

**BIMBINGAN AGAMA DALAM MENGATASI STRES IBU MUDA DI DESA SIDORAHAYU
KEC.ABUNG SEMULI LAMPUNG UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

OLEH :

BELLA FISTA

NPM : 1841040002



Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1443 H / 2022 M**

**BIMBINGAN AGAMA DALAM MENGATASI STRES IBU
MUDA DI DESA SIDORAHAYU KEC.ABUNG SEMULI
LAMPUNG UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1
dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

OLEH :

NAMA : Bella Fista
NPM : 1841040002
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

PEMBIMBING I : Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, MA
PEMBIMBING II : Mulyadi, S.Ag.,M.Sos.I

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

TAHUN 1443 H / 2022 M

ABSTRAK

Bimbingan agama adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh pembimbing agama secara terus menerus untuk membantu individu memahami dan melaksanakan tuntunan Allah dan Rasul-Nya berdasarkan Al-quran dan sunnah Rasul. Ibu muda adalah kondisi yang paling rentan terkena stres, seperti kelelahan dalam mengurus anak, mudah marah, mudah tersinggung, sakit kepala, sakit perut dan sebagainya. Stres ini bila dibiarkan akan berkelanjutan sampai depresi. Kegiatan bimbingan agama seperti menghadiri pengajian jum'at diasumsikan dapat membantu mengurangi atau mengatasi stres yang dialami ibu-ibu muda tersebut. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi kegiatan bimbingan keagamaan yang dilakukan dimajlis taklim Al-Muhajirin Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Lampung Utara RT/RW 01/02.

Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), dengan sifat kualitatif deskriptif yaitu menggambarkan secara lengkap data yang diperoleh melalui metode pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data primer pada penelitian ini adalah 2 ustadz pembimbing dan 7 ibu-ibu muda dari 36 jamaah majlis taklim Al-Muhajirin. Teknik analisis data menggunakan model Miles & Huberman meliputi: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses bimbingan agama pada pengajian majlis taklim Al-Muhajirin ini sudah sesuai dengan teori keagamaan menurut Dzaki suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan potensi akal pikirannya, kepribadiannya, keimanan dan keyakinannya sehingga dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW, dengan cara ceramah memberikan materi sesuai dengan permasalahan yang ibu-ibu alami, seperti halnya materi fiqih yang selalu disukai oleh para ibu-ibu jamaah pengajian. Bimbingan ini terbukti berdampak bisa mengurangi stres dikalangan ibu-ibu terutama pada ibu-ibu muda. Dampak yang terlihat pada aspek bimbingan agama yaitu ibu muda merasa semakin tenang, tentram dan dapat melaksanakan ibadah dengan teratur sehingga mereka merasa lebih dekat dengan Allah SWT, semakin bersemangat dalam menjalani hidup melalui pengajian mereka merasakan hidup damai dan nyaman, semakin meningkat kesabarannya sehingga terbentuknya iman yang kuat, menambah ilmu pengetahuan agama sehingga memperluas wawasan berfikir optimisme, cinta yang tumbuh dalam diri manusia, dan menumbuhkan perkembangan baru dalam pandangannya dalam kehidupan.

Kata kunci : Bimbingan Agama, Stres, Ibu Muda



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

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Tlp. (0721) 703289

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bella Fista
NPM : 1841040002
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **‘BIMBINGAN AGAMA DALAM MENGATASI STRES IBU MUDA DI DESA SIDORAHAYU KEC.ABUNG SEMULI LAMPUNG UTARA’** adalah benar-benar hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada padapenyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 13 November 2023

Penulis,

BELLA FISTA

NPM. 1841040002



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Sutarmaji-Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 7032601

PERSETUJUAN

Judul : Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda Di
Desa Sidorahayu Kec. Abung Semuli Lampung Utara
Nama : Bella Fista
NPM : 1841040002
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Telah dimunaqsyahkan 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. 195611281985031002

Mulyadi, S. Ag, M. Sos. I
Nip. 197403261999031002

Mengetahui,
Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam

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

Alamat: Jl. Teuköl Ff. Buidro Suraimin, Sukrarame, Bandar Lampung, Telp. (0221) 703266

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda Di Desa Sidorahayu Kec. Abung Semuli Lampung Utara”**
Disusun oleh: **Bella Fista, NPM. 1841040002**, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam**, Telah di Ujikan dalam sidang munaqosyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal : **Senin, 13 November 2023** pada pukul **13.00-14.30 WIB**.

TIM PENGUJI

- Ketua Sidang** : **Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd.** (.....)
- Sekretaris** : **Nasrul Efendi, M. Kom. I** (.....)
- Penguji I** : **Dr. H. Rosidi, MA** (.....)
- Penguji II** : **Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA** (.....)
- Penguji Pendamping** : **Mulyadi, S.Ag, M.Sos. I** (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag
NPM. 196511011995031001



MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

(Q.S Ar-Ra'd 13 : [28])

PERSEMBAHAN

Dengan mengharapakan ridho Allah SWT yang telah memberikan bimbingan dan petunjuknya serta sholawat tanda cinta kepada Nabi Muhammad SAW saya mempersembahkan karya kecil ini untuk:

1. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Wagiran. Beliau memang tidak sempat menyelesaikan pendidikan dibangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberi dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Pintu surgaku, ibunda Ponisri. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program study penulis, beliau memang tidak sempat menyelesaikan bangku perkuliahan, tapi motivasi serta do'a yang selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Teruntuk ketiga kaka-kakaku tersayang Imam Syafii, Indrawati dan Mustofa Romli yang baik hati yang selalu menyayangiku memberikan semangat, motivasi, dukungan serta mendoakan keberhasilanku.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Bella Fista, Lahir di Sidorahayu pada tanggal 11 maret 2000 merupakan anak bungsu dari empat besaudara dari pasangan bapak Wagiran dan Ibu Ponisri. Bertempat tinggal di Desa Sidorahayu, Kecamatan Abung Semuli, Kabupaten Lampung Utara. Pendidikan dimulai dari tahun 2006, SD Negeri 1 Sidorahayu lulus pada tahun 2012, SMP Negeri 2 Way Pengubuan lulus pada tahun 2015, Madrasah Aliyah Negeri 1 Lampung Tengah lulus pada tahun 2018 dan mengikuti pendidikan tingkat perguruan tinggi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dimulai pada tahun akademik 1440 H/2018 M.

Bandar Lampung, 13 November 2023

Bella Fista
NPM. 1841040002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT berkat ridha serta hidayahnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda Di Desa Sidorahayu Kec.Abung Semuli Lampung Utara”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi mata kuliah Skripsi di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini banyak pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

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 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dan Ibu Umi Aisyah, M. Pd.I selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
3. Bapak Prof.Dr.H.M.Bahri Ghazali, M.A selaku pembimbing I dan Bapak Mulyadi, S.Ag, M.Sos.I selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran-saran yang membangun kepada penulis sejak awal pembuatan skripsi sampai kepada terselesaikannya skripsi ini.
4. Bapak dan ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan dan mengajarkan banyak ilmu yang bermanfaat bagi penulis serta staff dan karyawan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan pelayanan dan membantu selama proses penelitian.

5. Tenaga kependidikan dan petugas perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan pelayanan dan membantu selama proses pengerjaan skripsi.
6. Bapak Gopur selaku Ustadz dalam pengajian yang berbaik hati dan sangat baik kepada penulis serta memberikan izin untuk melakukan penelitian di pengajian, serta ibu-ibu jamaah pengajian yang telah membantu serta memudahkan waktu dan data-data yang diperlukan pada penulis dalam melakukan penelitian.
7. Kekasihku Adani Fiky Kurniawan yang telah membantu, menemani penulis disaat masa kesulitan, sedih dan juga senang.
8. Sahabat sahabatku, yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi ini.
9. Teman-teman seluruh BKI A angkatan 18 yang telah memberikan semangat, bantuan dan keceriaan. Terimakasih untuk kebersamaan selama masa perkuliahan selama ini.
10. Untuk seluruh keluarga dan saudara yang selalu mendoakan dan memberi semangat kepada penulis dalam mengerjakan skripsi.
11. Untuk semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
12. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, tempatku menempuh studi dan menimba ilmu pengetahuan.
13. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, tidak menyerah serta senantiasa menikmati prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Kamu hebat sudah bertahan.

