

**BIMBINGAN KEAGAMAAN UNTUK MENGURANGI STRES**

**TAHANAN BARU**

**DI RUTAN KELAS II A YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam**

**Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam**

**Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**Sebagai salah satu syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

**Disusun Oleh :**

**Novia Fatmatusholikhah**

**NIM 20102020005**

**Dosen Pembimbing :**

**Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.**

**NIP 19700403 200312 1 002**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

**2024**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-497/Un.02/DD/PP.00.9/03/2024

Tugas Akhir dengan judul : BIMBINGAN KEAGAMAAN UNTUK MENGURANGI STRES TAHANAN BARU  
DI RUTAN KELAS II A YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NOVIA FATMATUSHOLIKHAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020005  
Telah diujikan pada : Jumat, 08 Maret 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.

SIGNED

Valid ID: 65f41859cf0e7



Penguji I

Dr. Irsyadunnas, M.Ag.

SIGNED

Valid ID: 65f7ce4e81a36



Penguji II

Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.

SIGNED

Valid ID: 65efe555430a8



Yogyakarta, 08 Maret 2024

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.

SIGNED

Valid ID: 65f7e5d883e6d



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

---

---

**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Novia Fatmatusholikhah  
NIM : 20102020005  
Judul Skripsi : Bimbingan Keagamaan Untuk Mengurangi Stress Tahanan Baru Di Rutan Kelas II A Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BK1) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 29 Februari 2024

Pembimbing,

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.  
NIP 19700403 200312 1 002

Mengetahui:

Ketua Prodi,

Slamet, S.Ag., M.Si.  
NIP 19691214 199803 1 002

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

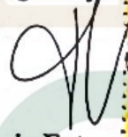
Nama : Novia Fatmatusholikhah  
NIM : 20102020005  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Bimbingan Keagamaan Untuk Mengurangi Stres Tahanan Baru Di Rutan Kelas II A Yogyakarta* adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 29 Februari 2024

Yang menyat:



Novia Fatmatusholikhah

NIM 20102020005

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Aalamin, sujud serta syukur kepada Allah SWT.

Terimakasih atas karunia-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Skripsi ini adalah persembahan kecil penulis untuk kedua orangtua penulis. Bapak Anwar dan Ibu Sulistyowati. Ketika dunia menutup pintunya kepada penulis, ayah dan ibu membuka lengannya untuk penulis. Ketika orang-orang menutup telinga mereka untuk penulis, mereka berdua membuka hati untuk penulis.

Terimakasih telah menjadi pelindung paling aman selama ini. Terimakasih untuk selalu ada serta telah mencurahkan kasih sayang dan doa yang tiada henti hingga saat ini. Terimakasih atas segala hal yang tak cukup diucapkan hanya dengan sekedar kata 'Terimakasih'

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”.

(QS. Al-Insyirah : 6-8)<sup>1</sup>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

\*Al-Qur'an, QS. Al-Insyirah : 6-8

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Bimbingan Keagamaan Untuk Mengurangi Stres Tahanan Baru Di Rutan Kelas II A Yogyakarta” dengan sebaik-baiknya. Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat serta para pengikutnya yang senantiasa ada di jalan-Nya.

Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan tidak lepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr, Phil Al Makin. S.Ag., M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah Komunikasi (FDK) UIN Sunan Kalijaga.
4. Bapak Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah meluangkan waktu serta selalu membimbing dengan baik, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.

5. Bapak Dr. Irsyadunnas, M.Ag., dan Ibu Arya Fendha Ibnu Sina, M.Si., selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan masukan.
6. Bapak-Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Islam yang telah menemani penulis selama menuntut ilmu di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
7. Kepada Bapak Kepala Rutan Kelas II A Yogyakarta, dan seluruh jajaran staff struktural maupun fungsional yang telah meluangkan waktunya pada proses pengambilan data yang dibutuhkan peneliti.
8. Segenap keluarga besar dirumah yang senantiasa memberikan doa serta dukungan dalam bentuk apapun, tanpa kalian semua ini tidak berarti. Kakakku Agustina Mukaromah dan Angga Yudha Mahardika, Adikku Kautsarrazky Ibad Makarim dan Muhamad Abrisam Makarim.
9. Teruntuk Rofino Adam Juniarta yang selalu mensupport dan selalu menemani dalam setiap keadaan.
10. Teruntuk sahabat kecilku Dewi Nur Kholifah dan Lailia Kurniawati Dewi, serta teman-teman grup baku hantam yang selalu berusaha menghibur penulis.
11. Teruntuk teman-teman dekatku yang selalu menemani dan tidak pergi ketika aku butuh bantuan selama berada di Yogyakarta, terutama di Asrama Putri Beirut, Faroddibah Annabilah, Cindy Vira Apriliani, Istiana Nur Mawaddah, Tsani Fauziah, dan Novita Rizky Ramadiyati.
12. Teman-teman Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 yang telah menjadi teman seperjuangan.



13. Teman-Teman KKN angkatan 111 Pepe, Klaten. Dan teman-teman PPL
14. Dan terakhir, terimakasih kepada diri saya sendiri yang sudah berusaha menjadi kuat, dan pantang menyerah. Sehingga dapat menyusun skripsi ini sampai akhir.

Semoga semua kebaikan, jasa dan bantuan yang telah Bapak Ibu, Keluarga, Sahabat, dan teman-teman berikan menjadi amal kebaikan kalian dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan masukan untuk perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam, Aamiin..

Yogyakarta, 29 Februari 2024

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**Novia Fatmatusholikhah**  
NIM 20102020005

## ABSTRAK

Novia Fatmatusholikhah (20102020005) Bimbingan Keagamaan Untuk Mengurangi Stres Tahanan Baru Di Rutan Kelas II A Yogyakarta. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024.

Penelitian ini membahas mengenai Bimbingan Keagamaan Dalam Mengurangi Stres Tahanan Baru Di Rutan Kelas II A Yogyakarta. Dengan adanya bimbingan keagamaan yang diterapkan melalui berbagai metode dan kegiatan, maka dapat membantu warga binaan terutama tahanan baru dalam mengurangi rasa stres. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengetahui pelaksanaan metode bimbingan keagamaan dalam mengurangi stres tahanan baru di Rutan Kelas II A Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan datanya dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun subyek dalam penelitian ini adalah Pembina Bidang Keagamaan, dan 3 Tahanan Baru di Rutan Kelas II A Yogyakarta.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan keagamaan di Rutan Kelas II A Yogyakarta menggunakan metode langsung yaitu : 1) Pengajian Al-Qur'an, 2) Pengajian Ceramah, 3) Sharing Session. Sedangkan dalam metode tidak langsung yaitu : 1) Penyelenggaraan Perpustakaan, dan 2) Pembuatan Poster.

**Kata Kunci : Bimbingan Keagamaan, Mengurangi Stres, Tahanan Baru.**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRACT

Novia Fatmatusholikhah (20102020005) Religious Guidance to Reduce Stress for New Prisoners in Class II A Detention Center Yogyakarta. Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2024.

This research discusses religious guidance in reducing stress for new prisoners in the Class II A prison in Yogyakarta. With religious guidance implemented through various methods and activities, it can help inmates, especially new prisoners, reduce stress. This research aims to describe and determine the implementation of religious guidance methods in reducing stress for new prisoners at the Class II A Detention Center in Yogyakarta. This research is a qualitative descriptive study. Data collection techniques were carried out using observation, interviews and documentation. The subjects in this research were Religious Affairs Advisors, and 3 New Prisoners in the Class II A Detention Center in Yogyakarta.

The results of this research show that the implementation of religious guidance in the Class II A Detention Center in Yogyakarta uses direct methods, namely: 1) Al-Qur'an recitation, 2) Lecture recitation, 3) Sharing session. Meanwhile, the indirect method is: 1) Organizing a Library, and 2) Making Posters.

**Keywords: Religious Guidance, Reducing Stres, New Prisoners.**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	i
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	2
A. Penegasan Judul .....	2
B. Latar Belakang .....	5
C. Rumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian.....	9
E. Kajian Pustaka.....	10
F. Kerangka Teori.....	15
G. Metode Penelitian.....	41
BAB II GAMBARAN UMUM BIMBINGAN KEAGAMAAN DI RUTAN KELAS II A YOGYAKARTA.....	54
A. Gambaran Umum Rutan Kelas II A Yogyakarta.....	54
B. Visi dan Misi Rutan Kelas II A Yogyakarta .....	56
C. Data Subjek Penelitian .....	57
D. Gambaran Umum Bimbingan Keagamaan .....	59
BAB III METODE Bimbingan KEAGAMAAN UNTUK MENGURANGI STRES TAHANAN BARU DI RUTAN KELAS II A YOGYAKARTA .....	69
A. Bimbingan Keagamaan Secara Langsung.....	69
B. Bimbingan Keagamaan Tidak Langsung .....	85
BAB IV PENUTUP .....	94
A. Kesimpulan .....	94
B. Saran-Saran .....	94
DAFTAR PUSTAKA .....	96

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	100
Daftar Riwayat Hidup .....	119





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul “Bimbingan Keagamaan Untuk Mengurangi Stres Tahanan Baru Di Rutan Kelas II A Yogyakarta”. Untuk menghindari kesalahpahaman arti, penulis perlu menjabarkan beberapa istilah yang terdapat dalam judul proposal ini yaitu :

#### 1. Bimbingan Keagamaan

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada seseorang atau kepada sekelompok orang dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana dan dalam mengadakan penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan hidup, bantuan ini bersifat psikis (kejiwaan) bukan pertolongan finansial, medis, dan lain sebagainya.<sup>2</sup> Sedangkan bimbingan keagamaan adalah usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan, baik lahiriyah maupun batiniyah, yang menyangkut kehidupan di masa kini dan masa mendatang.<sup>3</sup>

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan keagamaan yang dimaksud di sini adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada seseorang yang memiliki atau mengalami kesulitan dalam kehidupannya, terutama dalam hal yang berkaitan dengan ilmu agama dan keyakinannya terhadap Tuhan Yang Maha Esa, oleh karena itu

---

<sup>2</sup> WS. Winkel dan M. M Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Media Abadi, hlm.17.

