

Peran Layanan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Keadaan Stres Santri Akibat Isolasi Mandiri

Mohamad Syafiq¹, Majiddhut Tamam²

^{1,2}Universitas Islam Internasional Darullughah Wadda'wah Pasuruan

syafiq.dalwa@gmail.com¹, majid.dalwa@gmail.com²

DOI: 10.38073/pelita.v1i1.1397

Received: November 2023

Accepted: November 2023

Published: November 2023

Abstract

This research aims to determine the role of Islamic guidance and counseling services to overcome feelings of stress among students due to self-isolation and how Islamic guidance and counseling is implemented. The research method is qualitative, with a descriptive approach and using a case study type of research. Data collection techniques; observation, interviews and documentation. Data analysis uses comparative descriptive analysis techniques, namely by comparing the counseling service process between theory and the field. The results compared students' feelings of stress before and after receiving services at the Islamic boarding school. In conclusion, the process of Islamic guidance and counseling services at the Qomaruddin Islamic boarding school includes an orientation service called Masa Taaruf Santri Baru, placement services that are applied to extracurricular activities, and individual counseling services. As a result, there was a change in stress messages among students for the better and this was proven by the absence of students returning home during the isolation period.

Keywords: *Islamic Guidance and Counseling Services, Stress, Self-Isolation*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran layanan bimbingan dan konseling islam untuk mengatasi perasaan stress pada santri akibat isolasi mandiri dan bagaimana pelaksanaan dari bimbingan dan konseling islam tersebut. Metode penelitian bersifat kualitatif, dengan pendekatan deskriptif dan menggunakan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan datanya; observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif, yakni dengan membandingkan proses layanan konseling antara teori dan lapangan. Hasilnya membandingkan perasaan stress santri sebelum dan sesudah menerima layanan di pesantren. Kesimpulannya proses layanan bimbingan dan konseling islam di pondok pesantren Qomaruddin meliputi layanan orientasi yang diberi nama Masa Taaruf Santri Baru, layanan penempatan yang diaplikasikan dengan kegiatan ekstrakurikuler, dan layanan konseling individu. Hasilnya terdapat perubahan pesaan stress pada santri menjadi lebih baik dan terbukti dengan tidak adanya santri yang pulang selama masa isolasi

Kata Kunci: *Layanan Bimbingan dan Konseling Islam, Stres, Isolasi Mandiri*

PENDAHULUAN

Akhir tahun 2019 masyarakat dunia dihebohkan dengan penemuan virus baru yang mengakibatkan persoalan besar hingga saat ini yang kemudian menyebabkan dampak serius terhadap aspek kehidupan lainnya. WHO sebagai organisasi kesehatan dunia, menyebutnya sebagai COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*). Virus ini pertama kali terdeteksi di Wuhan, China. Menebarnya COVID-19 menjadikan pandemi yang berkepanjangan di seluruh dunia, termasuk Indonesia.¹ Pandemi merupakan peristiwa menyebarnya penyakit yang dalam hal ini adalah COVID-19. Terdeteksinya COVID-19 di Indonesia terhitung sejak bulan Maret hingga saat ini. Dan menurut data dari satuan tugas penanganan COVID-19 di Indonesia, penambahan pasien positif terus bertambah setiap harinya. Hingga tanggal 3 September 2020 terdapat 184.268 orang terkonfirmasi positif COVID-19. Berbagai upaya penanganan tengah dilakukan oleh pemerintah., diantaranya mensosialisasikan gerakan *Social Distancing*. Konsep ini menjelaskan bahwa untuk dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi Covid-19 seseorang harus menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 1 meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain.

Selain *Social Distancing*, pemerintah juga menggencarkan anjuran untuk tetap di rumah saja, yang dalam hal ini semua kegiatan dialihkan dari rumah, mulai dari sekolah, bekerja, hingga ibadah pun di rumah.² Kegiatan tersebut pastinya menghambat kehidupan dari segala aspek. Baik pendidikan, ekonomi, maupun sosial. Sedangkan, semua aspek tersebut harus terus berjalan demi berlanjutnya kehidupan. Oleh sebab itu, dewasa ini pemerintah mempopulerkan *New Normal* (Kenormalan Baru) di masa COVID ini untuk tetap menjalankan kehidupan di berbagai aspek. *New Normal* sendiri adalah hidup dengan melakukan berbagai aktivitas namun tetap menerapkan protokol yang ada untuk meminimalisir penularan COVID-19. Perubahan pun otomatis terjadi pada rutinitas dan pola kebiasaan, mulai dari cara bepergian, etika belajar, bekerja hingga belanja.³ Tidak dipungkiri, adanya kebijakan baru dari pemerintah ini sangat membantu masyarakat untuk melanjutkan kehidupan yang sempat terhenti ketika puncak pandemi. Banyak instansi-stansi yang kembali melakukan aktivitas. Kebanyakan instansi tersebut adalah dari instansi yang