Semoga amal kebaikan yang telah diberikan akan mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT, *Alhamdulillah* atas hidayah dan karunia-Nya kemudian dengan bimbingan dan saran dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing I dan II juga segenap teman-teman yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, hingga

akhirnya dapat terselesaikan dengan baik. Akhirnya hanya kepada Allah kita harapkan keridhoan-Nya atas segala pengorbanan dan pengabdian kita, serta ampunan-Nya atas segala kekurangan dan kesalahan.

Bandar Lampung, 13 November 2023

Bella Fista

NPM.1841040002

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	4
C. Fokus dan Subfokus Penelitian	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	8
H. Metode Penelitian	12
I. Sistematika Pembahasan	16

BAB II BIMBINGAN AGAMA DALAM MENGATASI STRES

A. Bimbingan Agama	
1. Pengertian Bimbingan Agama	17
2. Tujuan Bimbingan Agama	18
3. Fungsi Bimbingan Agama	19
4. Prinsip-Prinsip Bimbingan Agama.....	20
5. Metode Bimbingan Agama	20
B. Stres	
1. Pengertian Stres	22
2. Gejala Stres	23
3. Aspek-Aspek Stres	24
4. Faktor-faktor Stres	24
5. Tingkat Stres	25

6. Manajemen Stres.....	27
BAB III DESA SIDORAHAYU DAN BIMBINGAN AGAMA PADA IBU MUDA	
A. Profil Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Lampung Utara	
1. Sejarah Singkat Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Lampung Utara	29
2. Gambaran Umum RT 01 RW 02.....	30
3. Faktor Penyebab Stres Ibu Muda di Desa Sidorahayu RT/RW 01/02.....	32
B. Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Lampung Utara	
1. Bimbingan Keagamaan Masyarakat Desa Sidorahayu	34
2. Peran Ustadz Dalam Bimbingan Agama	38
3. Metode Pelaksanaan Bimbingan Agama.....	39
4. Media Pelaksanaan Bimbingan Agama.....	41
5. Materi Pelaksanaan Bimbingan Agama	41
C. Efek Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Lampung Utara	
1. Pelaksanaan Bimbingan Agama	42
2. Efek Bimbingan Agama	43
BAB IV BIMBINGAN AGAMA DAN DAMPAKNYA PADA TINGKAT STRES IBU MUDA	
A. Pelaksanaan Bimbingan Agama Pada Ibu Muda	47
B. Dampak Bimbingan Agama Dalam Pengurangan Tingkat Stres Pada Ibu-Ibu muda	52
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	57
B. Rekomendasi	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I : Pedoman Wawancara
- Lampiran II : Pedoman Observasi
- Lampiran III : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Tentang Penetapan Judul dan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Ta.2020/2021
- Lampiran IV : Surat keterangan Perubahan Judul Skripsi
- Lampiran V : Surat Keterangan Izin Penelitian
- Lampiran VI : Pedoman Dokumentasi

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam mempersiapkan judul penelitian, penulis menegaskan beberapa istilah dalam judul tersebut. Adapun judul proposal ini adalah “Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Sidorahayu Kec. Abung Semuli Lampung Utara”.

Pengertian bimbingan secara luas ialah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang di hadapinya, agar tercapai kemampuan untuk memahami dirinya, mampu menerima dirinya, mampu untuk mengarahkan dirinya dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, baik dalam keluarga, sekolah maupun masyarakat.¹

Sedangkan agama menurut terminologi para ahli, sebagaimana yang dikatakan oleh Dadang Kahmadi adalah keyakinan adanya Tuhan Yang Maha Pencipta, Maha Mengadakan, Pemberi bentuk dan Pemelihara segala sesuatu, serta hanya kepada-nya dikembalikan segala urusan.²

Menurut Samsul Munir Amin Bimbingan keagamaan/islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur’an dan hadist Rasulullah ke dalam

¹ B Zulkifli, “Bimbingan Agama Islam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Permasayarakatan,” *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 1, no. 1 (2019).

² Sani Peradila and Siti Chodijah, “Bimbingan Agama Islam Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Anak Usia Dini,” *Wisdom: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 01, no. 02 (2020).

dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadist.³

Menurut Anwar Sutoyo menjelaskan bahwa bimbingan keagamaan adalah upaya membantu individu untuk belajar memahami dan melaksanakan tuntunan Allah dan Rasul-Nya berdasarkan Al-Qur'an dan sunah Rasul dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang di karuniai oleh Allah kepada individu itu sendiri agar selamat dan memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat.⁴

Menurut Aunur Rahim Faqih Bimbingan keagamaan adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.⁵

Berdasarkan definisi di atas maka dapat dipahami bahwa bimbingan agama adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang terurus-menerus upaya membantu individu untuk belajar memahami dan melaksanakan tuntunan Allah dan Rasul-Nya berdasarkan Al-Qur'an dan sunah Rasul dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang di karuniai oleh Allah kepada individu itu sendiri agar selamat dan memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Menurut pandangan Fink mendefinisikan stres sebagai persepsi terhadap ancaman yang menyebabkan kecemasan, ketidaknyamanan, ketegangan, emosional, dan kesulitan dalam

³ Risna Dewi Kinanti, Dudy Imanudin Effendi, and Abdul Mujib, "Peranan Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Remaja," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan Dan Psikoterapi Islam* 7, no. 2 (2019).

⁴ Inda Fadhilah, "Bimbingan Keagamaan Untuk Meningkatkan Emotional Intelligence Siswa," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 6, no. 2 (2018).

⁵ Ananda Nur Elvira Swasty Alis Akti, "Bimbingan Agama Remaja" (Bandung, 2021), hl.9.

menyesuaikan diri.⁶ Menurut pandangan Robbins menyatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan di mana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang.⁷

Menurut pandangan Gaol menjelaskan sumber stress yang dikenal dengan istilah stresor dapat di kategorikan menjadi tiga, 1) *Life event* yaitu apabila individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan peristiwa yang dialami contohnya kematian pasangan, perceraian, kondisi ekonomi. 2) *Chonic Strains* yaitu kesulitan yang berulang-ulang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. 3) *Daily Hassles* yaitu peristiwa kecil yang terjadi dan dapat diselesaikan dalam sehari, contohnya kemacetan, tugas sehari-hari yang penting untuk diselesaikan.⁸

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, ibu adalah wanita yang telah melahirkan seseorang, ibu adalah orang tua perempuan dari seorang anak baik laki-laki maupun perempuan, baik melalui hubungan biologis maupun sosial. Ibu menjadi salah satu kelompok masyarakat yang rentan stres.

Ibu muda yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ibu-ibu yang merupakan anggota jamaah Majelis Taklim Al-Muhajirin yang berkisaran usia 18-25 tahun di RT/RW 01/02 Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Lampung Utara dengan membaca surat yasin, lalu sholawat bersama hingga ceramah dan tanya jawab yang akan disampaikan ustadz.

Berdasarkan pengertian yang telah dikemukakan diatas dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan judul ini adalah

⁶ Dwi Wahyuningsih Choiriyah Endang R. Surjaningrum, "Stres Pengasuhan Ibu Dan Perannya Dalam Perakuan Salah Ibu Terhadap Anak," *Jurnal Prosiding Berkala Psikologi* 2 (2020).

⁷ Moh. Muslim, "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Manajemen Bisnis* 23, no. 2 (2020).

⁸ Yulia Fitriani Timorora Sandha Perdhana, Fathan Gina, "Gambaran Parenting Stres Pada Ibu Ditinjau Dari Status Pekerjaan Dan Ekonomi Serta Bantuan Pengasuhan," *Jurnal Psikologi* 10, no. 2 (2021).

penelitian tentang bimbingan keagamaan yang diberikan oleh Ustadz untuk mengurangi stres yang dialami oleh ibu-ibu Jamaah Al-Muhajirin yang berusia 19-25 tahun. Penyebab terjadinya stres yang dialami oleh ibu-ibu muda tersebut adalah faktor ekonomi, pekerjaan, dan lain-lain.

B. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia. Dalam ilmu psikologi, stres adalah perasaan tertekan dan ketegangan mental. Stres adalah respon individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam.⁹

Dalam arti umum stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi *stressor*, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi dan sifat *stressor* yang dihadapinya. Ini semua menurut Kaplan dan Sadock ditinjau dari segi dinamik, merupakan fungsi dan ego.¹⁰

Stres merupakan pengalaman emosi subjektif yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi kehadiran *stressor*. Menurut Hans Selye merupakan respon tubuh nonspesifik terhadap berbagai tuntutan. Stres dibedakan ke dalam dua kategori, yaitu respon (*stress*) dan peristiwa (*stressor*). Kategori pertama, stres merupakan respon psikologis dan fisiologis terhadap situasi atau peristiwa yang menekan. Kategori kedua di sebut *stressor* atau sumber stres, yaitu peristiwa atau situasi yang menentang fisik maupun psikologis.¹¹

Dari definisi diatas maka dapat dipahami bahwa stres adalah perasaan tertekan dan ketegangan mental. Stres adalah respon individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi

⁹ Lina Nur Hidayati Mugi Harsono, "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi," *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, no. 1 (2021).

¹⁰ Musradinur, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi," *Jurnal Edukasi* 2, no. 2 (2016).

¹¹ Ibid.

yang mengancam. gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan.

Ibu muda adalah usia yang paling rentan terkena stres, salah satunya seperti kelelahan dalam mengurus anak, mudah marah, mudah tersinggung, sakit kepala, sakit perut dan lain-lain. Bimbingan keagamaan yang diberikan oleh Ustadz untuk mengurangi stres yang dialami oleh ibu-ibu Jamaah Al-Muhajirin yang berusia 19-25 tahun. Penyebab terjadinya stres yang dialami oleh ibu-ibu muda tersebut adalah faktor ekonomi, pekerjaan, dan lain-lain.

Untuk mengevaluasi diri dengan meningkatkan ketaqwaan beribadah melalui kegiatan bimbingan agama seperti menghadiri pengajian jum'at. Ibu-ibu muda pastinya juga ingin hidup dengan kenyamanan tanpa adanya rasa cemas dan gelisah yang membuat pikiran menjadi stres. Bimbingan agama dapat membantu mengurangi atau mengatasi stres pada ibu muda yang dimiliki sebagai bekal untuk melanjutkan kehidupannya. Oleh karena itu, penulis mencoba meneliti apakah bimbingan agama yang dilakukan secara rutin pada hari jum'at mempunyai efek baik untuk stres ibu muda yang dimiliki.

Bimbingan agama adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan cara pengajian oleh sekumpulan orang untuk mendapatkan ilmu atau pencerahan. Pengajian merupakan salah satu bentuk dakwah, dengan kata lain bila dilihat dari segi metodenya yang efektif guna menyebarkan agama Islam, maka pengajian merupakan salah satu metode dakwah. Pengajian disini adalah dilaksanakan pada hari jum'at karena hari tersebut merupakan hari yang dimuliakan oleh umat muslim dimana hari jum'at dikabulkankan doa oleh Allah Swt, pengajian jum'at dilakukan dengan membaca surat yasin, sholawat bersama hingga adanya tausiyah dimana tausiyah ini dilakukan oleh Ustadz dan anggota jamaah pengajian yang sedang bertugas.

Bimbingan agama sendiri menurut Mubarak adalah usaha memberi bantuan kepada seorang atau kelompok yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin dalam menjalankan tugas-

tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni membangkitkan kekuatan iman untuk mengatasi masalah.¹²

Bimbingan agama juga menurut Lahmudin Lubis adalah bimbingan agama yang berkaitan dengan Tuhan dan agama, artinya setiap muslim mempunyai tanggung jawab atau kewajiban untuk memberikan nasehat dan bantuan kepada sesamanya, terlebih lagi jika seseorang melibatkan saudaranya yang sedang menghadapi masalah atau persoalan.¹³

Berdasarkan definisi diatas maka dapat dipahami bahwa bimbingan agama adalah proses bimbingan sebagaimana bimbingan lainnya, tetapi dalam segala aspek kegiatannya selalu berlandaskan ajaran islam yaitu sesuai dengan prinsip-prinsip Alqur'an dan sunnah Nabi Muhammad Saw.

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada ibu muda yang mengikuti bimbingan agama yang dilakukan dengan pengajian di Majelis Taklim Al-Muhajirin RT/RW 01/02, Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Kabupaten Lampung Utara tentang bimbingan agama dalam mengatasi stres ibu muda yang berumur 19-25 tahun. Dari focus ini maka akan dibagi sub-focus penelitiannya:

1. Memastikan kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar.
2. Membantu mengatasi stres ibu muda di desa sidorahayu kecamatan abung semuli lampung utara.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pelaksanaan Bimbingan Agama dalam mengatasi stres ibu muda di Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Lampung Utara?
2. Bagaimana dampak dari Bimbingan Agama dalam mengatasi stres ibu muda di Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Lampung Utara?

¹² Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori Dan Kasus* (Jakarta: PT. Bina Rena Pariwara, 2004).

¹³ Lahmuddin Lubis, *Bimbingan Konseling Di Indonesia* (Medan: Perdana Mulya Sarana, 2011).

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan proses Bimbingan Agama dalam mengatasi stres ibu muda di Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Lampung Utara.
2. Untuk menjelaskan dampak Bimbingan Agama dalam mengatasi stres ibu muda di Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Lampung Utara.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini di harapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis ini diharapkan dapat membantu peneliti lain untuk mendapatkan informasi mengenai bimbingan agama dalam mengatasi stres ibu muda. Kemudian manfaat teoritis ini berlatar dari tujuan penelitian verifikatif, untuk mengecek teori yang sudah ada. Apakah akan memperkuat atau menggugurkan teori tersebut. Selain itu penelitian ini dapat di jadikan bahan bacaan, referensi, kajian dan rujukan akademis serta menambah wawasan bagi peneliti.¹⁴

2. Manfaat praktis

Secara Praktis bagi penulis, manfaat secara praktis yang diharapkan adalah bahwa seluruh tahapan penelitian serta hasil penelitian yang diperoleh dapat memperluas wawasan dan sekaligus memperoleh pengetahuan mengenai penerapan fungsi Ilmu yang diperoleh selama mengikuti kegiatan perkuliahan pada Perguruan Tinggi Negeri. Penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

¹⁴ Suliyanto MM Suliyanto, S.E, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jawa Tengah: Universitas Peradaban, 2017).

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebelum melakukan penelitian lebih lanjut peneliti melakukan penelaah terhadap karya-karya ilmiah berhubungan dengan penelitian yang akan diteliti. Tujuan adanya kajian ialah menghindari adanya plagiarisme dalam penelitian ini, sehingga tidak terjadi adanya pembahasan yang sama dengan penelitian yang lain. Adapun kajian penelitian terdahulu yang relevan dalam mendukung penyusunan skripsi adalah sebagai berikut.

