

Konseling Islam Melalui Terapi Berpikir Positif untuk Mengelola Stres Ketua Himpunan dan Organisasi

Ahmad Fitra Rasyadi^{1*}, Mustahar Ali Wardana²

¹Universitas Negeri Malang, ²Universitas Islam Internasional Darullughah Wadda'wah Pasuruan
¹ahmad.fitra.2001118@students.um.ac.id, ²aliut85@gmail.com

*Correspondence

Article Information:

Received: February 2024

Revised: March 2024

Accepted: April 2024

Keywords:

Islamic Counseling, Positive Thinking, Stress Management

Abstract

This research aims to determine the process and results of Islamic Counseling through Positive Thinking Therapy to Manage Stress for the General Chair of HMP and UKM at the Faculty of Da'wah and Communication (FDK) Islamic State University of Sunan Ampel Surabaya (UINSA). This problem was answered by researchers using qualitative research methods by case study analysis general chairs of HMP and UKM at FDK UINSA. The analysis used observation and interview techniques. The counseling process used cognitive restructuring to manage stress of the general chairs of HMP and UKM by changing negative perceptions into positive using thought records. The results of positive thinking therapy showed that there was a change in the connotation of negative thoughts which have been successfully transferred into positive thoughts by the counselee until can suppress stress due to problems that arise and are felt by the counselee.

Abstrak

Kata Kunci:
Konseling Islam, Berpikir Positif, Mengelola Stres

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses dan hasil Konseling Islam Melalui Terapi Berpikir Positif Untuk Mengelola Stres Ketua Umum HMP Dan UKM di Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) Surabaya. Permasalahan tersebut dijawab oleh peneliti dengan menggunakan metode penelitian kualitatif analisa studi kasus ketua HMP dan UKM di FDK UINSA. Analisis menggunakan teknik observasi dan wawancara. Proses Konseling yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengelola stres ketua umum HMP dan UKM dengan mengubah persepsi negative ke pikiran positif menggunakan *thought record*. Hasil dari terapi berpikir positif menunjukkan adanya perubahan konotasi pikiran negative yang berhasil dialihkan menjadi pikiran-pikiran positif oleh konseli sehingga mampu menekan stress akibat masalah-masalah yang timbul dan dirasakan oleh konseli.

PENDAHULUAN

Konseling Islam sejatinya adalah agenda memberikan bantuan terhadap orang lain baik secara individual maupun kelompok dalam menyelesaikan suatu permasalahan dengan pendekatan psikologis. Tujuan konseling Islam membantu konseli memahami diri dan kondisinya sehingga konseli akan dapat melihat secara jernih permasalahan yang sedang dihadapinya. Konselor sebagai pribadi yang memiliki kemampuan membimbing dan mengarahkan, membantu konseli untuk memahami permasalahan yang sedang dihadapi, penyebab, dan bagaimana konseli dapat menyelesaikannya. Seluruh rangkaian kegiatan dalam kegiatan konseling Islam didasarkan pada kerangka berpikir Psikologi Islam yang memandang manusia sebagai makhluk jasmaniyah dan juga makhluk ruhaniyah¹.

Dalam proses konseling, perlu adanya komunikasi yang baik antara konseli dan konselor. Keberhasilan proses bimbingan dapat dipengaruhi oleh keyakinan konselor dan konseli bahwa kegiatan konseling yang mereka lakukan akan berdampak pada konseli, sehingga permasalahan konseli dapat diselesaikan. Konselor dapat mengarahkan konseli atau memberikan sugesti untuk memiliki pikiran positif dan yakin bahwa permasalahan yang dialami konseli bisa diselesaikan².

Berpikir positif merupakan suatu cara untuk meyakinkan konseli ataupun meyakinkan diri sendiri bahwa semua masalah pasti mempunyai solusi. Berpikir positif adalah salah satu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari. Dengan prinsip dari berpikir positif ini, diharapkan konseli mendapatkan pelajaran dari keterampilan kognitif dalam memandang kejadian yang dialami. Akar dari kebebasan dan kekuatan adalah Pikiran positif. Hal itu membantu individu untuk mendapatkan solusi terhadap masalahnya. Itulah mengapa pikiran positif merupakan sumber dari kekuatan. Kebebasan yang individu dapatkan dari hasil berpikir positif mengeluarkan individu dari lingkaran pikiran negatif dan pengaruhnya terhadap tubuh jasmani³.

Berpikir positif dalam bahasa arab bisa diartikan dengan khusnudzoon, agama Islam mengajarkan umatnya untuk tidak ragu terhadap Allah S.W.T dan selalu mempunyai fikiran yang positif dan optimis.

