عَبْدٍ لَا يُشْرِكُ بِاللَّهِ شَيْئًا إِلَّا رَجُلًا كَانَتْ بَيْنَهُ وَبَيْنَ أَحِبِّهِ شَحْنَاءٌ فَيُقَالُ أَنْظِرُوا هَذَا حَتَّى يَصْطَلِحَا أَنْظِرُوا هَذَا حَتَّى يَصْطَلِحَا أَنْظِرُوا هَذَا حَتَّى يَصْطَلِحَا

"Pintu surga dibuka pada hari Senin dan Kamis. Setiap hamba yang tidak berbuat syirik pada Allah sedikitpun akan diampuni (pada hari tersebut) kecuali seseorang yang memiliki perpecahan (permusuhan) antara dirinya dan saudaranya. Nanti akan dikatakan pada mereka, akhirlah urusan mereka sampai mereka berdua berdamai, akhirlah urusan mereka sampai mereka berdua berdamai". (HR. Muslim).²¹

Puasa Senin Kamis merupakan ibadah sunah yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW. karena ketika melakukan puasa Senin Kamis

¹⁹ Amirullah Syarbini dan Iis Nur'aeni Afgandi, *Dahsyatnya Puasa Sunah Kunci Utama Meraih Sukses Dunia dan Akhirat* (Bandung: Ruang Kata, 2010), h. 86.

²⁰ Muhammad Nashirudin Al-Albani, *Shahih sunan Ibnu Majjah* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), h. 114.

²¹ Imam Abi Husain Muslim Ibn Al-Hajaj Al-Qusairy An-Nisabury, *Shahih Muslim* (Beirut Lebanon: Dar Al-Kutub, t.t), h.1987.

segala amalan anak Adam dan Hawa akan dinaikan dan beliau berharap, apabila amalannya dinaikkan dihadapan Allah SWT. dalam kondisi sedang berpuasa. Umat muslim menyakini puasa dapat menentramkan hati sebab dengan melakukan puasa pikiran kita jadi lebih bersih serta tenang, dan bagi seseorang yang melakukannya tentu akan senantiasa melakukan hal-hal yang positif. Puasa dapat meningkatkan kecerdasan emosi, ruhiyah, akal dan fisik. Adapun melakukan puasa pula dapat mengantarkan kebaikan apabila dilaksanakan dengan penuh keikhlasan.²²

2. Keutamaan Puasa Senin Kamis

Puasa yang berkelanjutan seperti puasa di hari senin dan kamis mempunyai keutamaan yaitu:²³

- a. Puasa senin dan kamis melatih kita secara teratur untuk menghindarkan diri dari pekerjaan dosa. Kalau ada latihan efektif untuk latihan kesabaran, maka itulah puasa. Karena itulah cocoklah jika dikatakan bahwa puasa adalah zakat jiwa, dimana pada saat puasa, kita membuang perangai buruk. Sehingga sesudah puasa, emosi spiritual kita menjadi lebih bersih. Menurut Ibnu Majjah, “Segala sesuatu itu ada zakatnya, sedangkan zakat jiwa itu adalah berpuasa. Dan puasa itu separuh kesabaran”. Sementara menurut Ahmad Baihaqi, dengan menghilangnya perangai buruk kita, minimal seminggu dua kali, maka bisa juga dikatakan bahwa “puasa adalah benteng yang membentengi seseorang dari api neraka yang membara”.
- b. Puasa senin dan kamis bisa meningkatkan amalan kita. Biasanya, seseorang yang kekenyangan dan keenakan cenderung malas beribadah. Puasa menjadikan kita lebih produktif dalam beribadah karena selain kita tidak lagi dalam posisi keenakan, orang yang berpuasa juga cenderung ingin beribadah ekstra. Disamping itu,

²² W susetya, *Fungsi-fungs Terapi Psikologis dan Medis di Balik Puasa Senin Kamis* (Yogyakarta: DIVA Press, 2008), h. 24.

²³ Charis Shihab, *11 Ibadah Yang Mengantar Hidup Sukses Dan Penuh Barokah* (Jakarta: Mitra Press, 2016), h. 267-268.

puasa bisa melembutkan hati. Ini karena dengan puasa, kita cenderung lebih berempati kepada orang-orang yang lebih tidak beruntung dibandingkan kita. Oleh karena itu puasa bisa menjadikan kita lebih dekat dengan Allah SWT dan lebih bertaqwa.