Penelitian pertama dilakukan oleh Saidah Afifah Binti Sidek, dengan judul penelitian “Bimbingan Agama Dalam Menangani Masalah Stres Kerja Di Ibu Polis Daerah Kuantan”. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses bimbingan agama dalam menangani masalah stres kerja di ibu polis daerah kuantan dan juga pada penelitian ini untuk mengetahui faktor penghambat dan pendukung dalam upaya bimbingan agama dalam menangani masalah ibu stres. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan menggunakan sifat penelitian deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan beberapa faktor-faktor penyebab polisi stres kerja bisa dari dalam diri individu sendiri yang bermasalah, faktor lingkungan social, faktor lingkungan pekerjaan, ataupun keadaan pekerjaan yang memicu terjadinya stress.¹⁵

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Hariyati Mustika Dewi, dengan judul penelitian “Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda Di Desa Boteng Menganti Gresik”. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektifkah konseling islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres ibu muda di desa boteng menganti gresik dan juga pada penelitian ini untuk mengetahui faktor penghambat dan pendukung dalam upaya konseling islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres ibu muda. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan menggunakan sifat penelitian

¹⁵ Saidah Affifah Binti Sidek, “Bimbingan Agama Dalam Menangani Masalah Stres Kerja Di Ibu Polis Daerah Kuantan”, *Skripsi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*, 2017.

deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan proses pelaksanaan konseling islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres seorang ibu muda menggunakan tiga teknik yaitu: terapi kognitif, Teknik humor dan Teknik perilaku. Terapi ini dilakukan untuk menghilangkan pikiran irasional seorang ibu muda yang stress karena takut interaksi dan bersosialisasi dengan masyarakat karena memiliki trauma akan masa lalunya.¹⁶

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Musifah, dengan judul penelitian “Pengaruh Bimbingan Agama Islam Terhadap Penurunan Stres Santri Hifdzul Qur’an di Pondok Pesantren Miftahul Huda Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruhnya bimbingan agama islam terhadap penurunan stres santri hifdzul qur’an di pondok pesantren miftahul huda kecamatan kaliwungu kabupaten Kendal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, yang menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistik. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket atau instrumen yang akan disusun berdasarkan variabel yang akan diteliti. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan bimbingan agama islam terhadap penurunan stres santri hifdzul qur’an di pondok pesantren miftahul huda kecamatan kaliwungu kabupaten Kendal.¹⁷

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Nur Alizah , dengan judul “ Efektivitas Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan Lapas Kelas IIA ParePare”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektivitas bimbingan individual dalam mengatasi stres perempuan lapas kelas IIA parepare. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif

¹⁶ Hariyati Mustika Dewi, “Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda Di Desa Boteng Menganti Gresik”, *Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, 2019.

¹⁷ Musifah, “Pengaruh Bimbingan Agama Islam Terhadap Penurunan Stres Santri Hifdzul Qur’an di Pondok Pesantren Miftahul Huda Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal”, *Skripsi Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang*, 2008.

deskriptif. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stress yang dialami oleh warga binaan berbeda-beda, bahwa dengan penerapan dan pelaksanaan bimbingan konseling stress ringan hingga stress berat dapat berkurang gejalanya asalkan mendapatkan penanganan yang tepat serta kerja sama yang baik dari lingkungan sekitar.¹⁸

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Yana Rosita, dengan judul penelitian “Urgensi Konseling Islam Dalam Upaya Menurunkan Stres”. Penelitian ini bertujuan untuk pemberian bantuan dalam upaya menurunkan stres dan juga pada penelitian ini untuk mengetahui faktor penghambat dan pendukung pada urgensi konseling islam dalam upaya menurunkan stres. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan menggunakan sifat penelitian deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan upaya yang dilakukan oleh Anggota Kepolisian Republik Indonesia untuk menurunkan stres di Polres Aceh Barat melalui *coping* stres jangka pendek yaitu dengan mengontrol sesama rekan kerja, mendengarkan musik, beristirahat dirumah Ketika jam kerja telah usai untuk menghilangkan kejenuhan dan tekanan kerja saat menjalankan tugas yang banyak dalam waktu yang singkat serta bertanggung jawab penuh terhadap pekerjaan yang diberikan kepada masing-masing personal Polri oleh para senior dan atasan.¹⁹

Berdasarkan penelitian terdahulu yang relevan penelitian diatas menyimpulkan ada persamaan dan perbedaan dalam penelitian, adapun perbedaan dan persamaan yaitu pada penelitian pertama penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses bimbingan agama, serta untuk mengetahui langkah-langkah yang dilakukan oleh Ustadz dalam mengatasi permasalahan pada ibu muda yang mengalami stres, penelitian kedua bertujuan untuk

¹⁸ Nur Alizah, “Efektivitas Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan Lapas Kelas IIA ParePare”, Skripsi Institut Agama Islam Negeri ParePare, 2022.

¹⁹ Yana Rosita, “Urgensi Konseling Islam Dalam Upaya Menurunkan Stres”, *Skripsi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, 2021.

mengetahui proses pelaksanaan konseling islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres seorang ibu muda menggunakan tiga teknik yaitu: terapi kognitif, Teknik humor dan Teknik perilaku. Terapi ini dilakukan untuk menghilangkan pikiran irasional seorang ibu muda yang stres karena takut interaksi dan bersosialisasi. Penelitian ketiga bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan agama islam terhadap penurunan stres santri hifdzul qur'an di pondok pesantren miftahul huda kecamatan kaliwungu kabupaten Kendal. Penelitian keempat bertujuan untuk mengetahui seberapa efektivitas bimbingan individual dalam mengatasi stres perempuan kelas IIA parepare. Penelitian kelima bertujuan untuk mengetahui proses urgensi konseling islam dalam upaya menurunkan stress di Polres Aceh Barat melalui *coping* stress jangka pendek yaitu dengan mengontrol sesama rekan kerja mendengarkan musik. Sedangkan penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui proses bimbingan agama dalam mengatasi stres ibu muda di desa sdidorahayu kecamatan abung semuli lampung utara. Adapun subjek yang dipakai dengan penelitian pertama, subjek yang digunakan adalah polisi yang mengalami stres kerja, penelitian yang kedua subjek yang digunakan ibu muda, penelitian yang ketiga subjek yang digunakan anggota polri. Sedangkan subjek yang digunakan peneliti ini adalah ibu-ibu muda dan Ustadz. Adapun metode penelitian yang digunakan dengan penelitian pertama adalah kualitatif dengan menggunakan sifat penelitian deskriptif, penelitian yang kedua metode penelitian kualitatif dengan menggunakan sifat penelitian deskriptif, penelitian ketiga metode penelitian kualitatif dengan menggunakan sifat penelitian deskriptif, Sedangkan metode penelitian yang digunakan peneliti adalah kualitatif (field research), Sedangkan Persamaan dalam penelitian diatas dengan penelitian peneliti sama-sama menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi.

H. Metode Penelitian

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Dilihat dari jenisnya maka penelitian ini termasuk penelitian lapangan (field research), yaitu suatu jenis penelitian yang berusaha mengumpulkan data dan informasi mengenai permasalahan dilapangan. Secara umum data yang diperoleh dari hasil penelitian dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah.²⁰

b. Sifat Penelitian

Sifat penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif, yakni penelitian yang bertujuan mendeskripsikan atau menjelaskan kondisi seperti fenomena sosial secara apa adanya di lapangan.²¹ dimana peneliti mengamati dan membuat laporan penelitian mengenai kegiatan Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Lampung Utara.

2. Sumber Data Primer dan Sekunder

Menurut Edi Riadi sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan sesuatu yang dapat memberikan informasi mengenai data, ada 2 jenis sumber data dalam penelitian ini yakni sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data yang diperoleh peneliti merupakan data yang didapat langsung dari tempat penelitian yakni di Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Lampung Utara.

a. Sumber Data Primer

Data primer adalah data informasi yang diperoleh tangan pertama yang dikumpulkan secara langsung dari sumbernya. Data primer ini adalah data yang paling asli dalam karakter dan tidak mengalami perlakuan statistik

²⁰ M. Ahmad Anwar, *Prinsip Prinsip Metodologi Research* (Yogyakarta: Sumbangsih, 1975).

²¹ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2000).

apapun. Untuk mendapatkan data primer, peneliti harus mengumpulkan secara langsung melalui teknik wawancara, observasi, pendapat individu atau kelompok.²² Adapun yang termasuk sumber data primer dalam penelitian ini adalah wawancara dengan 2 ustadz pembimbing dan jamaah pengajian terutama ibu-ibu muda sebanyak 7 dari 36 orang jamaah yang melakukan bimbingan agama di RT/RW 01/02 Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Lampung Utara.

b. Sumber Data Sekunder

Menurut Sugiyono data sekunder ialah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpulan data. Contohnya seperti dari orang lain atau dokumen-dokumen. Data sekunder bersifat data yang mendukung keperluan data primer.²³ Adapun sumber data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari referensi-referensi yang berkaitan dengan judul penelitian seperti mengutip ayat-ayat suci Al-qur'an, penelitian terdahulu, buku, artikel ataupun jurnal yang diakses secara *online*, dan sebagainya terkait dengan penelitian yang dilakukan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Bisa dipahami penulis bisa melakukan pengumpulan data dan mendapatkan informasi melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan paduan wawancara dan paduan observasi mendalam pada narasumber.

