

**URGENSI KONSELING ISLAM DALAM UPAYA
MENURUNKAN STRES**
(Studi Deskriptif pada Anggota Kepolisian Republik Indonesia
di Polres Aceh Barat)

SKRIPSI S-1

Diajukan Oleh:

**YANA ROSITA
NIM. 160402030**

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2021 M / 1442 H**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam**

Oleh:

**YANA ROSITA
NIM. 160402030**

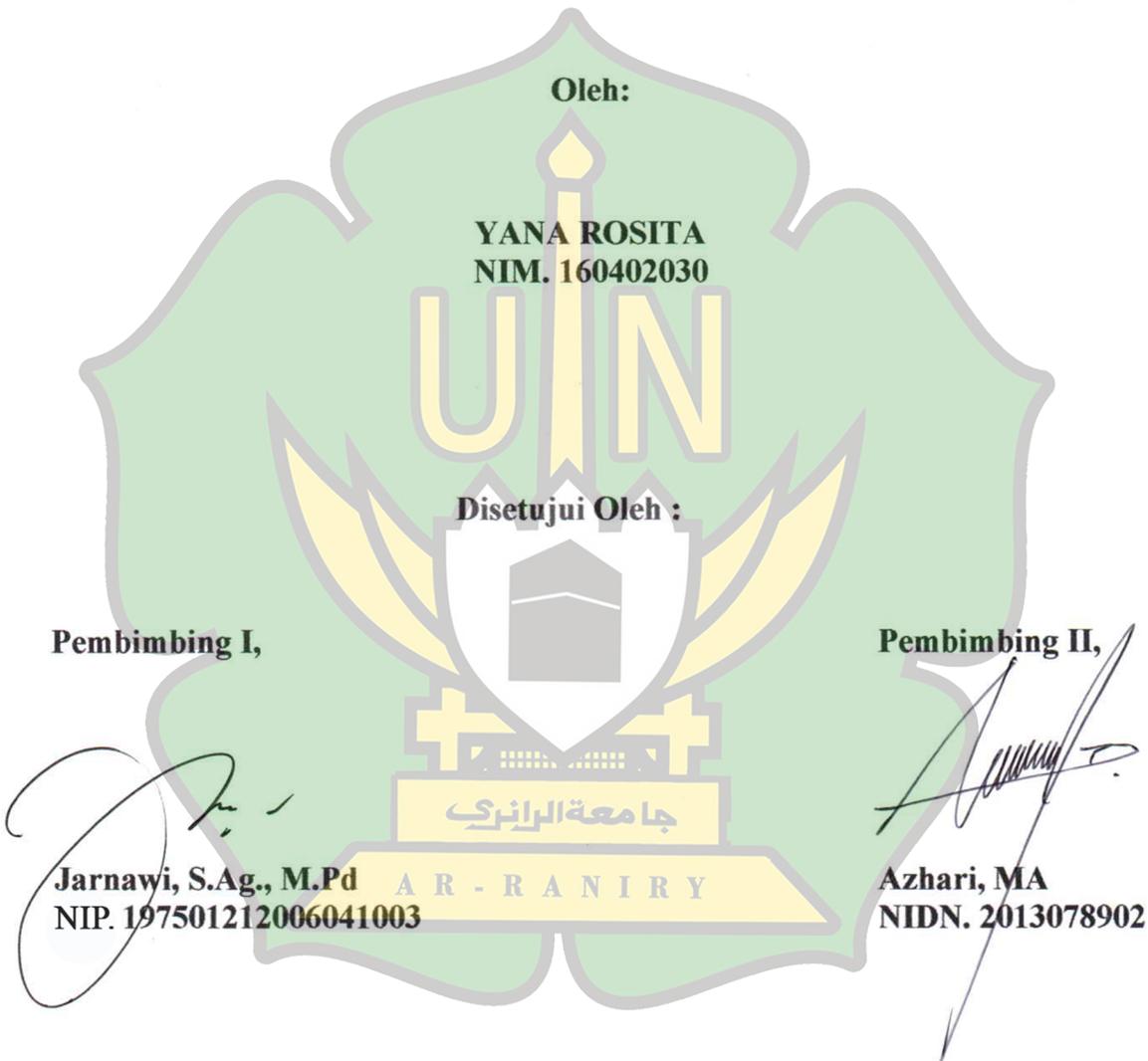
Disetujui Oleh :

Pembimbing I,

**Jarnawi, S.Ag., M.Pd
NIP. 197501212006041003**

Pembimbing II,

**Azhari, MA
NIDN. 2013078902**



SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam

Diajukan Oleh:

YANA ROSITA
NIM. 160402030

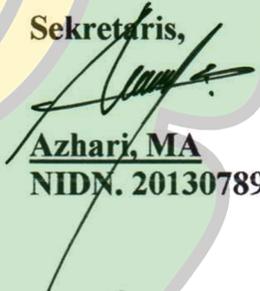
Pada Hari/Tanggal
Sabtu, 30 Januari 2021 M
17 Jumadil Akhir 1442 H

di
Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua,


Jarnawi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197501212006041003

Sekretaris,


Azhari, MA
NIDN. 2013078902

Anggota I,

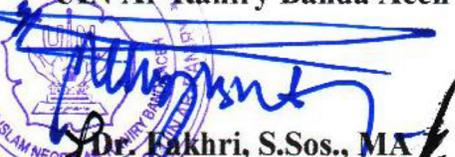

Drs. Mahdi NK, M.Kes
NIP. 196108081993031001

Anggota II,


Juli Andriyani, M.Si
NIP. 197407222007102001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh



Dr. Fakhri, S.Sos., MA
NIP. 196411291998031001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Dengan ini saya:

Nama : YANA ROSITA
NIM : 160402030
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Fak./Prodi : Dakwah dan Komunikasi/BKI

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntunan dari pihak lain atas karya saya dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 22 Januari 2021

Yang Menyatakan,



Yana Rosita

Yana Rosita
NIM. 160402030

ABSTRAK

Setiap pekerjaan terdapat tupoksi dan beban kerja masing-masing individu dalam melaksanakan pekerjaannya. Stres kerja kerap terjadi pada individu dikarenakan tugas kerja yang begitu banyak harus diselesaikan dalam waktu terbatas dengan kapasitas berbeda yang dimiliki individu. Ketika pekerjaan tidak dapat diselesaikan sesuai dengan harapan maka tekanan secara mental akan dirasakan oleh individu yang berpengaruh kepada fisik dan psikis, sehingga layanan konseling Islam perlu dilakukan untuk menangani tekanan stres kerja. Maka penelitian ini akan mencari jawaban dari rumusan masalah upaya yang dilakukan oleh Anggota Kepolisian Republik Indonesia untuk menurunkan Stress di Polres Aceh Barat. Faktor yang menyebabkan Stress pada Anggota Kepolisian Republik Indonesia di Polres Aceh Barat serta layanan Konseling Islam penting diterapkan bagi Anggota Polri Aceh Barat yang mengalami stres kerja pada Polres Aceh Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode diskriptif analisis. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi nonpartisipan, wawancara semi struktur dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini adalah 8 orang Anggota Polri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan untuk menurunkan stres melalui *coping* stres jangka pendek. Faktor yang menyebabkan stres kerja tidak ada dukungan dari rekan kerja dan orang terdekat, pekerjaan yang terlalu banyak harus diselesaikan dalam waktu singkat. Konseling Islam penting diterapkan pada Anggota Polri yang mengalami stres kerja.

Kata Kunci: Stres dan Konseling Islam



KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah yang telah memberikan anugerah, taufiq serta hidayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan tugas akademik ini dengan baik. Selawat dan salam penulis panjatkan kepada junjungan alam nabi Muhammad Saw yang telah membawa kita dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Teriring salam dan doa kepada keluarga dan sahabat beliau serta kepada ulama dan mudah-mudahan kita termasuk ke dalam golongan hambanya yang menerima syafa'at di akhirat kelak. Alhamdulillah berkat *'inayah* dan hidayah-Nya, penulis telah selesai menyusun skripsi yang sangat sederhana ini untuk memenuhi dan melengkapi syarat-syarat guna memperoleh dan mencapai gelar sarjana pada Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan judul **Urgensi Konseling Islam dalam Upaya Menurunkan Stress (Studi Deskriptif pada Anggota Kepolisian Republik Indonesia di Polres Aceh Barat)**.

Do'a penulis kepada orang yang istimewa ibunda tercinta Rosmiati dan ayahanda tersayang Mukhtar Juned agar selalu diberi kesehatan, kekuatan dan tetap imannya dalam beribadah. Terima kasih penulis ucapkan kepada Irzan, Aswadi dan Fatimah selaku saudara kandung saya yang telah memberikan motivasi, serta memberikan bantuan baik materil maupun immaterial yang begitu besar sehingga sampai kepada cita-cita menyelesaikan jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini di bawah proses bimbingan Jarnawi, S.Ag, M.Pd selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dengan penuh kesabaran, mengarahkan, membimbing dan memberikan kontribusi yang sangat luar biasa dalam menyempurnakan skripsi ini dan ucapan terima kasih kepada Azhari, MA selaku pembimbing II yang bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan arahan, dukungan, semangat dan bimbingannya serta saran-saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

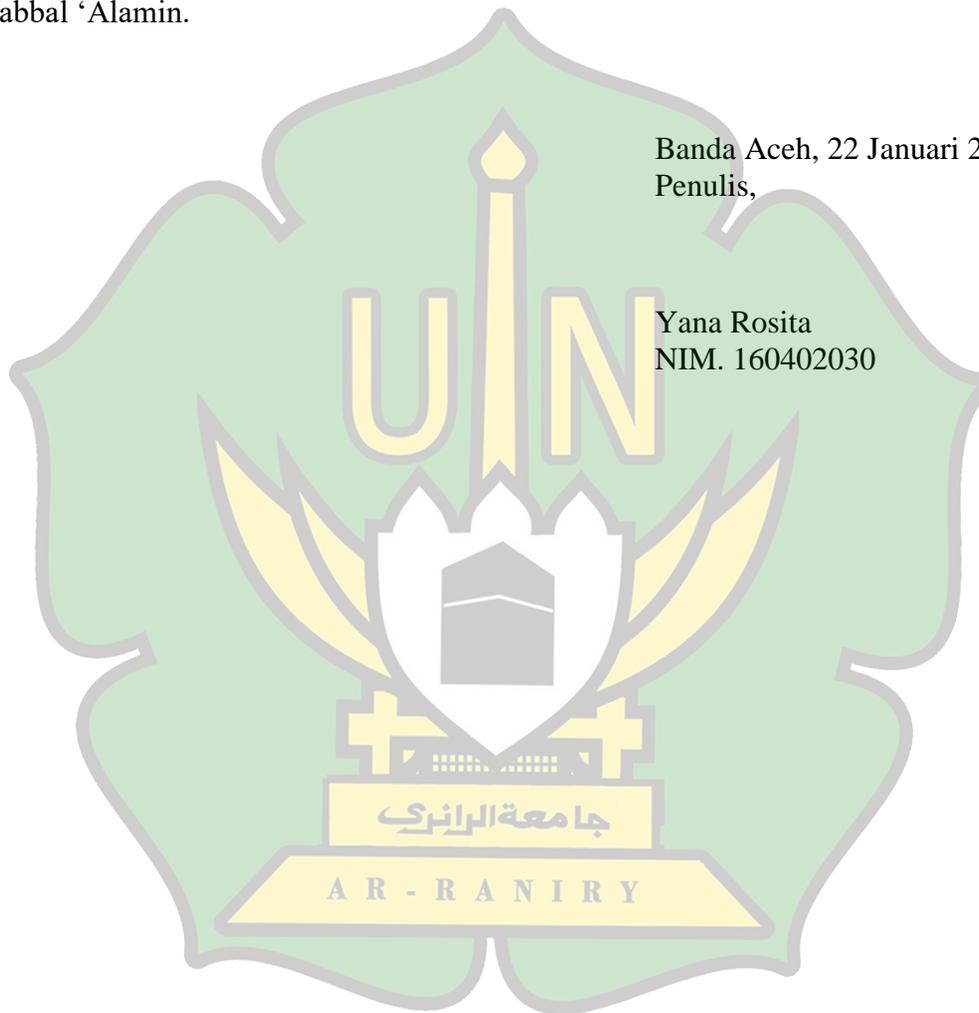
Terima kasih kepada Dr. Fakhri S.Sos, MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dan juga kepada Bapak Jarnawi S.Ag, M.Pd selaku penasehat akademik yang telah memberikan motivasi dan dukungan dari awal kuliah hingga selesai proses perkuliahan. Ucapan terima kasih banyak kepada Drs. Umar Latif, MA selaku ketua Prodi BKI dan Dr. Abizal M. Yati, Lc, MA selaku sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Islam, kepada seluruh dosen Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang telah mendidik penulis sehingga berhasil menyelesaikan seluruh mata kuliah. Kepada seluruh staf akademik, karyawan dan karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry yang sudah membantu dalam berbagai kelengkapan administrasi demi lancarnya penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga kepada sahabat-sahabat seperjuangan Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) angkatan 2016, khususnya untuk sahabatku Bardatun, Meri Lenda Defauna, Vika Spadella, Vira Vahira, Rahmi Marlinda, Riduan Syahputra, Irfandi dan semua sahabat unit BKI yang saya sayangi.

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis hanturkan kepada Anggota Polri Aceh Barat yang telah banyak membantu penulis dalam proses penelitian dan memberikan arahan bagi kelancaran penelitian yang penulis lakukan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pribadi dan semua pihak. Amin Ya Rabbal ‘Alamin.

Banda Aceh, 22 Januari 2021
Penulis,

Yana Rosita
NIM. 160402030



DAFTAR GAMBAR

Bab IV: Gambar 4.1 Daftar Nama Kapolres Sejak Tahun 1953 Sampai Sekarang.....	61
---	----



DAFTAR TABEL

Bab II: Tabel 2.1 Kata <i>Irsyad</i> Dalam Al-Qur'an	31
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Keputusan Pemimping/SK.
2. Surat Izin Penelitian Dari Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Surat Keterangan Telah Selesai Melakukan Penelitian dari Polres Aceh Barat.
4. Pedoman Wawancara Penelitian.
5. Lembar Observasi dan Dokumentasi Pada Saat Melakukan Penelitian
6. Daftar Riwayat Hidup.



DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Penjelasan Konsep/Istilah Penelitian	10
F. Kajian Terdahulu	12
BAB II : LANDASAN KONSEPTUAL KONSELING ISLAM DAN STRES	16
A. Landasan Konseling Islam.....	16
1. Defenisi Konseling Islam.....	16
2. Fungsi Konseling Islam	18
3. Tujuan Konseling Islam.....	20
4. Prinsip-Prinsip Konseling Islam	24
5. Teknik-Teknik Konseling Islam	27
6. Landasan Konseling Islam Dalam Al-Qur'an	30
7. Strategi Konseling Islam Untuk Menurunkan Stres	34
B. Konseptual Tentang Stres	35
1. Pengertian Stres	35
2. Gejala-Gejala Stres	39
3. Bentuk-Bentuk Gangguan Stres.....	41
4. Faktor Yang Menyebabkan Stres.....	43
5. Cara Mengatasi Stres Menurut Perspektif Islam.....	44
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	49
A. Jenis Penelitian dan Pendekatan Yang Digunakan	49
B. Subjek dan Objek Penelitian	50
C. Teknik Pengumpulan Data.....	52
D. Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	58
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	62
C. Pembahasan Hasil Penelitian	71

BAB V : PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bimbingan dan konseling merupakan alih Bahasa dari istilah Inggris yaitu *guidance* dan *counseling*. Dulu istilah *counseling* disebut sebagai penyuluhan dalam Bahasa Indonesia. Akan tetapi penyuluhan banyak digunakan di bidang lain, seperti penyuluhan pertanian dan penyuluhan keluarga berencana yang sama sekali berbeda maknanya dengan *counseling*. Sedangkan *counseling* yang dimaksud adalah upaya kuratif/korektif dari permasalahan yang dialami oleh individu atau kelompok agar permasalahan yang dialami dapat terselesaikan dengan baik.

Definisi konseling Islam secara umum merupakan proses pemberian bantuan sehingga individu dapat dibantu, dibimbing agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT yaitu:

1. Hidup selaras dengan ketentuan Allah artinya sesuai kodratnya dan mengikuti *sunnatullah* serta menyadari hakikatnya sebagai makhluk.
2. Hidup selaras sesuai dengan petunjuk Allah dan rasul-Nya yaitu menjalankan seluruh ajaran Islam dan menjauhi segala bentuk larangan-Nya.¹

Definisi konseling Islam secara umum adalah usaha memberikan bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan

¹ Thohari Musnamar. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 2013), hal. 5.

agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan iman di dalam dirinya untuk mendorongnya mengatasi masalah yang dihadapi. Konseling Islam merupakan bantuan yang bersifat mental spiritual sehingga melalui kekuatan iman dan taqwanya kepada Allah seseorang mampu mengatasi sendiri problema yang sedang dihadapinya.²

Pada dasarnya setiap manusia pasti tak pernah lepas dari konflik, stress, trauma bahkan frustrasi, baik yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Hal tersebut sangatlah lumrah karena manusia merupakan makhluk sosial. Yang bisa dikatakan selalu membutuhkan relasi dengan orang lain. Namun dalam menjalin relasi tersebut bisa menimbulkan suatu dampak, entah itu dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positif seperti seseorang bisa lebih luas mengenal satu sama lain, mendapatkan wawasan yang baru, dan lain sebagainya. Sedangkan dampak negatifnya yaitu bisa menimbulkan permasalahan jika terjadi ketidakseimbangan dalam relasi tersebut sehingga memicu konflik yang mengakibatkan seseorang menjadi stress, trauma bahkan frustrasi. Akan tetapi bukan berarti manusia harus takut akan permasalahan tersebut, lantas tidak ingin menjalin relasi dengan lingkungan disekitarnya karena permasalahan itu sudah merupakan hal yang selalu melekat dalam hidup manusia.³

Setiap permasalahan perlu adanya bimbingan dalam upaya pemberian solusi atau nasehat untuk menyelesaikan masalah tersebut. Maka peran konseling Islam sangat membantu memberikan motivasi dan pemecahan masalah untuk terus

²Achmad Mubarak. *Al-Irsyad An-Nafsy Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Bina Rena Pariwisata, 2009), hal. 5.