<sup>3</sup> Anwar Sotoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, (Semarang: Cipta Prima Nusantara, 2007), hlm. 20-21.

dengan dilakukannya bimbingan keagamaan diharapkan dapat membantu seseorang tersebut dalam mengatasi kesulitan-kesulitannya dengan menumbuhkan jiwa spiritualisme dalam dirinya, dan menumbuhkan keyakinannya akan pertolongan Allah SWT sehingga dapat meningkatkan motivasi untuk menjalani kehidupannya dan dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

## **2. Mengurangi Stres Tahanan Baru**

Stres adalah salah satu respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.<sup>4</sup> Stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai kesempatan tersebut terdapat hambatan atau penghalang.<sup>5</sup> Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik seseorang tersebut.

Tahanan baru merupakan seseorang yang baru saja dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap, atau seseorang yang dirampas kebebasannya karna bertentangan dengan hukum yang berlaku, sehingga seseorang yang terpidana tersebut ditempatkan di suatu tempat tertentu oleh pihak yang berwajib dengan penetapannya masing-masing.

---

<sup>4</sup> Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi* (Jakarta: Badan Penerbit FKUI, 2016), hlm. 17.

<sup>5</sup> Robbins Stheppen, *Perilaku Organisasi edisi bahasa Indosenia* (Jakarta : Terjemahan tim Indeks jilid II, 2001), hlm. 58.

Tahanan baru di Rutan Kelas II A Yogyakarta yang dimaksudkan yakni, merupakan seorang tahanan yang baru saja menyelesaikan proses penyidikan oleh pihak kepolisian sehingga dipindahkan guna untuk menindaklanjuti proses penuntutan dan pemeriksaan sidang di pengadilan. Selain itu pemindahan tersebut bertujuan untuk pembinaan berkelanjutan dan juga untuk melakukan pemerataan penghuni sehingga tidak *over crowded* atau kelebihan kapasitas pada tempat penahanan sebelumnya.

Dalam mengurangi stres yang dialami oleh tahanan baru yang ada di Rutan Kelas II A Yogyakarta sangat perlu adanya bimbingan keagamaan, hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan kebutuhan spiritualitas dan juga meningkatkan keyakinan seseorang terhadap pertolongan yang diberikan oleh Allah SWT.

### **3. Rutan Kelas II A Yogyakarta**

Rumah Tahanan Negara atau lebih singkatnya disebut Rutan adalah tempat tersangka atau terdakwa ditahan selama masa penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di sidang pengadilan di Indonesia. Rumah tahanan negara mempunyai tugas melaksanakan perawatan tahanan tersangka atau terdakwa sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.<sup>6</sup> Rumah tahanan merupakan UPT atau Unit Pelaksana Teknis di bawah KEMENKUMHAM atau kepanjangan dari Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia, yang dulunya merupakan departemen kehakiman.

---

<sup>6</sup> Mila Indayani, *Pelaksanaan Pembinaan Narapidana Di Rutan Kelas II A Pekalongan*, (Semarang, 2017), hlm. 23.

Menjalani kehidupan di penjara atau rumah tahanan membuat kehidupan seorang warga binaan mengalami perubahan yang ekstrim, sehingga menyebabkan sumber stressor seseorang meningkat. Stress yang dialami warga binaan di penjara atau rumah tahanan berbeda dengan stress yang terjadi pada orang yang tidak berada di penjara. Faktor yang menyebabkan warga binaan mengalami stress diantaranya ; lamanya masa penahanan, jauh dari keluarga, kurangnya privasi dan selalu merasa diawasi dan dicurigai, merasa bersalah kepada diri sendiri, kurangnya dukungan sosial keluarga, dan lingkungan yang tidak memadai.

Kebutuhan spiritual sangat berpengaruh terhadap tingkat stres seseorang, karena hal tersebut sangat berkesinambungan dengan keyakinan dan harapan untuk hidup seseorang, serta kebutuhan keyakinan akan pertolongan Allah SWT. Oleh karena itu untuk meningkatkan kebutuhan spiritual seseorang perlu adanya Bimbingan Keagamaan. Dalam hal ini seorang tahanan baru di Rutan Kelas II A Yogyakarta sangat membutuhkan Bimbingan Keagamaan tersebut sebagai sarana bantu guna mengurangi stres dan menumbuhkan keyakinan terhadap pertolongan Allah SWT.

## **B. Latar Belakang**

Manusia merupakan salah satu makhluk ciptaan Allah SWT yang sangat istimewa dibandingkan dengan makhluk Allah lainnya. Manusia memiliki kodrat untuk berfikir sehingga kemampuan tersebut menjadikan manusia sebagai makhluk Allah yang terhormat dan bermartabat dibandingkan makhluk ciptaan Allah lainnya. Dengan segala keistimewaan

yang ada pada manusia seperti akal yang mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk, manusia juga memiliki hawa nafsu. Ketika manusia tidak bisa mengendalikan hawa nafsu tersebut, maka seseorang tersebut dapat terjerumus ke dalam lembah kenistaan ataupun kesengsaraan.

Indonesia merupakan negara hukum yang memiliki konsep hukum berasaskan Pancasila. Apabila seseorang memiliki perilaku yang tidak mencerminkan konsep-konsep hukum yang ada di Indonesia, maka seseorang tersebut bisa dikatakan seseorang yang melenceng dari konsep negara hukum dan bisa dikenakan sanksi. Sanksi ketika seseorang melanggar hukum atau memiliki perilaku negatif yang tidak sesuai dengan aturan, maka seseorang tersebut berhak mendapatkan hukuman seperti pengasingan hingga dimasukkan ke dalam penjara atau sebagai tahanan negara.

Seorang tahanan maupun narapidana hidup terpisah dari keluarga dan juga pekerjaan, mereka memiliki banyak konsekuensi terhadap pandangan buruk dalam sosial masyarakat dan diri sendiri seperti ; perasaan kesepian, tingkat kepuasan seksual yang rendah, kepuasan psikologi yang rendah, hubungan interpersonal yang kurang baik, serta kualitas hidup yang buruk.<sup>7</sup> Studi tersebut menunjukkan bahwa seorang tahanan ataupun narapidana bisa mengalami stres berkelanjutan yang disebabkan oleh perubahan kondisi yang dialami selama berada di dalam rumah tahanan.

---

<sup>7</sup> Kholifah Umi Sholihah, Dian Ratna Pratiwi, *Tingkat Stres Narapidana Ditinjau Dari Masa Tahanan Dan Frekuensi Membaca Al-Qur'an*, Jurnal Psikologi Islam & Budaya, Semarang, Hlm. 196.



Kehidupan sebagai seorang tahanan ataupun narapidana di sebuah lembaga pemasyarakatan bukan merupakan sesuatu yang menyenangkan. Seorang tahanan ataupun narapidana dituntut untuk melakukan penyesuaian terhadap kehidupan di lingkungan barunya. Masa penyesuaian tersebut merupakan *stressor* bagi seseorang yang menyebabkan stres. Stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasannya yang bersifat non spesifik.

Stres adalah perasaan yang dirasakan oleh seseorang saat berada di bawah tekanan sehingga seseorang tersebut merasa kewalahan dan kesulitan dalam menghadapi suatu situasi. Stres adalah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi secara berlebihan sehingga keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya banyak gejala seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah dan dapat menyebabkan kualitas kerja yang rendah. Individu yang mengalami stres akan berdampak pada munculnya beberapa penyakit seperti darah tinggi, radang usus, sakit kepala, masalah pencernaan, dan secara emosional bisa menimbulkan kelesuan mental, perilaku agresif, dan lain sebagainya.<sup>8</sup>

Stres pada seorang tahanan ataupun narapidana muncul karena beberapa faktor, salah satunya adalah faktor lamanya masa tahanan. Lamanya masa hukuman memicu munculnya stres karena seorang tahanan ataupun narapidana akan merasa terisolasi dan tekanan yang dirasakan juga akan semakin tinggi. Tekanan tersebut berasal dari kekhawatiran akan

---

<sup>8</sup> *Ibid*, Hlm. 196.

pekerjaan. Faktor pekerjaan menjadi faktor penting karena hal tersebut bersangkutan dengan keberlangsungan hidup seseorang. Kekhawatiran akan pekerjaan juga dirasakan oleh seorang narapidana yang akan keluar dari rumah tahanan, karena ketakutan tidak mendapatkan pekerjaan setelah keluar.

Oleh karena itu, untuk mengurangi stres yang dialami oleh para tahanan ataupun narapidana perlu adanya tingkat spiritualitas yang tinggi dalam diri seseorang tersebut. Kebutuhan spiritual meliputi akan harapan dan keyakinan untuk hidup, serta kebutuhan akan keyakinan terhadap tuhan. Untuk meningkatkan spiritualisme seseorang perlu adanya suatu arahan atau bimbingan khusus terhadap individu tersebut. Bimbingan merupakan suatu program bantuan atau layanan yang diberikan kepada seseorang atau suatu kelompok yang bertujuan untuk mengembangkan diri seseorang. Sedangkan Bimbingan keagamaan adalah suatu proses pemberian bantuan terhadap individu atau suatu kelompok agar kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.<sup>9</sup>

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu : Bagaimana Metode Bimbingan Keagamaan Dalam Mengurangi Stres Tahanan Baru Di Rutan Kelas II A Yogyakarta?

---

<sup>9</sup> Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta), hlm. 61.

## **D. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan, mengetahui, dan menganalisis hasil pelaksanaan metode bimbingan keagamaan dalam mengurangi stres tahanan baru di Rutan Kelas II A Yogyakarta, serta agar dapat ditemukan, dikembangkan, dan di buktikan. Sedangkan hasil dari penelitian akan memperoleh suatu pengetahuan baru sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah.

### **2. Kegunaan Penelitian**

a. Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan studi Bimbingan Konseling dalam kajian teori Institusionalisasi dan teori struktur fungsional. Penelitian ini juga diharapkan sebagai literatur-literatur untuk penelitian serupa yang akan dilakukan di masa mendatang.

b. Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan dan mampu memberikan gambaran dan manfaat tentang bagaimana metode bimbingan keagamaan yang tepat dalam mengurangi tingkat stres seseorang atau kelompok. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi inovasi baru bagi lembaga-lembaga pemasyarakatan yang ada di Indonesia.