²² Meita Sekar Sari Muhammad Zefri, "Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan Dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan Di Lingkungan Kecamatan Langkapura," *Jurnal Ekonomi* 21, no. 3 (2019).

²³ Nuning Indah Pratiwi, "Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi," *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial* 1, no. 2 (2017).

a. Wawancara

Wawancara adalah suatu kejadian atau suatu proses interaksi antara pewawancara (*interviewer*) dan sumber informasi atau orang yang di wawancarai (*interviewee*) melalui komunikasi langsung. Metode wawancara juga merupakan proses memperoleh keterangan atau tujuan penelitian dengan cara tanya jawab melalui bertatap muka antara pewawancara dengan responden, atau tanpa menggunakan pedoman (*guide*) wawancara. Dalam wawancara tersebut biasa dilakukan secara individu maupun dalam bentuk kelompok, sehingga di dapat data informatik yang orientik. Wawancara dalam penelitian ini penulis menggunakan wawancara tidak terstruktur, Di karenakan supaya mendapatkan respon dan hasil yang baik dari klien.²⁴

b. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan aktivitas pencatatan fenomena yang dilakukan secara sistematis. Pengamatan dapat dilakukan secara terlibat partisipatif ataupun Nonpartisipatif. Maksudnya, pengamatan dalam kegiatan orang yang menjadi sasaran penelitian, tanpa mengakibatkan perubahan pada kegiatan atau aktivitas yang bersangkutan dan tertentu saja dalam hal ini peneliti tidak menutupi dirinya selaku peneliti.²⁵ Observasi dalam penelitian ini penulis menggunakan non partisipan, karena penulis tidak terlibat secara langsung memantau dan melihat pelaksanaan bimbingan agama.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengambilan data yang diproses melalui dokumen-dokumen. Metode dokumentasi dipakai untuk mengumpulkan data dari sumber-sumber dokumen yang mungkin atau bahkan berlawanan dengan hasil wawancara. Metode dokumentasi dilakukan untuk melengkapi data yang diperoleh dari observasi dan

²⁴ A.M Yusuf, *Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana, 2014).

²⁵ Muhammad Idrus, *Metodologi Ilmu Sosial* (Yogyakarta: Gelora Aksara Pratama, 2009).

wawancara.²⁶ Dokumentasi digunakan untuk mencari data tentang bimbingan agama dalam mengatasi stres ibu muda di desa sidorahayu kecamatan abung semuli lampung utara.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang di peroleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan akan di pelajari dan akan membuat membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Miles dan Huberman dalam sugiyono menjabarkan sebagai berikut :

a. Reduksi Data

Menurut Sugiyono reduksi data adalah merangkum, memillih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dicari tema dan polanya. Dengan kata lain, peneliti merangkum kembali data-data untuk memilih dan memfokuskan pada bagian yang penting.²⁷

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah kegiatan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif berbentuk catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan dan bagan. Bentuk-bentuk ini menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang padu dan mudah diraih, sehingga memudahkan untuk melihat apa yang sedang terjadi, apakah kesimpulan sudah tepat atau sebaliknya melakukan analisis kembali.²⁸

c. Penarikan Kesimpulan

Langkah ketiga dalam teknik analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan disini, dimaksudkan

²⁶ Sandi Hesti Sondak Yantje Uhing, Rita N. Taroreh, "Faktor-Faktor Loyalitas Pegawai Di Dinas Pendidikan Daerah Provinsi Sulawesi Utara," *Jurnal EMBA* 7, no. 1 (2019).

²⁷ Ibid.

²⁸ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif," *Jurnal Alhadharah* 17, no. 33 (2018).

peneliti sebagai salah satu langkah peneliti dalam mencari makna secara menyeluruh (*holistic meaning*) dari apa yang diperoleh selama penelitian di lapangan. Dan tidak berhenti disini saja, melainkan dari kesimpulan yang diambil masih membutuhkan adanya verifikasi ulang pada catatan lapangan atau diskusi dengan teman sejawat untuk kepentingan terbangunnya “*kesepakatan intersubjektif*”, dan dari hasil tersebut dapat dianggap bahwa data tersebut dapat dianggap bahwa data tersebut bernilai valid atau reliable.²⁹

I. Sistematika Pembahasan

BAB I PENDAHULUAN BAB ini berisi tentang penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub fokus, rumusan masalah, tujuan, manfaat, kajian penelitian yang terdahulu, metode penelitian, sistematika penelitian.

BAB II LANDASAN TEORI menurut uraian tentang tinjauan pustaka terdahulu, dan kerangka teori relevan dan terkait dengan tema skripsi.

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN memuat secara rinci metode penelitian-penelitian yang digunakan peneliti beserta alasannya, jenis penelitian, desain, lokasi, prime dan sekunder, metode pengumpulan data, definisi konsep dan variable, serta analisa data yang digunakan. Gambaran umum objek penyajian fakta dan data penelitian.

BAB IV Berisi : (1) Proses penelitian, Hasil penelitian, klasifikasi bahasan disesuaikan dengan pendekatan, sifat penelitian, dan rumusan masalah atau fokus penelitiannya. (2) Pembahasan, sub bahasan 1 dan 2 dapat di gabung menjadi satu kesatuan, atau dipisahkan menjadi sub bahasan tersendiri.

BAB V PENUTUP Bab terakhir berisi kesimpulan saran-saran atau rekomendasi. Kesimpulan menyajikan secara ringkas seluruh penemuan penelitian yang ada hubungannya dengan masalah penelitian.

²⁹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2010).

BAB II

BIMBINGAN AGAMA DALAM MENGATASI STRES

A. Bimbingan Agama

1. Pengertian Bimbingan Agama

Bimbingan berasal dari istilah Inggris “*Guidance*” yang berasal dari kata “*to guide*” yang artinya menunjukkan, membimbing atau menuntun orang lain kejalan yang benar. Bimbingan agama adalah suatu usaha membantu orang lain agar membangkitkan potensi yang dimilikinya dengan diarahkan kepada agama yang bertujuan agar dapat mengembangkan potensi fitrah yang dibawa sejak lahir secara optimal dengan menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur’an dan al-Hadist.³⁰

Menurut Dzaki, bimbingan agama adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan potensi akal pikirannya, kepribadiannya, keimanan dan keyakinannya sehingga dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada Al-Qur’an dan As-Sunnah Rasulullah SAW.³¹

Menurut Arifin, bimbingan agama adalah usaha pemberian bantuan kepada orang yang mengalami kesulitan baik lahiriyah maupun batiniyah yang menyangkut kehidupan di masa kini dan masa mendatang, bantuan tersebut berupa pertolongan di bidang mental dan spiritual, agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi kemampuan yang ada pada dirinya melalui dorongan dengan kekuatan iman dan taqwa kepada Allah.³²

Berdasarkan definisi diatas dapat dipahami bahwa bimbingan agama adalah proses pemberian bantuan kepada seseorang dalam memahami nilai-nilai keagamaan agar dapat menentukan pilihan dan menemukan jalan keluar dari

³⁰ Syaiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007)

³¹ Adz-Zaki M. Hamdani Bakran, *Psikoterapi Dan Konseling Islam Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2001).