³Siti Sundari. *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2015), hal. 10.

menjalani hidup dalam berbagai kondisi atau keadaan apapun. Hal ini sesuai dengan pengertian bimbingan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Proses pemberian motivasi dan konsling ini yang kemudian di rangkum menjadi konsep bimbingan konseling Islam.⁴

Banyaknya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari membuat seseorang atau keluarga menjadi kebingungan dan stres. Sumber stres pada umumnya meliputi peristiwa yang sangat menekan secara terus-menerus, masalah-masalah hubungan jangka panjang, kesepian, dan kekhawatiran akan finansial karena kepala rumah tangga sebagai pencari nafkah ditambah lagi dengan berbagai tekanan yang dialami pada saat bekerja atau berinteraksi dengan atasan maupun orang lain.⁵

Sigmund Freud dalam teori psikoanalisis mengemukakan bahwa, terdapat variasi substansial tingkatan dimana kita dapat menyadari fenomena mental. Freud mengajukan tiga tingkatan kesadaran yaitu Tingkat kesadaran, mencakup pikiran yang disadari setiap waktu; 2) Tingkat prakesadaran, mencakup muatan mental yang mudah kita sadari jika kita dengan sengaja mengingatkannya; 3) Tingkat ketidaksadaran, adalah bagian pikiran yang tidak kita sadari dan tidak dapat kita sadari kecuali dibawah situasi tertentu.⁶

⁴*Ibid.* hal. 11.

⁵Siti Maryam. *Strategi Coping Stress: Teori Dan Sumberdayanya*, Jurnal Konseling Andi Matappa: Vol. 1, No. 2, e-ISSN: 2549-4279, (Universitas Malikussaleh: JURKAM, 2017), hal. 101.

Fenomenal mental atau gangguan kecemasan yang dialami oleh manusia telah dijelaskan dalam firman Allah yang di terangkan dalam surah Al-ma'arij ayat 19-23 yang berbunyi:

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ ٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ ٢١ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۝ ٢٢ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ۝ ٢٣﴾

Artinya: “*Sesungguhnya manusia di ciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia di timpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya*”. (QS. Al-Ma’arij: 19-23)⁷

Penjelasan dari ayat di atas bahwa kepribadian sangat menentukan kehidupan manusia. Apabila kepribadiannya utuh, jiwanya sehat manusia akan menghadapi semua permasalahan dalam hidupnya dengan tenang. Kepribadian di dalamnya terdapat unsur-unsur keimanan yang kuat, teguh yang ditandai dengan konsisten menjalankan kewajibannya sebagai seorang muslim yaitu mendirikan shalat sevara terus menerus tanpa meninggalkannya dengan alasan apapun sehingga ibadah tersebut dapat menenangkan jiwa seseorang tanpa merasa resah, cemas, gundah dan panik ketika permasalahan hidup menyimpannya. Namun orang yang jauh dari agama bisa jadi ia akan gelisah, mengeluh, marah tanpa sasaran yang jelas, atau memarahi

⁶Azhari. *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan*, Jurnal At-taujih: Vol. 3, No.1, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2020), hal. 54.

⁷Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Menteri Agama RI, 2015), hal. 836.

orang lain sebagai sasaran kemarahannya apabila ia mengalami tekanan atau masalah dalam hidupnya.⁸

Stres adalah respon seseorang terhadap kejadian yang mengancam atau menantang. Segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri dan menjadi sesuatu yang dapat mengganggu keseimbangan manusia. Bila individu tidak dapat mengatasi masalah atau tuntutan yang menyebabkan stres dengan baik, maka akan muncul gangguan badan atau gangguan jiwa. Stress bersumber pada frustrasi, konflik, tekanan atau krisis.⁹

Anggota Polri merupakan alat negara yang seluruh tugas, hak, dan kewajibannya telah di atur dalam Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang kepolisian Negara Republik Indonesia yang berperan penting di dalam masyarakat karena tugas-tugas pokok yang dapat menciptakan suatu kestabilan nasional di antaranya adalah memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, memberikan pengayoman, memberikan perlindungan sehingga sebagai penegak hukum polisi di tuntut untuk bersikap tegas dan konsisten dalam tindakan dan bersikap mencerminkan jati dirinya adalah seorang anggota Polri.

Zakir dan Murat menyatakan bahwa menjadi seorang polisi dianggap sebagai pekerjaan dengan tingkat stres yang tinggi. Hal ini dikarenakan jam kerja yang panjang, struktur kepemimpinan dan tingginya kekhawatiran akan keselamatan diri sendiri dan orang lain. Stres tersebut disebabkan oleh rasa frustrasi, konflik berkepanjangan, bahkan tekanan atau krisis. Stres yang dialami oleh polisi berasal

⁸Imam Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 6 terjemahan Arif Rahman Hakim*, (Jakarta: Rajawal, 2016), hal 45.

⁹Robert S. Feldman. *Pengantar Psikologi*, Edisi 10, Terjemahan Petty Gina Gayatri (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hal. 65.

dari berbagai macam hal, diantaranya adalah psikologis, stressor fisik, social dan ekonomi. Selain stressor tersebut, terdapat pula beberapa penyebab stres seorang anggota polisi di tempat kerja seperti tekanan kerja, stres kerja, beban tugas atau beban kerja, keamanan dan keselamatan kerja, ketaatan kerja, kedisiplinan kerja atau sebagainya. Pemilihan polisi sebagai subjek dalam penelitian ini, dikarenakan pentingnya informasi mengenai *coping* stress bagi para anggota polisi untuk menanggulangi *burnout*.¹⁰

Burnout adalah sindrom psikologis yang muncul dari stres yang berkepanjangan yang dikarenakan masalah interpersonal pada pekerjaan. *Burnout* dikonseptualisasikan sebagai bentuk stres kerja yang berlangsung lama secara terus menerus. *Burnout* ini disebabkan oleh ketidakpuasan kerja, keadaan yang kacau, stres karena pekerjaan, merasa gelisah dan marah, depresi, bahkan beberapa kombinasi penyebab. Dampak *burnout* dalam bekerja akan merasakan kehilangan semangat atau energi, semangat kerja menurun, berkurangnya produktifitas dalam bekerja, menurunnya prestasi diri, mudah tersinggung, depresi, debilitasi, menarik diri dari lingkungan atau merasa kelelahan secara fisik.¹¹

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di lapangan Stres yang di alami oleh Anggota polisi berasal dari berbagai hal diantaranya terdapat tekanan psikologis pada diri individu dalam menjalankan tugasnya sebagai abdi negara, stress fisik, sosial dan ekonomi. Penyebab stress yang dialami oleh anggota polri pada Polres Aceh Barat karena tekanan kerja yang terlalu berat dengan beban tugas yang

¹⁰Zakir dan Murat. *Police job stress dan stress reduction/coping programs: The effect on the relationship with spouses*. Turkish Journal of Police Studies. Vol.13, No. 3, (Turkish: 2011), hal. 19.

¹¹*Ibid.* hal. 23.

dijalankan secara rutin pada setiap harinya. Stress yang diakibatkan oleh permasalahan internal seperti kurang percaya terhadap kinerja diri sendiri, beban kerja tinggi sehingga tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik serta stress eksternal seperti permasalahan dalam rumah tangga, keluarga, ekonomi dan lainnya. Mengayomi masyarakat dan menjaga keamanan lingkungan merupakan tugas pokok yang harus dijalankan oleh Polri demi melaksanakan tanggung jawabnya kepada bangsa dan negara sehingga berbagai hal yang berorientasi melayani orang lain dapat membentuk hubungan yang bersifat asimetris antara pemberi dan penerima pelayanan rentan terciptanya konflik, stress dan berbagai permasalahan sosial lainnya.¹²

Stres merupakan aspek kehidupan yang tidak dapat di hindari dalam kehidupan modern, kejadian sehari-hari yang disebabkan oleh tekanan-tekanan, yang menyebabkan gangguan pada fisik maupun mental seseorang. Stress juga berpengaruh pada individu dan lingkungan yang ditandai dengan ketegangan emosional. Stress juga disebut sebagai salah satu penyakit psikis yang dapat berdampak pada fisik. Keadaan tersebut sangat berpengaruh pada perkembangan kognitif, sikap dan perilaku individu terhadap orang lain. Apalagi keadaan tersebut tidak stabil dalam jangka waktu Panjang maka akan berdampak pada kejiwaan sehingga individu tersebut mudah terjerumus dalam hal yang negatif.

Konseling Islami sangat penting diterapkan dalam kehidupan guna mengurangi dampak stress pada Anggota Polri di Polsek Aceh Barat untuk memberikan motivasi, masukan serta mendengarkan permasalahan yang dihadapi dengan tujuan dapat mengurangi sedikit beban dan tekanan yang mereka rasakan

¹²Wawancara yang peneliti lakukan bersama Falevi Meklen selaku anggota Polri pada Polres Aceh Barat pada hari selasa tanggal 24 November 2020.

sehingga dengan adanya motivasi tersebut dapat menyakinkan anggota polri agar terciptanya rasa tenang dan tentram ketika bekerja. Motivasi yang diberikan melalui konseling Islam yaitu mengingatkan mereka untuk selalu mendekati diri kepada Allah kapan pun dan dimana pun tanpa meninggalkan kewajibannya sebagai seorang muslim serta tawakal kepada-Nya terhadap sesuatu yang telah ditentukan baik berupa rezeki, cobaan maupun musibah yang menimpanya.

Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul penelitian mengenai **Urgensi Konseling Islam dalam Upaya Menurunkan Stress (Studi Deskriptif pada Anggota Kepolisian Republik Indonesia di Polres Aceh Barat)**.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Bagaimana upaya yang dilakukan oleh Anggota Kepolisian Republik Indonesia untuk menurunkan Stress di Polres Aceh Barat?
2. Apa saja faktor yang menyebabkan Stress pada Anggota Kepolisian Republik Indonesia di Polres Aceh Barat?
3. Apakah urgensi layanan konseling Islam diterapkan bagi Anggota Polri Aceh Barat yang mengalami stres kerja pada Polres Aceh Barat?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin disampaikan dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui upaya yang dilakukan oleh Anggota Kepolisian Republik Indonesia untuk menurunkan Stress di Polres Aceh Barat.
2. Mengetahui faktor yang menyebabkan Stress pada Anggota Kepolisian Republik Indonesia di Polres Aceh Barat.
3. Mengetahui layanan Konseling Islam penting diterapkan bagi Anggota Polri Aceh Barat yang mengalami stres kerja pada Polres Aceh Barat.

D. Manfaat Penelitian

Ada dua manfaat yang diperoleh dari penelitian ini yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis yang akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber yang bermanfaat untuk dipelajari mengenai upaya menurunkan stress pada Anggota Kepolisian Republik Indonesia di Polres Aceh Barat sehingga dapat menambah wawasan, ilmu pengetahuan serta dapat melakukan penanganan yang tepat untuk mereduksi gangguan stress yang dialami baik yang dirasakan oleh individu maupun kelompok.
 - b. Penelitian ini berguna untuk melihat kesesuaian antara kondisi stress yang dialami dengan teori mengenai upaya menurunkan stress yang dilakukan oleh Anggota Kepolisian Republik Indonesia di Polres Aceh Barat.
2. Secara Praktis
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi penelitian lain yang sedang dan akan melakukan penelitian yang berkaitan dengan gangguan stress.

- b. Memberikan kontribusi pemikiran kepada individu, kelompok maupun masyarakat agar mengetahui tentang gangguan stress yang dialami sehingga mereka dapat mencari solusi yang tepat untuk menanganinya.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan masukan bagi para Anggota Polri pada Polres Aceh Barat dalam melakukan upaya mereduksi kecemasan karena tekanan kerja atau penyebab lainnya.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah yang di gunakan dalam penelitian ini, maka peneliti perlu menjelaskan beberapa istilah sebagai berikut:

1. Urgensi

Urgensi jika dilihat dari Bahasa Latin *urgere* yaitu kata kerja yang berarti mendorong. Jika dilihat dari Bahasa Inggris *urgent* kata sifat dan dalam Bahasa Indonesia urgensi kata benda. Istilah urgensi merujuk pada sesuatu yang mendorong kita, yang memaksa kita untuk diselesaikan. Dengan demikian mengandaikan ada suatu masalah dan harus segera ditindaklanjuti.¹³ Urgensi yang peneliti maksud adalah suatu hal penting yang harus diterapkan untuk menangani gangguan stress pada anggota Polri di Polres Aceh Barat.

¹³Astina Pamungkas. *Pengertian Esensi dan Urgensi*, artikel diakses pada tanggal 4 Juni 2016.

2. Konseling Islam

Definisi dari konseling islam adalah Shertzer dan Stone dalam buku karangan “Saiful Akhyar Lubis” mengemukakan bahwa pengertian konseling adalah suatu proses interaksi dengan memberikan berbagai fasilitas atau kemudahan untuk membentuk pemahaman bermakna terhadap diri dan lingkungan individu, menghasilkan keteguhan pendirian dan kejelasan tujuan-tujuan yang akan dicapai serta nilai-nilai ajaran islam yang dianut untuk menciptakan perilaku yang lebih baik dimasa mendatang.¹⁴ Konseling Islam yang peneliti maksud adalah memberikan bantuan kepada anggota Polri di Polsek Aceh Barat yang mengalami gangguan stress dengan berbagai fasilitas, dilakukan dalam proses konseling sesuai dengan ajaran Islam.

3. Stres

Greenberg mengemukakan Stres adalah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, dalam hal ini stress muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal.¹⁵ Stress yang peneliti maksud adalah stress yang diakibatkan oleh tekanan kerja yang dialami oleh anggota Polri pada Polres Aceh Barat.

¹⁴Saiful Akhyar Lubis. *Konseling Islam dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011), hal. 19.

¹⁵Rahmi Lubis dkk. *Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja*, Jurnal Psikologi: Vol. 1, No. 2, (Medan: Universitas Medan Area, 2015), hal. 2.

4. Anggota Polri

Definisi Polri pada Pasal 5 Undang-Undang No. 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia menyebutkan bahwa Kepolisian Negara Republik Indonesia merupakan alat negara yang berperan dalam memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, serta memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat dalam rangka terpeliharanya keamanan dalam negeri. Oleh karena itu kepolisian memiliki anggota himpunan beberapa individu yang disebut dengan anggota kepolisian.¹⁶ Anggota Polri yang peneliti maksud adalah anggota Polri yang terdapat di Polres Aceh Barat.

F. Penelitian Terdahulu

Peneliti mengambil beberapa hasil penelitian terdahulu untuk mendapatkan gambaran penelitian sehingga dapat dikaji oleh peneliti guna mengembangkan penelitian yang sedang dilakukan. Adapun kajian terdahulu yang dimaksud adalah:

Pertama, hasil penelitian yang dilakukan oleh Lutfiyah pada tahun 2011 dengan judul penelitian “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Pada Polisi Lalu Lintas”. *A R - R A N I R Y*

Latar belakang penelitian ini menjelaskan bahwa beban kerja, pengembangan karir, dan sub divisi dalam faktor-faktor yang berpengaruh secara signifikan terhadap stress kerja pada polisi lalu lintas. Ada 4 macam sub divisi yang menjelaskan secara lengkap oleh Lutfiyah, yaitu Bin Operasional, gatur (gerakan pengaturan), PJR (Patroli jalan raya), dan patwal (patrol dan pengamanan). Penelitian ini menggunakan

¹⁶Suriansyah Murhaini Sadjijono, *Aspek Hukum Pengawasan Pemerintah Daerah*, (Surabaya: Laksbang Mediatama, 2013), hal. 52.

metode penelitian kualitatif. Hasil penelitian Lutfiyah menjelaskan bahwa perbedaan penempatan kerja pada masing-masing sub divisi yang memiliki beban kerja dan jam kerja yang berbeda memungkinkan adanya perbedaan stress kerja pada polisi lalu lintas.¹⁷

Kedua, hasil penelitian yang dilakukan oleh Intan Wulandari pada tahun 2018 dengan judul penelitian “Hubungan Antara Stres Dan Komitmen Organisasi Pada Anggota Polisi”.

Latar belakang dalam penelitian ini terdapat beberapa kasus di Indonesia ditemukan berkaitan dengan rendahnya komitmen organisasi pada anggota polisi khususnya keinginan untuk keluar dari organisasi. Ada beberapa anggota polisi yang menjadi penyidik di KPK memilih untuk meninggalkan kariernya di kepolisian dikarenakan karakteristik pekerjaan memiliki tingkat stres yang tinggi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Intan Wulandari menjelaskan bahwa komitmen organisasi dipengaruhi oleh stres kerja sehingga menentukan tinggi rendahnya komitmen organisasi pada anggota polisi.¹⁸

Ketiga, hasil penelitian yang dilakukan oleh Septa Hariyono Putra pada tahun 2016 dengan judul penelitian “Hubungan Antara Makna Kerja Dengan Stres Kerja Pada Anggota Polisi Fungsi Sabhara (Studi Pada Polres Kota Malang, Kabupaten Bondowoso, Dan Kabupaten Situbondo)”.

¹⁷Lutfiyah, *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Pada Polisi Lalu Lintas*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2011), Skripsi Dipublikasikan Melalui *Online*.

¹⁸Intan Wulandari. *Hubungan Antara Stres Dan Komitmen Organisasi Pada Anggota Polisi*, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2018), Skripsi Dipublikasikan Melalui *Online*.