## E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan kajian terhadap penelitian terdahulu dengan tujuan untuk mengetahui serta menunjukkan perbedaan dan persamaan penelitian-penelitian yang sudah ada dengan penelitian yang akan ditulis oleh penulis. Berdasarkan pengamatan dan penelusuran yang dilakukan penulis, penulis menemukan beberapa penelitian yang relevan sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan Indah Sari (2021) yang berjudul “*Bentuk Bimbingan Agama Orang Tua Dalam Membentengi Perilaku Meniru Anak Di Desa Punden Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang*”. Penelitian ini mengkaji tentang bentuk bimbingan agama orang tua dan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku meniru negatif anak. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan metode penelitian ini menggunakan studi kasus dengan cara menetapkan lokasi dan waktu penelitian, jenis penelitian, informan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, serta analisis data. Hasil dari penelitian ini yakni menjelaskan bahwa perhatian dan kasih sayang orang tua sangat dibutuhkan oleh anak, terutama yang berbentuk bimbingan keagamaan, yang merupakan salah satu cara dalam membentuk akhlak anak.<sup>10</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu objek yang dibahas, yakni : Bimbingan Keagamaan. Sedangkan

---

<sup>10</sup> Indah Sari, *Bentuk Bimbingan Agama Orang Tua Dalam Membentengi Perilaku Meniru Anak Di Desa Punden Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang*, Skripsi Bimbingan Penyuluhan Islam, UIN Sumatra Utara, 2021.

perbedaannya terdapat pada subjek yang diteliti dan tempat dilakukannya penelitian.

2. Penelitian yang dilakukan Fiqih Amalia (2020) yang berjudul “*Bimbingan Keagamaan Dalam Upaya Mengatasi Perilaku Bullying Anak Di Panti Asuhan Surya Mandiri Way Halim Bandar Lampung*”.

Penelitian ini mengkaji tentang Bimbingan Keagamaan Dalam Upaya Mengatasi Perilaku Bullying Anak Di Panti Asuhan Surya Mandiri Way Halim Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan keagamaan yang dilakukan oleh pembimbing kepada anak asuh di panti tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan data yang dikumpulkan menggunakan teknik jenis observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini yakni menjelaskan bahwa bimbingan keagamaan pada panti tersebut dilaksanakan setiap hari senin sampai dengan sabtu pukul 16.00-17.30. pelaksanaannya menggunakan metode ceramah melalui pendekatan behavioral dalam mengatasi perilaku *bullying*.<sup>11</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu objek yang akan dibahas, yakni : Bimbingan Keagamaan. Sedangkan perbedaannya terdapat pada subjek dan tempat dilakukannya penelitian.

---

<sup>11</sup> Fiqih Amalia, *Bimbingan Keagamaan Dalam Upaya Mengatasi Perilaku Bullying Anak Di Panti Asuhan Surya Mandiri Way Halim Bandar Lampung*, Bimbingan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung, 2020.



3. Penelitian ini dilakukan oleh Iswati (2021) pada jurnal *Bimbingan Penyuluhan Islam* dengan judul “*Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Remaja*”. Tujuan penelitian ini untuk mendalami dan mendeskripsikan dalam membantu meningkatkan kecerdasan spiritual remaja melalui bimbingan keagamaan. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif, sedangkan data yang dikumpulkan menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini yaitu munculnya aspek-aspek kecerdasan spiritual pada remaja seperti kesadaran untuk menghayati proses ibadah bukan sebagai pengguguran kewajiban, terbiasa berperilaku baik, memiliki prinsip keadilan, bersikap kritis, dan merenungkan penyebab serta alasan segala sesuatu yang terjadi. Sehingga bimbingan keagamaan memiliki peranan yang sangat menunjang dalam meningkatkan kecerdasan spiritual remaja.<sup>12</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu objek yang akan dibahas, yakni : Bimbingan Keagamaan. Sedangkan perbedaannya terdapat pada subjek dan tempat dilakukannya penelitian.

4. Penelitian ini dilakukan oleh Andi M Darlis dan Opi Morizka (2021) pada jurnal *Ghaidan* dengan judul “*Pelaksanaan Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Ketrampilan Menemukan Makna Hidup Pada*

---

<sup>12</sup> Iswati, *Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Remaja*, Bimbingan Penyuluhan Islam, Lampung, 2021.

*Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan proses pelaksanaan bimbingan keagamaan yang diberikan dan peranan bimbingan keagamaan dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif, sedangkan data yang dikumpulkan menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini yaitu proses pelaksanaan bimbingan keagamaan dalam meningkatkan ketrampilan menemukan makna hidup pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang, berjalan kurang kondusif. Hal tersebut dikarenakan oleh beberapa faktor seperti ; para lansia sering mengalami sakit karena adanya penurunan fungsi fisik sehingga menghalangi para lansia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Adapun faktor pendukung dalam melaksanakan bimbingan keagamaan ini yaitu : pembimbing yang ramah, sabar, pembimbing agama yang baik, lucu serta materi yang disampaikan beragam dan mudah dipahami.<sup>13</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu objek yang akan dibahas, yakni : Bimbingan Keagamaan. Sedangkan perbedaannya terdapat pada subjek dan tempat dilakukannya penelitian.

---

<sup>13</sup> Andi M Darlis Dan Opi Morizka, *Pelaksanaan Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Ketrampilan Menemukan Makna Hidup Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang*, (Jurnal Ghaidan), 2021.

5. Penelitian ini dilakukan oleh Nurdiyati (2021) dengan judul, “*Bimbingan Keagamaan Dalam Pembentukan Kepribadian Islami Pada Komunitas Sistersillah Di Rawa Laut Enggal Bandar Lampung*”. Penelitian ini mengkaji tentang metode bimbingan keagamaan dalam pembentukan kepribadian islami oleh sebuah komunitas *sisterfillah* melalui kegiatan pengajian rutin. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) yang bersifat deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini yakni menunjukkan bahwa metode keagamaan yang digunakan oleh komunitas *sisterfillah* yaitu metode teoritis melalui kegiatan ceramah keagamaan, diskusi dan *tahsin Qur'an* dan metode praktis melalui kegiatan *rihlah*, jumat berkah, dan penggalan dana.<sup>14</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu objek yang akan dibahas, yakni : Bimbingan Keagamaan. Sedangkan perbedaannya terdapat pada subjek dan tempat dilakukannya penelitian.

6. Penelitian ini dilakukan oleh Alfina Mikha Damayanti, St. Rahmatiah, dan Sattu Alang (2022) dengan judul “*Pelayanan Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengurangi Stres Pada Pasien Keguguran Di Rumah Sakit ST. Madyang Palopo*”. Penelitian ini mengkaji tentang bagaimana bentuk pelayanan bimbingan rohanis islam. Penelitian ini menggunakan

---

<sup>14</sup> Nurdiyati, *Bimbingan Keagamaan Dalam Pembentukan Kepribadian Islami Pada Komunitas Sistersillah Di Rawa Laut Enggal Bandar Lampung*, Skripsi Bimbingan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung, 2021.

jenis penelitian kualitatif deskriptif. Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk pelayanan bimbingan rohani islam pada pasien keguguran di Rumah Sakit ST. Madyang Palopo melalui bimbingan keagamaan, yang meliputi : pengkajian, konseling, diagnosa, terapi atau *threatment* dan evaluasi.<sup>15</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu objek yang akan dibahas, yakni : Bimbingan Keagamaan. Sedangkan perbedaannya terdapat pada subjek dan tempat dilakukannya penelitian.

## **F. Kerangka Teori**

### **1. Bimbingan Keagamaan**

#### **a. Pengertian Bimbingan Keagamaan**

Secara etimologis, kata bimbingan berasal dari kata *guidance* yang berasal dari kata kerja *to guide* yang berarti menunjukkan, menuntun, ataupun membantu.<sup>16</sup> Kata bimbingan dalam buku karya Sofyan S. Willis adalah proses bantuan terhadap individu agar memahami dirinya dan dunianya sehingga dengan demikian individu dapat memahami potensi-potensinya.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Alfina Mikha Damayanti, St. Rahmatiah, dan Sattu Alang dengan judul : *Pelayanan Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengurangi Stres Pada Pasien Keguguran Di Rumah Sakit ST. Madyang Palopo*, (Jurnal : Bimbingan Penyuluhan Islam, 2022), hlm.74.

<sup>16</sup> Jamal Ma'mur Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jogyakarta: Diva Press, 2010), hlm. 31.

<sup>17</sup> Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2000), hlm. 4.

Sedangkan bimbingan secara terminologi adalah proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri, penerimaan diri, pengarahan diri, dan perwujudan diri dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungan.<sup>18</sup>

Bimbingan keagamaan adalah suatu pembinaan moral atau mental seseorang kearah sesuai dengan ajaran islam, artinya setelah bimbingan terjadi, seseorang dengan sendirinya akan menjadikan agama itu sebagai pedoman dan pengendali tingkah laku, sikap, dan gerak gerik dalam hidupnya.<sup>19</sup>

Bimbingan keagamaan adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada seseorang yang memiliki atau mengalami kesulitan dalam kehidupannya, terutama dalam hal yang berkaitan dengan ilmu agama dan keyakinannya terhadap Tuhan Yang Maha Esa, oleh karena itu dengan dilakukannya bimbingan keagamaan diharapkan dapat membantu seseorang tersebut dalam mengatasi kesulitan tersebut dengan menumbuhkan jiwa spiritualisme dalam dirinya, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

---

<sup>18</sup> Dewa Ketut Sukardi, "*Proses Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*", (Rineka Cipta: Jakarta), 1995, hlm. 2

<sup>19</sup> Zakiyah Daradjat, *Pendidikan Agama Islam Dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta; bulan bintang). hlm. 68.

Bimbingan keagamaan adalah pembinaan moral atau mental seseorang kearah sesuai dengan ajaran islam, artinya setelah bimbingan terjadi, seseorang dengan sendirinya akan menjadikan agama itu sebagai pedoman dan pengendali tingkah laku, sikap, dan gerak-gerik dalam hidupnya.<sup>20</sup>

Hakikat bimbingan keagamaan adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan oleh Allah SWT kepada individu untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT. Disamping itu Bimbingan menurut islam adalah sebagai proses bantuan yang diberikan secara ikhlas kepada individu atau sekelompok individu untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT.

Bimbingan keagamaan diarahkan pada pembentukan nilai-nilai imani. Sedangkan keteladanan, pembiasaan, dan disiplin dititik beratkan pada pembentukan nilai-nilai amali. Keduanya memiliki hubungan timbal balik. Dengan demikian, kesadaran agama dan pengalaman agama dibentuk melalui proses bimbingan terpadu. Hasil yang diharapkan yaitu agar individu bisa menjadi sosok manusia yang beriman (kesadaran agama), dan beramal sholeh (pengalaman agama).

---

<sup>20</sup> *Ibid*, hlm. 21.



