

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

## 5.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran Bimbingan Konseling Islam dalam menurunkan tingkat stres remaja *broken home* di Kelurahan Maharatu, Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru. Fokus utama penelitian ini adalah bagaimana Bimbingan Konseling Islam dapat membantu remaja yang mengalami tekanan emosional dan psikologis akibat kondisi keluarga yang tidak harmonis. Dalam penelitian ini, data diperoleh melalui berbagai metode, yaitu observasi langsung terhadap perilaku remaja sebelum dan sesudah mengikuti konseling, wawancara mendalam dengan responden untuk memahami pengalaman subjektif mereka, serta penyebaran kuesioner yang dirancang untuk mengukur perubahan tingkat stres. Selain itu, penelitian ini juga melibatkan wawancara dengan konselor yang berperan dalam memberikan bimbingan kepada remaja *broken home* untuk memperoleh perspektif yang lebih luas mengenai efektivitas metode yang digunakan. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dampak Bimbingan Konseling Islam dalam membantu remaja mengatasi stres dan membangun keseimbangan emosional serta spiritual mereka.

### 1. Identifikasi Tingkat Stres Remaja *Broken Home*

Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarkan kepada 2 responden, ditemukan bahwa kedua responden mengalami tingkat stres yang tinggi akibat kondisi keluarga yang tidak harmonis. Faktor utama penyebab stres meliputi konflik keluarga yang berkepanjangan, perasaan kehilangan figur orang tua, serta tekanan ekonomi yang menyebabkan ketidakstabilan emosi. **Responden pertama** mengalami kecemasan berlebihan dan sulit membangun relasi sosial karena merasa minder dengan latar belakang keluarganya. Sementara itu, **Responden kedua** lebih sering menunjukkan kemarahan dan kurangnya motivasi dalam belajar sebagai bentuk pelampiasan terhadap situasi yang dihadapinya. Selain itu, pengalaman trauma akibat perceraian orang tua dan ketidakstabilan hubungan dalam keluarga turut memperparah kondisi emosional mereka, sehingga mempengaruhi pola pikir dan kesejahteraan psikologis mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Stres yang dialami remaja *broken home* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada aspek akademik dan sosial. Mereka cenderung mengalami kecemasan yang berlebihan, depresi, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya. Bahkan remaja tersebut melaporkan mengalami isolasi sosial, kurangnya kepercayaan diri, serta perasaan tidak berharga akibat kondisi keluarga yang mereka alami. Selain itu, tekanan emosional ini berdampak pada motivasi belajar yang rendah, kesulitan berkonsentrasi di sekolah, dan bahkan keinginan untuk keluar dari lingkungan pendidikan karena merasa tidak memiliki dukungan yang cukup.

Sebelum mendapatkan intervensi melalui Bimbingan Konseling Islam, beberapa remaja juga menunjukkan perilaku negatif sebagai bentuk pelampiasan stres yang mereka alami. Beberapa di antaranya melibatkan diri dalam pergaulan bebas, hamper mengkonsumsi zat berbahaya, serta tindakan agresif sebagai cara mereka mengekspresikan rasa frustrasi. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya pendampingan yang tepat, remaja *broken home* rentan mengalami penurunan kesejahteraan mental dan sosial yang lebih serius. Oleh karena itu, Bimbingan Konseling Islam memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja menghadapi dan mengelola stres yang mereka alami. Dengan pendekatan spiritual dan psikologis yang diterapkan dalam konseling, remaja diberikan pemahaman tentang bagaimana menghadapi ujian hidup dengan cara yang lebih sehat dan positif. Dengan adanya intervensi ini, diharapkan remaja dapat menemukan keseimbangan emosional dan mampu mengembangkan pola pikir yang lebih optimis terhadap masa depan mereka.