¹ Iin Andriani, Lisnawati Ruhaena, dan Nanik Prihartanti, "Relationship between Self-Efficacy, Emotional Intelligence, and Parental Social Support with Learning Motivation of University Students in Distance Learning during the Covid-19 Pandemic," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 7, no. 2 (1 Desember 2022): 153–70, <https://doi.org/10.33367/psi.v7i2.2315>.

² Dalifa Dalifa dkk., "Edukasi Covid-19 Dan Social Distancing Kepada Kelompok Warga Penerima Bantuan Program Keluarga Harapan (PKH) Di Kelurahan Surabaya Kota Bengkulu," *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS* 19, no. 1 (30 Juni 2021): 91–100, <https://doi.org/10.33369/dr.v19i1.13768>.

³ M. Ikhsan Modjo, "Memetakan jalan penguatan ekonomi pasca pandemi," *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning* 4, no. 2 (2020): 103–16.

bergerak di bidang ekonomi, sosial dan pendidikan. Karena aspek-aspek tersebut adalah dianggap paling berpengaruh. Meskipun pemerintah telah mempopulerkan *New Normal*, namun tidak semena-mena aktivitas yang dilakukan bisa bebas. Semua orang yang terlibat didalamnya, diharuskan mematuhi protokol kesehatan yang ada, seperti; tetap memakai masker, menjaga jarak aman, dan mengurangi kuota untuk bertemu orang luar. Akan lebih baik lagi, sebelum melakukan aktivitas seseorang melakukan isolasi. Isolasi yang dianjurkan oleh WHO minimal selama 14 hari. Hal ini dikarenakan, menurut WHO, masa hidup virus dalam tubuh manusia selama 14 hari.⁴

Sehingga sebelum memulai aktivitas untuk bertatap muka dengan banyak orang harus dipastikan terbebas dari virus. Pondok Pesantren Darul Mustofa Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat merupakan salah satu lembaga yang berencana melakukan aktivitas kembali di bidang pendidikan. Itu artinya, setiap orang yang akan terlibat kegiatan di dalam pesantren harus tetap menjalankan protokol yang ada dan tetap meminimalisir bertemu dengan banyak orang. Kebijakan yang diambil oleh pondok pesantren Darul Mustofa Sungai Ambawang ketika mengeluarkan wacana melakukan aktivitas dibidang pendidikan adalah; melakukan isolasi terhadap santrinya, dan berusaha semaksimal mungkin untuk menerapkan protokol kesehatan yang ada.

Berdasarkan surat edaran resmi yang dikeluarkan oleh Yayasan Pondok Pesantren Darul Mustofa Sungai Ambawang, bahwa; pesantren melakukan pengembalian santri secara bertahap sesuai jenjang pendidikannya. Pada tiap tahapannya, santri yang kembali ke pesantren akan diisolasi oleh pihak pesantren selama 14 hari. Isolasi pun dilakukan diluar Pesantren pada tiap tahapannya, sebelum akhirnya keseluruhan santri berkumpul menjadi satu di pesantren. Selama masa isolasi santri dilarang untuk pulang ataupun dijenguk anggota keluarganya. Dan selama 14 hari itu juga santri hanya berada di sekitar tempat isolasi. Tidak berhenti sampai disitu, pesantren pun melakukan isolasi tahap kedua sebagai upaya pencegahan penyebaran COVID-19 di lingkungan Pondok Pesantren Darul Mustofa Sungai Ambawang. Dalam upayanya kegiatan santri benar-benar dibatasi layaknya isolasi di tahap pertama. Tidak dipungkiri, hal ini menyebabkan timbulnya perasaan tertekan pada santri diakibatkan oleh tuntutan-tuntutan lingkungan yang membebaninya. Keadaan yang dialami oleh santri selama masa isolasi selaras dengan pendapat Monat dan Lazaruz yang mengatakan bahwa; segala peristiwa yang berupa tuntutan-tuntutan baik eksternal (dari lingkungan) maupun internal (dari dalam diri sendiri), yang menuntut atau mebebani kapasitas sumber daya adaptif individu, maka disebut