Bimbingan dan Penyuluhan Agama adalah kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniyah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan masa sekarang dan masa depan.<sup>21</sup>

Bimbingan keagamaan sangat penting untuk digunakan sebagai penguatan pada permasalahan batin yang sedang dialami oleh seseorang. Bimbingan keagamaan akan memberikan sebuah pencerahan berlandaskan dengan sebuah Al-Qur'an. Dengan demikian diharapkan dengan bimbingan keagamaan mampu memberikan pencerahan kepada setiap individu yang sedang mengalami masalah untuk tetap bersyukur atas apa yang sedang terjadi saat ini.

Bimbingan keagamaan dilakukan untuk memberikan kecerahan batin sesuai dengan ajaran agama. Inti dari pelaksanaan bimbingan keagamaan ini adalah penjiwaan agama bagi seseorang yang sehubungan dengan pemecahan masalah yang sedang dialaminya. Karena semua masalah itu timbul dari hati, jika

---

<sup>21</sup>Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hlm.

seseorang tenang dalam hatinya serta menyerahkan semuanya kepada Allah SWT, maka tingkat stres dalam diri seseorang itu akan berkurang.

Carl G. Jung, seorang psikiater dari Switzerland yang menyatakan bahwa pasien-pasien yang diobati sebagian besar menderita penyakit dikarenakan tidak memperoleh cahaya dari nilai-nilai agama dalam diri mereka. Penyembuhan tidak dapat diperoleh kecuali yang bersangkutan mendapat kembali cahaya dari nilai-nilai keagamaannya.<sup>22</sup>

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang memahami nilai-nilai agamanya, maka orang tersebut akan dimungkinkan akan terhindar dari penyakit psikologis, antara lain seperti timbulnya stres, kecemasan, putus asa, dan lain sebagainya. Pada penelitian ini, penulis membahas tentang bimbingan keagamaan dalam Islam. Walaupun subjek yang diambil dari lembaga umum, namun penganut terbesarnya mayoritas beragama Islam. Oleh karena itu dalam hal ini penulis lebih menekankan pada bimbingan keagamaan Islam.

#### **b. Prinsip-Prinsip Bimbingan Keagamaan**

Dalam pelaksanaan Bimbingan Keagamaan ada beberapa prinsip-prinsip yang harus di pedomani, yakni :

---

<sup>22</sup> *Ibid*, hlm. 21.

- 1) Manusia mempunyai dua faktor yang akan membentuk dirinya. Faktor yang pertama berasal dari diri sendiri, faktor yang kedua yakni berupa lingkungannya baik itu anggota keluarga hingga masyarakat yang ada di lingkungannya.
- 2) Manusia adalah makhluk yang akan terus mengalami perkembangan, perkembangan tersebut dapat dibimbing hingga akan menghasilkan proses bimbingan yang baik, baik dari individu tersebut maupun keluarganya.
- 3) Jika dapat melakukan perubahan pada diri, akan menjadi keuntungan dimasa depan individu untuk menuju kesuksesan, (hal ini merupakan hasil dari proses bimbingan yang baik).
- 4) Tidak ada perbedaan antara setiap manusia dalam mengembangkan bakat dan kemampuannya. Baik itu dari perbedaan agama, suku, hingga ras.

#### **c. Asas-Asas Bimbingan Keagamaan**

Dalam proses bimbingan keagamaan, terutama pada agama islam perlu diketahui bahwa terdapat-asas-asas yang berlandaskan dengan Al-Qur'an dan Sunnah, yaitu :

##### 1) Asas fitrah

Setiap manusia memiliki fitrahnya masing-masing. Fitrah ini akan menjadi penentu potensi yang akan dibawa seseorang tersebut dalam kehidupannya. Perkembangan potensi yang ia

miliki akan menjadi penentu kesuksesannya dimasa yang akan datang.

2) Asas kebahagiaan dunia dan akhirat

Semua manusia mempunyai tujuan untuk kebahagiaan dunia dan akhirat. Oleh karena itu manusia memerlukan bimbingan agar hal tersebut dapat tercapai. Dalam islam manusia memiliki tujuan kebahagiaan yang paling utama yaitu kebahagiaan akhirat.

3) Asas amal shaleh dan akhlaq yang mulia

Asas ini menentukan seseorang untuk mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Amal shaleh yang dilakukan oleh seseorang merupakan bukti nyata dari rasa syukurnya kepada Allah SWT. Melalui amal shaleh itu pula dapat terbentuknya hubungan baik antara seorang hamba dengan tuhan-Nya (*hablum minallah*). Demikian pula dengan akhlaq

karimah yang dipraktekkan seseorang dalam pergaulannya sehari-hari maka akan terbina hubungan baik sesama manusia (*hablum minannas*).

4) Pengajaran yang baik

Bimbingan keagamaan islami membimbing individu atau kelompok dengan pengajaran yang baik. Sebab dengan pengajaran yang baik, individu atau kelompok diharapkan dapat sadar dan menerima petunjuk Allah SWT yang disampaikan

kepadanya. Pengajaran yang baik yakni seperti motivasi, ataupun penyelesaian masalah yang dihadapi klien dengan cara lemah lembut dan persuasif.<sup>23</sup>

#### **d. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Keagamaan**

Tujuan bimbingan keagamaan adalah untuk membantu individu dalam mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Tujuan bimbingan keagamaan sebagaimana diungkapkan oleh faqih adalah sebagai berikut :

- 1) Membantu individu atau kelompok dalam mencegah timbulnya masalah-masalah dalam kehidupan keagamaannya.
- 2) Membantu individu dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan kehidupan keagamaannya.
- 3) Membantu individu dalam menentukan pilihan upaya pemecahan masalah dengan syariat islam.

4) Membantu individu dalam memelihara situasi dan kondisi kehidupan keagamaannya yang telah baik agar tetap baik dan menjadi lebih baik.<sup>24</sup>

Sedangkan fungsi bimbingan keagamaan dapat dirumuskan sebagai berikut :

---

<sup>23</sup> Lahmuddin, *Konseling dan Terapi Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2016), hlm. 62.

<sup>24</sup> Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling*, hlm. 62.

- 1) Fungsi Preventif, yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2) Fungsi Kuratif atau Korektif, yakni membantu individu dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- 3) Fungsi Preservatif, yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama.
- 4) Fungsi Developmental, yakni membantu individu dalam memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik, atau menjadi lebih baik. Sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.<sup>25</sup>

#### e. Metode Bimbingan Keagamaan

Metode adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar yang telah disusun tercapai secara optimal atau sesuai dengan yang diinginkan.

Ada tiga macam metode yang dapat dilakukan oleh pembimbing dalam pengaplikasiannya, yaitu metode langsung, metode secara tidak langsung, dan metode campuran. Diantaranya :

---

<sup>25</sup> Andi M Darwis, Opi Morizka, *Pelaksanaan Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Keterampilan Menemukan Makna Hidup Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang*, (Ghaidan : 2018), hlm 5.



1) Metode langsung (metode yang digunakan secara *face to face*)

Maksud dari metode langsung yaitu pembimbing berkomunikasi secara langsung kepada kliennya secara bertatap muka dengan orang yang akan dibimbingnya. Dalam metode ini dibagi menjadi dua, yakni :

a) Metode Individual

Metode individual ini dilakukan secara berdialog langsung kepada kliennya atau kepada orang yang akan dibimbing. Ada beberapa teknik yang dapat dipergunakan dalam bimbingan secara individual. Pertama, percakapan pribadi, yaitu : pembimbing bertatap muka secara langsung dengan kliennya. Kedua, berkunjung ke rumah (*home visit*), yaitu : pembimbing berdialog dengan kliennya dengan mendatangi rumahnya untuk melihat lingkungannya. Ketiga, observasi kerja tau kunjungan, yaitu pembimbing mengamati tempat kerja dan lingkungan kerjanya.

Metode individual ini dapat diberikan kepada klien yang memiliki kepribadian introvert agar lebih mudah dalam membimbingnya dengan menggunakan pendekatan yang lebih antara pembimbing dan klien, sehingga kerahasiaannya tetap terjaga.

## b) Metode Kelompok

Maksud dari metode kelompok ini yaitu pembimbing berbicara secara langsung dengan kliennya dalam bentuk kelompok. Hal ini dapat diberikan dengan menggunakan beberapa teknik, diantaranya ; Pertama, Diskusi secara kelompok, yaitu pembimbing melaksanakan bimbingan dalam menyelesaikan masalah dengan menggunakan kelompok atau dapat menyelesaikannya secara bersama-sama. Kedua, Karyawisata, yaitu metode bimbingan secara langsung dengan menggunakan wisata sebagai tempat yang digunakan dalam forumnya. Ketiga, Sosiodarma, yaitu metode bimbingan yang digunakan dengan cara bermain peran yang bertitik tolak pada masalah psikologis. Keempat, Psikodarma, yaitu pemberian bimbingan yang dilakukan dengan cara bermain peran yang memiliki hubungan timbal balik. Kelima, *Group Teaching*, yaitu memberikan bimbingan dengan menggunakan metode ceramah.

Dalam metode kelompok ini membutuhkan waktu yang lama untuk memecahkan suatu masalah. Didalam metode kelompok ini akan memberikan suasana baru dalam proses bimbingan keagamaan, dengan metode kelompok ini tentunya akan mendapat relasi pertemanan baru, keluarga baru, dan juga pengalaman baru.

2) Metode secara tidak langsung (media komunikasi dengan perantara)

Metode secara tidak langsung yaitu metode bimbingan yang dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau perantara media. Metode tidak langsung dapat dilakukan secara individual maupun kelompok, bahkan massal.<sup>26</sup>

- a. Metode Individual ; metode individual ini dapat dilakukan secara pribadi melalui telephone, surat menyurat, dan lain-lain.
- b. Metode Kelompok ; metode kelompok dapat dilakukan dengan melalui radio, majalah, koran, televisi, radio, dan lain-lain.

3) Metode Campuran

Metode campuran merupakan gabungan dari kedua metode diatas yakni ; metode langsung dan metode secara tidak langsung. Dalam metode campuran ini seorang konselor atau pembina, khususnya pada bidang bimbingan keagamaan menggunakan pendekatan atau penggabungan unsur-unsur dari metode langsung dan metode tidak langsung tersebut.