Latar belakang penelitian ini menjelaskan bahwa Anggota Polisi Sabhara dinilai kurang memiliki waktu yang berkualitas untuk menghabiskan aktivitasnya bersama keluarga, pekerjaan yang dilakukan sangat beresiko ketika tugas anggota Sabhara ternyata mampu mengancam kesehatan jiwa dan raganya sehingga hal tersebut memicu timbulnya stres kerja yang mengakibatkan produktivitas kinerja menurun. Hasil Penelitian menjelaskan bahwa timbulnya stres kerja pada suatu Instansi atau organisasi (Polisi Sabhara) mengakibatkan produktivitas kerja yang dilakukan menjadi tidak maksimal bahkan menurun. Stres kerja yang dialami oleh anggota Polisi seringkali diakibatkan oleh adanya kesenjangan antara harapan keluarga Polisi dengan pekerjaan yang dilakukan oleh anggota polisi di lapangan.¹⁹

Berdasarkan tiga penelitian terdahulu di atas diketahui bahwa persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan adalah berfokus pada stres kerja yang dialami oleh Anggota Polri, pada penelitiannya juga menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menentukan kriteria informan yang diperlukan peneliti saat melakukan penelitian di lapangan.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan adalah lebih fokus pada upaya mereduksi atau mengurangi gangguan stress pada Anggota kepolisian di Polres Aceh Barat dengan melakukan layanan konseling Islam sesuai dengan ajaran Islam agar selalu bertawakal dan mendekatkan diri kepada Allah. Sedangkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lutfiyah terfokus pada perbedaan sub divisi kerja Anggota Polisi mempengaruhi perbedaan tingkat stres

¹⁹Septa Hariyono Putra. *Hubungan Antara Makna Kerja Dengan Stres Kerja Pada Anggota Polisi Fungsi Sabhara (Studi Pada Polres Kota Malang, Kabupaten Bondowoso, Dan Kabupaten Situbondo)*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2016), Skripsi Dipublikasikan Secara Online.

yang dialami oleh Anggota Polri. Penelitian yang dilakukan oleh Intan Wulandari terfokus pada tinggi rendahnya komitmen organisasi Anggota Polri yang dipengaruhi oleh stres kerja. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Septa Hariyono Putra terfokus pada produktivitas kinerja Anggota Polri yang dipengaruhi oleh stres kerja.



BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Landasan Konseling Islam

1. Definisi Konseling Islam

Kata konseling dalam literatur Bahasa Arab disebut dengan *al irsyad* atau *al istisyarah* dan kata bimbingan disebut dengan *at taujih*. Dengan demikian *guidance and counseling* dialihbahasakan menjadi *at-taujih wa al-irsyad* atau *at-taujih wa al istisyarah*. Secara etimologi kata *Irsyad* diartikan *al huda, al dalalah* yang berarti petunjuk. Kata *Irsyad* merupakan bentuk masdhar yang memiliki arti pemberian petunjuk. Dalam bentuk *fi'il tsulatsi* (kata kerja yang terdiri dari tiga huruf) masdharnya adalah *rusydun* sering diartikan kecerdasan atau pintar. Barangkali penggunaan kata *Irsyad* sebagai istilah untuk menunjukkan konseling karena, proses konseling merupakan sebuah upaya untuk menularkan kecerdasan kepada orang lain agar konseli (individu yang diberi konseling) mendapatkan petunjuk dan hikmah dalam memecahkan masalah yang dihadapi.¹

Yahya Jaya mengemukakan pendapatnya tentang konseling Agama Islam sebagai pelayanan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada individu (konseli) yang mengalami masalah dalam kehidupan keberagamaannya serta ingin mengembangkan dimensi dan potensi keberagamaannya seoptimal mungkin, baik secara individu maupun kelompok agar menjadi manusia yang mandiri dan dewasa

¹Saiful Akhyar Lubis. *Konseling Islam Dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Cita Pustaka Media Perintis, 2011), hal. 57.

dalam kehidupan beragama, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan bimbingan akidah, ibadah, akhlak, dan muamalah.²

Definisi konseling Agama dirumuskan sebagai usaha memberikan bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin (iman) di dalam diri untuk mendorongnya mengatasi masalah yang dihadapinya. Bimbingan dan konseling Agama merupakan bantuan yang bersifat mental spiritual melalui kekuatan iman dan taqwa kepada Allah seseorang mampu mengatasi sendiri problema yang sedang dihadapinya.³

Kesimpulan yang dapat diambil dari definisi konseling Islam adalah layanan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada individu (konseli) yang mengalami masalah dalam kehidupan dengan menggunakan pendekatan agama Islam, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin (iman) di dalam diri untuk mendorongnya mengatasi masalah yang dihadapinya.

2. Fungsi Konseling Islam

²Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Mulya Sarana, 2019), hal. 28.

³Achmad Mubarak. *Konseling Agama Teori Dan Kasus (al Irsyad an Nafsy)*, (Jakarta: Bina Rena Pariwisata, 2015), hal. 4.

Berdasarkan tujuan umum dan khusus yang terdapat pada bimbingan dan konseling islami maka dirumuskan fungsi dari bimbingan dan konseling Islami sebagai berikut:

- a. Fungsi preventif, yaitu membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah dalam dirinya.
- b. Fungsi kuratif atau korektif, membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- c. Fungsi persuasif, membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik menjadi baik dan kebaikan itu bertahan lama.
- d. Fungsi developmental atau pengembangan, membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjaga lebih baik, sehingga tidak memungkinkan menjadi penyebab munculnya masalah baginya.⁴

Arifin memaparkan secara garis besar fungsi konseling Islam dapat dibagi menjadi dua. Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islami dapat berjalan dengan baik, jika Bimbingan Konseling Islami dapat memerankan dua fungsi utamanya yaitu:

- a. Fungsi Umum

⁴Fakih Ainur Rahim. *Bimbingan dan konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2016), hal. 21.

- 1) Mengusahakan agar konseli terhindar dari segala gagasan dan hambatan yang mengancam kelancaran proses perkembangan dan pertumbuhan.
 - 2) Membantu memecahkan kesulitan yang dialami oleh setiap konseli.
 - 3) Mengungkap tentang kenyataan psikologis dari konseli yang bersangkutan yang menyangkut kemampuan dirinya sendiri. Serta minat perhatiannya terhadap bakat yang dimilikinya yang berhubungan dengan cita-cita yang ingin dicapainya.
 - 4) Melakukan pengarahan terhadap pertumbuhan dan perkembangan konseli sesuai dengan kenyataan bakat, minat dan kemampuan yang dimilikinya sampai titik optimal.
 - 5) Memberikan informasi tentang segala hal yang diperlukan oleh konseli.
- b. Fungsi Khusus
- 1) Fungsi penyaluran. Fungsi ini menyangkut bantuan kepada konseli dalam memilih sesuatu yang sesuai dengan keinginannya baik masalah pendidikan maupun pekerjaan sesuai dengan bakat dan kemampuan yang dimilikinya.
 - 2) Fungsi menyesuaikan konseli dengan kemajuan dalam perkembangan secara optimal agar memperoleh kesesuaian, konseli dibantu untuk mengenal dan memahami permasalahan yang dihadapi serta mampu memecahkannya.

- 3) Fungsi mengadaptasikan program pengajaran agar sesuai dengan bakat, minat, kemampuan serta kebutuhan konseli.⁵

Kesimpulan dari penjelasan di atas bahwa ada beberapa fungsi konseling Islam yaitu fungsi preventif, fungsi kuratif atau korektif, fungsi persuasive dan fungsi developmental.

3. Tujuan Konseling Islam

Corey merincikan tujuan konseling ke dalam dua kategori yaitu tujuan global dan tujuan yang spesifik. Adapun tujuan yang dilihat secara global adalah:

- a. Konseli menjadi lebih menyadari diri, bergerak ke arah kesadaran yang lebih penuh atas kehidupan batinnya.
- b. Konseli menerima tanggung jawab yang lebih besar atas siapa dirinya, menerima perasaan-perasaannya sendiri, menghindari tindakan menyalahkan lingkungan dan orang lain atas keadaan dirinya dan menyadari bahwa sekarang dia bertanggung jawab untuk apa yang dilakukannya.
- c. Konseli menjadi lebih berpegang kepada kekuatan-kekuatan batin dan pribadinya sendiri, menghindari tindakan-tindakan memainkan peran orang yang tak berdaya dan menerima kekuatan yang dimilikinya untuk mengubah kehidupannya sendiri.

⁵Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islami...*, hal. 47.

- d. Konseli memperjelas nilai-nilainya sendiri, mengambil perspektif yang lebih jelas atas masalah-masalah yang dihadapinya dan menemukan dalam dirinya sendiri penyelesaian bagi konflik yang dialami.
- e. Konseli menjadi lebih terintegrasi serta menghadapi, mengakui, menerima dan menangani aspek-aspek dirinya yang terpecah dan diingkari, mengintegrasikan semua perasaan serta pengalaman ke dalam seluruh hidupnya.
- f. Konseli belajar mengambil resiko yang akan membuka pintu ke arah cara hidup yang baru serta menghargai kehidupan dengan ketidakpastiannya yang diperlukan bagi pembangunan landasan untuk pertumbuhan.
- g. Konseli menjadi lebih mempercayai diri serta bersedia mendorong dirinya sendiri untuk melakukan apa yang dipilih untuk dilakukannya.
- h. Konseli menjadi lebih sadar atas alternatif yang mungkin serta bersedia memilih bagi dirinya sendiri dan menerima konsekuensi dari pilihannya.⁶

Tujuan konseling spesifik merupakan hasil menkonkretkan tujuan global ke dalam bentuk-bentuk perilaku konseli secara spesifik sesuai dengan permasalahan masing-masing konseli sehingga setiap orang yang terlibat dalam konseling mengetahui secara pasti apa yang akan dicapainya. Contoh tujuan konseling yang spesifik ialah konseli dapat berhenti merokok, mengurangi atau menghapus rasa takut, cemas, menjadi lebih asertif dengan teman sepekerjaan, menetapkan pekerjaan,

⁶Hartono dan Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 31.

bercerai dengan baik-baik, belajar memperoleh teman, menyembuhkan impotensi, menyembuhkan kegagapan, mengurangi kecemasan menghadapi ujian, mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik serta menyembuhkan suatu gangguan tingkah laku yang spesifik.⁷

Krumboltz mengelompokkan tujuan konseling menjadi tiga jenis yaitu mengubah penyesuaian perilaku yang salah, belajar membuat keputusan dan mencegah timbulnya masalah. Penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Mengubah Penyesuaian Perilaku Yang Salah (*Behavioral Change*)

Penyesuaian perilaku yang salah adalah perilaku yang secara psikologis mengarah kepada perilaku patologis. Penyesuaian perilaku yang salah inilah yang akan diubah menjadi perilaku sehat yang tidak mengandung indikasi adanya hambatan atau kesulitan mental. Hal ini dilakukan agar klien memiliki perkembangan kepribadian yang baik. Klien akan disadarkan bahwa perilakunya salah dan dengan bantuan konselor klien dijadikan mengerti bagaimana harus keluar dari kondisi tersebut. Klien harus dengan suka rela ingin keluar dari penyesuaian perilaku yang salah tersebut agar klien dapat memutuskan perilaku apakah yang tepat dilakukan.

b. Belajar Membuat Keputusan (*Decision Making*)

⁷*Ibid.* Hal. 32.

Membuat keputusan tidak mudah dilakukan oleh klien, karena hal itu harus dilakukan sebagai bagian dari tujuan konseling. Banyak klien yang datang kepada konselor karena ketidakmampuannya membuat keputusan dan selalu merasa bimbang terhadap pilihan hidupnya. Pelaksanaan konseling tidak hanya dilakukan untuk penyaluran beban emosional klien yang selama ini hanya ditanggung dirinya sendiri tetapi juga membutuhkan kemampuan, keterampilan dan keberanian untuk mengatasinya. Membuat keputusan diawali dari mengidentifikasi alternatif, memiliki alternatif, menetapkan alternatif serta memprediksi berbagai konsekuensi dari keputusannya. Dalam hal ini tugas konselor adalah memberikan dorongan untuk berani membuat keputusan walaupun dengan resiko yang sudah dipertimbangkan sebagai konsekuensi alamiah. Seorang klien harus belajar memperkirakan konsekuensi yang akan timbul berkenaan dengan pengorbanan pribadi, waktu, tenaga dan uang.

c. Mencegah Munculnya Masalah (*Prevent Problem From Arising*)

Mencegah masalah dalam pembahasan ini bukanlah mencegah sebelum munculnya masalah seperti yang kita ketahui secara umum. Notosoedirjo menyatakan bahwa mencegah munculnya masalah terdiri dari tiga pengertian yaitu: 1) Mencegah jangan sampai mengalami masalah di kemudian hari, 2) Mencegah jangan sampai masalah yang dialami bertambah berat atau berkepanjangan, dan 3) Mencegah jangan sampai yang dihadapi berakibat gangguan yang menetap. Berdasarkan pengertian tersebut dapat diketahui bahwa tujuan konseling mencegah agar masalah tidak

menimbulkan hambatan di kemudian hari, mencegah agar masalah yang dihadapi tidak berkepanjangan dan mencegah agar masalah tidak menimbulkan gangguan.⁸

Kesimpulan dari penjelasan di atas bahwa ada beberapa tujuan konseling Islam adalah Mengubah Penyesuaian Perilaku Yang Salah (*behavioral change*), Belajar Membuat Keputusan (*decision making*) dan Mencegah Munculnya Masalah (*prevent problem from arising*).

4. Prinsip-Prinsip Konseling Islam

Juntika mengemukakan agar pelaksanaan layanan bimbingan dapat berjalan dengan baik dan lancar, seyogyanya seorang konselor harus memahami beberapa prinsip yang terkait dengan pelaksanaan bimbingan konseling konvensional di antaranya:

- a. Konseling adalah suatu proses membantu individu agar mereka dapat membantu dirinya sendiri dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, Hendaknya bimbingan bertitik tolak (berfokus) pada individu yang dibimbing.
- b. Konseling diarahkan pada individu dan tiap individu memiliki karakteristik tersendiri.

⁸Namora Lumongga Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2014), hal. 63.

- c. Masalah yang tidak dapat diselesaikan oleh tim pembimbing di lingkungan lembaga hendaknya diserahkan kepada ahli atau lembaga yang berwenang menyelesaikannya,
- d. Konseling dimulai dengan identifikasi kebutuhan yang dirasakan oleh individu yang akan dibimbing.
- e. Bimbingan harus luwes dan fleksibel sesuai dengan kebutuhan individu dan masyarakat.
- f. Program bimbingan konseling di lingkungan lembaga pendidikan tertentu harus sesuai dengan program pendidikan pada lembaga yang bersangkutan,
- g. Hendaknya pelaksanaan program bimbingan konseling dikelola oleh orang yang memiliki keahlian dalam bidang bimbingan, dapat bekerja sama dan menggunakan sumber-sumber yang relevan yang berada di dalam ataupun di luar lembaga penyelenggara Pendidikan.
- h. Hendaknya melaksanakan program bimbingan konseling dievaluasi untuk mengetahui hasil dan pelaksanaan program.⁹

Basri dalam Lahmuddin menyebutkan bahwa prinsip-prinsip konseling menurut Islam adalah:

⁹Achmad Juntika Nurihsan. *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2011), hal. 9.

- a. Konseling harus menyadari hakikat manusia, dimana bimbingan atau nasehat merupakan sesuatu yang penting dalam islam.
- b. Konselor sebagai contoh keperibadian, seharusnya dapat memberi kesan yang positif kepada konseli.
- c. Konseling Islam sangat mendukung konsep saling menolong dalam kebaikan.
- d. Konselor haruslah mempunyai latar belakang agama (aqidah, syari'ah, fiqh dan akhlaq) yang kuat.
- e. Konselor haruslah memahami konsep manusia menurut pandangan islam, sehingga ia dapat menyadarkan dan mengembangkan personaliti yang seimbang pada kita. Pembinaan kerohanian, hendaklah melalui ibadah dan latihan- latihan keagamaan.¹⁰

Aswadi menyatakan bahwa Bimbingan Konseling Islam harus berdiri di atas prinsip-prinsip ajaran Islami, prinsip-prinsip tersebut antara lain:

- a. Bahwa nasehat itu merupakan salah satu pilar agama seperti dalam hadits bahwa agama itu nasehat, yang menurut Al-Nawawi nasehat adalah mendorong kebaikan kepada orang yang dinasehati.
- b. konseling kejiwaan adalah pekerjaan yang mulia karena membantu orang lain mengatasi kesulitan.
- c. Konseling agama harus dilakukan sebagai pekerjaan ibadah.

¹⁰Lahmuddin Lubis. *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*, (Bandung: Cita Pustaka, 2012), hal. 51.

- d. Setiap orang muslim yang memiliki kemampuan bidang konseling Islam memiliki tanggung jawab moral dalam penggunaan konseling agama.
- e. Meminta bantuan bagi orang yang membutuhkan dan memberikan bantuan konseling agama hukumnya wajib bagi konselor yang sudah mencapai derajat spesialis.
- f. Pemberian konseling sejalan dengan ajaran Syari'at Islam.¹¹

Kesimpulan dari penjelasan di atas bahwa ada beberapa prinsip konseling Islam yaitu konseling menyadari hakikat manusia dimana bimbingan/nasehat merupakan sesuatu yang penting dalam Islam, Konselor memberikan kesan positif kepada konseli sebagai contoh kepribadian yang baik, mempunyai latar belakang agama (aqidah, syari'ah, fiqh dan akhlaq) yang kuat serta saling tolong menolong dalam kebaikan.