⁴ "QA for Public," diakses 17 Januari 2024, <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public>.

dengan stres.⁵ Kupriyanov dan Zhdanov, menyatakan bahwa; stress saat ini sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia yang tidak bisa terelakkan. Dan stress juga bisa terjadi pada siapapun.⁶

Dari berbagai pemaparan dari para ahli tentang pengertian stress, penulis menyimpulkan bahwa stress adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa tertekan akibat sesuatu yang diinginkan tidak terpenuhi secara sempurna dan terjadi dalam kurun waktu yang tidak sebentar. Berdasarkan pemaparan teori tentang stres,

Sehingga, dapat diindikasikan bahwa perasaan tertekan santri selama masa isolasi adalah gejala dari stress. Kegiatan yang dilakukan di Pondok Pesantren Darul Mustofa Sungai Ambawang tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keyakinan beragama santri, tetapi juga bertujuan untuk menata mental santri untuk meredakan tekanan. Oleh karena itu, kegiatan yang dilakukan harus relevan berdasarkan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan ajaran Islam. Menurut Tajri, bimbingan konseling islam adalah layanan pemberian bantuan kepada orang-orang yang memiliki masalah dengan cara memohon ampunan kepada Allah dan menjamin bahwa mereka tidak akan mengulangi kesalahan yang sama untuk meningkatkan kesadaran akan perilakunya yang abnormal.⁷

Dari pengertian tentang bimbingan dan konseling islam, peneliti menarik kesimpulan bahwa, bimbingan dan konseling islam adalah proses pemberian bantuan oleh seorang profesional yang disebut konselor, kepada yang membutuhkan bantuan (klien) untuk tujuan agar mendapat kebahagiaan sebagaimana berlandaskan pada Al Quran dan Hadits. Dalam penerapannya, bimbingan dan konseling islam tentunya memiliki banyak layanan untuk mengatasi berbagai masalah psikis, salah satunya stress. Layanan bimbingan konseling adalah; bantuan yang diberikan kepada individu atau kelompok dalam kegiatan yang terorganisir untuk memberikan bantuan sistematis kepada mereka yang membutuhkan berupa permasalahan yang ada saat ini.⁸

Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, pondok pesantren Darul Mustofa Sungai Ambawang memutuskan untuk melakukan aktivitasnya kembali dalam aspek pendidikan, dengan strategi melakukan pengembalian secara bertahap pada santrinya, dan melakukan isolasi secara berkala pada tiap

⁵ Ira Darmawanti, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kemampuan Dalam Mengatasi Stres (Coping Stress)," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 2, no. 2 (19 Februari 2012): 102–7, <https://doi.org/10.26740/jptt.v2n2.p102-107>.

⁶ Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional," *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (1 Juni 2016): 1–11, <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.

⁷ Zaen Musyirifin dan A. Said Hasan Basri, "Integrasi Dakwah Islam Dengan Keilmuan Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Jurnal Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 15, no. 2 (10 Desember 2018): 79–101, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2018.152-06>.

⁸ Abu Ahmadi, *Bimbingan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 1999).

tahapannya yang dilakukan di luar area pesantren, sebelum akhirnya terkumpul menjadi satu di pesantren. Tidak berhenti disitu, isolasi juga tetap dilakuakn selama santri sudah terkumpul dipesantren demi memenuhi protokol kesehatan dan meminimalisir penyebaran COVID-19. Atas dasar keadaan tersebut, tidak dipungkiri bahwa santri yang kembali banyak merasakan kebosanan yang berkepanjangan hingga mengarah pada indikasi gejala stress, dalam hal ini pondok pesantren Darul Mustofa Sungai Ambawang dalam mengatasi perasaan stress yang dialami santri selama masa isolasi tentunya banyak menggunakan layanan-layanan bimbingan konseling. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin meneliti lebih dalam tentang bagaimana layanan bimbingan dan konseling yang ada di pondok pesantren Darul Mustofa Sungai Ambawang dalam mengurangi perasaan stress pada santri akibat isolasi mandiri COVID-19.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Adapun penelitian kualitatif yang mana merupakan suatu pendekatan dalam penelitian untuk memahami fenomena yang terjadi. Untuk mengerti tentang gejala dari fenomena yang terjadi peneliti melakukan wawancara pada objek dengan mengajukan pertanyaan pertanyaan umum. Selanjutnya, informasi yang disampaikan oleh partisipan kemudian dikumpulkan dan kemudian dianalisis dalam bentuk kata atau teks.⁹ Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan deskriptif. Pendekatan deskriptif merupakan pendekatan yang menggambarkan secara sistematis, tekstual dan akurat tentang fakta-fakta dan sifat-sifat suatu populasi atau daerah tertentu. Penelitian deskriptif ditujukan untuk memberikan gambaran ciri-ciri orang tertentu, kelompok-kelompok atau keadaan secara terperinci.¹⁰

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian studi kasus. Studi kasus adalah serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, yang dilakukan, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang fenomena tersebut. Biasanya, fenomena yang dipilih yang selanjutnya disebut kasus adalah hal yang aktual (*real-life events*), yang sedang berlangsung, bukan sesuatu yang sudah lewat.¹¹ Dari pemaparan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan deskriptif dan

⁹ J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya* (Jakarta: Grasindo, 2010).

¹⁰ Hardani Hardani dkk., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020).

¹¹ Mudjia Rahardjo, "Studi kasus dalam penelitian kualitatif: konsep dan prosedurnya" (Teaching Resources, Mata Kuliah Metode Penelitian, Sekolah Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017), <http://repository.uin-malang.ac.id/1104/>.

menggunakan jenis penelitian studi kasus untuk meneliti secara intensif fenomena yang sedang terjadi di pondok pesantren Darul Mustofa terkait layanan yang diberikan untuk santri dalam mengurangi stress akibat isolasi COVID-19.

Berkaitan dengan analisis data penelitian, analisis data pada penelitian kualitatif telah berlangsung sejak sebelum peneliti melakukan penelitian langsung ke lapangan, selama di lapangan, dan setelah di lapangan.¹² Analisis sebelum di lapangan dilakukan ketika peneliti melakukan analisis terhadap hasil studi pendahuluan atau data sekunder.¹³ Sedangkan analisis selama di lapangan terdapat 3 tahap, yaitu reduksi data yang berarti merangkum atau memilih hal-hal yang pokok dan memfokuskan data ke hal-hal penting, penyajian data yang merupakan penyajian data dalam bentuk uraian-uraian penjelasan, dan terakhir penarikan kesimpulan, yaitu memberikan kesimpulan dari penyajian data yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada sub bab kali ini peneliti akan menjabarkan terkait temuan-temuan yang ada dilapangan menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif, analisis deskriptif komparatif sendiri ialah proses pemecahan masalah yang tengah diteliti dengan mendeskripsikan keadaan yang ada dilapangan secara benar adanya. Pada kesempatan kali ini, tujuan dari analisis data yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengetahui tentang kegiatan apa saja yang ada di pondok pensatren Darul Mustofa untuk mengatasi perasaan stress santri selama masa isolasi yang kemudian dibandingkan menurut layanan yang ada dalam bimbingan dan konsleing islam dalam prspektif teori dan perspektif islam.

Analisis Proses Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam untuk Mengatasi Keadaan Stres Santri Akibat Isolasi Mandiri

Pada pembahasan ini, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif, yakni; dengan membandingkan secara teori dan yang ada dilapangan. Untuk mempermudah dalam mengetahui perbandingan terkait layanan bimbingan dan konseling islam secara teori dan secara lapangan, akan disajikan secara langsung dalam bentuk tabel perbandingan.

Tabel 1. Taaruf Secara Lapangan dan Teori

Secara Lapangan	Secara Teori
Sesuai dengan namanya, kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan kepada santri baru terkait peraturanperaturan yang ada di	Dalam bimbingan dan konseling islam, ada yang dinamakan dengan layanan orientasi. Adapun layanan orientasi dalam bukunya, Prayitno

¹² Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2006).

¹³ Moleong.

pesantren, mengenalkan tentang kegiatan- kegiatan yang mereka lakukan di pesantren, hak dan kewajiban yang harus mereka lakukan dan terkait siapa saja yang hidup berdampingan dengan mereka selama 24 jam di pesantren. Kegiatan ini bertujuan untuk mempermudah adaptasi santri baru dan memberikan wawasan pada mereka terkait apa yang boleh dan apa yang tidak boleh mereka lakukan selama di pesantren.	menjelaskan bahwa layanan orientasi merupakan suatu layanan yang dikhususkan untuk siswa maupun santri guna lebih Mengenal lingkungan barunya. Tujuan dari layanan ini tidak lain adalah untuk membantu individu agar mampu menyesuaikan diri pada lingkungan dan situasi yang baru. Dalam layanan ini juga terdapat teknik-Teknik yang digunakan, diantaranya adalah teknik penyajian, yang mana prakteknya adalah dalam bentuk ceramah, atau diskusi.
---	---

Berdasarkan pemaparan terkait perbandingan antara teori dan lapangan, dapat dianalisis bahwa; terdapat kesesuaian antara kegiatan TAARUF yang ada di pondok pesantren Darul Mustofa, dengan layanan orientasi yang termasuk dalam salah satu layanan yang ada di bimbingan konseling islam. Karena, pada kegiatan ini sama-sama bertujuan untuk memperkenalkan pada siswa terkait lingkungan barunya, dan teknik yang digunakan juga sesuai dengan salah satu teknik yang ada pada layanan orientasi yakni Teknik penyajian yang prakteknya berupa ceramah atau sebuah diskusi terkait identitas suatu lembaga.

Tabel 2. Ekstrakurikuler Secara Lapangan dan Teori

Secara Lapangan	Secara Teori
Kegiatan ini merupakan Pemindahan kegiatan ekstrakurikuler yang sebelumnya terdapat disekolah formal masing-masing. Pengurus memindahkan 2 ekstrakurikuler yang banyak diminati santri, yakni futsal dan badminton, serta tambahan dhufur dan Qori'. Dengan adanya kegiatan ini, pengurus berharap agar santri bisa lebih terhibur dan bisa mengurangi perasaan stress akibat terlalu monotonnya kegiatan sehari-hari di pesantren, selain itu juga, dari kegiatan ini santri bisa mengembangkan bakat yang dimiliki dan menemukan bakat baru bagi yang belum memiliki.	Dalam teori layanan bimbingan dan konseling islam, hal ini termasuk dalam layanan penempatan yang merupakan bagian dari bidang layanan karir. Menurut Tohirin, dalam bukunya Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah dan Madrasah mengungkapkan bahwa; tujuan dari layanan ini adalah untuk mempermudah siswa dalam menempatkan dirinya setelah menyelesaikan bangku pendidikan baik dibidang akademik maupun non akademik sesuai dengan <i>passion</i> yang dimilikinya

Berdasarkan perbandingan diatas, dapat dianalisis bahwa kegiatan

ekstrakurikuler yang ada di pondok pesantren Darul Mustofa selama masa isolasi sesuai dengan layanan penempatan yang ada di bimbingan konseling islam. Hal tersebut berdasarkan tujuan kegiatan yaitu untuk mengetahui bakat dan minat siswa, serta untuk mengembangkan bakat yang ada untuk bekal kehidupan kelak yang lebih baik.

Tabel 3. Konseling Individu Secara Lapangan dan Teori

Secara Lapangan	Secara Teori
Pada layanan ini, selama masa isolasi Kebanyakan santri yang bermasalah adalah santri baru yang bermasalah pada proses adaptasi. Mereka sering menangis dan ingin disambangi, bahkan ingin pulang, namun keadaan pesantren yang tengah melewati masa karantina sehingga hal itu tidak memungkinkan dilakukan. Pada masalah ini, pengurus mencari tau terkait penyebab dan latar belakang santri ingin pulang, selanjutnya santri diberikan	Layanan konseling individu ini merupakan salah satu layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling islam yang memiliki tujuan mengentaskan masalah yang tengah dialami oleh siswa. Untuk dapat melaksanakan proses konseling perorangan yang efektif maka seorang konselor atau pembimbing hendaknya menggunakan prosedur konseling yang telah ditetapkan, mulai dari; identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, lalu evaluasi atau follow up. Disamping itu seorang konselor atau pembimbing perlu menerapkan 3 M yakni; mendengar dengan cermat, memahami secara tepat, dan merespon secara tepat agar siswa yang sedang berada dalam masalah merasa dirinya diperhatikan

Pada pemaparan diatas, dapat dianalisis bahwa konseling individu yang ada di pondok pesantren Darul Mustofa, sesuai dengan layanan konseling individu yang ada di bimbingan konseling islam. Hal tersebut berdasarkan proses yang dilakukan oleh pengurus yang berperan sebagai konselor dalam melakukan konseling sesuai dengan prosedur-prosedur yang terdapat dalam konseling individu. Mulai dari identifikasi; pengurus mencari tau terkait penyebab santri tidak betah di pesantren, diagnosis; pengurus mengetahui masalah terkait kesulitan adaptasi yang disebabkan oleh motornya kegiatan di pesantren dan tidak diperbolehkannya bertemu dengan orang tua, prognosis; pengurus memberikan fasilitas dengan menghubungi orang tua santri, treatment; pengurus memberikan penguatan positif pada santri terkait motivasi-motivasi dan manfaat kedepannya di pesantren, evaluasi dan follow up; dengan memantau perkembangan santri apakah semakin baik atau semakin memburuk, jika semakin memburuk maka pengurus akan turun tangan kembali. Selain itu, tujuan yang ada pada konseling individu di pondok pesantren Darul Mustofa

dengan tujuan yang ada pada layanan konseling individu juga sama-sama mengentaskan masalah pada siswa.

Hasil Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mengatasi Perasaan Stress Pada Santri Akibat Isolasi Mandiri Di Pondok Pesantren Darul Mustofa Kecamatan Sungai Ambawang, Kabupaten Kubu Raya.

Setelah peneliti melakukan penelitian terhadap layanan bimbingan konseling islam yang ada di pondok pesantren Darul Mustofa untuk mengatasi perasaan stress santri, serta melakukan observasi dan wawancara pada santri, maka pada sub bab berikut peneliti akan menganalisis hasil yang diperoleh santri setelah mendapatkan layanan bimbingan dan konseling yang ada di pesantren dengan membandingkan keadaan sebelum santri mengikuti kegiatan dan setelah santri mengikuti kegiatan yang diadakan oleh pondok pesantren Darul Mustofa untuk mengatasi stress yang dirasakan santri selama masa isolasi sebagai berikut :

Layanan Orientasi

Seperti yang dijelaskan pada bagian penyajian data, bentuk dari kegiatan layanan ini adalah masa orientasi santri baru. Masa orientasi santri baru dilaksanakan 3 hari sewaktu santri baru berkumpul di pesantren setelah menjalani isolasi tahap pertama selama 14 hari di luar pesantren. Adapun perbandingan perasaan stress yang dialami oleh santri sebelum mengikuti kegiatan dan setelah mengikuti kegiatan sebagai berikut

Tabel 4. Hasil Analisis Perubahan Perasaan Santri dengan Layana Orientasi

Sebelum	a. Belum tau apapun tentang pesantren dan lingkungan disekelilingnya. b. Merasa terbatas dalam melakukan sesuatu. c. Belum memiliki teman dekat karena ia malu untuk memulai percakapan.
Sesudah	a. Lebih tau tentang peraturan yang ada di pesantren yang lebih mengenali lingkungan pesantren. b. Lebih bisa luwes dalam melakukan sesuatu karena ia lebih tau batasan-batasan. c. Lebih mudah berkomunikasi dengan teman karena sewaktu masa orientasi santri dibuat kelompok-kelompok kecil sesuai dengan jenjang pendidikannya.

Layanan Penempatan

Begitu juga dengan layanan penempatan yang telah diuraikan peneliti pada bagian penyajian data dengan bentuk kegiatan pemindahan ekstra kulikuler dari sekolah ke pesantren yang bertujuan untuk membentuk suasana baru santri agar tidak monoton dengan kegiatan yang ada di pesantren, karena kegiatan di pesantren selama masa pandemi semakin padat ditambah dengan

suasana pesantren yang tidak memperbolehkan santrinya keluar dari area pesantren dalam rangka pemenuhan protocol kesehatan.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada dua orang santri yang mengikuti kegiatan ekstra kulikuler, maka diperoleh hasil perubahan perasaan stress yang dialami sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis Perubahan Perasaan Santri dengan Layanan Penempatan

Sebelum	Santri I : Merasa bosan karena kegiatan di pesantren sem padat. Tidak ada variasi kegiatan. Santri II: Sebagai santri baru merasa kaget dengan kegiatan sepadat dipesantren. Merasa tidak nyaman karena setiaphari harus melakukan kegiatan dalam keterbatasan ruang gerak.
Sesudah	Santri I Lebih bisa mentoleransi rasa bosan karena ada satu hari yakni hari jumat merasakan jeda berkegiatan. Merasakan suasana yang tdkak ditemukan setelah waktu isolasi. Merasa lebih bebas berekspresi dan mengembangkan yang dimiliki. Santri II Sebagai santri baru, ia merasa lebihterbantu dalam proses adaptasi. Merasakan suasana lain pesantren. Lebih menemukan banyak teman.

Layanan konseling individu

Koseling individu yang dilakukan oleh pengurus selama masa isolasi lebih ditekankan pada santri baru, karena memang perasaan yang masih labil dari rumah ke pesantren. Namun bukan berarti selama masa isolasi pengurus hanya mau melakukan konseling dengan santri baru saja, santri lama juga tetapbisa, namun waktu itu kebetulan tidak ada sama sekali santri lama yang bermasalah dan memerlukan konseling secara intens.

Adapun perbandingan berubah perasaan yang dialami oleh salah satu santri baru (Muhammad Rizal) yang telah mendapatkan layanan konseling individu sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis Perubahan Perasaan Santri dengan Layanan Konseling Individu

Sebelum	Merasa cemas dan selalu ingin dibesuk keluarganya. Tertutup seriing menangis karena kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pesantren yang baru.
Sesudah	Merasa lebih tenang karena mendapatkan penguatanpenguatan positif dari pengurus. Lebih jarang menangis meskipun kadang jika ingat keluarganya masih murung.

Berdasarkan uraian hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti diatas, maka dapat disimpulkan bahwa proses layanan bimbingan dan konseling islam yang dilakukan oleh pondok pesantren Darul Mustofa untuk mengatasi perasaan stress yang dialami oleh santri selama masa isolasi berhasil mengurangi perasaan stress yang dialami oleh santri. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan pada perasaan santri menjadi lebih baik, antara sebelum adanya kegiatan dengan setelah adanya kegiatan sebagaimana pemaparan diatas dan bukti lain yang didapatkan peneliti adalah; tidak adanya santri baru yang *waqof*¹⁴. Hal itu didapatkan peneliti ketika melakukan wawancara pada istri dari pemangku pondok pesantren Darul Mustofa terkait perkembangan santri selama masa isolasi. Meskipun pada kenyataannya, perubahan yang dirasakan oleh santri tidak signifikan dikarenakan Selain hari Jumat (hari dimana ekstra kulikuler dilaksanakan), santri terkadang juga masih merasakan jenuh dengan kegiatan-kegiatan yang dilakukan selama 6 hari. Kemudian juga karena meskipun santri baru telah melalui proses konseling, namun tidak dipungkiri untuk bisa membuatnya benar-benar nyaman di pesantren dibutuhkan waktu yang tidak sebentar. Adanya konseling individu hanya untuk mengurangi perasaan cemas snatri pada saat itu.

Dalam menangani perasaan stress pada santri selama masa isolasi Mandiri di pondok pesantren Darul Mustofa, pengurus dan pembina telah mengupayakan beberapa kegiatan yang menurutnya mampu untuk mengatasi perasaan stress pada santri, salah satunya adalah pemberian layanan konseling individu pada santri baru. Sudah menjadi keadaan yang sangat wajar apabila santri baru memiliki masalah dalam adaptasi lingkungan baru, apalagi tahun ajaran baru kali ini santri baru harus melalui masa isolasi yang tidak sebentar, dan tentunya dibutuhkan usaha lebih dari pengurus untuk membantu santribaru dalam proses adaptasi.

Selama pemberian proses konseling, pengurus yang memegang peran sebagai konselor memberikan penguatan-penguatan positif pada santri agar

¹⁴ Waqof adalah; kembalinya santri baru ke rumah dan tidak kembali lagi ke pesantren

santri merasa lebih tenang dan tidak merasakan cemas yang berlebihan. Proses yang dilakukan oleh pengurus dalam membantu santri yang bermasalah dalam hal adaptasi tentunya juga sesuai dengan prosedur dalam bimbingan konseling islam. Dan penguatan-penguatan positif yang diberikan oleh pengurus dalam hal ini sesuai dengan Al Quran surat Al Hadid ayat 4 yang berbunyi :

﴿ هُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ فِيْ سِتَّةِ اَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوٰى عَلَى الْعَرْشِ يَعْلَمُ مَا يَلِجُ فِي الْاَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيْهَا وَهُوَ مَعَكُمْ اَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيْرٌ ۝۴ ﴾

Artinya: “Dialah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam masa. Kemudian, Dia bersemayam di atas ‘Arasy. Dia mengetahui apa yang masuk ke dalam bumi dan apa yang keluar darinya serta apa yang turun dari langit dan apa yang naik ke sana. Dia bersamamu di mana saja kamu berada. Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.”¹⁵

Yang dimaksud dengan yang naik, antara lain, adalah amal-amal dan doa-doa hamba-Nya. Allah SWT jug berfirman dalam Al Qur’an Surat At Taubah ayat 40.