Puasa sunnah senin kamis dapat menjaga kestabilan iman. Hal ini akan lebih jelas dengan mencermati beberapa alasan berikut ini:²⁴

- a. Puasa senin kamis adalah media monitoring aktivitas keseharian dalam sepekan. Dua hari sebagai monitor untuk tujuh hari kedepan dengan selang tengah, yaitu hari kamis, merupakan momentum strategis untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.
- b. Puasa senin kamis adalah "pengendali" segala hawa nafsu manusia. Sebagaimana dalam adab perilaku berpuasa, maka dengan berpuasa segala tindakan dan ucapan akan jauh dari segala bentuk kegaduhan, kebohongan dan kelicikan. Orang yang berniat secara sungguh sungguh mencari ridho Allah SWT dalam berpuasa, akan senantiasa menjaga lidahnya dari segala ucapan atau perkataan kotor.
- c. Puasa senin dan kamis adalah motivator terbesar dalam setiap langkah untuk mencapai tujuan hidup. Dalam kondisi perut lapar, bukan berarti kita kehabisan energi untuk melakukan kreatifitas. Justru sebaliknya dengan kondisi perut demikian, semangat aktivitas semakin kreatif dan inovatif. Di samping itu, harapan akan keberhasilan dalam segala apa yang diusahakannya begitu besar. Segala keberhasilannya ia yakini sebagai limpahan kemurahan Allah SWT terhadapnya, dan segala kelimpahan kegagalan merupakan ujian Allah, dengan demikian sifat kesabaran dan tidak putus asa ini dapat menyatu dalam diri sanubarinya. Allah berfirman:

²⁴ Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin Kamis...*, h. 4.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“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”.(QS. Al-Baqarah [2]: 155)

- d. Puasa senin kamis adalah pembersih hati dan penyuci jiwa dari segala noda kebersihan atas karya karya manusia. Pernyataan Allah akan pahala bagi orang yang berpuasa tidak diragukan lagi.

3. Hikmah Puasa Senin Kamis

Puasa senin kamis merupakan ibadah yang mengandung banyak hikmah. Tidak hanya dari segi spritualnya saja, tapi juga dari aspek-aspek yang lain. Diantara beberapa hikmah puasa senin kamis tersebut adalah:²⁵

- a. Mencegah Penyakit

Penyakit obesitas merupakan salah satu penyakit yang timbul dari konsumsi asupan makanan yang melebihi ambang yang dibutuhkan tubuh yang disertai kurangnya aktifitas yang dapat membakar lemak. Sehingga banyaknya lemak yang tertimbun di bawah kulit dan muncullah obesitas.

- b. Ketenangan Jiwa

Jiwa manusia akan merasa tenang pada saat berpuasa seperti: melatih pelakunya untuk memiliki watak dan akhlak yang mulia, karena membiasakan diri takut kepada Allah di saat sendiri atau bersama dengan orang lain.

²⁵ Robiyati, “Dampak Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri dalam Menghapal Al-Qur’an di Pondok Al-Fallah, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat” (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2019), h. 22.

c. Mengobati Penyakit

Selama masa puasa tubuh membersihkan diri dari residu-residu dan racun-racun yang menggumpal dalam tubuh (setelah proses pencernaan) agar tubuh dapat berfungsi secara optimal.

d. Mempertajam Kecerdasan

Pada saat tidak ada asupan makanan dalam tubuh, usus akan beristirahat, sari makan akan berkurang. Jadi beban darah yang membawanya akan berkurang. Itu sebabnya darah yang ada di dalam otak tidak perlu lagi dikerahkan untuk membawa sari makanan dari dalam usus. Ketika itulah pikiran akan merasa senang dan segar. Tentunya dengan pikiran yang jernih dan segar, kerja otak untuk menerima ilmu pengetahuan akan semakin cepat.

e. Puasa sebagai Wujud Syukur

Ibadah puasa merupakan bentuk wujud syukur kepada Allah karena menjadi ibadah sebagai sebuah nikmat. Ibadah adalah sebuah nikmat yang Allah berikan kepada hambanya agar mereka secara aktif bisa berintraksi dengan secara aktif dengan tuhannya, andaikan puasa bukan ibadah bias jadi perbuatan menahan lapar dan dahaga tersebut menjadi tidak berarti. Dengan dijadikannya puasa sebagai ibadah, maka banyak sekali manfaat yang bertaburan dari ibadah tersebut.

f. Puasa Menumbuhkan Empati Puasa

Puasa dapat memperkokoh dan mendidik rasa kasih sayang, karena pada saat berpuasa akan merasa panasnya lapar.