5. Teknik-Teknik Konseling Islam

Banyak sekali teknik-teknik yang terdapat dalam konseling konvensional sehingga dapat dipadukan kedalam konseling islam pada pelaksanaannya seperti:

- a. Terapi Perilaku Kognitif

Terapi perilaku kognitif adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menjelaskan bentuk intervensi yang bersifat psikoterapeutik dan bertujuan untuk mengurangi distress psikologi dan juga perilaku maladaptif dengan cara mengganti

¹¹Aswadi. *Iyadah Dan Ta'ziah Persepektif Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2016), hal. 31.

proses kognitif pada diri klien. Terapi perilaku kognitif memadukan teknik-teknik behavioral seperti pemaparan, dan teknik-teknik kognitif, seperti restrukturisasi kognitif. Terapi perilaku kognitif meliputi sejumlah teknik perilaku dan teknik kognitif yang pada umumnya digunakan secara bersamaan sebagai satu paket. Pada dasarnya memang ada kesamaan-kesamaan tertentu antara pendekatan kognitif dengan pendekatan terapi perilaku dalam hal tujuan dan prosedur.¹²

Terapi kognitif mengajarkan klien secara aktif untuk mengoreksi interpretasi negatif mereka dengan menghadirkan bukti-bukti di sekeliling mereka. Tujuan utama dari terapi kognitif untuk gangguan kecemasan umum adalah untuk membantu klien menciptakan perspektif yang lebih berimbang. Terapi kognitif tidak dimaksudkan untuk mengajarkan klien melihat dunia positif secara tidak realistis, tapi melihatnya lebih akurat. Tugas terapeutik yang paling penting adalah membantu klien agar dapat objektif melihat segala situasi yang ditemui, sehingga dapat merekonstruksi pola pandang mereka. Klien dengan gangguan kecemasan umum biasanya memiliki dua tipe *error thinking*, mereka lebih fokus kepada pada ilusi mental yang berhubungan dengan masa lalu dan masa mendatang dan secara berlebihan melihat aspek negatif dari sebuah situasi. Untuk itu tugas terapeutik membantu klien untuk melihat

¹²Azhari. *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan*, Jurnal At-taujih: Vol. 3, No.1, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2020), hal. 49.

informasi positif disekeliling mereka dan menjadi lebih objektif dalam penilaian mereka terhadap masa sekarang, lampau, dan masa mendatang.¹³

b. Bimbingan Kelompok (*group guidance*)

Konseling Islam dapat juga dilaksanakan dengan menggunakan teknik bimbingan kelompok (*group guidance*). Bimbingan kelompok ini dimaksud membantu klien mengatasi permasalahan melalui kegiatan kelompok. Berikut ini beberapa teknik bimbingan kelompok yaitu:

- 1) *Home Room Program*, yakni teknik bimbingan terhadap sekelompok orang dengan seorang pembimbing yang bertanggungjawab terhadap kelompok tersebut.
- 2) Karyawisata yakni teknik bimbingan yang berfungsi sebagai rekreasi dalam kegiatan belajar.
- 3) Diskusi kelompok yakni bersama-sama mengutarakan masalah dan bersama pula mencari solusinya.
- 4) Kerja kelompok yakni individu yang dibimbing diberi kesempatan untuk merencanakan dan mengerjakan secara bersama dalam kelompok.
- 5) Siodrama yakni bimbingan memecahkan masalah sosial yang dihadapi oleh individu sehubungan dengan konflik psikis mereka.

¹³*Ibid.* Hal. 50.

- 6) *Remedial Teaching* yakni bimbingan yang diberikan individu untuk membantu memecahkan kesulitan belajar yang mereka hadapi.¹⁴

Teknik-teknik konseling Islam secara umum berdasarkan teknik yang diambil pada konseling konvensional adalah sebagai berikut:

- a. *Direktif Konseling*, prosesnya konselor lebih berperan dibanding klien. Konselor berusaha mengarahkan klien berdasarkan permasalahan yang dihadapinya.
- b. *Non direktif konseling*, yakni dalam proses konseling klien yang berperan dalam semua aktivitas konseling.
- c. *Elektif Konseling*, yakni paduan antara direktif Konseling dengan non direktif konseling, dalam prosesnya tergantung pada kondisi klien.¹⁵

Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan di atas bahwa ada beberapa teknik dalam konseling Islam antara lain dengan menggunakan terapi perilaku kognitif, konseling kelompok, direktif konseling, nondirektif konseling dan elektif konseling.

6. Landasan Konseling Islam Dalam Al-Qur'an

¹⁴Fatimah Purba. *Aplikasi Layanan Konseling Islami Di Lembaga Pendidikan Al Jam'iyatul Washliyah Kabupaten Langkat*, (Medan: UIN Sumatra Utara, 2017), hal. 99.

¹⁵*Ibid.* Hal. 100.

Fakhrudin menyatakan bahwa asal kata *Irsyad* yaitu *al Irsyad* yang berarti petunjuk, kebenaran, ajaran, dan bimbingan dari Allah, yang mengandung suasana kedekatan antara pemberi dan penerima *al Irsyad*. Secara istilah Irsyad berarti menunjukkan kebenaran ajaran, dan membimbing orang lain dalam menjalankannya yang berlangsung dalam suasana tatap muka dan penuh keakraban. Irsyad dalam pengertian di atas, dalam prosesnya akan melibatkan unsur, 1) *mursyid* (pembimbing), 2) *maudhu* (pesan atau materi bimbingan), 3) metode, 4) *mursyad bih* (peserta bimbingan atau klien), 5) tujuan yang akan dicapai. Al Qur'an menyebutkan *Irsyad* sebanyak sembilan belas kali dalam sembilan bentuk kata pada table di bawah ini:

Tabel 2.1
Kata *Irsyad* Dalam Al-Qur'an

No	Surat	Ayat	Keterangan
1.	Al-Baqarah	186	1 kali
2.	Albaqarah	256	3 kali
3.	Al-A'raf	146	3 kali
4.	Al-Hujarat	7	1 kali
5.	An-Nisa	6	2 kali
6.	Al-Kahfi	2	2 kali
7.	Al-Kahfi	10	5 kali
8.	Al-Kahfi	17	1 kali
9.	Al-Kahfi	24	5 kali
10.	Al-Jin	2	3 kali
11.	Al-jin	10	5 kali
12.	Al-jin	14	5 kali

13.	Al-Jin	21	5 kali
14.	Al-Ghafir	29	2 kali
15.	Al-Ghafir	38	2 kali
16.	Al-Hud	78	3 kali
17.	Al-Hud	87	3 kali
18.	Al-Hud	97	3 kali
19.	Al-Anbiya	51	1 kali

Perlu disadari, ternyata konseling dalam Islam merupakan sebuah penawaran cara pencarian solusi setiap masalah manusia. Tidak dipungkiri lagi, Islam dengan rujukan Al Qur`an yang kaya akan materi menjadi rujukan paling komplit saat ini dan yang masa mendatang. Oleh karenanya, berbicara konseling, merupakan sebuah kajian yang banyak membutuhkan kontemplasi yang akan melibatkan proses istimabati terhadap Al Qur`an dan hadis-hadis dengan pendekatan *maudhu`i*. Maka, apapun hasilnya masih membutuhkan pengkajian ulang untuk mendapatkan hasil yang lebih *excellent*.¹⁶

Manusia senantiasa diperintahkan oleh Allah untuk menyeru kepada kebaikan dengan nasehat dan pengajaran yang baik, berbuat kebaikan kepada sesama manusia sehingga dirinya dapat menjadi manfaat bagi orang lain. Hal ini terdapat dalam Al-Qur`an surat An-Nahl: 125 yang berbunyi:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدِّلْهُمْ بِآيَاتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ

¹⁶Irwan S. *Al-Qur'an dan Konseling, Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling* Vol. 7, No, 2, (Medan: UIN Sumatera Utara, 2017), hal. 7.

عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ١٢٥

Artinya: “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk”. (Q.S An-Nahl: 125)¹⁷

Konseling Islami menangani permasalahan yang dihadapi manusia dalam hidupnya merupakan cobaan dan ujian dari Allah kepada hamba-Nya, untuk menguji sejauh mana keimanan dan kesabaran manusia. Seperti yang terdapat dalam surah Al-Baqarah/2: 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”. (Q.S Al-Baqarah: 155)¹⁸

Berdasarkan kemampuan yang dimiliki manusia, maka dalam proses konseling Islami klien di arahkan untuk melakukan *self counseling*. Klien dituntut untuk kreatif dan mandiri dalam menyelesaikan masalahnya. Mengenai hasilnya, akan sesuai dengan kemampuan dan sejauh mana klien tersebut berusaha. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Ar-Ra’du/13: 11 yang berbunyi:

¹⁷Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Menteri Agama RI, 2015), hal. 383.

¹⁸*Ibid.* Hal. 29.

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ... ١١

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak akan merubah nasib suatu kaum, sampai mereka merubah diri mereka sendiri”. (Q.S Ar-Ra’du: 11)¹⁹

Demikian pula disebutkan dalam surah An-Najm/53: 39-40 yang berbunyi:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ٣٩ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ٤٠

Artinya: “Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya, dan bahwasanya usaha itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya)”. (Q.S An-Najm: 39-40)²⁰

Ayat di atas memiliki kandungan bahwa apa yang dinikmati manusia hari ini adalah sesungguhnya merupakan hasil dari usahanya. Sedikit banyak, atau besar kecilnya yang diperoleh tergantung dari seberapa besar usaha yang ia lakukan. Upaya yang dilakukan oleh konseling Islami untuk memberikan ketenangan hati kepada klien adalah dengan cara memperbaiki sisi spiritualnya. Jika ingin memperoleh ketenangan hati maka harus mendekati sumbernya yaitu Allah, sedangkan iman dan amal sholeh akan menyempurnakan ketenangan hati tersebut. Tidak ada cara lain untuk memperoleh ketenangan kecuali melalui ibadah yang khusus’ dan ikhlas hanya mengharap rido-Nya. Ibadah yang dimaksud mencakup

¹⁹*Ibid.* Hal. 337.

²⁰*Ibid.* Hal. 766.

ibadah wajib dan sunnah. Sangat banyak sekali dalildalil Alquran yang mensinyalir agar kita melakukan ibadah untuk mencapai ketenangan dan ketentraman jiwa.²¹

Kesimpulan dari penjelasan di atas bahwa landasan konseling Islam terdapat dalam Al-Quran dan dijelaskan makna dari kandungan surat Al-Baqarah/2: 155, Ar-Ra'du/13: 11, dan An-Najm/53: 39-40.

7. Strategi Konseling Islam Untuk Menurunkan Stres

Bell mengatakan ada dua metode coping yang digunakan individu dalam mengatasi masalah psikologis yaitu:

a. Metode *coping* jangka panjang

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani problema psikologis untuk kurun waktu yang lama. Ada beberapa hal kegiatan yang bisa dilakukan yaitu berbicara atau curhat dengan orang lain, mencoba mencari informasi yang lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi, menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supra natural, melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan/masalah, membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi yang bermasalah atau mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu.

b. Metode *coping* jangka pendek

²¹Dedi Sahputra Napitupulu. *Dasar-Dasar Konseling Dalam Alqur'an*, Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling Vol. 7, No. 2, (Medan: UIN Sumatera Utara, 2017), hal. 50.

Cara ini digunakan untuk mengurangi stres / ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara. Kegiatan-kegiatan yang bisa dilakukan menggunakan alkohol atau obat-obatan, melamun dan fantasi, mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan, tidak ragu dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil, banyak tidur, banyak merokok, menangis atau beralih pada aktifitas lain agar dapat melupakan masalah.²²

Kesimpulan dari penjelasan di atas bahwa ada beberapa strategi konseling Islam untuk menurunkan stress yaitu dengan cara *coping* jangka panjang dan *coping* jangka pendek.

B. Konseptual Tentang Stres

1. Pengertian Stres

Atkinson mengemukakan definisi stress adalah suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu. Stress terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman yang dapat mengancam kesehatan fisik dan psikologisnya. Peristiwa-peristiwa tersebut disebut stresor dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon stress. Stress yang berlanjut dapat menimbulkan gangguan emosi yang menyakitkan seperti kecemasan dan depresi. Stress bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti: keinginan yang bertentangan, peristiwa traumatis, peristiwa yang tidak

²²Juli Andriyani. *Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis*, Jurnal At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 2, No.2, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2019), hal. 43.

bisa dikendalikan, peristiwa yang tidak bisa diprakirakan, peristiwa di luar batas kemampuan dan konflik internal.²³

Sumber stress yang paling jelas adalah peristiwa traumatis seperti situasi bahaya ekstrem yang berada di luar kemampuan manusia misalnya bencana alam (gempa bumi, banjir), bencana buatan manusia (perang, kecelakaan nuklir, kecelakaan yang mengerikan seperti tabrakan mobil atau pesawat terbang, penyerangan fisik seperti pemerkosaan atau upaya pembunuhan). Konseli yang mengalami stress ringan dan sedang masih bisa dibantu konselor dengan konseling, tetapi bila stress yang dideritanya kategori berat maka konselor harus merujuk (mereferal) kepada psikiater. Kasus stres berat membutuhkan penanganan medis dan layanan psikoterapi.²⁴

Ada empat pandangan mengenai stres, yaitu: stres merupakan stimulus, stres merupakan respon, stres merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan, dan stress sebagai hubungan antara individu dengan stressor.

a. Stres Sebagai Stimulus

Menurut konsepsi ini stress merupakan stimulus yang ada dalam lingkungan (environment). Individu mengalami stress bila dirinya menjadi bagian dari lingkungan

²³Hartono dan Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 86.

²⁴*Ibid.* Hal. 86.

tersebut. Dalam konsep ini stres merupakan variabel bebas sedangkan individu merupakan variabel terikat.

b. Stres Sebagai Stimulus

Stres sebagai stimulus dapat dicontohkan: lingkungan sekitar yang penuh persaingan, misalnya di terminal dan stasiun kereta api menjelang lebaran. Pada lingkungan di mana terjadi bencana alam atau musibah lainnya, misalnya banjir, gunung meletus, ledakan bom di tengah keramaian.

c. Stres Sebagai Respon

Konsepsi kedua mengenai stres menyatakan bahwa stress merupakan respon atau reaksi individu terhadap stressor. Dalam konteks ini stress merupakan variabel tergantung (*dependen variable*) sedangkan stressor merupakan variabel bebas atau *independent variable*. Respon individu terhadap stressor memiliki dua komponen, yaitu: komponen psikologis, misalnya terkejut, cemas, malu, panik, *nerveus*, dst. dan komponen fisiologis, misalnya denyut nadi menjadi lebih cepat, perut mual, mulut kering, banyak keluar keringat. Respon psikologis dan fisiologis terhadap stressor disebut *strain* atau ketegangan.

d. Stres Sebagai Interaksi antara Individu dengan Lingkungan

Interaksi antara manusia dan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Dalam konteks stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, stres tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses di mana individu juga merupakan pengantara (*agent*) yang aktif, yang dapat mempengaruhi stressor melalui strategi perilaku

kognitif dan emosional. Menurut Bart Smet, reaksi terhadap stres bervariasi antara orang satu dengan yang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama, hal ini disebabkan karena beberapa variasi antara lain:

- 1) Kondisi individu, seperti: umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperamen, inteligensi, tingkat pendidikan, kondisi fisik.
- 2) Karakteristik kepribadian, seperti: *introvert* atau *ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, ketabahan, *locus of control*.
- 3) Variabel sosial-kognitif, seperti; dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial.
- 4) Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
- 5) Strategi coping.

e. Stres Sebagai Hubungan antara Individu dengan Stressor

Stres bukan hanya dapat terjadi karena faktor-faktor yang ada di lingkungan. Bahwa stressor juga bisa berupa faktor-faktor yang ada dalam diri individu, misalnya penyakit jasmani yang dideritanya, konflik internal, dst. Oleh sebab itu lebih tepat bila stres dipandang sebagai hubungan antara individu dengan stressor, baik stressor internal maupun eksternal. Menurut Maramis, stress dapat terjadi karena frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis.

- 1) Frustrasi merupakan terganggunya keseimbangan psikis karena tujuan gagal dicapai.

- 2) Konflik adalah terganggunya keseimbangan karena individu bingung menghadapi beberapa kebutuhan atau tujuan yang harus dipilih salah satu.
- 3) Tekanan merupakan sesuatu yang mendesak untuk dilakukan oleh individu. Tekanan bisa datang dari diri sendiri, misalnya keinginan yang sangat kuat untuk meraih sesuatu. Tekanan juga bisa datang dari lingkungan.
- 4) Krisis merupakan situasi yang terjadi secara tiba-tiba dan yang dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan di atas tentang definisi stres adalah suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu, seseorang yang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman yang dapat mengancam kesehatan fisik dan psikologisnya.

2. Gejala-Gejala Stres

Hardjana menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut:

- a. Gejala Fisikal, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.
- b. Gejala Emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang.

- c. Gejala Intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang.
- d. Gejala Interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.²⁵

Tanda dan gejala fisik yang muncul akibat stres adalah mudah lelah, meningkatnya denyut jantung, insomnia, nyeri kepala, berdebardebar, nyeri dada, napas pendek, gangguan lambung, mual, tremor, ekstremitas dingin, wajah terasa panas, berkeringat, sering flu, menstruasi terganggu, otot kaku dan tegang terutama pada bagian leher, bahu dan punggung.

Tanda dan gejala psikologis stres : kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung, menangis tiba-tiba, perasaan frustrasi, rasa marah, dan dendam (kebencian), sensitif dan *hyperreactivity*, *phobia*, menarik diri dari pergaulan, menghindari kegiatan yang sebelumnya disenangi, dan kehilangan konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreativitas serta menurunnya rasa percaya diri.

Tanda dan gejala perilaku dari stres adalah: gelisah, selalu mondar-mandir, menurunnya prestasi (*performance*) dan produktivitas, meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan, perubahan pola makan mengarah ke obesitas, perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, berjudi, meningkatnya agresivitas,

²⁵ Aquarista Stevie Pramudita Sukoco. *Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi*. Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa, Vol. 3, No. 1, (Surabaya: Universitas Surabaya, 2014), hal 10.

vandalisme, dan kriminalitas, menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman serta kecenderungan untuk melakukan bunuh diri.²⁶

Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan di atas tentang gejala stres yaitu gejala stres yang berdampak kepada fisik, psikologis dan perilaku.