³² Muzayin Arifin, *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan Agama Di Sekolah Dan Luar Sekolah* (Jakarta: Bulan Bintang, 2005).

permasalahan yang dihadapi sesuai dengan Al-Qur'an dan As-Sunnah sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Sebagai seorang pembimbing, khususnya dalam melaksanakan bimbingan agama, harus mampu menjalankan tugas seperti yang di tetapkan oleh Al-Qur'an kepada umat islam pada surat Ali-Imran ayat 110 kepada kliennya, yaitu :

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ
بِاللَّهِ وَلَوْ ءَامَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِمَّنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

“Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah SWT. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik”. (Q.S. Ali-Imran [3]: 110)

2. Tujuan Bimbingan Agama

Secara umum, tujuan bimbingan agama adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Dalam menjalani kehidupan, manusia pasti mengalami hambatan-hambatan dalam mewujudkan segala keinginan dan cita-citanya, sehingga diperlukan bimbingan keagamaan agar membantu manusia dalam mengatasi masalah dalam hidupnya. Secara khusus bimbingan keagamaan memiliki beberapa tujuan, di antaranya :

- a. Membantu individu agar mengatasi masalah
- b. Membantu individu agar tidak menyerah dengan masalah yang dihadapi
- c. Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang lebih baik agar tidak menjadi sumber masalah bagi diri dan orang lain.³³

³³ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2007).

Dengan demikian tujuan bimbingan agama dapat membantu mengatasi permasalahan individu yang memiliki masalah dalam hidupnya. Sesuai dengan tujuan, bimbingan agama diatas peneliti ingin mengaplikasikan bimbingan agama ini kepada ibu-ibu muda agar bisa menghadapi permasalahan-permasalahan yang di hadapinya dengan tetap mengaggap Allah SWT akan selalu ada untuk menyelesaikan permasalahanya, dan dapat merasakan kehidupan yang lebih tenang hidup di masyarakatnya.

Tanpa berfikir yang negatif tentang dirinya sendiri maupun masyarakat sekitar. Agar memperoleh kebahagiaan di dunia maupun di akhirat dan membuat ibu-ibu lebih dekat dengan Allah SWT. sebab itu peneliti memberikan dalih dari ayat al-Quran surah Az-Zumar ayat 53 :

قُلْ يُعَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ
الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ

“Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampauai batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. (Q.S. Az-Zumar [39]: 53)

3. Fungsi Bimbingan Agama

Fungsi bimbingan agama menurut M. Arifin memiliki dua fungsi utama yaitu sebagai berikut :

a. Fungsi Umum

1. Mengusahakan agar terhindar dari segala gagasan dan hambatan yang mengancam kelancaran proses perkembangan dan pertumbuhan.
2. Membantu memecahkan kesulitan yang dialami.
3. Mengungkap tentang kenyataan yang bersangkutan yang menyangkut kemampuan dirinya sendiri, serta minat perhatiannya terhadap bakat yang dimilikinya yang berhubungan dengan cita-cita yang ingin dicapainya.

b. Fungsi Khusus

1. Fungsi penyaluran, fungsi ini menyangkut bantuan dalam memilih sesuatu yang sesuai dengan keinginannya baik masalah pendidikan maupun pekerjaan sesuai dengan bakat dan kemampuan yang dimiliki.
2. Fungsi menyesuaikan ibu muda dengan kemajuan dalam perkembangan secara optimal agar memperoleh kesesuaian, membantu untuk mengenal dan memahami permasalahan yang dihadapi serta mampu memecahkannya.
3. Fungsi mengadaptasikan program pengajaran agar sesuai dengan bakat, minat, kemampuan serta kebutuhan klien.³⁴

4. Prinsip-Prinsip Bimbingan Agama

Menurut Bimo Walgito prinsip-prinsip bimbingan agama meliputi :

- a. Bimbingan dimaksudkan untuk anak-anak dewasa dan orang-orang yang sudah ada.
- b. Usaha-usaha bimbingan dalam prinsipnya harus menyeluruh ke semua orang karena semua orang tentu mempunyai masalah yang butuh pertolongan.
- c. Supaya bimbingan dapat berhasil baik, dibutuhkan pengertian yang mendalam mengenai orang yang dibimbing maka perlu diadakan evaluasi (penilaian) dan penyelidikan-penyelidikan individual.
- d. Fungsi dari bimbingan adalah menolong orang supaya berani dan bertanggung jawab sendiri dalam menghadapi kesukarannya, sehingga hasilnya dapat berupa kemajuan dari keseluruhan pribadi orang yang bersangkutan.³⁵

5. Metode Bimbingan Agama

Untuk keberhasilan bimbingan agama maka diperlukan beberapa metode yang digunakan :

a. Metode Ceramah

Metode ceramah merupakan suatu teknik atau metode didalam bimbingan dengan cara penyajian atau

³⁴ M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Dan Penyuluhan Agama* (Jakarta: Golden Te Rayon Press, 1994).

³⁵ Bimo Walgito, *Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah* (Yogyakarta: Andi Offset, 1995).

penyampaian informasinya melalui penerangan dan penuturan secara lisan oleh pembimbing terhadap yang dibimbing. pembimbing juga sering menggunakan alat bantu seperti gambar, kitab dan alat lainnya. Metode ini sering dipakai dalam bimbingan agama yang banyak diwarnai dengan ciri karakteristik bicara seorang pembimbing pada kegiatan bimbingan agama.

b. Metode Cerita

Metode cerita merupakan suatu cara penyampaian dalam bentuk cerita. Cerita merupakan media yang efektif untuk menambahkan nilai-nilai akhlak yang baik sekaligus karakter sesuai dengan nilai religi yang disampaikan dan pada akhirnya dapat membentuk sebuah kepribadian. Islam menyadari sifat alamiah manusia untuk menyenangi cerita yang pengaruhnya besar terhadap perasaan. Oleh karena itu, metode cerita dijadikan sebagai salah satu pendidikan.

c. Metode Keteladanan

Metode keteladanan merupakan bagian dari sejumlah metode yang paling ampuh dan efektif dalam mempersiapkan dan membentuk individu secara moral, spiritual dan sosial. Sebab seorang pembimbing merupakan contoh ideal dalam pandangan seseorang yang tingkah laku dan sopannya akan ditiru, yang disadari atau tidak. Bahkan semua keteladanan itu akan melekat pada diri dan perasaannya dalam bentuk ucapan, perbuatan, hal yang bersifat material, indrawi, maupun spiritual.

d. Metode Wawancara

Metode wawancara merupakan salah satu cara memperoleh fakta-fakta kejiwaan yang dapat dijadikan bahan pemetaan tentang bagaimana sebenarnya hidup dan kejiwaan seseorang yang dibimbing pada saat tertentu yang memerlukan bimbingan.

e. Metode Pencerahan

Metode Pencerahan yaitu cara mengungkapkan tekanan perasaan yang menghambat perkembangan belajar dengan mengorek sampai tuntas perasaan yang menyebabkan

hambatan atau ketegangan dengan cara client centered, yang diperdalam permintaan atau pertanyaan yang meyakinkan untuk mengingat-ingat serta mendorong agar berani mengungkapkan perasaan tertekan.³⁶

B. Stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan hal yang sering ditemui dan sulit dihindari dalam kehidupan sehari-hari, bahkan Selye menyebutkan bahwa tanpa adanya stres maka tidak akan ada kehidupan. Stres merupakan respon non-spesifik dari tubuh terhadap segala tuntutan, baik respon positif maupun respon negatif. Pengertian lain menyebutkan bahwa stres merupakan respon individu terhadap adanya stressor.³⁷

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Kupriyanov dan Zhdanov menyatakan bahwa stres saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja keluarga atau dimanapun stres bisa dialami seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang.³⁸

Stres merupakan gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya suatu tekanan. Stres tidak dapat dianggap sebagai permasalahan yang ringan, hal ini dapat mengganggu kesehatan yang berpengaruh pada psikologis, ekonomi, dan sosial. Santrock juga mengatakan bahwa masa dewasa muda adalah transisi baik secara fisik, transisi kognitif, dan transisi peran sosial. Masa transisi tersebut

³⁶ Ibid.

³⁷ Sugiarti A. Musabiq Isai Karimah, "Gambaran Stres Dan Dampaknya Pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (2018).