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَ مَا قَلَى , وَلَلْأَخِرْتُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَى

“Tuhanmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu, Dan sesungguhnya hari kemudian itu lebih baik bagimu daripada yang sekarang”

Ayat ini disepakati oleh para mufasir, diturunkan oleh malaikat Jibril karena Nabi Muhammad SAW merasa berat ketika beliau tidak kunjung mendapatkan wahyu dengan jeda waktu yang lama. Hingga ada orang berkata bahwa Rasulullah SAW telah dibenci dan ditinggalkan oleh tuhanNya. Rasulullah SAW mendapatkan taujihah atau arahan dari

¹ M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*, Pertama (Slemat: Deepublish, 2019).

² Jerizal Petrus, “Kajian Konseptual Hubungan Terapeutik Dan Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Proses Konseling,” *Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter (JIPK)* 1, no. 2 (2016): 1–10.

³ Nadzir Hakiki, “Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam,” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2018): 1689–99.

Allah SWT melalui Jibril dengan ayat ini untuk tetap bersikap khusnudzon terhadap Allah SWT. Prasangka buruk yang muncul dari orang-orang munafik diharapkan dibuang jauh-jauh oleh Rasulullah SAW melalui pesan dari ayat ini ⁴

Konsep berpikir positif menganggap bahwa suatu masalah adalah hal yang pasti bisa dilewati, dapat dikendalikan dan berlangsung sementara. Memberikan muatan positif pada ruang pikiran adalah tindakan yang baik namun masih berada ditahap yang rendah apabila dibandingkan dengan mewujudkan muatan positif dalam tindakan yang nyata. Dalam beberapa kasus, tidak terbentuknya pola pikir positif secara terus menerus dapat menimbulkan tekanan dalam diri individu. Tidak menutup kemungkinan bahwa individu tersebut akan mengalami stres ⁵.

Pada dasarnya stres merupakan ketegangan emosional dalam interaksi antar individu dengan lingkungannya sehingga berpengaruh pada kondisi fisik dan mental seseorang. Tidak hanya berdampak pada diri sendiri, kontrol diri yang kurang baik ketika mengalami stres dapat berdampak pada lingkungan ataupun pergaulan seseorang. Salah satu bentuk lingkungan ataupun pergaulan tersebut adalah organisasi. Stres merupakan suatu perilaku individu yang dapat memengaruhi kinerja organisasi secara keseluruhan. Maka dari itu perlu tindakan yang dapat memanaje stres guna menekan dampak dari stres itu sendiri ⁶.

Schafer dalam Artikel Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Narapidana Di Lpw Malang bahwa Program yang dilakukan untuk mengontrol atau mengatur stres yang ditujukan untuk mengenali sumber stres dan mempelajari cara mengelola stres sehingga individu dapat mengaplikasikannya untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari disebut Manajemen Stres. Margiati mengatakan dalam artikelnya bahwa manajemen stres mempunyai pengertian lebih daripada sekedar mengatasinya, yaitu mempelajari bagaimana mengatasi stres secara efisien dan fleksibel. Mengelola stres sama dengan melakukan perbaikan cara merasa dan berpikir. Bahkan sampai bisa dilakukan dalam lingkungan dari masing-masing individu ⁷.

Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMP) dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan wadah bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi kemampuan non-akademik. Struktur kepengurusan HMP berada dibawah pengawasan Program Studi dari masing-masing HMP. Sedangkan kepengurusan UKM dibawah pengawasan Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA). Dalam satu periode kepengurusan, ada beberapa kegiatan yang umumnya dilakukan oleh HMP dan Prodi. Seperti Orientasi Jurusan pada HMP dan kegiatan Pendidikan Kilat (Diklat) lapangan pada UKM, peringatan hari-hari besar

⁴ RI Kementerian Agama, *Al Qur'an Karim Dan Terjemahnya* (Surabaya: Halim, 2013).

⁵ Muhamad Buhais and Bondan Dwi Hatmoko, "Pengaruh Kemampuan Berpikir Positif Dan Konsep Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa," *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)* 6, no. 3 (2022): 378–85, <https://doi.org/10.30998/sap.v6i3.7714>.

⁶ Astika Masithoh, Budi Wahono, and Khalikussabir, "Pengaruh Stress Kerja, Motivasi, Gaya Kepemimpinan Dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Pengurus (Studi Pada Pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Malang Periode 2022)" 12, no. 02 (2022).

⁷ Rizky Dianita Segarahayu, "Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Narapidana Di LPW Malang," *Artikel Fakultas Pendidikan Psikologi* (Universitas Negeri Malang, 2013).

seperti Maulid Nabi, Hari Pahlawan, dsb. Ketua umum merupakan penanggung jawab tertinggi dalam kepanitiaan.

Salah satu unit pelayanan Bimbingan dan konseling pada salah satu Universitas di Yogyakarta mengemukakan bahwa sebagian besar stresor yang muncul pada mahasiswa adalah persaingan prestasi, lingkungan pergaulan, salah memilih jurusan, nilai rendah, dsb. selain beberapa stresor diatas, juga disebabkan pola pikir negatif terhadap diri sendiri, lingkungan dan masalah yang sedang dihadapi. Pengelolaan dengan pendekatan restrukturisasi kognitif disebut terapi kognitif yang diusulkan oleh Beck, yang bertujuan untuk mengubah pola pikir yang maladaptive seperti pikiran-pikiran negatif⁸.

Terapi berpikir positif bisa menjadi salah satu solusi dalam memberikan dorongan dan semangat kepada ketua HMP dan UKM di periode kepengurusan 2019-2020 untuk menjadi diri yang mampu dan optimis terhadap kemampuan diri sendiri. Berpikir positif merupakan bagian dari teori kognitif. Dalam hal ini penelitian akan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Dengan berpikir positif maka setiap individu diharapkan dapat mengelola stres yang bisa di implemetasikan dalam membantu menyelesaikan masalah yang dialami individu ataupun lingkungannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian study kasus. Menurut Rahardjo, study kasus merupakan rangkaian kegiatan yang ilmiah. Kegiatan tersebut dilakukan dengan cara insentif, terinci, dan mendalam⁹. Penelitian ini akan di lakukan pada Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMP) dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan penelitian kualitatif.

Data yang diperoleh berupa teori dan hasil study kasus. Untuk mendukung penelitian tersebut, peneliti menggunakan sumber data primer dan sekunder sebagai alat informasi. Data primer didapatkan secara langsung melalui observasi dan wawancara kepada subjek penelitian. Subjek penelitian yakni ketua himpunan mahasiswa program studi Manajemen Dakwah periode 2019-2020 dan ketua organisasi qosidah Fakultas Dakwah periode 2019-2020. Wawancara adalah situasi berhadapan-hadapan antara pewawancara dengan responden¹⁰. Observasi dilakukan untuk mendeskripsikan suatu peristiwa, melahirkan teori dan hipotesis, atau menguji teori dan hipotesis¹¹. Peneliti cenderung mengarahkan wawancara pada penemuan perasaan, persepsi, dan pemikiran subjek penelitian. Data sekunder diperoleh dari HMP dan UKM atau lembaga yang berkaitan dengan penggunaan data. Wawancara untuk mendapatkan data sekunder

⁸ En Kholidah and a Alsa, "Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis," *Jurnal Psikologi* 39, no. 1 (2012): 67–75.

⁹ Mudjia Rahardjo, "Study Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya," *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim`* (2017).

¹⁰ Lukman Nul Hakim, "Ulasan Metodologi Kualitatif: Wawancara Terhadap Elit," *Aspirasi* 4, no. 2 (2013): 165–72.

¹¹ Hasyim Hasanah, "TEKNIK-TEKNIK OBSERVASI (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)," *At-Taqaddum* 8, no. 1 (2017): 21, <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>.

dilakukan peneliti terhadap ketua umum himpunan dan organisasi periode sebelumnya (2018-2019). Peneliti akan mencari data yang sesuai dengan pertanyaan peneliti dengan melihat laporan pertanggung jawaban himpunan dan organisasi. Peneliti juga akan memeriksa kesesuaian antara periode waktu tersedianya data dengan periode waktu yang diinginkan dalam penelitian.

Teknik validasi data pada penelitian ini menggunakan Tri Angulasi Data. Triangulasi “adalah suatu pendekatan analisa data yang mensintesa data dari berbagai sumber¹². Triangulasi yang digunakan menggunakan triangulasi sumber, waktu, teori, dan metode. Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan, yakni reduksi data, penyediaan data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Islam melalui Terapi Berpikir Positif untuk Mengelola Stres Ketua Umum HMP (Konseli Pertama)

Dari rangkaian wawancara yang dilakukan konselor kepada konseli memunculkan beberapa informasi yang akan digunakan sebagai penunjang penelitian. Beberapa masalah yang dialami konseli selama menjadi ketua umum HMP muncul dari sisi internal dan external. Dari internal sendiri konseli mengakui bahwa terkadang diluar organisasi ia juga mempunyai beberapa masalah hingga menimbulkan stres seperti ketidak yakinan konseli terhadap kemampuan diri konseli sendiri, kurang mampu mengendalikan keadaan. Dari segi eksternal oknum-oknum yang sering memberi kritik namun kurang memberikan solusi menjadi pekerjaan rumah tersendiri bagi konseli.

Proses konseling melalui teknik restrukturisasi kognitif berguna untuk mengarahkan proses berfikir menuju tahap untuk memperbaiki fungsi berpikir, bertindak dan merasa menggunakan otak sebagai analisis pusat, mengambil keputusan bertindak serta bertanya guna memutuskan kembali proses berfikir positif yang diinginkan. Tahapan implementasi restrukturisasi kognitif melalui identifikasi pikiran negatif dan monitoring *thought record*.

Sebelum “konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan intropeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah” dilalui. Dalam tahap ini, konselor mendapatkan data melalui wawancara terhadap konseli dalam proses identifikasi masalah yang sudah dijabarkan pada point analisis dan diagnose.

Konseli diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut ini adalah”format “*Thought*

¹² S. Bachri Bachtiar, “Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif,” *Jurnal Teknologi Pendidikan* 10, no. 1 (2010): 58.

Record (Rekaman/Catatan Pikiran)” yang “diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.

Tabel 1. *Thought Record* Konseli Pertama

Situasi (A)	Pikiran (B)	Emosi (C)	Tantangan (D)	Efek (E)
Financial keluarga	Putus asa, pasrah	Marah, sedih, bingung	Sebisa mungkin ada untuk keluarga	Keharmonisan keluarga harus diutamakan
Tidak dapat memposisikan diri sebagai ketua umum	<i>Blank</i> , kacau, tidak mempunyai tujuan, sungkan	<i>Ifil</i> kepada beberapa pihak, kecewa terhadap diri sendiri	Memberikan pengertian kepada teman-teman/anggota pengurus bahwa konseli ada untuk membantu	Kegiatan tetap berjalan tanpa ada pengurus yang dirugikan

Situasi pertama yang dituliskan pada kolom A menjelaskan salah satu sumber masalah utama yang dirasakan konseli adalah permasalahan dengan keluarganya dalam hal ini menyangkut financial keluarga. Di dalam kolom B dari pokok inti dari masalah ini menyebabkan konseli sering tiba-tiba muncul rasa putus asa dan pasrah dengan keadaan keuangan keluarga konseli. Kolom C menyebutkan bahwa hal tersebut mengakibatkan konseli merasakan marah, sedih dan bingung dalam waktu bersamaan. Ketika sudah mengalami hal tersebut konseli akan melepaskan penat yang konseli rasakan dengan membeli barang-barang yang konseli suka seperti sepatu, kaos, handphone dan sebagainya. Konseli merupakan remaja yang up to date dalam bidang fashion dan musik. Akibat dari perbuatan konseli yang lepas kendali tersebut, konseli mempunyai permasalahan baru yang muncul akibat kebiasannya tersebut yakni hutang.

Konselor membantu konseli mengartikan pikira-pikiran negative konseli dalam permasalahan yang konseli rasakan. Konselor mengarahkan konseli untuk memiliki pemikiran positif ataupun langkah yang sebaiknya dilakukan dalam mengatasi permasalahan konseli. Konselor tidak langsung memberikan usulan kepada konseli, dalam teknik *restrukturisasi kogniti* konseli diarahkan untuk aktif hingga konseli dapat terbantu oleh konselor dan menemukan prinsip untuk mengubah pikiran negative menjadi pikiran positif. Dalam hal ini akhirnya konseli menyadari bahwa semua permasalahan yang ia alami ternyata bersumber dari masalah *financial* keluarga.

Pada kolom E, konselor membantu konseli untuk menemukan atau meringkas pemikiran-pemikiran konseli sehingga menemukan salah satu solusi pemecahan masalah ini dengan meyakinkan konseli bahwa keadaan keluarga atau keharmonisan keluarga adalah hal utama yang harus dibereskan. Konseli sudah menemukan efek positif yang akan muncul ketika konseli menghilangkan pikiran-pikiran negative konseli

Konselor menemukan fakta menarik dari wawancara yang dilakukan. Yakni konseli mempunyai kebiasaan pulang kerumah ketika weekend. Darisitulah konselor memainkan peran hingga konseli memanfaatkan moment tersebut untuk lebih dekat

dengan keluarga. Ketika dirumah konseli harus *all out* serta mengenyampingkan terlebih dahulu urusan-urusan keorganisasian. Dari upaya tersebut diharapkan konseli tidak hanya pasrah akan keadaan namun juga ikut berperan dalam menyelamatkan keharmonisan keluarga konseli.

Situasi kedua yang dihadapi konseli yakni tidak bisa menempatkan diri sebagai ketua umum. Konseli mengatakan bahwa ia mengajukan diri untuk membantu kepanitiaan lain di acara. Konseli merasa mampu di bidang *design* dan fotografi. Ketua coordinator tidak puas dengan hasil kerja konseli dan meminta konseli untuk mengerjakan ulang bagianya. Akibat dari permasalahan tersebut banyak *jobdesc* asli sebagai ketua umum ditinggalkan oleh konseli. Penjelasan dari kolom B yakni ketika pertama kali mendengar pernyataan tersebut konseli merasa kacau dan sungkan campur menjadi satu karena keadaan konseli dituntut untuk mengerjakan dengan cepat.

Dalam pencatatan pikiran, konseli menemukan sikap positif yang bisa ia lakukan. Dalam kolom D sebagai tantangan bagi konseli, permasalahan tidak bisa menempatkan diri ini akan berkurang namun tidak menutup kemungkinan konseli tetap bisa membantu dengan memberikan pengertian kepada pengurus lain. Atau setidaknya ketua coordinator dari masing-masing devisi. Jika ditarik kebelakang, permasalahan ini sebenarnya bisa diantisipasi apabila dari masing-masing pengurus mengetahui dan fokus terhadap *jobdesc* masing-masing. Hal positif yang akan didapatkan dengan memberi pengertian ke pengurus lain adalah tidak adanya tumpang tindih bagian dan masing-masing pengurus bekerja bersama tanpa merugikan satu sama lain, alih-alih terus saling menyalahkan konseli mengatakan sebaiknya memberi pengertian kepada pengurus minimal coordinator bagian adalah tindakan yang tepat.

Proses terakhir yang perlu dilakukan adalah melakukan evaluasi. Konseli mengatakan bahwa walaupun masalah keuangan keluarga belum sepenuhnya terselesaikan namun kehadiran konseli dalam setiap akhir pecan menjadikan konseli mempunyai kedekatan yang lebih dengan ibu konseli. Ketika pikiran negative konseli sudah mulai berkurang, konselor mengingatkan konseli untuk sedikit mengurangi kebiasaan belanja konseli yang bertujuan untuk meluapkan emosi konseli. Selanjutnya konseli melakukan mediasi dengan coordinator devisi dekorasi. Konseli tidak mengumpulkan seluruh jajaran coordinator panitia karena konseli merasa cukup dengan menyelesaikan secara empat mata. Tindakan antisipasi konseli yang lain adalah dengan tidak terlalu ikut campur dalam tugas turun lapangan karena selain terjadi kemungkinan *misskomunikasi* lebih besar konseli juga akan rugi waktu dan tenaga.

Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Islam melalui Terapi Berpikir Positif untuk Mengelola Stres Ketua Umum UKM (Konseli Kedua)

Konseli kedua adalah seorang perempuan yang sopan dan kalem. Kesehariannya selain sebagai ketua umum UKM juga sebagai mahasiswa aktif di jurusan . Seperti yang sudah disampaikan pada point masalah, analisis dan diagnosis, konseli menjabat sebagai ketua umum UKM tanpa didasari dengan pengalaman-pengalaman mengurus organisasi

sebagai ketua umum. Berikut ini adalah format “*Thought Record*” (Rekaman/Catatan Pikiran) untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.

Tabel 2. *Thought Record* Konseli Kedua

Situasi (A)	Pikiran (B)	Emosi (C)	Tantangan (D)	Efek (E)
Tidak yakin dengan konsep acara yang diusulkan	<i>Insecure</i> , bingung, panik	Sedih, kecewa, marah	Pembuktian terhadap konsep yang disusun	Sadar bahwa sikap tidak percaya diri dan <i>insecure</i> tidak perlu dilakukan

Situasi pertama yang tuliskan konseli dalam kolom A catatan pikiran terjadi dalam masa kegiatan Diesnatalies UKM. Sudah 3 tahun yang lalu sejak UKM mengadakan kegiatan Diesnatalies. Artinya, selama menjadi anggota pun konseli tidak pernah mengetahui bagaimana konsep acara Diesnatalies UKM. Arsip-arsip Diesnatalies pun entah kemana bentuk file dan fisiknya. Pada akhirnya, H-14 hari konseli menemukan konsep baru berupa Talk Show Islami yang dirasa lebih menarik daripada konsep yang sebelumnya telah disetujui.

Kendala muncul ketika konseli menyampaikan konsep acara kepada senior-senior UKM saat mengantarkan undangan acara. Tidak sedikit senior yang menyayangkan tentang konsep acara. Namun, mayoritas senior *mufakat* kurang setuju dengan konsep acara *Diesnatalies* yang tidak berbayar. Ketika banyak respon negative tentang acara yang tidak berbayar menimbulkan respon langsung yang dituliskan konseli pada kolom B catatan pikiran. Konselor berusaha memahami konseli dengan membiarkan konseli merasa gelisah ketika menceritakan hal itu. Sikap non verbal yang ditunjukkan konseli adalah menunduk, cemas dan susah mengungkapkan kata-kata.

Konselor tidak mengintervensi konseli karena dari hasil asesment konseli adalah tipe individu yang mencerna kalimat per kalimat dan mengungkapkan pendapat dengan hati-hati. Ketika mendapat perlakuan demikian dari para senior, konseli merasa sedih serta bingung dengan apa yang harus ia lakukan setelah ini. Pada konseli kedua ini konselor banyak melakukan konfrontasi kepada konseli karena ada beberapa hal yang tidak selaras dengan yang dikatakan konseli sendiri pada tahap wawancara. Pada konseli kedua ini konselor sedikit lebih banyak memberi masukan dan alternative pikiran positif yang bisa dilakukan konseli karena konseli kurang bisa mengambil keputusan bagi dirinya sendiri. Namun, tidak semata-mata konselor lah yang menyelesaikan masalah konseli. Karena dalam teknik *restrukturisasi kognitif* pemikiran konselor dan konseli harus diselaraskan untuk mengurangi pikiran-pikiran negative dan irasional.

Kesadaran dan kebiasaan untuk selalu berpikir positif perlu dilakukan oleh konseli karena efek dari pikira-pikiran negative yang muncul tidak hanya berimbas pada saat itu juga atau dalam acara *Diesnatalies* saja namun juga berimbas pada kebiasaan konseli dalam berpikir. Pada kolom E akhirnya konseli menyadari bahwa sebenarnya ia memang mampu untuk melaksanakan konsep yang ia utarakan. Tekanan dari senior *toh* juga hanya

akan menjadi kritik biasa apabila kepanitiaan *Diesnatalies* sendiri tau betul apa tujuan dan apa yang akan dikerjakan. Ketika menyadari hal tersebut yang terjadi dalam kolom E konseli hanya bisa tersenyum dan heran terhadap dirinya sendiri. Tidak selamanya yang difikirkan dengan berat oleh konseli akan selalu terjadi bahkan tidak seburuk yang konseli bayangkan.

Dari awal proses wawancara terhadap konseli, sikap yang konseli munculkan adalah tidak banyak bicara dan kurang percaya diri terhadap apa yang disampaikan konseli. Setelah melakukan treatment, konseli mulai menunjukkan sikap terbuka kepada konselor dan mampu berdiskusi secara terbuka dengan konselor. Konseli terlihat berani menyampaikan argument-argument pemikirannya serta dapat menkronfrontasi perkataan konselor apabila tidak sejalan dengan apa yang diutarakan konselor pada pertemuan sebelumnya. Konselor menanyakan pada konseli apa tindak lanjut dari proses treatment yang telah dilakukan dengan menggunakan catatan pikiran. Konseli mengatakan bahwa ia akan menggunakan model berfikir seperti ketika mengisi catatan pikiran dalam kegiatan keseharian konseli.

Deskripsi Hasil Pelaksanaan Konseling Islam melalui Terapi Berpikir Positif untuk Mengelola Stres Ketua Umum HMP (Konseli Pertama)

Berdasarkan proses konseling konseli pertama yang sudah dilaksanakan, konselor telah merasakan perbedaan sikap konseli dalam memandang permasalahan yang konseli alami. Konseli merefleksikan sikap pasrah dengan tidak hanya berhenti pada tahap itu saja. Konseli memiliki kemauan untuk ikut andil dalam mendinginkan suasana walaupun keuangan keluarga belum sepenuhnya membaik. Untuk mengurangi beban orangtua konseli bagaimanapun caranya ia mencari pekerjaan yang sekiranya bisa dikerjakan secara *freelance*. Konseli bekerja di tempat cuci sepatu untuk menambah uang saku konseli sekaligus meringankan beban keuangan keluarga. Dalam setiap sesi konseling, hal-hal yang disampaikan konseli lebih vulgar atau mengarah ke permasalahan yang bahkan teman dekat konselipun belum tentu tau permasalahan konseli ini sehingga menunjukkan kepercayaan konseli kepada konselor meningkat setiap pertemuannya. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian¹³ bahwa keterbukaan konseli terhadap konselor menunjukkan bahwa konselor mengamalkan asas kerahasiaan sehingga konseli percaya terhadap konselor.

Akhir-akhir kepengurusan konseli menjadi ketua umum, konseli mengatakan bahwa ia sudah tidak terlalu banyak ikut andil dalam tugas lapangan. Sehingga ia lebih memilih untuk mengaudit kegiatan dari masing-masing ketua devisi. Konseli merasakan perbedaan yang signifikan ketika dia menjalankan tugas sesuai dengan *jobdesc* yang konseli kerjakan. Hal itu terbukti ketika H-1 kegiatan konseli mampu menyempatkan diri hadir dalam perkumpulan alumni SMA konseli. Hal tersebut menunjukkan bahwa devisi lain sudah bekerja sesuai *tupoksi* sehingga konseli tidak perlu ikut andil secara langsung dengan masing-masing devisi.

¹³ Diana Syamila and Happy Karlina Marjo, "Etika Profesi Bimbingan Dan Konseling: Konseling Kelompok Online Dan Asas Kerahasiaan," *Jurnal Paedagogy* 9, no. 1 (2022): 116, <https://doi.org/10.33394/jp.v9i1.4527>.

Pikiran positif yang dimunculkan pada konseli pertama dituliskan dalam catatan pikiran kolom D yakni tantangan. Konselor membantu konseli menemukan pikiran-pikiran positif yang ditujukan pada konseli sebagai alternatif pikiran alih-alih selalu mempunyai pikiran negatif. Berpikir positif pertama yang dituliskan oleh konseli sebagai intervensi pikiran negatif dalam kolom A adalah sebisa mungkin ada untuk keluarga yang akan berimbas pada keharmonisan keluarga konseli sebagai tujuan utama. Konselor mengacu pada pola berpikir selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah untuk mengarahkan konseli menulis alternatif pikiran positif pada kolom D dan E. Tanpa menyebutkan konsep berpikir positif untuk selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah, konselor mampu menggiring konseli agar mampu mengintervensi pikiran negatif menuju pikiran positif. Penjelasan tersebut sesuai dengan penelitian¹⁴ bahwa *thought record* dapat membantu konseli merubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Konsep berpikir positif untuk mengelola stres konseli dalam masalah kedua adalah berani menghadapi tantangan. Konseli tidak dapat memposisikan diri sebagai ketua umum dalam *jobdesc* yang dilakukan. Konseli mengajukan diri untuk membantuk divisi dekorasi dalam acara . Hal itu menyebabkan konseli menghadapi konflik dengan koordinator divisi dekorasi karena kinerja konseli dinilai kurang mumpuni. Alternatif pikiran positif yang konseli ambil adalah meluruskan pengertian kepada koordinator anggota bahwa konseli hanya ingin membantu dan sebenarnya punya *jobdesc* utama yang seharusnya dilakukan konseli.

Deskripsi Hasil Pelaksanaan Konseling Islam melalui Terapi Berpikir Positif untuk Mengelola Stres Ketua Umum UKM (Konseli Kedua)

Konseli kedua pada awal melaksanakan konseling diawali dengan respon canggung. Konseli belum bisa menceritakan masalahnya secara terbuka kepada konselor. Setelah melakukan tahap identifikasi masalah dan diagnosis, konselor mulai mendapat perhatian dari konseli sehingga konseli lebih terbuka pada konselor. Hasil observasi yang konselor lakukan, konseli mengalami stresor kategori tekanan dalam masalah pertama yang dituliskan konseli di catatan pikiran. Tekanan yang dialami konseli mengakibatkan konseli tidak percaya diri dengan konsep acara yang diusulkan konseli dalam acara Diesnatalies UKM. Selain itu, sumber stres yang dialami konseli adalah frustrasi. Frustrasi mengakibatkan konseli tidak mendapatkan hal yang ia butuhkan (mengemukakan pendapat serta menyampaikan pertanyaan) padahal motivasi dan keinginan konseli tinggi serta tidak dapat digantikan dengan hal lainnya. Setelah konseling dilakukan, konseli dibantu konselor belajar untuk mengintervensi pikiran negatif konseli menuju pikiran positif.

Dalam sesi follow up yang dilakukan konselor, konseli sudah menyadari bahwa sebenarnya pikira-pikiran negatif yang dialami konseli tidak perlu untuk dilakukan. Selanjutnya, konseli akan belajar lagi untuk menyelesaikan tantangan yang ada dalam kolom D catatan fikiran sehingga mampu memberikan efek positif terhadap cara berpikir

¹⁴ Fatin Rohmah Nur Wahidah and Patricia Adam, "Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengubah Pikiran Negatif Dan Kecemasan Pada Remaja," *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 2 (2019): 51–56, <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6057>.

konseli. Konselor memandu konseli dalam menuliskan catatan pikiran D untuk memiliki alternatif pikiran positif dengan percaya diri. Konsep berpikir positif percaya diri ini mampu dilakukan oleh konseli setelah konselor menanyakan hal tersebut dalam sesi follow up. Tekanan yang dialami konseli akan dikelola konseli untuk menambah semangat konseli dalam menghadapi tantangan seperti dituliskan konseli dalam catatan pikiran di kolom D. Konseli mengatakan daripada ia terus merasa tidak pantas atau usulannya tidak bagus, ia memutuskan akan *melawan*. Teman-teman konseli banyak yang mendukung konseli karena sama-sama tahu bahwa tujuan acara *Diesnatalies* UKM yang diusulkan konseli bertujuan untuk mengenalkan UKM ke khalayak ramai.

Konseli memiliki keyakinan bahwa sebenarnya ia memiliki banyak inovasi yang menjadikan UKM mempunyai agenda acara yang *out of the box*. Konseli hanya perlu mengintervensi pikiran negatif agar alternatif pikiran yang ia gunakan lebih mengarah kepada pikiran positif. Konseli menjadikan catatan pikiran sebagai alat untuk memetakan situasi-situasi lain yang konseli alami setelah melaksanakan proses konseling.

SIMPULAN

Proses Konseling Islam melalui Terapi Berpikir Positif untuk Mengelola Stres Ketua Umum HMP dan UKM di FDK UINSA dilakukan konselor sesuai dengan proses konseling secara terstruktur dan sistematis. Tahapan konseling treatment dilakukan konselor menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dari teori Kognitif. Hal itu dilakukan karena berpikir positif merupakan bagian dari teori kognitif. Selain itu, teknik Restrukturisasi kognitif digunakan oleh konselor karena mempunyai tahapan yang lebih terperinci daripada terapi-terapi yang berkaitan dengan berpikir positif. Proses konseling didukung dengan penulisan catatan pikiran yang dituliskan oleh konseli untuk mengelola stres yang dialami oleh konseli.

Hasil konseling Islam melalui terapi berpikir positif yang dilakukan konselor bersama konseli bisa dikatakan berhasil karena kedua konseli mengalami perubahan terkait pikiran-pikiran negative yang dilakukan oleh konseli. Konselor melaksanakan konseling dengan tahapan yang sudah sesuai dengan teknik komunikasi konseling. Meskipun konseli merasakan perbedaan antara sebelum dan sesudah konseling, ada beberapa masalah yang belum bisa terselesaikan secara keseluruhan karena keterbatasan konselor. Misalkan konselor belum bisa lebih jauh membantu konseli pertama dalam masalah keluarga. Kedua konseli akan menggunakan catatan pikiran untuk membantu menyelesaikan masalah-masalah lain yang mungkin akan muncul dikemudian hari terlepas dari konseling yang dilakukan bersama konselor. Apabila catatan pikiran dirasa terlalu *ribet* bagi konseli, maka kedua konseli akan mengambil konsep pemetaan masalah seperti yang digunakan dalam catatan pikiran.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, M. Fuad. *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*. Pertama. Sleat: Deepublish, 2019.

- Bachtiar, S. Bachri. "Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif." *Jurnal Teknologi Pendidikan* 10, no. 1 (2010): 58.
- Buhais, Muhamad, and Bondan Dwi Hatmoko. "Pengaruh Kemampuan Berpikir Positif Dan Konsep Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa." *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)* 6, no. 3 (2022): 378–85. <https://doi.org/10.30998/sap.v6i3.7714>.
- Hakiki, Nadzir. "Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2018): 1689–99.
- Hakim, Lukman Nul. "Ulasan Metodologi Kualitatif: Wawancara Terhadap Elit." *Aspirasi* 4, no. 2 (2013): 165–72.
- Hasanah, Hasyim. "TEKNIK-TEKNIK OBSERVASI (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)." *At-Taqaddum* 8, no. 1 (2017): 21. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>.
- Kementerian Agama, RI. *Al Qur'an Karim Dan Terjemahnya*. Surabaya: Halim, 2013.
- Kholidah, En, and a Alsa. "Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis." *Jurnal Psikologi* 39, no. 1 (2012): 67–75.
- Masithoh, Astika, Budi Wahono, and Khalikussabir. "Pengaruh Stress Kerja, Motivasi, Gaya Kepemimpinan Dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Pengurus (Studi Pada Pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Malang Periode 2022)" 12, no. 02 (2022).
- Petrus, Jerizal. "Kajian Konseptual Hubungan Terapeutik Dan Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Proses Konseling." *Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter (JIPK)* 1, no. 2 (2016): 1–10.
- Rahardjo, Mudjia. "Study Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya." *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*, 2017.
- Segarahayu, Rizky Dianita. "Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Narapidana Di LPW Malang." *Artikel Fakultas Pendidikan Psikologi. Universitas Negeri Malang*, 2013.
- Syamila, Diana, and Happy Karlina Marjo. "Etika Profesi Bimbingan Dan Konseling: Konseling Kelompok Online Dan Asas Kerahasiaan." *Jurnal Paedagogy* 9, no. 1 (2022): 116. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i1.4527>.
- Wahidah, Fatin Rohmah Nur, and Patricia Adam. "Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengubah Pikiran Negatif Dan Kecemasan Pada Remaja." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 2 (2019): 51–56. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6057>.