g. Merasakan Kehadiran Allah

Puasa adalah alat untuk mengetes ketaatan dan amanah seseorang muslim. Sebab, puasa adalah ibadah yang khusus di mana yang mengetahuinya hanyalah orang yang berpuasa dan Allah semata. Bila saja berpura-pura berpuasa dengan menampakkan badan yang lemas. Bisa pula ia bilang kepada teman-temannya bahwa hari ini ia berpuasa. Namun yang tahu hanya Allah dan dirinya. Jika ia bisa menuaikan amanah tersebut, maka dia termasuk hamba yang

mendapatannya pahala khusus dari-Nya. Namun, jika ia gagal berarti ia telah berkhianat baik dunia maupun akhirat.

C. Konsep Stres

1. Pengertian Stres

Menurut Hans Selye *stress* adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.²⁶ Bila seseorang telah mengalami *stress* mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjelaskan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka seseorang disebut *stress*. Pada gejala *stress*, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan *somatic* (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk *stress* mempunyai konotasi negatif. Cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan *eustress*.²⁷

Lazarus dan Folkman menyatakan *stress* psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya.²⁸

Stress juga bisa berarti ketegangan, tekanan batin, tegangan, dan konflik.²⁹ Menurut Robert S. Fieldman *stress* adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan *stress* dapat saja positif (misalnya, merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh, kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (*stressful event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu.³⁰ *Stress* adalah suatu tuntutan yang mendorong organisme untuk beradaptasi

²⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Dan Depresi* (Jakarta: FKUI, 2001), h. 17.

²⁷ Aat Sriati, *Tinjauan Tentang Stres* (Jatinagor: Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, 2008), h. 27-28.

²⁸ Arilia Rahma, "Coping Stres Pada Wanita Hamil Resiko Tinggi Grande Multi" (Skripsi: Fakultas Psikologi UNAIR Surabaya, 2007), h. 11.

²⁹ Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya, 2003), h. 488.

³⁰ Fitri Fauziah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: UI Press, 2007), h. 9-10.

atau menyesuaikan diri. Sedangkan *stressor* adalah suatu sumber *stress*.³¹

2. Tingkat Stres

Susane L mengatakan pada setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, stres pada individu disebabkan oleh berbagai macam *stressor*, pada individu salah satu reaksi stresnya dipicu oleh berbagai stimulus, tingkatan stres secara umum diantaranya adalah:³²

a. Stres Normal

Stres normal merupakan bagian alamiah pada kehidupan setiap manusia dan setiap manusia pasti akan mengalami stres normal, bahkan saat dalam kandungan pun seorang bayi mengalami stres normal ini. Gejala stres normal biasanya muncul saat dalam situasi kelelahan, takut, jantung berdebar-debar.

b. Stres Ringan

Adalah kejadian stres yang dipicu *stressor* yang dialami selama beberapa menit sampai beberapa jam. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan merasa lemah, goyah, berkeringat berlebihan saat *temperature* normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya *stressor* ringan dalam jumlah banyak dalam waktu singkat akan menyebabkan peningkatan resiko penyakit individu.

c. Stres Sedang

Stres ini berlangsung lebih lama berkisar beberapa jam sampai beberapa hari. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul di antaranya mudah marah, beraksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan.

³¹ Jeffrey S. Nevid, dkk., *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2002), h. 135.

³² Indar Nuryati, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Wanita Pasca Melahirkan Anak Pertama" (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2019), h. 27-28.

d. Stres Berat

Adalah stres yang dialami mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun. Stres ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa. Pada prinsipnya adalah semakin lama dan sering *stressor* menyebabkan stres maka semakin tinggi resiko stres yang ditimbulkan dan ketika terdapat resiko stres yang tinggi maka akan menyebabkan penurunan energi dan respon adaptif pada individu.

3. Aspek-Aspek Stres

Pada saat orang mengalami *stress* ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat *stress* yang terjadi yaitu:³³

e. Aspek fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat *stress* sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

f. Aspek psikologis

Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan tingkah laku masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya *stress*. Berat atau ringannya *stress* yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik di kampus, pekerjaan dirumah, pekerjaan dikantor, dll.

³³ Edward P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (United States: John Willey and Sons, 2008), h. 33.

4. Jenis-Jenis Stres

Selye dalam Jaza Anil Chusna mengatakan bahwa terdapat dua jenis stress, yaitu *eustres* dan *distres*. *Eustres*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Ini adalah semua bentuk stres yang mendorong tubuh untuk beradaptasi dan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi. Ketika tubuh mampu menggunakan stres yang dialami untuk membantu melewati sebuah hambatan dan meningkatkan performa, stres tersebut bersifat positif, sehat, dan menantang.

Sedangkan *distres* yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat tidak sehat, negative, dan destruktif (bersifat merusak). *Distres* adalah semua bentuk stres yang melebihi kemampuan untuk mengatasinya, membebani tubuh, dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis. Ketika seseorang mengalami *distres*, orang tersebut akan cenderung bereaksi secara berlebihan, bingung, dan tidak dapat berperforma secara maksimal.³⁴

5. Tanda-tanda Stres

Tanda-tanda stress menurut Zenko sebagai berikut:³⁵

- a. Gejala rasa seperti merasa bingung, cemas sedih, sering merasa jengkel, marah, uring-uringan, gelisah, suasana hati yang cepat berubah, tidak berdaya, kehilangan minat atau kehilangan semangat.
- b. Gejala fisik seperti nafas memburu, sakit kepala, otot tegang, sembelit, mencret, sariawan, atau gangguan kulit, mulut dan kerongkongan kering, sulit tidur atau tidur terlalu banyak, letih tanpa sebab yang jelas.
- c. Mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian/konsentrasi, sulit berpikir jernih, sulit mengambil keputusan.
- d. Merasa kehilangan, seperti minat kerja, minat terhadap hubungan dengan orang lain atau lebih suka menyendiri.

³⁴ Indar Nuryati, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres...", h. 28-30.

³⁵ Ahmad Saefulloh, dkk., *Model Pendidikan Islam...*, h. 27.

6. Penyebab Stres

Menurut Dadang Hawari faktor-faktor yang menyebabkan *stress* adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang (anak, remaja, dan dewasa) sehingga seseorang terpaksa mengadakan adaptasi atau menanggulangi *stressor* yang timbul atau yang biasa disebut *stressor* psikososial. Pada umumnya jenis *stressor* psikososial dapat digolongkan sebagai berikut:

a. Hubungan interpersonal (antar pribadi)

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antara atasan dengan bawahan dan lain sebagainya.

b. Pekerjaan

Masalah pekerjaan adalah faktor *stress* yang kedua setelah masalah perkawinan. Banyak orang yang *stress* karena masalah pekerjaan ini, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pension dan kehilangan pekerjaan.

c. Lingkungan hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, dan hidup dalam lingkungan yang rawan kriminalitas.

d. Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha dan soal warisan.

e. Perkembangan

Yang dimaksudkan di sini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ahmad Saefulloh, Mellyarti Syarif dan Dahrizal Dahlan. *Model Pendidikan Islam bagi Pecandu Narkotika*. Yogyakarta: Deepublish, 2019.
- Amirullah Syarbini dan Iis Nur'aeni Afgandi. *Dahsyatnya Puasa Sunah Kunci Utama Meraih Sukses Dunia dan Akhirat*. Bandung: Ruang Kata, 2010.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1996.
- Bakran Adz-Dzakry, Hamdani. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.
- Bugin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kualitatif (Aktualisasi Metodologis Ke Arah Ragam Varian Kontemporer)*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2001.
- Cholid Norobuko dan Abu Achmadi. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 1997.
- Daradjat, Zakiyah. *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*. Jakarta: CV. Djati, 1990.
- El-hamdy, Ubaidurrahim. *Rahasia Kedasyatan Puasa Senin Kamis*. Jakarta: Wahyu Media, 2011.
- Enung K Rukiati dan Fenti Hikmawati. *Sejarah Pendidikan Islam Di Indonesia*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2006.
- Fitri Fauziah dan Julianti Widuri. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: UI Press, 2007.
- Fuad Abdul Baqi, Muhammad. *Shahih Muslim Jilid 2*. Jakarta: Pustaka As-Sunnah, 2010.
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih. *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: PT. Indeks, 2017.
- Gunarsa, Singgih D. *Psikologi Untuk Membimbing*. Bandung: PT. BPK Gunung Mulia, 1995.
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stres Dan Depresi*. Jakarta: FKUI, 2001.
- Herdiansyah, Haris. *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers, 2015.
- Imam Abi Husain Muslim Ibn Al-Hajaj Al-Qusairy An-Nisabury. *Shahih Muslim* Beirut Lebanon: Dar Al-Kutub, t.t.