³⁸ Gaol Limban Tua Nasib, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional," *Jurnal Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016).

membuat individu mudah mengalami berbagai tekanan terlebih bagi wanita yang telah menjadi ibu.³⁹

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu, Sarafino, Wardi dan Ifdil juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya.⁴⁰

Dari beberapa definisi diatas dapat dipahami bahwa stres adalah respon individu yang nonspesifik yang merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan, yang menyebabkan individu tidak bisa berkembang, atau memberi peraturan kaku terhadap dirinya. Sehingga individu tersebut menarik diri dari lingkungan.

2. Gejala Stres

Gejala-gejala stres sebenarnya tidak jauh berbeda dengan gejala depresi, sebab stres dan depresi berkaitan erat. Berikut gejala-gejala orang yang stres yaitu:

- a. Bertindak secara agresif.
- b. Mudah tersinggung.
- c. Mudah marah.
- d. Sering merasa lelah .
- e. Sulit konsentrasi atau pelupa.
- f. Sakit kepala, perut dan diare
- g. Hilangnya nafsu makan atau juga nafsu makan semakin bertambah.
- h. Menarik diri dari lingkungan.⁴¹

³⁹ Indrawati Triana, "Efektifitas Program Positif Parenting Dalam Mengurangi Stres Pengasuhan Pada Ibu Muda," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini* 3, no. 2 (2020).

⁴⁰ Mufadhal Barseli Nikmarijal, Ifdil, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017).

⁴¹ Rizem Aizid, *Melawan Stres dan Depresi*, (Yogyakarta: Saufa, 2015).

3. Aspek-Aspek Stres

Sarafino menyatakan aspek-aspek stres ada dua, yaitu:

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres berupa gejala psikis, gejala psikis stres antara lain :

1. Gejala kognisi

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.

2. Gejala emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu, individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.

3. Gejala tingkah laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.⁴²

4. Faktor-faktor Stres

Adapun faktor-faktor stres yang biasa terjadi dalam kehidupan ibu-ibu muda antara lain:

a. Stres dari individu

Hal yang dapat menimbulkan stres dari individu sendiri antara lain penyakit yang diderita, penilaian motivasi yang bertentangan, kurangnya kesiapan dalam rumah tangga, dan ketika berada dalam suatu kondisi

⁴² Aditama Damar, "Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi," *EL-Tarbawi Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 2 (2017).

harus menentukan pilihan dan pilihan tersebut sama pentingnya.

b. Stres dalam keluarga

Beberapa hal yang seringkali menjadi stres dalam keluarga antara lain bertambahnya anak, perceraian, dan adanya anggota keluarga yang sakit. Kelahiran anak dapat menimbulkan stres terkait dengan masalah keuangan, kesehatan serta ketakutan akan terganggunya hubungan suami istri. Perceraian dapat menghasilkan banyak perubahan, yaitu status social, pindah rumah, dan perubahan kondisi keuangan.

c. Stres dalam komunikasi dan lingkungan

Stres dari lingkungan seringkali diperoleh dari lingkungan pekerjaannya, yaitu beban pekerjaan yang terlalu tinggi. Hubungan sosial dengan lingkungan sekitar, dipengaruhi oleh persepsi individu, apakah hubungan tersebut dapat memberikan dampak positif dan negatif. Jika interaksi sosial dianggap sebagai hubungan yang negatif, maka hal ini dapat menjadi stres pada ibu-ibu.⁴³

5. Tingkat Stres

Stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan seringkali perilaku tidak menyadari. Setiap tahapan tingkat stres memperlihatkan gejala-gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan, yang namun berguna bagi seseorang dalam rangka mengenali gejala stres. Tingkat stres tersebut dikemukakan oleh Robert J Amberg sebagai berikut :

a. Stres Tingkat Satu

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan ditandai dengan perasaan-perasaan diantaranya: Semangat besar, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, gugup berlebihan kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya. Tahapan ini biasanya menyenangkan tanpa disadari bahwa energinya akan habis.

⁴³ Abdul Muhith dan Abdul Nasir, *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: Salemba Medika, 2011).

b. Stres Tingkat Dua

Dalam tahap ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan yang sering dikemukakan diantaranya : merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa lelah menjelang sore hari, terkadang terganggu sistem pencernaan, perasaan tegang, takut, merasa tidak bisa santai

dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan yang sering dikemukakan diantaranya : merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa lelah menjelang sore hari, terkadang terganggu sistem pencernaan, perasaan tegang, takut, merasa tidak bisa santai.

c. Stres Tingkat Tiga

Dalam tingkat ini keluhan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala, diantaranya : gangguan usus lebih terasa, tegang pada otot, mengalami perasaan yang tegang yang semakin tinggi, gangguan tidur. Pada tahap ini sudah harus berkomunikasi dengan dokter, kecuali beban stres atau tuntutan sudah dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna mengembalikan suplai energi.

d. Stres Tingkat Empat

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri diantaranya : untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit, kehilangan kemampuan untuk menghadapi situasi, tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan, seringkali terbangun dini hari, perasaan negatif, kemampuan berkomunikasi menurun tajam.

e. Stres Tingkat Lima

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan yang keempat, yaitu : kelelahan yang mendalam, untuk pekerjaan yang sederhana terasa kurang mampu, sering

mengalami gangguan sistem pencernaan, sukar buang air besar, perasaan takut.⁴⁴

6. Manajemen Stres

Istilah manajemen stres merujuk kepada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stres dan aplikasi berbagai alat terapeutik untuk mengubah sumber stres atau pengalaman stres. Berbeda dengan Cotton, Smith mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Hal senada juga diungkapkan oleh Margiati bahwa manajemen stres adalah membuat perubahan dalam cara anda berpikir dan merasa, dalam cara anda berperilaku dan sangat mungkin dalam lingkungan anda. Fadli menambahkan bahwa manajemen stres juga sebagai kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional.⁴⁵

Schafer mengemukakan manajemen stres sebagai suatu kemampuan individu untuk mengelola stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Meichenbaum dan Jaremko ada tiga tahap program manajemen stres yaitu :

1. Tahap pertama, partisipan manajemen stres belajar mengenal stres dan bagaimana mengenali sumber stres yang muncul dalam kehidupannya.
2. Tahap kedua, partisipan mendapatkan dan mempraktekkan keterampilan coping terhadap stres.
3. Tahap ketiga, partisipan mempraktekkan teknik manajemen stres pada suatu peristiwa dan dilihat keefektifannya.⁴⁶

⁴⁴ Dadang Hawari, “*Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*” (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2011) hal.79

⁴⁵ Muhimmatul Hasanah, “Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam” *Jurnal Ilmiah Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan* 13 no. 1 (2019).

⁴⁶ Gamma Rahmita Ureka Hakim, Farah Farida Tantiani dan Pravissi Shanti, “Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa” *Jurnal Sains Psikologi* 6 no. 2 (2017).

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan data yang berhasil penulis himpun dan analisa terhadap data-data tersebut maka penulis menyimpulkan bahwa :

Proses bimbingan keagamaan yang dilakukan di majlis taklim Al-Muhajirin ini sudah sesuai dengan teori keagamaan menurut Adz-Zaki M. Hamdani suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan potensi akal pikirannya, kepribadiannya, keimanan dan keyakinannya sehingga dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW, dengan cara ceramah memberikan materi sesuai dengan permasalahan yang ibu-ibu alami, seperti halnya materi fiqih yang selalu disukai oleh para ibu-ibu jamaah pengajian.

Bimbingan ini terbukti berdampak bisa mengurangi stres dikalangan ibu-ibu terutama pada ibu-ibu muda. Dampak yang terlihat pada aspek bimbingan agama yaitu ibu muda merasa semakin tenang, tentram dan dapat melaksanakan ibadah dengan teratur sehingga mereka merasa lebih dekat dengan Allah SWT, semakin bersemangat dalam menjalani hidup melalui pengajian mereka merasakan hidup damai dan nyaman, semakin meningkatkan kesabarannya sehingga terbentuknya iman yang kuat, menambah ilmu pengetahuan agama sehingga memperluas wawasan berfikir optimisme, cinta yang tumbuh dalam diri manusia, dan menumbuhkan perkembangan baru dalam pandangannya dalam kehidupan.