3. Bentuk-Bentuk Gangguan Stres

Ada dua macam stres yang dihadapi oleh individu yaitu sebagai berikut:

a. Stres yang *ego-envolved*

stres yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar atau dengan kata lain disebut dengan stres kecil-kecilan.

b. Stres yang *ego-involved*

stres yang mengancam kebutuhan dasar serta integritas kepribadian seseorang. Stres semacam ego involved membutuhkan penanganan yang benar dan tepat dengan melakukan reaksi penyesuaian agar tidak hancur karenanya.²⁷

Gangguan stres secara garis besar juga dibagi menjadi dua bentuk antara lain adalah sebagai berikut:

a. Stres Negative (*Distress*)

Distress yaitu stres individu yang tidak mampu mengatasi keadaan emosinya sehingga akan mudah menimbulkan stres. *Distress* memiliki arti rusak dan

²⁶ Nurhidayah, *Stressor dan Coping Mahasiswa Pembelajaran Kurikulum Berbasis Kompetensi*, (Medan: Universitas Sumatera Utara, 2012), hal. 6.

²⁷ Yusuf S. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 36.

merugikan. Ciri-ciri individu yang mengalami distress adalah mudah marah, sulit berkonsentrasi, cepat tersinggung, bingung, pelupa, pemurung, penurunan akademik dan kesulitan mengambil keputusan.²⁸

Terjadinya gangguan penyesuaian (*distress*) dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan psikis dan fisik (psikosomatik) sehingga seseorang tidak lagi mampu menjalankan fungsinya secara optimal secara psikis dan fisik. Gangguan tersebut dapat berupa gangguan tidur, gangguan konsentrasi, gangguan pola makan dan gangguan emosi. Jika kondisi ini terjadi pada mahasiswa tentu akan menghambat proses pendidikannya. Selain itu, secara timbal balik, proses pendidikan juga merupakan salah satu penyebab stres (*stressor*) bagi mahasiswa tingkat akhir karena proses pendidikan merupakan stresor yang lebih bagi individu. Jika mahasiswa tingkat akhir mengalami *distress* akan terjadi hubungan timbal-balik yang terus akan mempengaruhi proses belajarnya.²⁹

b. *Eustress* (stres positif)

Eustress yaitu stres baik atau stres yang tidak mengganggu individu dan memberikan perasaan senang dan bersemangat. *Eustress* adalah respon terhadap stres yang bersifat positif, sehat dan konstruktif (membangun).³⁰

²⁸Rachmadi, *Public Relations Dalam Teori & Praktek*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014), hal. 75.

²⁹Hardisman & Pertiwi. *Gawat Darurat Medis Praktis*, (Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2014), hal. 42.

³⁰Rachmadi. *Public Relations Dalam Teori & Praktek...*, hal. 76.

Eustress merupakan energi motivasi, seperti kesenangan, pengharapan, dan gerakan yang bertujuan. *Eustress* dikatakan juga sebagai stres yang membangun kesehatan namun, ide stres yang sehat bersifat kontroversial karena sulit untuk dikatakan apakah individu telah diuntungkan karena stres atau beradaptasi dengan penyangkalan stres.³¹

Penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ada dua bentuk stres yaitu stres yang bersifat negatif (*distress*) dan stres yang bersifat positif (*Eustress*).

4. Faktor Yang Menyebabkan Stres

Hurrell mengemukakan faktor-faktor pekerjaan yang dapat menimbulkan stres dikelompokkan dalam lima kategori besar yaitu faktor intrinsik dalam pekerjaan, peran dalam organisasi, pengembangan karier, hubungan dalam pekerjaan serta struktur dan organisasi. Faktor yang menyebabkan stress akan dijelaskan sebagai berikut:

- a. Kategori faktor intrinsik, dalam pekerjaan adalah fisik dan tugas, untuk fisik misalnya kebisingan, panas sedangkan tugas mencakup beban kerja, kerja malam dan penghayatan dari resiko dan bahaya.
- b. Peran individu dalam organisasi, artinya setiap tenaga kerja mempunyai kelompok tugasnya yang harus dilakukan sesuai dengan peraturan yang ada.

³¹Potter & Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 7*, (Jakarta: Salemba Medika, 2010), hal. 91.

- c. Pengembangan karier, sebagai pembangkit stres potensial yang mencakup ketidakpastian pekerjaan, promosi berlebih atau promosi yang kurang.
- d. Hubungan dalam pekerjaan yang tidak baik terlihat dari kepercayaan yang rendah, minat yang rendah dalam pemecahan masalah organisasi.
- e. Struktur dan organisasi, yaitu kurangnya peran serta atau partisipasi dalam pengambilan keputusan dalam organisasi.³²

Kesimpulan yang dapat di ambil dari penjelasan di atas bahwa faktor yang menyebabkan stres yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

5. Cara Mengatasi Stres Menurut Perspektif Islam

Melihat akibat yang sangat besar pada stres, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres. Stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku mengelola stres sehingga mampu menangkal akibat stres. Anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah digariskan dalam surat Ali Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ ١٣٩

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati,

Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. (Q.S Ali-Imran: 139)³³

³²Canggih Putranto. *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja : Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa*, *Journal of Social and Industrial Psychology*: ISSN 2252-6838, Vol. 2, No. 2, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013), hal. 13.

Secara rinci, beberapa cara mengelola stres yang telah diajarkan oleh Islam adalah sebagai berikut:

a. Niat Ikhlas

Upaya yang dilakukan oleh individu senantiasa diliputi oleh bermacam motivasi. Motivasi inilah yang menentukan bagaimana upaya yang dilakukan dan bagaimana bila tujuan tidak tercapai. Islam sudah mengajarkan agar senantiasa berniat ikhlas dalam berusaha, dengan tujuan agar nilai usaha tinggi di mata Allah SWT dan dia mendapat ketenangan apabila usaha tidak berhasil sesuai harapan. Ketenangan ini bersumber dari motif hanya karena Allah, bukan karena yang lain, sehingga kegagalan juga akan selalu dikembalikan kepada Allah.³⁴

b. Sabar dan Shalat

Sabar dalam Islam adalah mampu berpegang teguh dan mengikuti ajaran agama untuk menghadapi atau menentang dorongan hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi stressor yang ada. Sebagaimana dalam ayat 155 surat Al Baqarah di depan yang menekankan kepada kesabaran akan mampu menghadapi cobaan yang diberikan.

c. Bersyukur dan Berserah diri (Tawakal)

³³Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Menteri Agama RI, 2015), hal. 85.

³⁴Sutoyo Yuwono. *Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi*, Vol. 1, No. 1, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016), hal. 20.

Salah satu kunci dalam menghadapi stressor adalah dengan selalu bersyukur dan menerima segala pemberian Allah.

d. Doa dan Dzikir.

Cerminan dari insan yang beriman, doa dan dzikir menjadi sumber kekuatan bagi kita dalam berusaha. Adanya harapan yang tinggi disandarkan kepada Allah SWT, demikianpun apabila ada kekhawatiran terhadap suatu ancaman, maka sandaran kepada Allah SWT senantiasa melalui doa dan dzikir. Melalui dzikir, perasaan menjadi lebih tenang dan khushyuk, yang pada akhirnya akan mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan berpikir secara jernih, dan emosi menjadi lebih terkendali.

Wallace menyebutkan beberapa cara menghadapi stres, yaitu:

- a. *Cognitive restructuring*, yaitu dengan mengubah cara berpikir negatif menjadi positif. Hal ini dapat dilakukan melalui pembiasaan dan pelatihan.
- b. *Journal writing*, yaitu menuangkan apa yang dirasakan dan dipikirkan dalam jurnal atau gambar. Jurnal dapat ditulis secara periodik tiga kali seminggu, dengan durasi waktu 20 menit dalam situasi yang memungkinkan penulisan secara optimal (suasana tenang, tidak diinterupsi kegiatan lain). Setelah menggambar dan menulis jurnal, individu dapat melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dapat belajar mengantisipasi dengan strategi yang tepat. Gambar dapat menjadi ekspresi perasaan diri yang tidak mampu diutarakan dalam tulisan, dan setelah menggambar dapat dirasakan kelegaan perasaan. Psikolog juga dapat

membantu individu dalam menemukan solusi yang tepat melalui jurnal dan gambar ini.

- c. *Time management*, yaitu mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stres akibat tekanan waktu. Ada waktu dimana individu melakukan teknik relaksasi dan sharing secara efektif dengan psikolog dalam membentuk kepribadian yang kuat.
- d. *Relaxation technique*, yaitu mengembalikan kondisi tubuh pada homeostatis, yaitu kondisi tenang sebelum ada stressor. Ada beberapa teknik relaksasi, antara lain yaitu yoga, meditasi dan bernapas diaphragmatik.³⁵

Pembahasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ada beberapa cara mengatasi stres menurut perspektif Islam seperti niat ikhlas, sabar dan melaksanakan shalat, Bersyukur dan Berserah diri (Tawakal), berdoa dan berzikir, mengubah cara berpikir negatif menjadi positif serta mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stres akibat tekanan waktu.

³⁵Wallace, EV. Managing Stress : *What Consumers Want To Know From Health Educators*. *American Journal of Health Studies*, Academic Research Library, Vol. 22, No. 1, (2017), hal. 56.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Pendekatan Yang Digunakan

Jenis penelitian yang digunakan tergolong dalam penelitian lapangan (*field research*). Menurut Nasir Budiman *field research* adalah pencarian data lapangan karena penelitian yang dilakukan menyangkut dengan persoalan-persoalan atau kenyataan dalam kehidupan nyata, bukan pemikiran abstrak yang terdapat dalam teks-teks, dokumen-dokumen tertulis atau rekaman.¹

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang merupakan salah satu pendekatan secara primer menggunakan paradigma pengetahuan berdasarkan pandangan konstruktif seperti pengalaman individu, makna yang secara social dan historis dibangun dengan maksud mengembangkan suatu teori atau pola. Pendekatan kualitatif juga berdasarkan pandangan advokasi atau partisipatori seperti orientasi politik, isu, kolaboratif, orientasi perubahan atau keduanya. Pendekatan ini juga menggunakan strategi penelitian seperti naratif, fenomenologis, etnografis, studi kasus (*grounded theory*). Peneliti mengumpulkan data penting secara terbuka terutama dimaksudkan untuk mengembangkan tema-tema dari data.² Merujuk pada pendapat penelitian

¹Nasir Budiman, dkk. *Pedoman Menulis Karya Ilmiah (Skripsi Teks dan Disertasi)*, Cet. 1 (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2006), hal. 23.

²Emzir. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), hal. 28.

kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat di amati.³

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analisis (*descriptive analytical method*). Metode deskriptif analisis ini adalah penelitian yang diarahkan untuk mendeskripsikan gejala-gejala, fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu. Dalam metode deskriptif analisis cenderung tidak perlu mencari atau menerangkan objek saling hubungan dan menguji hipotesis.⁴

Pada penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan menganalisis dan mendeskripsikan data penelitian yang didapatkan secara mendalam sesuai dengan situasi dan kondisi yang alamiah dengan melihat gejala-gejala dan fakta-fakta sosial yang terjadi di lapangan terkait dengan layanan konseling Islam dalam menurunkan stress pada anggota Polri yang berada di Polres Aceh Barat.

B. Subjek dan Objek Penelitian

Pada saat melakukan penentuan subjek penelitian memang perlu sebuah kerasionalan yang jelas, alasan subjek tersebut dipilih. Subjek penelitian yang dipilih berdasarkan subjek yang paling tepat dan sesuai dengan tema penelitian yang diambil oleh peneliti. Adapun subjek penelitian yang dimaksud dalam penelitian ini adalah:

³Heru Iranto dan Burhan Bungin, *Pokok-pokok Penting Tentang Wawancara Dalam Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rajawali Perss, 2011), hal. 56.

⁴Nurul Zuriah. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori-Aplikasi*, Cet. Ke-3, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 47.

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah individu, benda atau organisme yang dijadikan sumber informasi yang dibutuhkan dalam pengumpulan data penelitian. Istilah lain yang digunakan untuk menyebut subjek penelitian adalah responden, yaitu orang yang memberi respon atas suatu perlakuan yang diberikan kepadanya.⁵ Penelitian ini terfokus pada Urgensi Konseling Islam Dalam Upaya Menurunkan Stress pada Anggota Polri di Polres Aceh Barat:

- a. Upaya yang dilakukan oleh Anggota Kepolisian Republik Indonesia untuk menurunkan Stress di Polres Aceh Barat.
- b. Apa saja faktor yang menyebabkan Stress pada Anggota Kepolisian Republik Indonesia di Polres Aceh Barat.

Penentuan subjek penelitian yang penulis ambil dalam penelitian ini adalah Anggota Polri Aceh Barat berjumlah 8 (delapan) orang yang pernah mengalami tekanan atau stress pada saat melaksanakan tugasnya sebagai abdi negara. Dipilih sesuai kriteria dan pertimbangan tertentu yang dibutuhkan oleh penulis pada saat melakukan pengumpulan data penelitian.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah sesuatu yang menjadi fokus dari sebuah penelitian. Jika kita bicara tentang objek penelitian, objek inilah yang akan dikupas dan dianalisis oleh

⁵Muhammad Idrus. *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, (Yogyakarta: Gelora Aksara Pratama, 2009), hal. 91.

peneliti berdasarkan teori-teori yang sesuai dengan objek penelitian. Dalam penelitian kualitatif adalah peneliti sendiri yang mengupas objek penelitian dengan informan, dimana peneliti harus menyiapkan segala sesuatu untuk memudahkan dirinya dalam melakukan penelitian di lapangan.⁶

Penulis mengambil objek penelitian yang akan diteliti di lapangan yaitu pada Polres Aceh Barat untuk mengumpulkan informasi mengenai *social situation* yang berupa tempat penelitian yang dipilih penulis pada Polres Aceh Barat, sedangkan pelaku yang diteliti dalam penelitian ini adalah Anggota Polri yang terdapat di Polres Aceh Barat serta aktivitas yang mereka lakukan dalam melaksanakan tugas negara sehingga perlunya dilakukan layanan konseling akibat tekanan atau stress kerja yang dialami. Objek penelitian dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri menentukan arah penelitian yang dilakukan pada Polres Aceh Barat dalam mengamati dan mencari informasi untuk mengumpulkan data penelitian di lapangan.

C. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini sumber data yang dijadikan bahan penelitian adalah data primer dan data sekunder, yaitu :

a. Data primer

Pengumpulan data pada penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi yang alamiah, sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada

⁶Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Cet. Ke-19, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 326.

observasi berperan serta dan wawancara mendalam.⁷ Sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data berupa hasil wawancara dan data lainnya yang diperoleh langsung dari sumbernya yaitu pada Polres Aceh Barat.

b. Data sekunder

Sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data misalnya diperoleh dari buku, artikel, jurnal, internet, dan berbagai sumber lainnya.⁸ Penulis mengumpulkan data berupa sejarah berdirinya Polres Aceh Barat, struktur organisasi yang terdapat pada Polres Aceh Barat, Visi dan Misi Polres Aceh Barat serta dokumen-dokumen lainnya yang dapat mendukung kelengkapan data pada saat melakukan penelitian.

Teknik pengumpulan data pada penelitian kualitatif dilakukan secara triangulasi yaitu menggabungkan ketiga teknik sekaligus dalam mengumpulkan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi.

1. Observasi

Observasi adalah suatu proses yang kompleks, yang tersusun dari proses-proses pengamatan dan ingatan. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.⁹

⁷*Ibid.* Hal. 308

⁸*Ibid.* Hal. 309.

⁹*Ibid.* Hal. 145.

2. Wawancara

Wawancara merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan secara langsung kepada objek penelitian dan jawaban-jawaban dari objek penelitian dicatat, wawancara ini dilakukan dengan cara tatap muka dengan informan. Wawancara yang dilakukan merupakan wawancara tidak terstruktur, pedoman wawancara yang dilakukan merupakan secara garis besar saja. Wawancara ini dilakukan untuk menggali informasi secara mendalam dari objek penelitian.¹⁰

Wawancara terbagi menjadi tiga jenis yaitu wawancara terstruktur, wawancara tidak terstruktur dan wawancara semi terstruktur:

a. Wawancara terstruktur

Wawancara ini biasanya dilakukan oleh peneliti dengan cara terlebih dahulu mempersiapkan bahan pertanyaan yang akan diajukan dalam wawancaranya nanti. Sekilas Langkah ini hamper sama dengan angket yang dibacakan, hanya saja dalam wawancara terstruktur ini peneliti harus mampu untuk mengembangkan kemampuannya menggali informasi dari informan.¹¹

b. Wawancara Tidak Terstruktur

Meski disebut wawancara tidak terstruktur bukan berarti dialog-dialog yang ada lepas begitu saja dari konteks penelitian. Inilah hal utama yang harus diperhatikan

¹⁰Heru Iranto dan Burhan Bungin, *Pokok-pokok Penting Tentang Wawancara Dalam Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rajawali Persss, 2011), hal. 56.

¹¹Muhammad Idrus. *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif...*, hal. 107.

peneliti agar pembahasan pada saat melakukan wawancara tidak keluar dari konteks meskipun tidak terdapat pedoman wawancara secara khusus.¹²

c. Wawancara semiterstruktur

Wawancara semi terstruktur adalah wawancara yang dilakukan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, di mana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat untuk memberikan ide-idenya. Dalam melakukan wawancara, peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh informan.¹³ Peneliti menggunakan wawancara semiterstruktur pada saat melakukan penelitian pada Anggota Polri di Polres Aceh Barat karena wawancara ini lebih fleksibel dan tidak terkesan kaku pada saat berdialog dengan informan sehingga memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian secara akurat dan mendalam.

3. Dokumentasi

Studi dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang dapat melengkapi data yang telah dihasilkan melalui wawancara dan observasi. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, ceritera, biografi, peraturan atau kebijakan.¹⁴ Peneliti juga mengumpulkan dokumen-dokumen yang terdapat pada Polres Aceh Barat seperti

¹²*Ibid.* Hal. 108.

¹³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hal. 233.

¹⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, Hal. 240.

sejarah berdirinya Polres Aceh Barat, prosedur kerja yang terdapat pada Polres Aceh Barat serta dokumen lainnya yang diambil untuk melengkapi data penelitian.

D. Teknik Analisis Data

Sugiyono mengemukakan aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan dengan cara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data yaitu data *reduction*, data *display*, dan data *conclusion drawing/verification*.

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data (*data reduction*), yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, abstraksi, dan transformasi data kasar yang diperoleh dilapangan studi.¹⁵ Peneliti akan melakukan pemilihan data yang diperoleh pada saat melakukan penelitian sehingga data tersebut akan dipilah agar data terfokus kepada subjek yang diteliti.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data yaitu deskripsi kumpulan informasi tersusun yang memungkinkan untuk melakukan penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data kualitatif yang lazim digunakan adalah dalam bentuk teks naratif.¹⁶ Peneliti melakukan penyajian data setelah memilah data yang didapatkan di lapangan dengan menarik

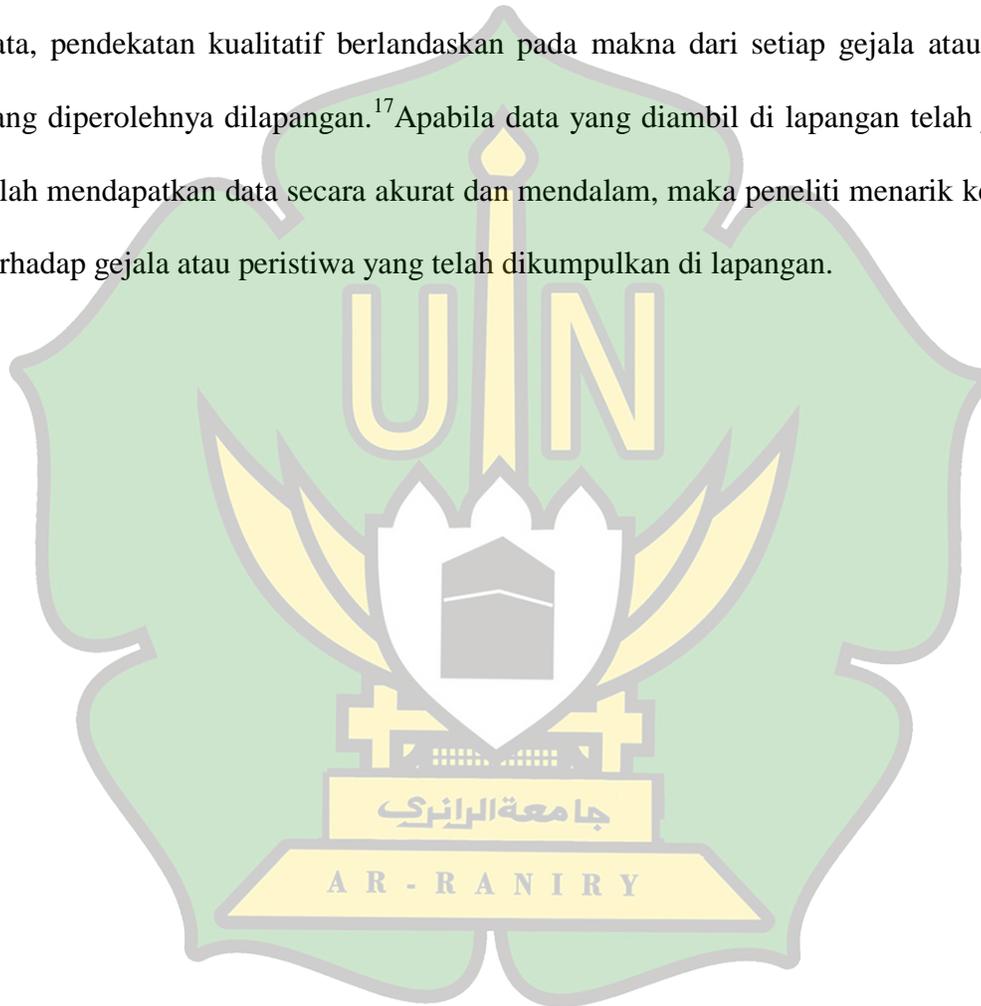
¹⁵*Ibid.* Hal. 240.

¹⁶*Ibid.* Hal. 247.

kesimpulan terhadap hasil penelitian agar data dapat disajikan dalam bentuk deskripsi.

3. Menarik Kesimpulan/Verifikasi (*Conclusion Drawing/Verivication*)

Penarikan kesimpulan dan verifikasi dilakukan dari permulaan pengumpulan data, pendekatan kualitatif berlandaskan pada makna dari setiap gejala atau peristiwa yang diperolehnya di lapangan.¹⁷ Apabila data yang diambil di lapangan telah jenuh dan telah mendapatkan data secara akurat dan mendalam, maka peneliti menarik kesimpulan terhadap gejala atau peristiwa yang telah dikumpulkan di lapangan.



¹⁷*Ibid.* Hal. 249.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Polres Aceh Barat beralamat di Jalan Swadaya Desa Drien Rampak Kecamatan Johan Pahlawan Provinsi Aceh dengan jarak ± 5 km dari Kota Meulaboh. Di bagian utara Polres terdapat perumahan warga. Pada bagian selatan Polres juga terdapat perumahan warga dan merupakan jalan akses menuju Kota Meulaboh.¹

1. Sejarah Berdirinya Polres Aceh Barat

Polres Aceh Barat resmi dibentuk pada tahun 1970 (saat itu Namanya Komres 105) dengan markas awal menempati bangunan peninggalan Belanda yang berada di Desa Suak Indra Puri Kecamatan Johan Pahlawan. Bangunan ini terus digunakan sebagai markas Komando hingga tahun 1982 dan setelah itu dipindahkan ke Jalan Swadaya, Meulaboh.

Saat pertama didirikan luas wilayah hukum Polres Aceh Barat mencapai 10.097 km² yang membawahi 2 distrik dan 13 komsek (polsek) yang membentang mulai dari kaki gunung Geurute sampai sisi Krueng Seumayam dengan garis pantai sepanjang 250 km. Setelah tiga kali pemekaran luas wilayah hukum Polres Aceh Barat menyusut menjadi 1.442 km². Kini Polres Aceh Barat memiliki 440 orang

¹Hasil observasi mengenai letak geografis Polres Aceh Barat pada hari Sabtu 9 Januari 2021.

personel yang terdiri dari 5 pamen, 40 pama dan 395 bintara dengan perbandingan antara jumlah Polri dan jumlah penduduk adalah 1 : 500 jiwa serta didukung 11 Polsek dan 1 Polsubsektor yang siap siaga mengantisipasi gangguan kamtibmas yang rawan terjadi.²

2. Visi Polres Aceh Barat

Terwujudnya keamanan dan ketertiban masyarakat serta penegakan hukum di wilayah Polres Aceh Barat secara profesional, proporsional, bermartabat dan beretika agar tercipta kondisi yang kondusif bagi terselenggaranya pembangunan dan kehidupan masyarakat yang harmonis melalui kemitraan sehingga masyarakat merasa terayomi dan terlindungi.³

3. Misi Polres Aceh Barat

- a. Memberikan pelayanan, perlindungan dan pengayoman kepada masyarakat sehingga masyarakat terbebas dari gangguan fisik dan psikis.
- b. Selalu melakukan perubahan-perubahan kearah perbaikan dalam rangka menjawab tantangan perubahan sosial yang ada serta dalam rangka mewujudkan tampilan kesatuan yang kuat dalam melayani dan melindungi masyarakat.

²Hasil dokumentasi yang peneliti ambil di Polres Aceh Barat pada hari Sabtu tanggal 9 Januari 2021

³Hasil dokumentasi yang peneliti ambil di Polres Aceh Barat pada hari Kamis tanggal 7 Januari 2021.

- c. Menekan gangguan kamtibmas yang terjadi melalui kegiatan-kegiatan preemtif, preventif dan penegakan hukum yang terukur, profesional dan proporsional serta menjunjung tinggi HAM dalam rangka mengurangi tingkat keresahan masyarakat.
- d. Mengadakan pergelaran anggota di lapangan maupun di komando selama 24 jam dalam rangka menciptakan rasa aman, meningkatkan kinerja babinkamtibas maupun bintangara polmas untuk melaksanakan kegiatan preemtif dan preventif.
- e. Menegakkan hukum secara profesional dan proporsional dengan menjunjung tinggi supremasi hukum dan HAM menuju kepada kepastian hukum dan rasa keadilan.
- f. Meningkatkan kesadaran hukum dan kesadaran bermasyarakat di wilayah hukum Polres Aceh Barat.
- g. Melakukan upaya mendekatkan polisi dengan masyarakat melalui kegiatan nyata yaitu mendatangi, berkomunikasi, saling berbagi informasi dan berupaya menyelesaikan permasalahan sejak dini dalam rangka pemolisian berbasis masyarakat.⁴

⁴Hasil dokumentasi yang peneliti ambil pada Polres Aceh Barat pada hari Kamis tanggal 7 Januari 2021.

4. Daftar Nama Kapolres Aceh Barat

Gambar 4.1
Daftar Nama Kapolres Sejak Tahun 1953 Sampai Sekarang



NAMA-NAMA KAPOLRES ACEH BARAT DARI TAHUN 1953 S/D SEKARANG			
NO	N A M A	PANGKAT / NRP	KETERANGAN
1.	DJAMIN		1953
2.	M. KASIM TAGOK	A K B P	1959
3.	USMAN NURADEN	A K P	1960 S/D 1962
4.	KECIK YUSUF	K P	1962 S/D 1963
5.	T. DJUNED	K P	1963 S/D 1964
6.	ABU SAMAH	K P	1964 S/D 1966
7.	DJAILANI SAID	A K B P	1966 S/D 1967
8.	ABD. DJALIL IBRAHIM	A K B P	1967 S/D 1969
9.	ABD. MANAF	A K B P	1969 S/D 1972
10.	M. ISA AMIN	A K B P	1972 S/D 1074
11.	Drs. MULYONO HS	LETKOL POL / 30080020	1974 S/D 1976
12.	Drs. OENTORO W	LETKOL POL / 37110002	1976 S/D 1978
13.	NOERLIS AM	LETKOL POL / 29120017	1978 S/D 1980
14.	Drs. M. YUSUF ISMAIL	LETKOL POL / 36100005	1980 S/D 1982
15.	Drs. AFIFUDIN	LETKOL POL / 35010011	1982 S/D 1984
16.	Drs. BUDIMSAN SULAIMAN	LETKOL POL / 45080004	1984 S/D 1986
17.	OEMAR M. ISA	LETKOL POL / 43070008	1986 S/D 1988
18.	Drs. SAFRI DM	LETKOL POL / 46070002	1988 S/D 1990
19.	Drs. YOYON PRASETYO	LETKOL POL / 48110103	1990 S/D 1992
20.	Drs. SURYA DARMA	LETKOL POL / 51020118	1992 S/D 1993
21.	Drs. SUDARMADJI	LETKOL POL / 50100156	1993 S/D 1995
22.	R. KUSNAN	LETKOL POL / 50100189	1995 S/D 1997
23.	Drs. DEDY SURYADI	LETKOL POL / 54120434	1997 S/D 1999
24.	Drs. JOHN BACHRIEL. H	LETKOL POL / 54060370	19-03-1999 S/D 23-07-1999
25.	Drs. HER ARIS SUMARMAN	LETKOL POL / 57060834	23-07-1999 S/D 2001
26.	MUCHTAR HARUN	A K B P / 48040006	2001 S/D 2003
27.	Drs. KHASRIL	A K B P / 64080675	2003 S/D 2005
28.	Drs. SUROSO MIHARJO	A K B P / 65050768	2005 S/D 2007
29.	LINGGO WIJANARKO	A K B P / 65020501	2007 S/D 2009
30.	Drs. JOKO WIDODO	A K B P / 62050709	2009 S/D 2010
31.	ARTANTO. SIK	A K B P / 72120382	2010 S/D 2012
32.	FAISAL RIVAL. SIK	A K B P / 72050228	2012 S/D 2015
33.	TEGUH PRIYAMBODO N. SIK	A K B P / 75020378	2015 S/D 2017
34.	H.R. BOBBY A. KASA. SIK	A K B P / 79030821	2017 S/D 2019
35.	ANDRIA. R. GAN. YDA. SIK	A K B P / 79051536	2019 S/D SEKARANG

Sumber Data: Hasil Dokumentasi Pada Polres Aceh Barat

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Peneliti memperoleh data di lapangan melalui observasi, wawancara maupun dokumentasi tentang urgensi konseling Islam untuk menurunkan stres kerja

yang dialami oleh Anggota Polri Kabupaten Aceh Barat dengan melihat upaya apa yang telah mereka lakukan untuk mengurangi tekanan kerja sehingga berdampak kepada gangguan emosi seseorang dikarenakan stres kerja serta mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya stress kerja agar mendapatkan penanganan yang tepat untuk menghindari dan menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami. Maka peneliti memperoleh hasil penelitian sebagai berikut.

1. Mengetahui upaya yang dilakukan oleh Anggota Kepolisian Republik Indonesia untuk menurunkan Stress di Polres Aceh Barat

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Falefi Meklen selaku Anggota Polri Bamin III SPKT pada Polres Aceh Barat beliau mengatakan bahwa:

“Stres kerja yaitu tekanan secara mental yang dirasakan oleh seseorang ketika pekerjaannya terlalu banyak sehingga merasa jenuh terhadap pekerjaan yang sama pada setiap harinya. Stres kerja yang pernah saya alami ketika saya harus mengerjakan pekerjaan tambahan di saat jam pulang. Hal yang saya lakukan ketika berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan di tempat kerja berusaha tetap profesional dalam melaksanakan tugas. Cara saya menghindari kejenuhan pada saat bekerja yaitu dengan beristirahat dan main *game* agar kejenuhan yang saya rasakan hilang. Saya juga mengisi waktu libur dengan keluarga”.⁵

Hasil observasi yang peneliti lakukan di lapangan bahwa tugas yang dilaksanakan oleh Anggota Polri sesuai dengan tertib sesuai dengan prosedur dan perintah yang diberikan oleh atasan.

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Miswar Baurmin Sabhara selaku Anggota Polri beliau mengatakan bahwa:

⁵Hasil Wawancara dengan Falefi Meklen Selaku Anggota Polri Bamin III SPKT Di Polres Aceh Barat Pada Hari Senin tanggal 11 Januari 2021.

“Miswar berpendapat bahwa stres kerja merupakan sesuatu hal yang tidak sesuai dengan kapasitas yang dimiliki oleh seseorang ditugaskan untuk tetap melaksanakannya, sehingga timbul tekanan kerja. Respon saya dalam bersikap dan bertindak ketika berada dalam situasi dan kondisi yang tidak diinginkan tetap menjalaninya dengan berbagai konsekuensi karena yang namanya tugas tidak harus memilih yang disukai atau tidak disukai, semuanya akan dilaksanakan sesuai dengan perintah atasan. Alasan saya tetap konsisten melaksanakan tugas sebagai abdi negara karena amanah dan tanggung jawab yang telah saya ikrarkan sebagai seorang Anggota Polri. Untuk meringankan tekanan dan stres pada saat bekerja biasanya saya pulang ke rumah untuk istirahat agar dapat melanjutkan kembali pekerjaan yang belum selesai dilaksanakan sehingga beban kerja sedikit berkurang karena fisik kembali *fresh* setelah tidur sejenak. Upaya lainnya yang saya lakukan untuk menurunkan stres kerja yaitu dengan mencari kesibukan dan memilih kegiatan yang menyenangkan sehingga dapat mengembalikan kembali mood untuk bekerja seperti berolahraga, jalan-jalan atau berkumpul Bersama teman”.⁶

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Rizki Maulana selaku Anggota Polri Bagian Operator Pada Polres Aceh Barat beliau mengatakan bahwa:

“Stress kerja menurut pendapat saya adalah disaat kita tidak memiliki waktu untuk *refreshing* karena waktu tersebut sepenuhnya digunakan untuk bekerja. Ketika ada suatu hal terjadi dalam kondisi dan situasi yang tidak saya inginkan maka melakukan evaluasi adalah salah satu Tindakan yang tepat untuk dilakukan agar masalah di tempat kerja tidak terulang kembali. Masalah tersebut saya jadikan sebuah pelajaran agar kedepannya lebih baik dalam bertindak dan mensikapi hal-hal yang dapat menimbulkan stres kerja seperti mendapat teguran dari atasan, kesalahan dalam berdinam maupun dalam melaksanakan tugas lainnya. Alasan saya tetap konsisten melaksanakan tugas sebagai Anggota Polri karena hal tersebut merupakan sebuah tanggung jawab dan kepercayaan yang wajib saya jalankan demi membahagiakan keluarga dengan tujuan mencari nafkah untuk mereka. Upaya yang saya lakukan untuk menghindari stres kerja yaitu selalu berpikir positif dan menjalankan tugas dengan ikhlas. Hal yang saya lakukan ketika sedang dalam keadaan tertekan di tempat kerja dengan memperbanyak ibadah, berdoa dan tawakal kepada Allah serta liburan. Selain itu saya pernah melakukan konsultasi untuk bertukar pikiran dengan rekan kerja yang lebih berpengalaman”.⁷

⁶Hasil Wawancara dengan Miswar Baurmin Sabhara Selaku Anggota Polri Di Polres Aceh Barat Pada Hari Senin tanggal 11 Januari 2021.