﴿ ... لَا تَحْزَنْ اِنَّ اللّٰهَ مَعَنَا ۝۴۰ ﴾

Artinya: ... “Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.”¹⁶

Melalui ayat-ayat tersebut, dapat diketahui bahwa santri tidak perlu lagi merasa sedih ataupun cemas, karena sudah jelas tertulis bahwa Allah bersama kita dalam keadaan apapun.

KESIMPULAN

Setelah peneliti melakukan penelitian terhadap layanan bimbingan dan konseling islam yang ada di pondok pesantren Darul Mustofa untuk mengatasi perasaan stres santri selama masa isolasi, maka dapat diambil kesimpulan bahwa layanan bimbingan dan konseling islam yang ada di Pondok Pesantren Darul Mustofa Kecamatan Sungai Ambawang, Kabupaten Kubu Raya untuk mengatasi perasaan stress pada santri akibat isolasi mandiri diantaranya terdapat kegiatan ta’aruf (masa ta’aruf santri baru), kegiatan ekstrakurikuler, dan layanan konseling individu. Dengan adanya ketiga layanan tersebut menghasilkan beberapa keberhasilan dalam mengatasi perasaan stress pada santri. Hal tersebut terbukti dengan adanya santri baru yang sebelumnya tidak mengenali lebih jauh tentang pesantren, menjadi lebih paham tentang pesantren, santri memiliki semangat untuk menjalin kegiatan sehari-hari karena di hari Jumat mereka memiliki satu hari bebas, kemudian keberhasilan yang signifikan dalam hal ini adalah tidak adanya santri baru yang *waqof* dari pesantren selama masa isolasi.

¹⁵ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Alquran dan Terjemah* (Bandung: Penerbit J-Art, 2014).

¹⁶ Kementerian Agama Republik Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. *Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 1999.
- Andriani, Iin, Lisnawati Ruhaena, dan Nanik Prihartanti. "Relationship between Self-Efficacy, Emotional Intelligence, and Parental Social Support with Learning Motivation of University Students in Distance Learning during the Covid-19 Pandemic." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 7, no. 2 (1 Desember 2022): 153–70. <https://doi.org/10.33367/psi.v7i2.2315>.
- Dalifa, Dalifa, Sri Ken Kustianti, Neza Agusdianita, dan Dwi Anggraini. "Edukasi Covid-19 Dan Social Distancing Kepada Kelompok Warga Penerima Bantuan Program Keluarga Harapan (PKH) Di Kelurahan Surabaya Kota Bengkulu." *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS* 19, no. 1 (30 Juni 2021): 91–100. <https://doi.org/10.33369/dr.v19i1.13768>.
- Darmawanti, Ira. "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kemampuan Dalam Mengatasi Stres (Coping Stress)." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 2, no. 2 (19 Februari 2012): 102–7. <https://doi.org/10.26740/jptt.v2n2.p102-107>.
- Gaol, Nasib Tua Lumban. "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (1 Juni 2016): 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Hardani, Hardani, Helmi Andriani, Ria Istiqomah, Dhika Sukmana, Roushandy Fardani, Nur Auliya, dan Evi Utami. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020.
- Kementrian Agama Republik Indonesia. *Alquran dan Terjemah*. Bandung: Penerbit J-Art, 2014.
- Modjo, M. Ikhsan. "Memetakan jalan penguatan ekonomi pasca pandemi." *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning* 4, no. 2 (2020): 103–16.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2006.
- Musyirifin, Zaen, dan A. Said Hasan Basri. "Integrasi Dakwah Islam Dengan Keilmuan Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Jurnal Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 15, no. 2 (10 Desember 2018): 79–101. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2018.152-06>.
- "QA for Public." Diakses 17 Januari 2024. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public>.
- Raco, J.R. *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. Jakarta: Grasindo, 2010.
- Rahardjo, Mudjia. "Studi kasus dalam penelitian kualitatif: konsep dan prosedurnya." Teaching Resources dipresentasikan pada Mata Kuliah Metode Penelitian, Sekolah Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017. <http://repository.uin-malang.ac.id/1104/>.