Dalam metode keagamaan perlu adanya sebuah metode yang sesuai dalam menangani permasalahan setiap individu. Metode ini sangat penting dilakukan dalam memberikan proses

---

<sup>26</sup> Faqih Ainur Rahim, *Bimbingan Dan Konseling*, hlm. 54-55.

bimbingan, karna bimbingan akan sia-sia jika dilakukan tidak sesuai dengan kondisi yang dialami setiap individu yang sedang dibimbing.<sup>27</sup>

#### **f. Teknik Bimbingan Keagamaan**

Teknik adalah tata cara yang digunakan dalam melaksanakan proses bimbingan. Teknik yang dimaksud, yaitu sebagai alat yang dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan metode bimbingan keagamaan sebagai alat dan merupakan suatu alternative yang dipakai untuk mendukung metode konseling islami.

Teknik dalam bimbingan keagamaan harus berdasarkan penjiwaan dalam diri klien untuk menyelesaikan masalah dalam kehidupannya, untuk diarahkan secara agamis.<sup>28</sup> Oleh karena itu, teknik bimbingan keagamaan dalam islam dapat dirumuskan sebagai berikut ;

1) *Spiritualism method*, teknik ini digunakan untuk melatih spiritual pada diri individu. Metode ini juga akan memberikan rasa kasih sayang terhadap sesama.

2) *Client-Centered method*, teknik ini difokuskan pada cara-cara dalam menghadapi kenyataan penderitaan klien yang memiliki rasa kecemasan yang terlalu dalam sehingga akan memberikannya kecemasan yangterlalu berlebih. Metode client

---

<sup>27</sup> *Ibid*, hlm 54.

<sup>28</sup> Kamilah Noor Syifa Hasanah, *Bimbingan Keagamaan di Pesantren Untuk Meningkatkan Kemampuan Beragama Santri*, (Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling dan Psikoterapi Islam), hlm. 41.

centered ini memberikan tanggung jawab dan kemampuan konseli untuk menemukan cara-cara dalam menghadapi kenyataan secara utuh.

#### **g. Faktor Pendukung dan Penghambat Bimbingan Keagamaan**

##### 1) Faktor Pendukung Bimbingan Keagamaan

Faktor pendukung adalah hal-hal yang mempengaruhi sesuatu menjadi berkembang, memajukan, menambah, dan menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dapat dikatakan faktor pendukung merupakan suatu keadaan yang dapat mendukung seseorang dalam mengimplementasikan sesuatu seperti peran teman, lingkungan, keluarga atau bahkan kesadaran diri sendiri dalam melaksanakan sesuatu.<sup>29</sup> Faktor pendukung juga dapat dikatakan sebagai motivasi untuk tetap konsisten dalam melaksanakan hal-hal tertentu.

Faktor pendukung dalam penyelenggaraan program bimbingan keagamaan adalah faktor-faktor yang menjadikan program bimbingan keagamaan tersebut berjalan secara efektif dan optimal. Faktor yang menjadi pendukung dalam penyelenggaraan bimbingan keagamaan antara lain yaitu ; peran pembina keagamaan yang baik, peserta didik atau *audience* yang kompak, fasilitas yang layak, dan dukungan teman ataupun keluarga yang baik.

---

<sup>29</sup> <https://brainly.co.id> Diakses pada tanggal 20 Desember 2023, pukul 17.37 WIB.

## 2) Faktor Penghambat Bimbingan Keagamaan

Faktor penghambat adalah hal-hal yang berpengaruh sedikit atau bahkan menghentikan sesuatu menjadi lebih dari sebelumnya. Dapat diartikan bahwa faktor penghambat merupakan sesuatu yang dapat mempengaruhi seseorang dalam mengimplementasikan sesuatu, seperti pengaruh yang disebabkan dari dalam diri sendiri seperti rasa malas dan terbawa arus pergaulan yang buruk. Selain itu faktor lingkungan teman bahkan keluarga yang kurang mendukung akan dampak yang kurang baik.<sup>30</sup>

Faktor penghambat dalam penyelenggaraan bimbingan keagamaan dibagi menjadi dua faktor, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam masing-masing individu. Dapat diartikan bahwa faktor internal merupakan pengaruh dalam diri sendiri untuk tidak melakukan sesuatu seperti rasa malas yang timbul dari diri sendiri. Sedangkan faktor eksternal, merupakan faktor yang berasal dari luar masing-masing individu yang dapat mempengaruhi seseorang untuk tidak melakukan sesuatu seperti; pengaruh teman, lingkungan atau bahkan keluarga yang kurang mendukung untuk melakukan sesuatu.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> <https://brainly.co.id>, Diakses pada tanggal 20 Desember 2023, pukul 19.00 WIB.

<sup>31</sup> Saiful Bahri, *Faktor Pendukung dan Penghambat Pembinaan Agama Islam Terhadap Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak*, (Lafadz Jaya, 2021), hlm.74.



## 2. Mengurangi Stres

### a. Pengertian Stres

Stress merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Stres didefinisikan sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial individu.<sup>32</sup>

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dalam bahasa populernya dikenal dengan istilah Stres. Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Stres merupakan ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.<sup>33</sup>

Stres adalah gangguan pada pikiran dan bereaksi pada tubuh yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, dan gangguan yang

---

<sup>32</sup> Looker, Terry, dan Gregson, *Managing Stres dan Mengatasi Stres Secara Mandiri*, Olga : Yogyakarta 2005, hlm. 44.

<sup>33</sup> Suharsono, Yudi Anwar, dan Zainul, *Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa*. (Jurnal Online Psikologi, 2020), hlm. 11-12.

tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Stres terjadi apabila hubungan antara individu dan lingkungannya dinilai oleh individu sebagai hal yang sangat membebani hidup atau melebihi sumber daya yang dimilikinya, serta memberdayakan kesejahteraannya.<sup>34</sup>

Dalam pengertian umum, stres adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah. Semua individu yang mengalami ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan tersebut juga belum tentu menjadikannya stres. Suatu stimulus yang sama akan direspon secara berlainan oleh individu yang berbeda, artinya tidak semua stimulus akan direspon menjadi stres oleh semua individu. Hal tersebut dikarenakan adanya perbedaan setiap individu dalam menyikapi setiap situasi, kemampuan meredam stimulus, dan pengalaman hidupnya.<sup>35</sup>

Stres bisa berupa tuntutan dari eksternal yang dihadapi seseorang yang kenyataannya memang membahayakan atau menimbulkan permasalahan. Stres bisa berdampak positif maupun negatif. Stres bisa berdampak positif ketika tekanan tersebut tidak

---

<sup>34</sup> Nasir, Muhtih, *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori*. (Jakarta: Salemba Medika, 2011), hlm. 94.

<sup>35</sup> Sukadiyanto, *Stres dan Cara Mengurangnya*, (FIK Universitas Negeri Yogyakarta, 2010), hlm 56.

melebihi toleransi stresnya atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Sedangkan dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) terhadap suatu hal, dan bahkan bisa mempengaruhi perilaku seseorang menjadi adaptif.<sup>36</sup>

Stres yang dialami seseorang tidak sama antara satu orang dengan yang lainnya. Seseorang bisa mengalami stres ringan, sedang, atau stres yang berat (stres kronis) sekalipun. Hal tersebut terjadi karena pengaruh tingkat kedewasaan, kematangan emosional, kematangan spiritual, dan kemampuan seseorang dalam menangani dan merespon stresor atau sumber stres yang dialaminya. Gangguan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulai terjadinya, dan seringkali tidak di sadari oleh seseorang yang mengalaminya.

#### **b. Sumber-Sumber Stres**

Sumber stres atau stresor adalah faktor-faktor kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stresor berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial. Hal tersebut juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Para ahli merinci beberapa karakteristik kejadian yang berpotensi untuk dinilai menciptakan stres, antara lain ;

---

<sup>36</sup> Witrin Gamayanti, Mahardianisa, Isop Syafei, *Self Disclosure dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, (Jurnal Ilmiah Psikologi 2018), hlm 116.

- a. Kejadian negatif yang lebih banyak menimbulkan stres daripada kejadian positif.
- b. Kejadian yang tidak terkontrol dan tidak terprediksi lebih membuat stres daripada kejadian yang terkontrol dan terprediksi.
- c. Kejadian “ambigu” sering kali dipandang lebih mengakibatkan stres daripada kejadian yang jelas.
- d. Manusia yang tugasnya melebihi kapasitas (*overload*) lebih mudah mengalami stres daripada individu yang memiliki tugas lebih sedikit.<sup>37</sup>

**c. Aspek-Aspek Stress**

Aspek-aspek stres dibagi menjadi dua ; aspek biologis dan aspek psikologis.

**a. Aspek Biologis**

Aspek biologis dari stress yaitu berupa gejala fisik yang dialami individu, antara lain ; sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

---

<sup>37</sup>*Ibid*, hlm 37.

## b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis, gejala psikis dari stres antara lain ;

### 1) Gejala Kognisi (Pikiran)

Kondisi stres dapat mengganggu proses berfikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Gejala kognisi juga ditandai dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan, dan emosi yang labil.

### 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. Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan mudah marah.

### 3) Gejala Tingkah Laku

Gejala stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif, sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks,

mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari stress adalah aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek fisik ditandai dengan gejala-gejala fisik antara lain seperti ; sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, produksi keringat yang berlebihan, otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya. Sedangkan aspek psikologis ditandai dengan gejala-gejala kognisi, emosi dan tingkah laku.

#### **d. Dampak Stres**

Secara garis besar, dampak stres dapat menimpa pada kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Pada umumnya individu yang mengalami ketegangan akan mengalami kesulitan dalam manajemen kehidupannya. Oleh sebab itu, stres akan memunculkan rasa kecemasan (*Anxiety*) dan sistem syaraf menjadi kurang terkendali. Seseorang yang berada dalam kondisi stres, kondisi fisiologisnya akan mendorong pelepasan gula dari hati dan pemecahan lemak tubuh, dan bertambahnya kandungan lemak dalam darah. Kondisi tersebut akan mengakibatkan tekanan darah menjadi meningkat dan darah lebih banyak dialihkan dari sistem



pencernaan ke dalam otot-otot, sehingga produksi asam lambung menjadi meningkat, dan perut terasa kembung serta mual.<sup>38</sup>

Stres yang berkepanjangan akan berdampak pada depresi yang selanjutnya juga berdampak pada fungsi fisiologis manusia, diantaranya gagal ginjal dan *stroke*. Pada dasarnya penyakit disfungsi secara fisiologis itu diakibatkan oleh terganggunya kondisi fisiologis seseorang. Sebagai contoh, perilaku agresif dan defensif individu dapat disebabkan oleh akumulasi stres yang tidak mampu dikenali dan dieliminir oleh individu. Selain itu kondisi sosial ekonomi individu yang serba kekurangan dan lingkungan hidup (seperti di desa dan di kota besar) juga berpotensi akan munculnya stres.<sup>39</sup>

#### e. Jenis-Jenis Stres

Stres bisa memiliki nilai positif maupun negatif, meskipun sering dinilai sebagai konteks yang negatif, stres akan menjadi nilai positif ketika menawarkan potensi hasil. Contohnya, banyak seseorang (terutama dalam lingkungan kerja) yang memandang tekanan sebagai beban kerja yang berat dan tenggat waktu yang mepet sebagai tantangan positif yang menaikkan mutu pekerjaan mereka. Oleh karena itu di dalam organisasi diciptakan adanya suatu tantangan yang tujuannya membuat karyawan lebih termotivasi

---

<sup>38</sup> *Ibid*, hlm. 60.