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Irwansyah selaku Anggota Polri

Pada Polres Aceh Barat, beliau mengatakan bahwa:

“Stres kerja adalah tekanan batin yang dirasakan oleh seseorang disaat pekerjaan yang dilakukan terlalu banyak diselesaikan dalam waktu yang telah ditetapkan. Selama saya menjadi Anggota Polri masalah pekerjaan yang membuat saya stress ketika pekerjaan di tempat kerja bertimpa-timpa, satu tugas belum selesai ditambah tugas yang baru lagi sehingga membuat saya bekerja di bawah tekanan agar tugas yang diberikan dapat diselesaikan dengan tepat dalam waktu yang singkat. Sikap saya ketika hal yang tidak diinginkan terjadi pada tempat kerja maka saya harus menerima segala konsekuensi dari pimpinan. Tindakan yang saya lakukan ketika terdapat masalah di tempat kerja maka saya akan mencari jalan keluar agar kondisi tempat kerja kondusif kembali. Saya tetap konsisten bekerja dalam melaksanakan tugas anggota polri karena itu kewajiban bagi saya. Cara untuk menghadapi stres saat saya bekerja ialah saya akan keluar sebentar dari ruangan tersebut dan istirahat sejenak supaya pemikiran saya menjadi baik. Upaya yang saya lakukan ketika stress kerja terjadi yaitu tetap menjalankan tugas dengan ikhlas tanpa mengeluh karena hal tersebut akan membuat saya lebih santai dalam melaksanakan tugas. Polres Aceh barat tidak menggunakan layanan konseling bagi anggota polri sebagai layanan untuk berkonsultasi, maka Anggota Polri sendiri yang menjaga sikap, tingkah laku dan cara berfikir dengan baik sehingga tidak melenceng dari aturan. Saya tidak pernah melakukan layanan konseling”.⁸

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Jol Fadli selaku Anggota Polri

Bintara Sat Intelkam Pada Polres Aceh Barat, beliau mengatakan bahwa:

“Stres kerja adalah suatu keadaan dimana kita merasa jenuh dan bosan melaksanakan pekerjaan yang selalu kita kerjakan. Jika terjadi hal yang tidak saya inginkan pada pelaksanaan tugas sebisa mungkin mengatasi dan menyelesaikan hal tersebut agar tidak menjadi masalah dikemudian hari. Dalam menghadapi situasi yang tidak diinginkan saya berupaya untuk menghadapi dan menjalani situasi dan kondisi tersebut dengan pikiran yang tenang. Alasan saya tetap konsisten dalam

⁷Hasil Wawancara dengan Rizki Maulana Selaku Anggota Polri Bagian Operator Di Polres Aceh Barat Pada Hari Selasa tanggal 12 Januari 2021.

⁸Hasil Wawancara dengan Irwansyah selaku Anggota Polri Pada Polres Aceh Barat Pada Hari Selasa tanggal 12 Januari 2021.

melaksanakan tugas yaitu sesuai dengan sumpah dan janji yang sudah diucapkan maka menjadi kewajiban saya dalam melaksanakannya. Upaya yang saya lakukan untuk menghindari stres kerja yaitu dengan melaksanakan ibadah dan berdoa agar dimudahkan segalanya serta mengisi waktu luang dengan *refreshing*, bermain dengan teman dan melakukan hal-hal positif lainnya. Ketika saya merasa jenuh pada saat bekerja maka hal yang saya lakukan adalah mendengar musik pada saat melaksanakan tugas. Harapan saya selaku Anggota Polri agar kesejahteraan anggota Polri lebih ditingkatkan lagi oleh pemerintah dengan menaikkan gaji serta remunerasi sehingga dapat menambah semangat kerja”.⁹

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Riyan Gunawan selaku Anggota Polri Basat Sabhara Pada Polres Aceh Barat, beliau mengatakan bahwa:

“Menurut saya stres kerja adalah kondisi dimana kita jenuh karena terlalu banyak pekerjaan pada waktu yang bersamaan sehingga membuat saya berada di bawah tekanan pada saat melaksanakan tugas. Ketika terjadi hal yang tidak diinginkan di tempat kerja maka tanggapan saya terhadap situasi tersebut merupakan cobaan dan ujian yang harus saya lalui. Upaya yang saya lakukan untuk menghindari stres kerja berusaha semaksimal mungkin berfikir positif dalam menjalani tugas. Saya tetap konsisten dalam bertugas karena saya merasa bersyukur dengan profesi yang diamanahkan kepada saya saat ini, karena orang lain banyak yang ingin menjadi Anggota Polri seperti saya akan tetapi belum bisa mencapainya. Ketika saya merasa stres dengan pekerjaan yang sedang dilaksanakan saya mengalihkan stres tersebut dengan memikirkan hal-hal yang menyenangkan contohnya seperti gaji secepatnya, mendengarkan musik dan berkomunikasi dengan rekan kerja. Pada Polres Aceh Barat menyediakan layanan konseling. Saya biasa bertukar pikiran dengan komandan dan senior dalam menghadapi masalah ataupun mendengarkan nasehat. Saya sangat terbantu dengan berkonsultasi kepada mereka. Harapan saya untuk Anggota Polri agar semakin promotor dan menjadi pelindung pengayom pelayan masyarakat yang lebih baik lagi di masa mendatang”.¹⁰

⁹Hasil Wawancara dengan Jol Fadli selaku Anggota Polri Bintara Sat Intelkam Pada Polres Aceh Barat Pada Hari Rabu Tanggal 13 Januari 2021.

¹⁰Hasil Wawancara dengan Riyan Gunawan selaku Anggota Polri Basat Sabhara Pada Polres Aceh Barat Pada Hari Rabu Tanggal 13 Januari 2021.

Wawancara yang peneliti lakukan dengan M. Devan selaku Anggota Polri

Baur Kes Bagsumda Pada Polres Aceh Barat, beliau mengatakan bahwa:

“Menurut saya stres kerja adalah suatu keadaan saat dimana seseorang mengalami tekanan mental ditempat dia bekerja entah itu dikarenakan kerjanya banyak ataupun lingkungan kerjanya yang tidak nyaman. Sikap saya ketika menghadapi stres kerja dalam situasi dan kondisi yang tidak saya inginkan maka tetap menjalankan tugas secara profesional dan menyemangati diri bahwa tugas yang dilaksanakan mempunyai kewajiban untuk diselesaikan. Upaya yang saya lakukan untuk menghilangkan stres kerja yaitu tetap menjalankan tugas dengan ikhlas dan selalu berfikir positif terhadap pekerjaan yang telah diamanahkan kepada saya. Hal lain yang saya lakukan adalah menggunakan waktu liburan untuk *refreshing* dan berkumpul Bersama keluarga. Mengenai layanan konseling, saya tidak pernah melaksanakan layanan tersebut sebagai salah satu upaya untuk menurunkan stres karena masalah yang saya hadapi masih mampu diatasi. Pada Polres Aceh Barat menyediakan layanan untuk berkonsultasi untuk personil-personil Polres yang ingin meminta pendapat tentang kendala yang dihadapi selama bertugas kepada senior yang telah berpengalaman”.¹¹

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Putra Zakaria selaku Anggota

Polri Basat Sabhara Pada Polres Aceh Barat, beliau mengatakan bahwa:

“Stres kerja adalah perasaan tertekan dalam menjalani pekerjaan yang ditugaskan kepada seseorang dikarenakan pekerjaan itu terlalu banyak atau karena batas waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut terlalu singkat. Selama ini belum pernah mengalami stres kerja, hanya lelah dalam bekerja serta kurangnya waktu untuk beristirahat karena jam kerja yang begitu padat. Upaya yang saya lakukan ketika berada dalam situasi dan kondisi yang tidak diinginkan terjadi pada tempat kerja maka saya akan mencari solusi terhadap permasalahan yang terjadi untuk menyelesaikannya dan tetap tenang dalam memutuskan sesuatu agar tidak gegabah. Hal lain yang saya lakukan untuk menghilangkan kelelahan setelah bertugas dengan berkumpul bersama keluarga apabila ada waktu senggang, atau sekedar berolahraga, mendengar musik dan bercanda dengan rekan kerja sehingga suasana kerja kembali menyenangkan. Polres Aceh Barat menyediakan layanan konsultasi dan penyuluhan kepada personil Polri. Saya Pernah melakukan konsultasi dan bertukar pikiran dengan komandan ataupun senior terkait dengan masalah pekerjaan. Konsultasi yang saya

¹¹Hasil Wawancara dengan M. Devan selaku Anggota Polri Baur Kes Bagsumda Pada Polres Aceh Barat Pada Hari Kamis Tanggal 14 Januari 2021.

lakukan sangat membantu untuk mencari solusi ketika ada kendala pada pekerjaan yang ditugaskan”.¹²

2. Mengetahui faktor yang menyebabkan Stress pada Anggota Kepolisian Republik Indonesia di Polres Aceh Barat

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Falefi Meklen selaku Anggota Polri Bamin III SPKT pada Polres Aceh Barat beliau mengatakan bahwa:

“Faktor yang membuat saya tertekan pada saat menjalankan tugas yaitu adanya pekerjaan tambahan sehingga membuat saya lembur di kantor sehingga saya merelakan waktu istirahat untuk melanjutkan pekerjaan tambahan. Hal yang membuat saya tetap konsisten bekerja sebagai seorang Polri karena tugas dan kewajiban yang telah saya ikrarkan sebagai sumpah yang harus saya jalani dan taati untuk mengayomi masyarakat di tanah NKRP”.¹³

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Miswar selaku Anggota Polri beliau mengatakan bahwa:

“Faktor yang menyebabkan stres kerja terjadi ketika atasan atau orang lain memberikan tanggung jawabnya kepada kita dimana tanggung jawab tersebut bukan tupoksi kerja yang seharusnya saya kerjakan. Faktor lain dari stres kerja karena tidak ada dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, senior maupun orang lain yang dapat memberi motivasi terhadap kinerja yang ditugaskan kepada saya.”¹⁴

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Baurmin Sabhara selaku Anggota Polri beliau mengatakan bahwa:

¹²Hasil Wawancara dengan Putra Zakaria selaku Anggota Polri Basat Sabhara Pada Polres Aceh Barat Pada Hari Kamis Tanggal 14 Januari 2021.

¹³Hasil Wawancara dengan Falefi Meklen Selaku Anggota Polri Bamin III SPKT Di Polres Aceh Barat Pada Hari Senin Tanggal 11 Januari 2021.

¹⁴Hasil Wawancara dengan Miswar Baurmin Sabhara Selaku Anggota Polri Di Polres Aceh Barat Pada Hari Senin Tanggal 11 Januari 2021.

“Faktor yang menyebabkan terjadi stres kerja yaitu pada saat pekerjaan terselesaikan, akan tetapi hasil kinerjanya tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan sehingga membuat saya merasa tidak puas terhadap kinerja tersebut. Faktor lain yang memicu stres kerja karena tidak adanya kerjasama yang baik antara sesama pekerja seperti kerjasama anatar atasan dengan bawahan, bawahan dengan bawahan maupun antara senior dan juniornya”.¹⁵

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Rizki Maulana selaku Anggota Polri bagian operator Polres Aceh Barat, beliau mengatakan bahwa:

“Faktor yang menyebabkan timbulnya stres kerja adalah tugas yang diperintahkan harus selesai dalam waktu terbatas dan harus bertanggung jawab terhadap tugas yang dikerjakan. Faktor stres lainnya adalah tidak adanya dukungan kerja dari orang-orang terdekat serta tidak adanya kerjasama yang baik dalam sebuah organisasi”.¹⁶

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Jol Fadli selaku Anggota Polri Bintara Sat Intelkam Pada Polres Aceh Barat, beliau mengatakan bahwa:

“Stress kerja yang pernah saya alami ketika tuntutan tugas yang kadang kala bertolak belakang dengan tupoksi kerja saya. Faktor penyebab stres kerja yaitu tugas yang baru saja ditugaskan harus diselesaikan dengan segera serta tugas yang bertimpa2 yang mana tugas yang satu belum selesai ditambah lagi tugas yang baru”.¹⁷

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Riyan Gunawan selaku Anggota Polri Basat Sabhara Pada Polres Aceh Barat, beliau mengatakan bahwa:

“Faktor yang menyebabkan stress kerja dikarenakan tugas yang terlalu banyak, tugas satu belum selesai sudah ada tugas yang baru dan harus diselesaikan dalam

¹⁵Hasil Wawancara dengan Rizki Maulana Selaku Anggota Polri Bagian Operator Di Polres Aceh Barat Pada Hari Selasa Tanggal 12 Januari 2021.

¹⁶Hasil Wawancara dengan Irwansyah selaku Anggota Polri Pada Polres Aceh Barat Pada Hari Selasa Tanggal 12 Januari 2021.

¹⁷Hasil Wawancara dengan Jol Fadli selaku Anggota Polri Bintara Sat Intelkam Pada Polres Aceh Barat Pada Hari Rabu Tanggal 13 Januari 2021.

waktu yang terbatas dengan pertanggungjawaban kerja sepenuhnya diserahkan kepada saya”.¹⁸

Wawancara yang peneliti lakukan dengan M. Devan selaku Anggota Polri Baur Kes Bagsumda Pada Polres Aceh Barat, beliau mengatakan bahwa:

“Faktor yang menyebabkan stres kerja yaitu tidak adanya dukungan dari orang-orang sekitar sehingga membuat individu tidak semangat dalam melaksanakan tugasnya. Alasan saya tetap konsisten menjalankan tugas sebagai Anggota Polri karena saya mencintai NKRI dan saya ingin mengabdikan diri saya sebagai Anggota Polri agar dapat menjaga keutuhan NKRI. Harapan saya untuk Anggota Polri ke depan agar tetap semangat dan ikhlas menjalankan tugas sebagai abdi negara dalam mengayomi masyarakat”.¹⁹

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Putra Zakaria selaku Anggota Polri Basat Sabhara Pada Polres Aceh Barat, beliau mengatakan bahwa:

“Faktor yang menyebabkan stres kerja biasanya tidak ada dukungan dari rekan kerja dan orang-orang terdekat dalam melaksanakan tugas sebagai abdi negara, kurangnya solidaritas dalam sebuah organisasi serta kurangnya rasa peduli terhadap sesama dalam bekerja. Alasan saya tetap konsisten mengabdikan diri sebagai Anggota Polri bentuk syukur saya karena telah dipercayakan menjadi seorang Anggota Polri karena di luar sana masih banyak orang yang bercita-cita menjadi Anggota Polri akan tetapi mereka belum mencapai posisi tersebut. Harapan saya ke depan semoga tingkat kepercayaan masyarakat ke polri semakin membaik”.²⁰

3. Urgensi Layanan Konseling Islam Diterapkan Bagi Anggota Polri Aceh Barat Yang Mengalami Stres Kerja Pada Polres Aceh Barat

¹⁸Hasil Wawancara dengan Riyan Gunawan selaku Anggota Polri Basat Sabhara Pada Polres Aceh Barat Pada Hari Rabu Tanggal 13 Januari 2021.

¹⁹Hasil Wawancara dengan M. Devan selaku Anggota Polri Baur Kes Bagsumda Pada Polres Aceh Barat Pada Hari Kamis Tanggal 14 Januari 2021.

²⁰Hasil Wawancara dengan Putra Zakaria selaku Anggota Polri Basat Sabhara Pada Polres Aceh Barat Pada Hari Kamis Tanggal 14 Januari 2021.

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Falefi Meklen selaku Anggota Polri Bamin III SPKT pada Polres Aceh Barat beliau mengatakan bahwa:

“Saya belum pernah melakukan layanan konseling. Pada Polres Aceh Barat telah disediakan layanan konsultasi bagi personil Polri yang ingin melakukan konsultasi kerja”.²¹

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Miswar Baurmin Sabhara selaku Anggota Polri beliau mengatakan bahwa:

“Cara lain yang pernah saya lakukan untuk mengurangi stres kerja yaitu dengan berkonsultasi dan mencari pendapat kepada senior yang lebih berpengalaman dalam berdinamis dan melaksanakan tugas yang dipercayakan kepada masing-masing Anggota Polri. Mengenai layanan konseling Islam saya belum pernah melakukannya dengan seorang konselor.”²²

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Rizki Maulana selaku Anggota Polri Bagian Operator Pada Polres Aceh Barat beliau mengatakan bahwa:

“Pada Polres Aceh Barat menyediakan layanan penyuluhan bagi Anggota Polri yang membutuhkan sehingga dapat membantu mereka menyadari bahwa dalam pekerjaan tidak selamanya mendapatkan tekanan dan stres kerja selama kita menjalaninya dengan jujur dan ikhlas”.²³

Wawancara yang peneliti lakukan dengan Jol Fadli selaku Anggota Polri Bintara Sat Intelkam Pada Polres Aceh Barat, beliau mengatakan bahwa:

²¹Hasil Wawancara dengan Falefi Meklen Selaku Anggota Polri Bamin III SPKT Di Polres Aceh Barat Pada Hari Senin tanggal 11 Januari 2021.

²²Hasil Wawancara dengan Miswar Baurmin Sabhara Selaku Anggota Polri Di Polres Aceh Barat Pada Hari Senin tanggal 11 Januari 2021.

²³Hasil Wawancara dengan Rizki Maulana Selaku Anggota Polri Bagian Operator Di Polres Aceh Barat Pada Hari Selasa tanggal 12 Januari 2021.

“Pada Polres Aceh Barat menyediakan konseling untuk berkonsultasi tentang permasalahan yang dialami juga melaksanakan bina rohani dan mental terhadap seluruh personil. Saya tidak pernah melaksanakan layanan konseling karena saya anggap permasalahannya masih bisa saya hadapi sendiri. Harapan saya selaku Anggota Polri agar kesejahteraan anggota polri lebih ditingkatkan lagi oleh pemerintah dengan menaikkan gaji serta remunisasi sehingga dapat menambah semangat kerja”.²⁴

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Mengetahui upaya yang dilakukan oleh Anggota Kepolisian Republik Indonesia untuk menurunkan Stress di Polres Aceh Barat

Upaya yang dilakukan para Anggota Polri dalam menurunkan stres kerja menggunakan *coping* stres jangka pendek seperti mendengarkan musik untuk menghilangkan rasa jenuh pada saat melaksanakan tugas, ngobrol bersama teman untuk mengalihkan tekanan kerja yang sedang dialami akibat pekerjaan yang menumpuk dan harus diselesaikan dalam waktu terbatas serta saling memberikan dukungan terhadap rekan kerjanya agar tugas yang diberikan dapat terselesaikan dengan tepat dan bertanggung jawab atas pelaksanaan tugas tersebut. *Coping* stres jangka pendek hanya bertahan untuk sementara waktu mengalihkan tekanan mental Anggota Polri dalam melaksanakan pekerjaannya.

Stres kerja yang sering dialami oleh Anggota Polri adalah sedikitnya waktu luang yang mereka miliki untuk keluarga, penentuan waktu *refreshing* disesuaikan pada saat jam dinas telah selesai. Hal tersebut membuat Anggota Polri dituntut untuk selalu disiplin, bertanggung jawab serta menaati segala peraturan yang telah

²⁴Hasil Wawancara dengan Jol Fadli selaku Anggota Polri Bintara Sat Intelkam Pada Polres Aceh Barat Pada Hari Rabu Tanggal 13 Januari 2021.

ditetapkan pada Polres Aceh Barat sehingga seluruh personel Polri terikat dengan tugas yang diberikan dengan tanggung jawab sepenuhnya dalam pelaksanaannya maupun menyelesaikan suatu tugas.

Tekanan yang dialami oleh Anggota Polri pada saat melaksanakan tugasnya sebagai abdi negara sering diatasi dengan mengalihkan perasaan jenuh dan letih pada saat bekerja sehingga menimbulkan gangguan emosi terhadap kestabilan kinerja yang dilaksanakan dengan cara mencari solusi dan pendapat dari senior atau atasan yang telah berpengalaman dalam menjalankan tugas sebagai bentuk layanan berkonsultasi. Ada pula Sebagian dari personel Polri lebih memilih untuk beristirahat agar kejenuhan dan tekanan kerja dapat dihindari untuk sementara waktu. Ada juga yang memilih untuk mengisi waktu luang yang selama ini digunakan untuk bekerja dihabiskan Bersama keluarga ketika libur kerja tiba dengan harapan dapat mengurangi kelelahan dan tekanan selama bekerja. Ada Sebagian dari Anggota Polri juga melakukan kegiatan yang dapat mengembalikan *mood* kerja ketika sedang merasa jenuh dengan bermain *game*, melakukan komunikasi atau sekedar mengobrol dan bercanda dengan teman terdekatnya.

Upaya yang dilakukan Anggota Polri untuk mengurangi stres kerja dengan selalu berfikir positif terhadap kewajiban yang dijalankan pada saat bekerja serta bertawakan kepada Allah terhadap apa yang ditentukan oleh-Nya baik itu ujian yang diberikan pada saat melaksanakan kerja maupun hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginan dan beresiko untuk dilakukan. Hal tersebut dilaksanakan dengan

jujur dan ikhlas dalam bertugas demi amanah dan tanggung jawab yang telah dipercayakan negara dalam mengayomi masyarakat.

Coping stres jangka panjang juga dilakukan oleh Anggota Polri untuk menangani tekanan kerja yang sedang dialami dengan mendisiplinkan waktu, beribadah kepada Allah SWT merupakan jalan keluar dari segala masalah dalam kehidupan manusia serta selalu berdoa dan menghindari diri dari masalah-maslaah yang dapat menyebabkan stres.

2. Mengetahui faktor yang menyebabkan Stress pada Anggota Kepolisian Republik Indonesia di Polres Aceh Barat

Faktor yang menyebabkan stres kerja pada Anggota Polri dikarenakan tugas dan tanggung jawab yang diberikan terlalu banyak, pekerjaan yang satu belum selesai sudah ada lagi pekerjaan baru yang harus dikerjakan dalam waktu yang telah ditentukan. Faktor lainnya yang dapat memicu stres pada Anggota Polri ketika pekerjaannya tidak ada dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman sejawat yang berada dalam lingkungan kerja, tidak ada solidaritas dan bekerjasama yang baik dalam melaksanakan tugas yang membutuhkan kerja kelompok untuk menyelesaikannya serta tidak adanya arahan diberikan oleh senior atau personel yang telah berpengalaman dalam bertugas.

Konsisten dalam menjalani tugas serta patuh terhadap aturan yang telah ditetapkan merupakan salah satu ikrar sumpah yang telah diucapkan oleh Anggota Polri sehingga mereka berkewajiban untuk menaati segala ketentuan dan peraturan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu mereka telah siap dengan segala konsekuensi

yang akan dihadapi pada saat menjalankan tugas baik itu tekanan mental yang berpengaruh kepada fisik seperti merasakan lelah pada saat bekerja serta merasakan jenuh dengan suasana dan pekerjaan yang sama untuk dikerjakan pada setiap harinya sehingga mempengaruhi psikis para Anggota Polri seperti ingin menghentikan pekerjaannya sebelum jam istirahat karena semangat untuk bekerja menurun.

3. Urgensi Konseling Islam Penting Diterapkan Bagi Anggota Polri Aceh Barat Yang Mengalami Stres Kerja Pada Polres Aceh Barat

Pada Polres Aceh Barat disediakan layanan penyuluhan dan konsultasi bagi personel Polri dan masyarakat dalam melakukan sosialisasi, upaya preventif terhadap sesuatu hal yang terjadi serta sebagai sarana bertukar pendapat untuk mencari solusi secara Bersama jika terdapat kendala pada saat melaksanakan tugas. Penyuluhan ini dilakukan oleh tim penyuluh yang ditunjuk oleh Polres Aceh Barat sebagai personel yang telah berpengalaman dan bertanggung jawab dalam melaksanakan tugasnya. Namun mengenai layanan konseling tidak dilaksanakan secara khusus oleh pihak Polres Aceh Barat khususnya sebagai layanan untuk menurunkan stres dan tekanan kerja yang dirasakan oleh personel Polri. Konseling merupakan bantuan yang diberikan oleh seorang konselor yang profesional di bidangnya untuk melakukan *treatment* kepada individu yang membutuhkan dalam menyelesaikan masalah serta dapat bertanggung jawab dalam penyelesaian masalah yang dialami sesuai dengan solusi yang dipilih oleh individu sendiri.

Layanan konseling berbasis Islam penting dilaksanakan pada Polres Aceh Barat karena layanan konseling ini senantiasa mendekatkan individu kepada sang pencipta yaitu Allah agar selalu bertawakal dan beribadah kepada-Nya sebagai wujud syukur manusia sebagai hamba-Nya, dengan demikian stres dan tekanan kerja yang dialami individu dapat diatasi dengan pendekatan keimanan kepada Allah bahwa segala yang terjadi dan yang dihadapi oleh manusia telah ditentukan oleh Allah Swt, maka manusia tidak sepenuhnya mengharapkan kenyamanan di duniawi saja. Akan tetapi selalu melibatkan Allah pada setiap urusan yang dilakukannya sehingga mengurangi dirinya dari stres dan pengharapan yang berlebihan kepada selain Allah.

Pendekatan konseling Islam melalui zikir dan doa juga dapat dilakukan dan penting dalam kehidupan manusia, karena dengan mengingat sang pencipta manusia akan merasa aman dan tenang walaupun dilanda oleh berbagai permasalahan dalam kehidupannya. Maka konseling Islam perlu diterapkan pada Polres Aceh Barat agar para Anggota Polri dapat mengurangi tingkat stres pada saat melaksanakan tugas sebagai abdi negara dengan selalu bertawakal kepada Allah Swt.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

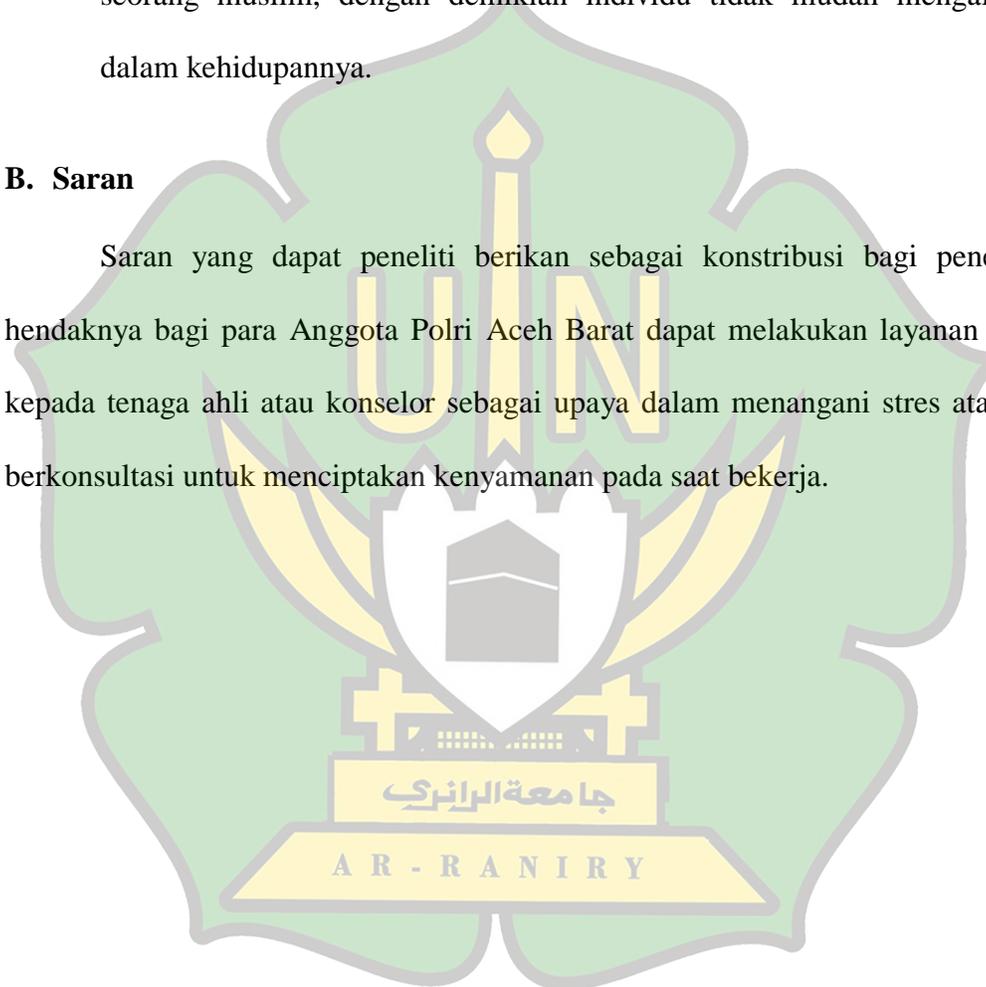
Kesimpulan yang dapat peneliti ambil dari hasil penelitian dan analisis data antara lain sebagai berikut:

1. Upaya yang dilakukan oleh Anggota Kepolisian Republik Indonesia untuk menurunkan Stress di Polres Aceh Barat melalui *coping* stres jangka pendek yaitu dengan mengobrol sesama rekan kerja, mendengarkan musik, beristirahat di rumah ketika jam kerja telah usai untuk menghilangkan kejenuhan dan tekanan kerja pada saat menjalankan tugas yang banyak dalam waktu yang singkat serta bertanggung jawab penuh terhadap pekerjaan yang diberikan kepada masing-masing personel Polri oleh para senior dan atasan.
2. Faktor yang menyebabkan Stress pada Anggota Kepolisian Republik Indonesia di Polres Aceh Barat yaitu tugas yang diberikan bertimpa-timpa sehingga tugas yang satu belum selesai ditambah dengan tugas baru, hal ini membuat Anggota Polri tertekan dalam melakukan pekerjaannya. Faktor lainnya tidak ada dukungan dari orang-orang terdekat saat melaksanakan tugas seperti dukungan dari keluarga, rekan kerja serta senior Pada Polres Aceh Barat.
3. Layanan Konseling Islam penting diterapkan bagi Anggota Polri Aceh Barat yang mengalami stres kerja pada Polres Aceh Barat agar mereka dapat menghindari dan mengurangi stres pada saat menjalankan tugas sebagai anggota Polri untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan selalu bertawakal

kepada-Nya, melaksanakan ibadah dan berfikir positif terhadap sesuatu yang terjadi di dunia ini adalah ujian dan cobaan yang diberikan kepada individu agar dapat melakukan introspeksi diri dan melaksanakan kewajibannya sebagai seorang muslim, dengan demikian individu tidak mudah mengalami stres dalam kehidupannya.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan sebagai kontribusi bagi penelitian ini hendaknya bagi para Anggota Polri Aceh Barat dapat melakukan layanan konseling kepada tenaga ahli atau konselor sebagai upaya dalam menangani stres atau sekedar berkonsultasi untuk menciptakan kenyamanan pada saat bekerja.



DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntika Nurihsan. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Refika Aditama, 2011.
- Achmad Mubarak. *Al-Irsyad An-Nafsy Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2009.
- Aquarista Stevie Pramudita Sukoco. *Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi*. Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa, Vol. 3, No. 1. Surabaya: Universitas Surabaya, 2014.
- Astina Pamungkas. *Pengertian Esensi dan Urgensi, artikel diakses pada tanggal 4 Juni 2016*.
- Aswadi. *Iyadah Dan Ta'ziyah Persepektif Bimbingan Dan Konseling Islam*. Surabaya: Dakwah Digital Press, 2016.
- Azhari. *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan*, Jurnal At-taujih: Vol. 3, No.1. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2020.
- Canggih Putranto. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja : Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa*, *Journal of Social and Industrial Psychology*: ISSN 2252-6838, Vol. 2, No. 2, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013.
- Dedi Sahputra Napitupulu. *Dasar-Dasar Konseling Dalam Alqur'an*, Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling Vol. 7, No. 2. Medan: UIN Sumatera Utara, 2017.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Menteri Agama RI, 2015.
- Emzir. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011.
- Fakih Ainur Rahim. *Bimbingan dan konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press, 2016.
- Fatimah Purba. *Aplikasi Layanan Konseling Islami Di Lembaga Pendidikan Al Jam'iyatul Washliyah Kabupaten Langkat*. Medan: UIN Sumatera Utara, 2017.

- Hardisman & Pertiwi. *Gawat Darurat Medis Praktis*. Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2014.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013.
- Heru Iranto dan Burhan Bungin, *Pokok-pokok Penting Tentang Wawancara Dalam Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Perss, 2011.
- Heru Iranto dan Burhan Bungin, *Pokok-pokok Penting Tentang Wawancara Dalam Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Perss, 2011.
- Imam Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 6 terjemahan Arif Rahman Hakim*. Jakarta: Rajawal, 2016.
- Intan Wulandari. *Hubungan Antara Stres Dan Komitmen Organisasi Pada Anggota Polisi*, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2018. Skripsi Dipublikasikan Melalui *Online*.
- Irwan S. *Al-Qur'an dan Konseling, Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling* Vol. 7, No, 2. Medan: UIN Sumatera Utara, 2017.
- Juli Andriyani. *Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis*, Jurnal At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 2, No.2. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2019.
- Lahmuddin Lubis. *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*. Bandung: Cita Pustaka, 2012.
- Lutfiyah, *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Pada Polisi Lalu Lintas*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2011. Skripsi Dipublikasikan Melalui *Online*.
- Muhammad Idrus. *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Gelora Aksara Pratama, 2009.
- Namora Lumongga Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2014.

- Nasir Budiman, dkk. *Pedoman Menulis Karya Ilmiah (Skripsi Teks dan Disertasi)*. Cet. 1, Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2006.
- Nurhidayah, *Stressor dan Coping Mahasiswa Pembelajaran Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Medan: Universitas Sumatera Utara, 2012.
- Nurul Zuriah. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori-Aplikasi*, Cet. Ke-3. Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Potter & Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika, 2010.
- Rachmadi. *Public Relations Dalam Teori & Praktek*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014.
- Rahmi Lubis dkk. *Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja*, Jurnal Psikologi: Vol. 1, No. 2, (Medan: Universitas Medan Area, 2015).
- Robert S. Feldman. *Pengantar Psikologi*, Edisi 10, Terjemahan Petty Gina Gayatri. Jakarta: Salemba Humanika, 2012.
- Saiful Akhyar Lubis. *Konseling Islam dan Kesehatan Mental*. Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011.
- Septa Hariyono Putra. *Hubungan Antara Makna Kerja Dengan Stres Kerja Pada Anggota Polisi Fungsi Sabhara (Studi Pada Polres Kota Malang, Kabupaten Bondowoso, Dan Kabupaten Situbondo)*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2016, Skripsi Dipublikasikan Secara Online.
- Siti Maryam. *Strategi Coping Stress: Teori Dan Sumberdayanya*, Jurnal Konseling Andi Matappa: Vol. 1, No. 2, e-ISSN: 2549-4279. Universitas Malikussaleh: JURKAM, 2017.
- Siti Sundari. *Kesehatan Mental*. Jakarta : Rineka Cipta, 2015.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Cet. Ke-19. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Suriansyah Murhaini Sadjijono, *Aspek Hukum Pengawasan Pemerintah Daerah*. Surabaya: Laksbang Mediatama, 2013.
- Sutoyo Yuwono. *Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi*, Vol. 1, No. 1. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.
- Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Mulya Sarana, 2019.

Thohari Musnamar. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press, 2013.

Wallace, EV. *Managing Stress : What Consumers Want To Know From Health Educators*. *American Journal of Health Studies*, Academic Research Library, Vol. 22, No. 1. 2017.

Yusuf Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.

Zakir dan Murat. *Police job stress dan stress reduction/coping programs: The effect on the relationship with spouses*. *Turkish Journal of Police Studies*. Vol.13, No. 3. Turkish: 2011.