- Jeffrey S. Nevid. Spencer A. Rathus. Beverly Greene. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, 2002.
- Kartini Kartono dan Dali Gulo. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya, 2003.
- Kartono, Kartini. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Ketut Sukardi, Dewa. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- _____. *Proses Bimbingan dan Penyuluhan*. Jakarta: Rineka Cipta, 1995.
- Lumongga Lubis, Namora. *Depresi Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2016.
- M. Arifin. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*. Jakarta: PT Golden Terayon Pres, 1994.
- M. Fuad Anwar. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Deepublish, 2012.
- M. Sholeh dan Imam Musbikin. *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Mulyana, Deddy. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.
- Nashirudin Al-Albani, Muhammad. *Shahih sunan Ibnu Majjah*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Nursalim, Mochamad. *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2015.
- Panduan Akademik Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah*. Bandar Lampung, 2021.
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rinneka Cipta, 2015.
- Sani Ibrahim, Ayub. *Depresi, Aku Ingin Mati*. Tangerang: Jelajah Nusa, 2011.
- Sarafino, E.P. *Health Psychology*. New York: John Wiley and Sons, 2006.
- _____. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. United States: John Willey and Sons, 2008.
- Shihab, Charis. *11 Ibadah yang Mengantar hidup sukses dan penuh Barokah*. Jakarta: Mitra Press, 2007.
- Sofyan S. Willis. *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2014.

- Sriati, Aat. *Tinjauan Tentang Stres*. Jatinagor: Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, 2008.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Sujarweni, Wiratna. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014.
- Suyadi. *Keajaiban Puasa Senin Kamis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007.
- Syahriansyah. *Puasa dan Akhlak*. Jakarta: Garuda, 2014.
- Thohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007.
- Umar, Husein. *Metode Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000.
- W susetya. *Fungsi-fungs Terapi Psikologis dan Medis di Balik Puasa Senin Kamis*. Yogyakarta: DIVA Press, 2008.

Jurnal

- Armila. "Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Stres". *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, vol.2, no.2 (Januari-Juni 2020).
- Nanda Pramusinta. "Layanan Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Senin Kamis Dalam Meningkatkan Kesadaran Sholat Lima Waktu Remaja". *Jurnal Pamomong*, vol.2, no.1 (2021).
- Sukadiyanto. "Stress Dan Cara Mengurangnya". *Cakrawala Pendidikan*, no.1 (Februari, 2010).

Skripsi

- Arilia Rahma. "Coping Stres Pada Wanita Hamil Resiko Tinggi Grande Multi". Skripsi, Fakultas Psikologi UNAIR Surabaya, 2007.
- Eva Nurhayati. "Bimbingan Keagamaan Melalui Pembiasaan Puasa Senin Kamis Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa (di SD Juara Bandung, Kota Bandung, Jawa Barat)". Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019.
- Indar Nuryati. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Wanita Pasca Melahirkan Anak Pertama". Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2019.
- Robiyati. "Dampak Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri dalam Menghapal Al-Qur'an di Pondok Al-Fallah, Desa

Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat”. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2019.

Santina. “Hubungan Antara Intensitas Puasa Senin Kamis Dengan Pengendalian Diri Pada Mahasiswa”. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2019.

Wahyu Kurniasari. “Nilai-Nilai *Therapeutic* Puasa Senin Kamis Dalam Mengatasi Gangguan Mental Dalam Bimbingan Konseling Islam”. Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2015.

Wawancara

Wawancara Penulis dengan Anisa Eka Maulia Mahasantri Ma’had Al-Jami’ah pada 04 Maret 2022.

Wawancara Penulis dengan Annisa Ul Muthmainnah Mahasantri Ma’had Al-Jami’ah pada 02 Maret 2022.

Wawancara Penulis dengan Mustika Masruroh Mahasantri Ma’had Al-Jami’ah pada 04 Maret 2022.

Wawancara Penulis dengan Nabila Nurul Febrianti Mahasantri Ma’had Al-Jami’ah pada 04 Maret 2022.

Wawancara Penulis dengan Ukhti Siti Maysaroh, S.Sos selaku Pembimbing Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Intan Lampung pada 02 Maret 2022.

Wawancara Penulis dengan Ustadz Asep Budianto, S.Th.I selaku Staff Adm & Kesekretariatan Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Intan Lampung pada 24 Februari 2022.

Wawancara Penulis dengan Zafia Intan Famela Mahasantri Ma’had Al-Jami’ah pada 04 Maret 2022.