<sup>39</sup> *Ibid*, hlm. 61.

untuk segera menyelesaikan pekerjaannya dengan cara memberikan waktu yang terbatas.<sup>40</sup> Berney dan Selye, mengungkapkan ada empat jenis stres, yaitu ;

a. *Eustres* (Good Stres)

*Eustres* merupakan stres yang menimbulkan stimulus dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. Contohnya seperti, tantangan yang muncul dari tanggungjawab yang meningkat, tekanan waktu, dan tugas yang berkualitas tinggi.

b. *Distres*

*Distres* merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya, seperti : tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi seseorang, sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit.

c. *Hyperstres*

*Hyperstres* merupakan stres yang berdampak luar biasa bagi seseorang yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif maupun negatif, tetapi stres ini tetap saja membuat individu terbatasi kemampuan adaptasinya. Contohnya adalah

---

<sup>40</sup> Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, Rusmalia Dewi, *Stres Kerja*, (Semarang University Press: 2018), hlm. 4.

stres akibat perang atau penjajahan, ataupun stres akibat serangan teroris.

d. *Hypostres*

*Hypostres* merupakan stres yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya stres karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin.<sup>41</sup>

f. **Faktor Yang Mempengaruhi Stres**

Seseorang yang menjalani kehidupan didalam rumah tahanan atau lembaga pemasyarakatan dapat membuat suatu perubahan psikologis bagi seseorang tersebut. Beban serta tekanan yang dialami menyebabkan seseorang tersebut mudah mengalami stres. Seorang tahanan ataupun narapidana mengalami stres yang disebabkan oleh dukungan keluarga berupa kurangnya kunjungan keluarga, memikirkan kondisi anak dan juga istri, dan takut akan ditelantarkan oleh keluarganya.

Stres yang dirasakan oleh seorang tahanan, terutama pada tahanan baru juga dipengaruhi oleh adaptasi lingkungan. Seorang tahanan biasanya memiliki perasaan takut, khawatir, menyalahkan diri sendiri, sedih, dan cemas akan masa depannya kelak. Sehingga hal tersebut sering mengganggu pikirannya hingga ia sering merasa tertekan.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> *Ibid*, hlm.4.

<sup>42</sup> Windi Hastuti L Hursan, Agnes Erida W, Nasiatul Aisyah S, Nuryeti Syarifah, *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Narapidana Tipidium Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Yogyakarta*, (Jurnal Skolastik Keperawatan : Yogyakarta, 2023), hlm.58-59.

Saat mengalami stres perlu adanya kekuatan spiritual untuk membantu seseorang ke arah penyembuhan. Hubungan spiritual adalah suatu hubungan antara seseorang dengan Tuhan dengan rasa percaya dan meyakini akan adanya Tuhan Yang Maha Esa. Menurut para ahli, saat mengalami stres seseorang akan membutuhkan adanya dukungan secara spiritual (keagamaan) yang dapat memberikan ketenangan batiniah. Memiliki spiritual yang baik dapat membantu seseorang untuk lebih sabar, ketenangan hati, damai, dan lebih mudah untuk ikhlas dalam menghadapi persoalan.

### **3. Tahanan Baru Rutan Kelas II A Yogyakarta**

Tahanan baru merupakan seseorang yang baru saja dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap, atau seseorang yang dirampas kebebasannya karena bertentangan dengan hukum yang berlaku, sehingga seseorang yang terpidana tersebut ditempatkan di suatu tempat tertentu oleh pihak yang berwajib dengan penetapannya masing-masing. Dalam proses penahanan, terdapat 5 tahapan yang harus dilalui oleh seseorang yang ditangkap atas dugaan tindak pidana. Tahapan-tahapan tersebut yaitu :

#### **1) Penangkapan**

Seseorang ditangkap oleh petugas kepolisian karena diduga terlibat dalam suatu tindak pidana. Petugas kepolisian akan memberikan surat penangkapan yang berisi alasan penangkapan dan hak-hak yang dimiliki oleh seseorang yang ditangkap.

## 2) Penahanan

Setelah ditangkap, tahanan tersebut dibawa ke kantor polisi untuk dilakukan pemeriksaan. Pada tahap ini tahanan tersebut juga di periksa kesehatannya oleh tim medis kepolisian dan akan diberikan hak-haknya seperti mendapatkan makanan yang layak dan hak untuk berkomunikasi dengan keluarga dan pengacara.

## 3) Penyidikan

Pada tahap penyidikan, petugas penyidik akan melakukan pemeriksaan terhadap yang bersangkutan. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengumpulkan bukti-bukti dan informasi mengenai dugaan tindak pidana yang dilakukan oleh tahanan tersebut.

## 4) Penuntutan

Setelah proses penyidikan selesai, kejaksaan akan menentukan apakah tahanan tersebut dikenakan tuntutan atau tidak. Jika dikenakan tuntutan, maka yang ditahan akan diadili di pengadilan. Pada tahap ini juga, biasanya para tahanan dipindahkan ke rumah tahanan negara atau biasa disebut dengan Rutan. Akan tetapi proses ini tidak diberlakukan di seluruh lembaga kepolisian, karna kebijakan tersebut biasanya hanya ada di kota-kota besar yang memiliki tingkat kriminalitas atau tindak pidana yang tinggi. Sehingga hal tersebut berdampak pada kelebihan kapasitas penghuni sel, oleh karena itu perlu adanya pemindahan tahanan untuk meratakan isi penghuni sel.

## 5) Pelaksanaan

Pada tahap terakhir ini, jika putusan tahanan sudah divonis oleh pengadilan, maka tahanan tersebut akan menjalani hukuman sesuai dengan putusan pengadilan. Setelah hukuman tersebut telah selesai dijalani, maka tahanan akan dibebaskan dan bisa kembali ke masyarakat semula.<sup>43</sup>

Tahanan baru di Rutan Kelas II A Yogyakarta yang dimaksudkan yakni, merupakan seorang tahanan yang baru saja menyelesaikan proses penyidikan oleh pihak kepolisian sehingga dipindahkan guna untuk menindaklanjuti proses hukum lainnya seperti ; proses penuntutan dan pemeriksaan sidang di pengadilan. Selain itu pemindahan tersebut bertujuan untuk pembinaan berkelanjutan dan juga untuk melakukan pemerataan penghuni sehingga tidak *over crowded* atau kelebihan kapasitas pada tempat penahanan sebelumnya.

## G. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah metode dimana peneliti menggunakan sarana pengetahuan untuk mengumpulkan dan mengklarifikasi fakta-fakta di lokasi penelitian.<sup>44</sup> Maka dalam setiap kegiatan tentu memerlukan sebuah metode yang akan digunakan untuk mencari, menemukan, dan menganalisis data penelitian, sehingga dapat diuraikan dengan baik dan tepat.

---

<sup>43</sup> Philipus M Hadjon, *Perlindungan Hukum Bagi Rakyat Indonesia : Sebuah Studi Tentang Prinsip-Prinsipnya, Penerapannya Oleh Pengadilan Dalam Lingkungan Peradilan Umum Dan Pembentukan Peradilan Administrasi Negara*, (Surabaya : Bina Ilmu, 1997) hlm.80.

<sup>44</sup> Koentjoroningrat, *Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm. 13.



## 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif sehingga data yang dihasilkan akan berupa narasi, ucapan, dan pola perilaku informan yang dijadikan sampel penelitian. Menurut Sukmadinata, penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan deskripsi untuk menganalisis peristiwa atau fenomena, kepercayaan, persepsi, sikap, masyarakat, dan orang atau kelompok itu sendiri.<sup>45</sup>

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif karena peneliti menganggap permasalahan yang diteliti cukup kompleks dan dinamis sehingga data yang diperoleh dari narasumber dapat dijangkau dengan metode yang lebih alamiah yakni interview langsung dengan para narasumber sehingga didapatkan jawaban yang alamiah.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini merupakan teknik analisis data yang tidak bisa dinumerikkan atau diangkakan. Karena teknik ini menggunakan deskripsi untuk hasil analisisnya. Teknik ini tidak bertumpu pada jumlah, akan tetapi pada penjelasan, penyebab, alasan, dan hal-hal yang mendasari topik tersebut. Secara umum, teknik analisis data kualitatif diartikan sebagai teknik analisis data yang berusaha mencari tahu dan mendalami fenomena

---

<sup>45</sup> Sumandi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Press, 1995). hlm.18.

tertentu yang dilakukan secara alami atau biasa disebut sebagai natural setting.

## 2. Subjek Dan Objek Penelitian

### a. Subjek Penelitian

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di ambil kesimpulannya.<sup>46</sup> Populasi adalah individu atau kelompok yang diteliti dalam suatu penelitian.<sup>47</sup> Berdasarkan pengertian populasi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan jumlah keseluruhan dari sampel yang digunakan dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 4 orang, yakni ; pembina bimbingan keagamaan dan 3 tahanan baru Rutan Kelas II A Yogyakarta.

Subjek penelitian adalah orang-orang yang menjadi sumber informasi yang dapat memberikan data yang sesuai dengan masalah yang akan di teliti.<sup>48</sup> Adapun yang akan menjadi subjek dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut ;

---

<sup>46</sup> Jijah Hilyatul Ajjah, Evi Selvi, *Pengaruh Kompetensi dan Komunikasi Terhadap Kinerja Perangkat Desa*, (Jurnal Manajemen: 2021), hlm 2.