## 2. Hasil Wawancara dengan Responden

Wawancara dilakukan kepada dua responden yang berasal dari Kelurahan Maharatu Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru, yang memiliki latar belakang *broken home* dan mengalami tingkat stres yang tinggi sebelum mengikuti Bimbingan Konseling Islam

**Responden 1:** Responden pertama adalah seorang remaja berusia 15 tahun yang mengalami tekanan emosional akibat perceraian orang tua. Ia merasa kehilangan figur ayah dan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan kondisi keluarga yang baru. Selain itu, ia juga menghadapi tekanan dari lingkungan sosial yang membuatnya semakin tertutup dan kurang percaya diri. Sebelum mengikuti konseling, ia sering mengalami kecemasan berlebihan, kesulitan tidur, dan kurangnya semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk dalam hal akademik. Ia juga merasa malu dengan kondisi keluarganya sehingga

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menghindari interaksi sosial dengan teman-temannya.

Setelah mengikuti Bimbingan Konseling Islam selama dua bulan, ia merasakan perubahan yang cukup signifikan. Ia mulai memahami bahwa setiap ujian yang dihadapinya memiliki hikmah, dan ia lebih terbuka dalam berbagi perasaan dengan orang-orang terdekat. Ia mulai rutin menjalankan shalat lima waktu, membaca Al-Qur'an sebagai bentuk terapi spiritual, serta lebih tenang dalam menghadapi berbagai permasalahan. Selain itu, ia juga lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman-temannya dan mulai kembali fokus pada pendidikan dengan semangat yang lebih baik. Dengan bimbingan dari konselor, ia belajar untuk bersikap sabar, tawakal, serta memahami bahwa kebahagiaan sejati dapat ditemukan dengan mendekatkan diri kepada Allah dan memiliki pola pikir yang lebih positif terhadap masa depannya.

**Responden 2:** Responden kedua adalah seorang remaja berusia 16 tahun yang mengalami stres berat akibat tekanan ekonomi setelah ditinggalkan oleh ayahnya. Ketidakstabilan finansial dalam keluarganya membuatnya merasa tidak aman dan cemas mengenai masa depannya. Ia sering merasa putus asa dan kehilangan semangat untuk belajar karena merasa bahwa pendidikan tidak lagi menjadi prioritas dalam situasi sulit yang ia hadapi.

Selain itu, ia juga menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan sebelum mengikuti Bimbingan Konseling Islam. Ia menjadi lebih mudah marah, sering menarik diri dari interaksi sosial, dan mengalami konflik dengan anggota keluarganya karena tekanan yang ia rasakan. Dalam lingkungan sekolah, ia juga mengalami kesulitan dalam bersosialisasi, merasa minder, dan kurang memiliki motivasi untuk mengejar prestasi akademik.

Setelah mengikuti Bimbingan Konseling Islam selama dua bulan, ia merasakan perubahan yang cukup signifikan dalam dirinya. Ia mulai belajar mengelola emosinya dengan lebih baik dan tidak lagi melampiaskan rasa frustrasinya dengan kemarahan. Ia menjadi lebih optimis terhadap masa depannya setelah mendapatkan pemahaman bahwa setiap cobaan yang ia alami adalah bagian dari ujian hidup yang dapat memperkuat dirinya. Konselor membantunya untuk menemukan makna dalam kehidupannya melalui pendekatan spiritual, seperti meningkatkan ibadah, mendekatkan diri kepada Allah, dan bersabar dalam menghadapi kesulitan.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selain perbaikan dalam aspek emosional, ia juga mulai memiliki perencanaan hidup yang lebih baik. Ia mulai menetapkan tujuan akademik dan berusaha untuk lebih fokus dalam belajar. Dukungan dari komunitas keagamaan yang ia ikuti juga menjadi faktor penting dalam proses pemulihannya. Dengan aktif dalam kegiatan keagamaan di lingkungan sekitar, ia mendapatkan dukungan sosial yang lebih luas dan merasa lebih diterima dalam lingkungannya. Hal ini membantunya membangun kembali kepercayaan dirinya serta memberikan semangat baru dalam menghadapi tantangan hidup yang ada. Dengan adanya bimbingan konseling Islam, ia merasa lebih kuat secara mental dan spiritual, serta lebih siap untuk menghadapi masa depan dengan sikap yang lebih positif.

### 3. Penerapan Bimbingan Konseling Islam

Dalam penelitian ini, pendekatan Bimbingan Konseling Islam dilakukan dengan metode muhasabah (introspeksi diri), tawakal (berserah diri kepada Allah), sabar, dan shalat serta doa sebagai terapi psikologis. Pendekatan ini dilakukan melalui sesi konseling individu. Selain itu, dilakukan juga pembinaan melalui kajian keagamaan dan pendampingan dalam menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Bimbingan ini membantu remaja memahami bahwa setiap ujian yang diberikan Allah adalah bagian dari rencana yang lebih besar, sehingga mereka lebih mampu mengontrol stres dan menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi.

### 4. Efektivitas Bimbingan Konseling Islam

Dari hasil wawancara dengan penulis dan responden, diperoleh data bahwa setelah mengikuti sesi konseling selama dua bulan, sebanyak 70% remaja mengalami penurunan tingkat stres. Hal ini ditandai dengan perubahan perilaku seperti meningkatnya rasa percaya diri, berkurangnya keluhan emosional, serta meningkatnya motivasi dalam menjalani kehidupan. Beberapa remaja juga melaporkan peningkatan dalam kedisiplinan ibadah dan kemampuan mengendalikan emosi secara lebih baik. Mereka lebih mampu menerima kondisi keluarga mereka dan berusaha untuk fokus pada hal-hal yang dapat mereka kontrol, seperti pendidikan dan pengembangan diri.

### 5. Peran Keluarga dan Masyarakat dalam Mendukung Konseling

Selain konseling Islam, dukungan keluarga dan lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam membantu remaja menghadapi stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga dan teman cenderung mengalami pemulihan yang lebih cepat dibandingkan mereka yang merasa terisolasi. Partisipasi dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

kegiatan keagamaan dan komunitas sosial juga memberikan dampak positif dalam membantu remaja merasa lebih diterima dan didukung.

## 5.2 Pembahasan

### 1. Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Menangani Stres

Bimbingan Konseling Islam berperan dalam memberikan pemahaman kepada remaja mengenai cara menghadapi masalah hidup dengan pendekatan spiritual. Dengan memahami konsep sabar dan tawakal, remaja lebih mampu menerima keadaan dan mencari solusi yang konstruktif tanpa terjerumus dalam perilaku negatif. Pendekatan ini juga membantu membentuk karakter yang lebih kuat dan optimis dalam menghadapi masa depan.

### 2. Strategi Konseling yang Efektif

Strategi yang digunakan dalam bimbingan konseling Islam meliputi:

- 1) **Pendekatan spiritual:** Memberikan pemahaman tentang pentingnya mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan hati.
- 2) **Pendekatan kognitif:** Membantu remaja mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif melalui refleksi nilai-nilai Islam.
- 3) **Pendekatan emosional:** Membantu remaja mengelola emosi dengan cara yang lebih sehat melalui ibadah dan dzikir.
- 4) **Pendekatan sosial:** Mendorong remaja untuk aktif dalam komunitas Islami guna mendapatkan dukungan moral dan sosial.

### 3. Tantangan dalam Implementasi Konseling Islam

Beberapa tantangan dalam pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam mencakup kurangnya tenaga konselor yang memiliki pemahaman mendalam tentang pendekatan Islam, rendahnya kesadaran remaja mengenai manfaat konseling, serta stigma sosial yang menghambat remaja untuk terbuka terhadap masalah yang mereka hadapi.

### 4. Dampak Jangka Panjang

Bimbingan Konseling Islam tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa penurunan stres, tetapi juga memberikan manfaat jangka panjang berupa peningkatan ketahanan mental remaja, peningkatan kualitas ibadah, serta hubungan sosial yang lebih baik dengan keluarga dan lingkungan sekitar. Dengan adanya dukungan berkelanjutan, remaja yang telah menjalani konseling cenderung memiliki keseimbangan emosional yang lebih stabil dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih sehat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Konseling Islam memiliki peran yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres remaja broken home di Kelurahan Maharatu Kecamatan Marpoyan Damai. Diperlukan penguatan program bimbingan yang lebih sistematis serta kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi perkembangan remaja.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.