B. Rekomendasi

Dalam penelitian ini, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis berharap kepada calon peneliti selanjutnya untuk menyempurnakan hasil penelitian yang tentunya merujuk pada

hasil penelitian sebelumnya dengan harapan penelitian yang dihasilkan selanjutnya lebih baik dan maksimal.

Adapun saran dari penulis yang ingin disampaikan ialah:

1. Pada media pelaksanaan bimbingan sebaiknya ditambahkan media yang lain juga supaya lebih mudah dipahami oleh jamaah pengajian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Nasir dan Abdul Muhith, “Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa”, Jakarta: Salemba Medika, 2011.
- Ahmad Anwar. M, “Prinsip Prinsip Metologi Research”, Yogyakarta: Sumbangsih, 1975.
- Aizid Rizem, “Melawan Stres dan Depresi”, Yogyakarta: Saufa, 2015.
- Akti Alis Swastya Nur Ananda, “Bimbingan Agama Remaja”, Bandung, 2021.
- Arifin .M, “Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama”, Jakarta: Golden Te Rayon Press, 1994.
- Arifin Muzayin, “Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan Agama di Sekolah dan Luan Sekolah”, Jakarta: Bulan Bintang, 2005.
- Faqih Rahim Aunur, “Bimbingan dan Konseling dalam Islam”, Yogyakarta: UII Press, 2007.
- Kartono, Kartini, “Pengantar Metodologi Riset Sosial”, Jakarta: Gramedia Pustaka, 2000.
- Lubis Akhyar Syaiful, “Konseling Islami”, Yogyakarta: Elsaq Press, 2007
- Lubis Lahmudi, Bimbingan Konseling Di Indonesia, Medan: Perdana Mulya Sarana, 2011.
- M. Hamdani Bakran dan Adz-Zaki, “Psikoterapi dan Konseling Islam Penerapan Metode Sufistik”, Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2001.
- M.A, Yusuf, “Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan”, Jakarta: Kencana, 2014.
- Mappiare Andi, “Pengantar Konseling Dan Psikologi”, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2011.
- Mubarok Achmad, Konseling Agama Teori dan Kasus, Jakarta: PT. Bina Rena Pariwisata, 2004.

Pengembangan Bahasa dan Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan,
Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka, 2004

Sahabudin, “Ensklopedia Al-Quran : Kajian Kosakata” , 2007.

Sugiyono, “Memahami Penelitian Kualitatif”, Bandung: Alfabeta, 2010.

Suliyanto,S.E dan Suliyanto.MM, “Metode Peneltian Kuantitatif”,
Jawatengah: universitas peradaban,2017.

Tohari Musnawar, “Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan
Konselig”, Yogyakarta: UII Press, 1992.

Walgito Bimo, “Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah”, Yogyakarta:
Andi Ofset, 1995.

Sumber Ilmiah

Abdul Mujib, Dudy Imanudin Effendi dan Rina Dewi Kinanti,
“Peranan Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan
Kecerdasan Spiritual Remaja”, Irsyad: Jurnal Bimbingan
Penyuluhan dan Psikoterapi Islam (2019).

Damar Aditama, “Hubungan Antara Spiritualitas dan Stres Pada
Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi”, eL-Tarbawi Jurnal
Pendidikan Islam No. 2 (2017).

Endang R. Surjaningrum dan Dwi Wahyuningsih C, “Stres
Pengasuhan Ibu dan Perannya dalam Perlakuan Salah Ibu
Terhadap Anak”, Jurnal Prosiding Berkala Psikologi (2020).

Fadhilah Inda, “Bimbingan Keagamaan Untuk Meningkatkan
Emotional Intelegence Siswa”, Irsyad: Jurnal Bimbingan
Penyuluhan dan Psikoterapi Islami (2018).

Gaol Lumban Tua Nasib, “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan
Transaksional”, Jurnal Buletin Psikologi No. 1 (2016).

Hariyati Mustika Dewi, “Konseling Islam Dengan Terapi Rasional
Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda Di Desa
Boteng Menganti Gresik”, Skripsi Universitas Islam Negeri
Sunan Ampel Surabaya, 2019.

- Hasanah Muhimmatul, "Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam", *Jurnal Ilmiah Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan No. 1* (2019).
- Isai Karimah dan Sugiarti A. Musabiq, "Gamabaran stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa", *Jurnal Ilmiah Psikologi No. 2* (2018).
- Mugi Hasono dan Lina Nur H, "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi", *Jurnal Ilmu Manajemen* (2021).
- Muhammad Zefri dan Meita Sekar Sari, "Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (pokmas) Terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan Di Lingkungan Kecamatan Langkapura", *Jurnal Ekonomi No. 3* (2019).
- Musifah, "Pengaruh Bimbingan Agama Islam Terhadap Penurunan Stres Santri Hifdzul Qur'an di Pondok Pesantren Miftahul Huda Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal", *Skripsi Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang*, 2008.
- Muslim. Moh, "Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid-19" *Jurnal Manajemen Bisnis No. 2* (2020).
- Musradinur, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi", *Jurnal Edukasi* (2016).
- Nikmarijal, Ifdil dan Mufadhal Barseli, "Konsep Stres Akademik Siswa", *Jurnal Konseling dan Pendidikan No. 3* (2017).
- Nur Alizah, "Efektivitas Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan Kelas IIA ParePare", *Skripsi Institut Agama Islam Negeri ParePare*, 2022.
- Pratiwi Indah Nuning, "Penguasaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi", *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial No. 2* (2017).
- Pravissi Shanti, dkk, "Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa", *Jurnal Sains Psikologi No. 2* (2017).
- Rijali Ahmad, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah No. 33* (2018).

- Saidah Affifah Binti Sidek, "Bimbingan Agama Dalam Menangani Masalah Stres Kerja Di Ibu Polis Daerah Kuantan", Skripsi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017.
- Siti Chodijah and Sani Peradila, "Bimbingan Agama Islam Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Anak Usia Dini", *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* (2020).
- Surjaningrum R. Endang dan Dwi Wahyuni, "Stres Pengasuhan Ibu dan Perannya Dalam Perlakuan Salah Ibu Terhadap Anak" *Jurnal Prosiding Berkala Psikologi* (2020).
- Timorora Sandha Perdhana Fathan Gina dan Yulia Fitriani, "Gambaran Parenting Stress Pada Ibu Ditinjau Dari Status Pekerjaan dan Ekonomi Serta Bantuan Pengasuhan" *Jurnal Psikologi No, 2* (2021).
- Triana Indrawati, "Efektifitas Program Positif Parenting Dalam Mengurangi Stres Pengasuhan Pada Ibu Muda", *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini No. 2* (2020).
- Yana Rosita, "Urgensi Konseling Islam Dalam Upaya Menurunkan Stres", Skripsi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2021.
- Yantje Uhing, Rita N dan Sandi Hesti Sondak, "Faktor-Faktor Loyalitas Pegawai Di Dinas Pendidikan Daerah Provinsi Sulawesi Utara", *Jurnal EMBA No. 1* (2019).
- Zulkifli B, "Bimbingan Agama Islam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Perumahan Masyarakat", *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* (2019).

Sumber Wawancara

- DN, Wawancara Dengan Ibu Muda, 17 Mei 2023.
- DP, Wawancara Dengan Ibu Muda, 17 Mei 2023.
- Gopur, Wawancara Bimbingan Keagamaan Masyarakat Desa Sidorahayu, 05 April 2023.
- MT, Wawancara Dengan Ibu Muda, 16 Mei 2023.
- NR, Wawancara Dengan Ibu Muda, 17 Mei 2023.

RS, Wawancara Dengan Ibu Muda, 16 Mei 2023.

TK, Wawancara Dengan Ibu Muda, 17 Mei 2023.

TW, Wawancara Dengan Ibu Muda, 16 Mei 2023.

Utami, Sekretaris Desa, Wawancara Sejarah Singkat Desa Sidorahayu,
03 April 2023.

Sumber Observasi

Hasil Observasi Pada Kegiatan Pelaksanaan Pengajian yang dilakukan
dimajlis Taklim Al-Muhajirin Desa Sidorahayu Kecamatan
Abung Semuli Lampung Utara RT/RW 01/02. 14 April 2023.