<sup>47</sup> Isma Nurfiza, *Bimbingan Keagamaan Dan Kesadaran Keagamaan Pada Lansia di Unit Pelayanan Teknis Daerah Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan*, Bimbingan Konseling Islam, UIN Raden Intan Lampung, 2017, hlm 27.

<sup>48</sup> Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rajawali Press, 2012), hlm. 23.

1) Pembina Bimbingan Keagamaan Rutan Kelas II A Yogyakarta

Pembina Bimbingan Keagamaan Rutan Kelas II A Yogyakarta (MAW) merupakan orang yang mendampingi, membimbing, mengawasi, dan yang bertanggung jawab atas perkembangan seluruh warga binaan terutama pada bagian keagamaan yang ada di Rutan Kelas II A Yogyakarta.

2) Tahanan Baru Rutan Kelas II A Yogyakarta

Tahanan Baru Rutan Kelas II A Yogyakarta merupakan seseorang yang berada dalam masa penahanan yang baru saja dipindahkan oleh yang berwenang dari tempat penahanan awal atau tempat penahanan sebelumnya.

Pada pemilihan subjek, peneliti memilih subjek dengan kriteria sebagai berikut :

a. Pembina Bimbingan Keagamaan

1) Pembina atau petugas Rutan Kelas II A Yogyakarta yang bertanggung jawab penuh pada bidang keagamaan.

2) Pembina atau petugas yang sering berinteraksi dengan warga binaan.

3) Bersedia memberikan keterangan mengenai objek yang akan diteliti oleh penulis.

Berdasarkan kriteria di atas, pembina bidang keagamaan yang menjadi subjek penelitian ini adalah bapak MAW.

b. Tahanan Baru

- 1) Tahanan baru di Rutan Kelas II A Yogyakarta.
- 2) Tahanan baru yang beragama Islam.
- 3) Tahanan baru yang berusia 24-27 tahun.
- 4) Tahanan baru yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta.
- 5) Tahanan baru yang dimutasikan pada 3 bulan terakhir.

Berdasarkan kriteria di atas, tahanan baru yang dimaksud untuk menjadi subjek penelitian ini adalah AFA, MA, dan HS. Ketiga tahanan tersebut merupakan tahanan yang di mutasikan pada 3 bulan terakhir dan di ambil yang paling akhir mutasinya, yakni tepatnya pada tanggal 17 November 2023, 22 November 2023, dan 18 Desember 2023.

Subjek AFA merupakan tahanan baru yang berasal dari Sleman dengan kasus UU RI 35 2009 atau undang-undang yang mengatur tentang narkoba, AFA di mutasikan ke rutan sejak tanggal 22 November 2023. MA merupakan tahanan baru yang berasal dari Sleman dengan kasus Pasal 363 ayat (2) KUHP atau merupakan kasus pencurian, MA di mutasikan ke rutan sejak tanggal 17 November 2023. Sedangkan HS merupakan tahanan baru yang berasal dari Bantul dengan kasus Pasal 112 ayat (1) atau merupakan seseorang dengan kasus pengedar narkoba, HS di mutasikan ke rutan sejak tanggal 18 Desember 2023.

## **b. Objek Penelitian**

Objek penelitian adalah permasalahan-permasalahan yang menjadi titik central perhatian dalam suatu penelitian.<sup>49</sup> Objek penelitian juga dapat diartikan sebagai suatu hal yang dapat diteliti dari suatu organisasi, atau lembaga tertentu. Adapun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah metode bimbingan keagamaan untuk mengurangi stres tahanan baru di Rutan Kelas II A Yogyakarta.

## **3. Metode Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan.<sup>50</sup> Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara.<sup>51</sup> Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

### **1) Observasi**

Observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung.<sup>52</sup>

---

<sup>49</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), hlm. 115.

<sup>50</sup> *Ibid*, hlm.211.

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2015), hlm. 193.

<sup>52</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2007), hlm. 220.

Jenis observasi yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu jenis observasi non partisipan. Maksud dari observasi non partisipan ini yaitu penulis tidak terlibat secara langsung dengan aktivitas-aktivitas orang-orang yang akan diamati, disini penulis hanya sebagai pengamat independen.<sup>53</sup>

Secara terperinci, observasi non partisipan dilakukan oleh penulis untuk mendapatkan data mengenai hal-hal yang berkaitan dengan metode bimbingan keagamaan, seperti proses pelaksanaannya dan juga untuk mengetahui faktor pendukung dan faktor penghambat dalam proses pelaksanaannya.

## 2) Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu dengan dua pihak, yaitu pewawancara sebagai pemberi pertanyaan dan yang diwawancarai sebagai pemberi jawaban atas pertanyaan itu.<sup>54</sup> wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur, dan dapat dilakukan melalui tatap muka maupun dengan menggunakan telephone.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis wawancara tidak terstruktur. Jenis wawancara tidak terstruktur adalah jenis wawancara yang diajukan berdasarkan topik penelitian yang ada, dan ditanyakan secara terbuka. Sehingga pewawancara bisa

---

<sup>53</sup> *Ibid*, hlm. 204.

<sup>54</sup> Basrowi & Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hlm. 127.



menanyakan secara mengalir dan dapat mengajukan pertanyaan secara spontan. Jenis wawancara tidak terstruktur ini digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data mengenai informasi yang berkaitan dengan judul penelitian.

### 3) Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen.<sup>55</sup> Dokumentasi adalah penyelidikan dari peneliti terhadap benda-benda tertulis sebagaimana asal katanya bahwa dokumentasi artinya barang-barang tertulis, seperti : buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya.<sup>56</sup>

Dokumentasi pada umumnya digunakan sebagai instrumen tambahan saja yang sifatnya memperkuat atau menambah reliabilitas dari instrumen utama, yakni wawancara dan observasi.<sup>57</sup>

Dokumentasi merupakan bukti dari suatu kegiatan yang telah dilakukan, baik berupa foto ataupun dokumen tertulis yang diperlukan sebagai cara untuk pengumpulan data yang peneliti cari dari Rutan Kelas II A Yogyakarta. Data yang akan diperlukan dalam penelitian ini diantaranya : profil lembaga, data jumlah tahanan baru, jadwal rangkaian kegiatan, absensi kegiatan, dan data tahap pelayanan tahanan, meliputi ; tahap penerimaan, tahap rehabilitasi,

---

<sup>55</sup> Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1996), hlm 54.

<sup>56</sup> Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, hlm 236.

<sup>57</sup> Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian*, hlm. 245.

hingga tahap pemindahan ataupun pengeluaran tahanan. Dari dokumentasi-dokumentasi tersebut kemudian akan diolah dan dianalisis menggunakan teori.

#### **4. Teknik Keabsahan data**

Adapun uji keabsahan data yang dilakukan penulis pada penelitian yakni menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi merupakan suatu usaha untuk mengecek kebenaran data atau informasi yang diperoleh peneliti dari berbagai sudut pandang yang berbeda dengan cara mengurangi sebanyak mungkin bias yang terjadi pada saat pengumpulan dan analisis data.<sup>58</sup>

Pengujian keabsahan data yang digunakan penulis yaitu menggunakan triangulasi sumber data. Triangulasi sumber data adalah menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Misalnya, selain melalui hasil wawancara dan observasi, peneliti bisa menggunakan dokumen tertulis, arsip, dokumen sejarah, catatan resmi, gambar ataupun foto. Masing-masing cara tersebut tentu menghasilkan bukti atau data yang berbeda, yang selanjutnya akan memberikan pandangan (insight) yang berbeda pula mengenai fenomena yang diteliti. Oleh karena itu perlu adanya perbandingan dan peninjauan ulang kebenarannya dengan mengecek

---

<sup>58</sup> M Rahardjo, *Metode Penelitian*, (UIN Maulana Malik Ibrahim, 2010), hlm 3.

kembali antara data yang dihasilkan dengan fakta yang sebenarnya dilapangan.<sup>59</sup>

Dengan triangulasi dalam pengumpulan data tersebut, maka diketahui kebenaran informasi berupa sumber data yang diberikan oleh narasumber sesuai dengan fakta yang sesungguhnya. Pada penelitian ini teknik pemeriksaan keabsahan data adalah membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara.

## **5. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun data secara sistematis dari wawancara, observasi, catatan lapangan, dan dokumen dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>60</sup>

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, dan analisis ini bertujuan untuk menjelaskan fakta dan hubungan antara fenomena yang diteliti secara sistematis, faktual, dan akurat. Analisis dilakukan setelah mengumpulkan data yang diperlukan untuk penelitian ini.

---

<sup>59</sup> Zuchri, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Syakir Media Press,2021),hlm. 190.

<sup>60</sup> Prinezia Mutia, *Strategi peningkatan self efikasi santri di madrasah diniyah daarul hikmah desa karangasem kabupaten purbalingga*, (Purwokerto : 2022), hlm.76.

Analisis data yang digunakan peneliti untuk menafsirkan atau memberi makna yang mempunyai arti terhadap data yang akan dikumpulkan, dengan langkah-langkah berikut :

#### 1) Reduksi Data

Tahap reduksi data berarti merangkum, memilih poin, fokus pada esensi, mencari tema dan pola, dan membuang apa yang dianggap tidak perlu.<sup>61</sup> Oleh karena itu data yang direduksi memberikan gambaran yang jelas dan memudahkan peneliti untuk mengumpulkan lebih banyak data. Semakin lama seorang peneliti berada di lapangan, semakin banyak data yang ada dan semakin kompleks data tersebut. Oleh karena itu reduksi data harus dilakukan untuk mencegah penumpukan data agar tidak mempersulit analisis lebih lanjut.

Tahap reduksi data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu untuk memilih, mengkategorikan, dan menyederhanakan data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan narasumber.

#### 2) Penyajian Data

Penyajian data merupakan kegiatan untuk mengelompokkan data yang telah direduksi. Pengelompokkan data dilakukan dengan menggunakan label dan lainnya.<sup>62</sup> Selain itu penyajian data dapat diartikan sebagai display data dalam bentuk metrik, jaringan,

---

<sup>61</sup> Suharsimi Arikunto, *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2002), hlm. 135.

<sup>62</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif, Teori Dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara 2013), hlm. 80.

bagan, grafik, dan sebagainya. Penyajian data dalam format ini memudahkan peneliti untuk memahami apa yang sedang terjadi.

Dalam penelitian ini, penyajian data dilakukan melalui analisis dokumentasi, wawancara, dan observasi dengan narasumber atau informan yang ada di Rutan Kelas II A Yogyakarta.

### 3) Verifikasi Data

Untuk mendukung hasil penelitian dan mendapatkan data yang sesuai dengan karakteristik permasalahan dan tujuan penelitian, diperlukan teknik verifikasi data. Dalam penelitian ini verifikasi data dilakukan dengan mengumpulkan bukti-bukti valid dengan mengaitkan hasil dari observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dapat dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan atas penelitian yang telah dilakukan.

### 4) Penarikan Kesimpulan

Tahap akhir dari proses analisis ini berupa penarikan kesimpulan. Pada kesimpulan awal sifatnya sementara atau dapat berubah jika data-data bukti terkait tidak dapat ditemukan pada tahap pengumpulan selanjutnya. Namun sebaliknya, kesimpulan awal akan dikatakan kredibel apabila konsisten dan valid dengan bukti data-data terkait tema permasalahan. Kemudian setelah kesimpulan tersebut sudah kredibel maka dapat disajikan sebagai kesimpulan akhir pada laporan penelitian terkait dengan tema permasalahan dalam penelitian.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian dari hasil penelitian mengenai metode bimbingan keagamaan dalam mengurangi stres tahanan baru di Rutan Kelas II A Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa bimbingan keagamaan yakni dilakukan dengan menggunakan metode secara langsung seperti adanya bimbingan keagamaan secara individual dan bimbingan keagamaan secara kelompok, yakni meliputi kegiatan : pengajian Al-Qur'an, pengajian agama, dan sharing session. Sedangkan metode bimbingan keagamaan secara tidak langsung seperti penyelenggaraan perpustakaan dan pembuatan media visual seperti poster. Keduanya dilakukan sebagai sarana pembinaan, tentunya pada bidang keagamaan. Melalui bimbingan keagamaan yang dilaksanakan di Rutan Kelas II A Yogyakarta ini, terlihat adanya antusias para warga binaan dalam meningkatkan religiusitas pada diri mereka masing-masing. Hal ini dapat membantu para warga binaan untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi saat kembali terjun ke dalam masyarakat.

#### **B. Saran-Saran**

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran dengan maksud agar dalam pelaksanaan metode bimbingan keagamaan terhadap warga binaan Rutan Kelas II A Yogyakarta akan menjadi lebih berkembang di masa selanjutnya :



1. Bagi Rutan Kelas II A Yogyakarta, alangkah lebih baik jika tim regu pengamanan membantu memperkuat dan mempertegas kedisiplinan para warga binaan agar bimbingan keagamaan berjalan maksimal dan meminimalisir adanya pelanggaran.
2. Bagi Warga Binaan, diharapkan agar lebih meningkatkan kesadaran diri masing-masing untuk dapat mematuhi peraturan sehingga dapat memaksimalkan berjalannya kegiatan bimbingan keagamaan di Rutan Kelas II A Yogyakarta.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainur Rahim Faqih, (2000), *“Bimbingan dan Konseling Dalam Islam”* (Yogyakarta: UII Press), hlm. 4.
- Andi M Darlis Dan Opi Morizka, (2020), *“Pelaksanaan Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Ketrampilan Menemukan Makna Hidup Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang”*, Ghaidan, 2018.
- Anwar Sotoyo, (2007), *“Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)”*, (Semarang: Cipta Prima Nusantara), hlm. 20-21.
- Basrowi & Suwandi, (2009), *“Memahami Penelitian Kualitatif”*, (Jakarta: Rineka Cipta), hlm. 127.
- Dadang Hawari, 2016, *“Manajemen Stres, Cemas dan Depresi”*, (Jakarta: Badan Penerbit FKUI), hlm. 17.
- Dewa Ketut Sukardi, (1995), *Proses Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*”, PT. Rineka Cipta, Jakarta, hlm. 2.
- Fiqih Amalia, (2021), *“Bimbingan Keagamaan Dalam Upaya Mengatasi Perilaku Bullying Anak Di Panti Asuhan Surya Mandiri Way Halim Bandar Lampung”*, (Lampung: UIN Raden Intan), hlm: 39-40.
- Fitri Rahmawati, 2020, *“Bimbingan Keagamaan Untuk Meningkatkan Religiusitas Siswa SMA N 8 Yogyakarta”*, Skripsi Bimbingan Konseling Islam. UIN Sunan Kalijaga.
- Goliszek, Andrew, 2005, *“Manajemen Stres”*, (Buana Ilmu Populer: Jakarta), hlm 12.
- Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, Rusmalia Dewi, 2008, *“Stres Kerja”* (Semarang : University Press), hlm. 4-12.
- Hadari Nawawi, 1982, *“Administrasi dan Organisasi Bimbingan dan penyuluhan”*. (Pontianak, Balai Aksara), hlm. 26.
- Hallen A, 2002, *“Bimbingan dan Konseling”*, (Jakarta : Ciputat Pers), hlm. 3.
- Haris Herdiansyah, *“Metodologi Penelitian”*, hlm 245.

- Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, 1996, “*Metodologi Penelitian Sosial*”, (Jakarta : Bumi Aksara), hlm. 54.
- Imam Gunawan, 2013, “*Metode Penelitian Kualitatif, Teori Dan Praktik*”, (Jakarta: Bumi Aksara), hlm. 80.
- Isma Nurfiza, 2021, “*Bimbingan Keagamaan Dan Kesadaran Keagamaan Pada Lansia di Unit Pelayanan Teknis Daerah Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan*”, Bimbingan Konseling Islam, UIN Raden Intan Lampung, hlm 27.
- Iswati, Noormawati, 2019, “*Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Remaja*, (Bimbingan Penyuluhan Islam), hlm 39.
- Iswati, (2019), “*Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Remaja*”. Lampung : Bimbingan Penyuluhan Islam.
- Jamal Ma'mur Asmani, 2010, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jogyakarta: Diva Press), hlm.31
- Jijah Hilyatul Ajjjah, Evi Selvi, 2021, “*Pengaruh Kompetensi dan Komunikasi Terhadap Kinerja Perangkat Desa*”, (Jurnal Manajemen), hlm 2.
- Kamilah Noor Syifa Hasanah, 2017, “*Bimbingan Keagamaan di Pesantren Untuk Meningkatkan Kemampuan Beragama Santri*”, Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling dan Psikoterapi Islam, Vol. 5, No. 4, hlm. 411.
- Kholifah Umi Sholihah, Dian Ratna Pratiwi, “*Tingkat Stres Narapidana Ditinjau Dari Masa Tahanan Dan Frekuensi Membaca Al-Qur'an*”, Jurnal Psikologi Islam & Budaya, Semarang, hlm.196-197.
- Koentjoroningrat, *Metode Penelitian Masyarakat* (Jakarta: Gramedia), hlm. 13.
- Lahmuddin, 2016, “*Konseling dan Terapi Islami*”, (Medan: Perdana Publishing), hlm. 62-63.
- Looker, Terry, dan Gregson, Olga; 2005, “*Managing Stres dan Mengatasi Stres Secara Mandiri*”, Yogyakarta, hlm 44.

- M Rahardjo, 2010, *“Metode Penelitian”*,(UIN Maulana Malik Ibrahim), hlm 3.
- Mila Indayani, 2017, *“Pelaksanaan Pembinaan Narapidana Di Rutan Kelas II A Pekalongan”*, (Semarang) hlm. 23.
- Nana Syaodih Sukmadinata, 2007 *“Metode Penelitian Pendidikan”*, (Bandung: Remaja Rosdakarya), hlm 220.
- Nasir, A. & Muhtih, A., 2011, *“Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori”*. Jakarta: Salemba Medika, hlm. 94.
- Nishfi Fauziah Rochmah, 2015 *“Bimbingan Keagamaan Bagi Difabel Di SLB Negeri 2 Yogyakarta”*, Skripsi Bimbingan Konseling Islam. UIN Sunan Kalijaga.
- Prinezia Mutia, 2022, *“Strategi peningkatan self efikasi santri di madrasah diniyah daarul hikmah desa karangasem kabupaten purbalingga”*, (Purwokerto), hlm.76.
- Riyatno dan Erman Anti, 1994, *“Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling”*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, hlm. 94.
- Robbins Stheppen, 2001, *“Perilaku Organisasi edisi bahasa Indonesia”* (Jakarta: PT. Indeks Terjemahan tim Indeks jilid II), hlm. 58.
- Samsul Munir Amin, 2010, *“Bimbingan dan Konseling Islam”*, (Jakarta: Amzah), hlm.19.
- Sugiyono, 2015, Metode Penelitian Pendidikan: *“Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D”*, (Bandung: Alfabeta), hlm. 193-204.
- Suharsimi Arikunto, 2002, *“Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan”*, (Jakarta: Bumi Aksara), hlm. 135
- Suharsono, Yudi, Anwar, Zainul. 2020, *“Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa”*. Jurnal Online Psikologi, hlm 11-12.
- Sukadiyanto, 2020 *“Stres dan Cara Mengurangnya”*, (FIK Universitas Negeri Yogyakarta), hlm 56.
- Sumandi Suryabrata. 1995, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Raja Grafindo Press), hlm.18.

- Tohirin, 2012, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rajawali Press), hlm. 23.
- W.J.S Poerwadarminta, 1985, "*Kamus Umum bahasa Indonesia*", (Jakarta: Balai Pustaka), hlm.18.
- W.S Winkel & Sri Hastuti, 2006, "*Bimbingan dan Konseling di Instansi Pendidikan*", (Yogyakarta ; Media Abadi), hlm 27.
- Walia, 2005, "*Hidup Tanpa Stres*", Jakarta: Bina Ilmu Populer, hlm 5.
- Whisnu Arimurti Nugroho, 2016, "*Metode Bimbingan Keagamaan Bagi Wanita Rawan Sosial Psikologis di Lembaga Panti Sosial Karya Wanita Yogyakarta*", Skripsi Bimbingan Konseling Islam. UIN Sunan Kalijaga.
- Witrin Gamayanti, Mahardianisa, Isop Syafei, 2018, "*Self Disclosure dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*", (Jurnal Ilmiah Psikologi), hlm 116.
- WS. Winkel dan M. M Sri Hastuti, "*Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*", Media Abadi, hlm.17.
- Zakiah Daradjatm "*Pendidikan Agama Islam Dalam Pembinaan Mental*", (Jakarta; bulan bintang). hlm.68.
- Zuchri, 2021, "*Metode Penelitian Kualitatif*", (Syakir Media Press), hlm. 190.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA