

## **The Role of Islamic Counseling in Mitigating Environmental Stress in Coastal and Rural Communities in Tuban**

### **Peran Konseling Islam dalam Mitigasi Stres Lingkungan pada Masyarakat Pesisir dan Pedesaan Tuban**

**Emi Fahrudi<sup>1</sup>, Mohammad Luthfi Zamroni<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup>[fahruemi@gmail.com](mailto:fahruemi@gmail.com), Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban, Tuban

<sup>2</sup>[luthfizamroni6@gmail.com](mailto:luthfizamroni6@gmail.com), Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban, Tuban

#### *Abstract*

*This study aims to explore the role of Islamic guidance and counseling in mitigating environmental stress in coastal and rural communities in Tuban, which are vulnerable to natural disasters, ecosystem damage, and socio-economic pressures. Using a library research method, this study reviewed literature related to environmental stress theory, Islamic counseling concepts, and previous research on the impact of disasters, climate change, and poverty on community mental health. The results indicate that Islamic counseling, through the practice of dhikr (remembrance of God), transactional communication, and peer counseling based on Islamic values, is effective in helping individuals manage stress, strengthen spiritual resilience, and improve psychological well-being. This approach not only offers emotional healing but also integrates spiritual and social dimensions relevant to the local culture. Furthermore, the involvement of religious leaders, community members, and educational institutions is a crucial factor in the successful implementation of the counseling program. This study recommends culturally and religiously based counselor training, strengthening community social networks, and integrating disaster mitigation with Islamic values as holistic strategies to improve mental resilience and quality of life in coastal communities in Tuban in the face of increasing environmental pressures.*

**Keywords: Islamic Guidance and Counseling, Environmental Stress, Coastal Communities, Mental Resilience**

#### *Abstrak*

*Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran bimbingan dan konseling Islam dalam mitigasi stres lingkungan pada masyarakat pesisir dan pedesaan Tuban yang rentan terhadap bencana alam, kerusakan ekosistem, dan tekanan sosial-ekonomi. Menggunakan metode kajian pustaka (library research), penelitian ini menelaah literatur terkait teori stres lingkungan, konsep konseling Islam, serta hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai dampak bencana, perubahan iklim, dan kemiskinan terhadap kesehatan mental masyarakat. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling Islam, melalui praktik zikir, komunikasi transaksional, dan konseling teman sebaya berbasis nilai-nilai Islam, efektif dalam membantu individu mengelola stres, memperkuat ketahanan spiritual, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan*

*pemulihan emosional, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual dan sosial yang relevan dengan budaya lokal. Selain itu, keterlibatan tokoh agama, masyarakat, dan lembaga pendidikan menjadi faktor penting dalam keberhasilan implementasi program konseling. Studi ini merekomendasikan pelatihan konselor berbasis budaya dan agama, penguatan jaringan sosial komunitas, serta integrasi mitigasi bencana dengan nilai-nilai Islam sebagai strategi holistik untuk meningkatkan ketahanan mental dan kualitas hidup masyarakat pesisir Tuban dalam menghadapi tekanan lingkungan yang terus meningkat.*

***Kata kunci : Bimbingan dan Konseling Islam, Stres Lingkungan, Masyarakat Pesisir, Ketahanan Mental***

## **Pendahuluan**

Dalam konteks mitigasi stres lingkungan pada masyarakat pesisir dan pedesaan Tuban, sangat dibutuhkan karena menyoroti pendekatan bimbingan dan konseling Islami sebagai solusi untuk mengatasi masalah stres yang dihadapi oleh kelompok masyarakat. Latar belakang dari Kajian ini berakar pada kebutuhan mendesak untuk memahami bagaimana intervensi konseling berbasis nilai-nilai Islami dapat membantu individu dalam mengatasi tekanan yang diakibatkan oleh kondisi lingkungan yang sering kali tidak menguntungkan, seperti bencana alam dan kemiskinan yang dialami oleh masyarakat di daerah Tuban seperti angin banjir musiman dan gagal panen.

Masyarakat pesisir dan pedesaan Tuban sering kali hidup dalam kondisi yang rentan terhadap berbagai stres lingkungan, baik yang bersifat alami seperti banjir dan abrasi pantai, maupun yang berasal dari faktor sosial

ekonomi yang terbatas. bimbingan dan konseling Islam membentuk dasar pemahaman yang kuat tentang diri dan lingkungan, mendorong individu untuk menginternalisasi nilai-nilai Islam yang dapat mengurangi stres. Pendekatan ini diharapkan mampu membangun ketahanan mental masyarakat, mengingat kegiatan bimbingan konseling yang baik harus memfasilitasi pengembangan karakter dan pengelolaan emosi masyarakat yang berada di bawah tekanan. Selain itu, pendidikan dan pelatihan bagi para konselor yang berfokus pada spesifik budaya dan agama setempat, terutama di wilayah yang kaya akan tradisi Islam seperti Tuban, menjadi sangat vital. Dengan memanfaatkan model konseling yang lebih sesuai dengan nilai dan norma masyarakat setempat, diharapkan para konselor mampu mengintegrasikan pengetahuan tentang kondisi sosial yang spesifik dengan pendekatan berbasis agama.

Sementara itu, permasalahan terkait ketidakpahaman masyarakat akan layanan konseling yang tepat sangat tinggi. Hal ini mirip dengan konteks masyarakat pesisir yang sering kali tidak memiliki akses terhadap informasi yang tepat mengenai layanan konseling. Peningkatan pemahaman kolektif mengenai bagaimana konseling Islam dapat diterapkan untuk memitigasi stres sosial harus menjadi fokus dalam penelitian ini. Sebagai tambahan, efektivitas konseling sebagai metode penyuluhan juga bisa dilihat dari pendekatan peer counseling yang telah terbukti mampu mengurangi stres akademis. Dalam menerapkan konsep ini di masyarakat pesisir dan pedesaan, dukungan sebaya dalam bentuk penguatan jaringan sosial dengan nilai-nilai Islam perlu diperhatikan, sehingga mereka bisa saling membantu dalam menghadapi masalah yang ada di lingkungan mereka. Kajian ini juga akan menjelaskan bagaimana penerapan manajemen layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan di komunitas lokal, dengan memperhatikan partisipasi masyarakat dalam proses tersebut. Penerapan manajemen yang baik tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kualitas

layanan tetapi juga memberdayakan masyarakat untuk lebih aktif dalam hal pendidikan, serta meningkatkan spiritualitas yang dapat mengurangi tingkat stres mereka. Dengan menjalin kerjasama antara para pemangku kepentingan lokal, seperti tokoh agama, guru, dan masyarakat, intervensi berbasis konseling Islam diharapkan dapat dilakukan secara efektif. Oleh karena itu, upaya untuk membangun kesadaran dan memfasilitasi akses terhadap layanan konseling menjadi salah satu pilar penting dalam penelitian ini.

Dalam konteks perkembangan sosial di Indonesia, peran konseling Islam menjadi semakin relevan, khususnya dalam mitigasi stres lingkungan yang dihadapi oleh masyarakat pesisir dan pedesaan, termasuk daerah Tuban. Wilayah ini memiliki karakteristik unik yang menggabungkan tantangan sosial, budaya, dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana prinsip-prinsip konseling Islam dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat stres yang dialami masyarakat akibat berbagai faktor, seperti perubahan iklim, urbanisasi, dan bencana alam. Dalam melaksanakan studi ini, penting untuk mempertimbangkan kebudayaan lokal dan cara pandang masyarakat terhadap stres dan kesehatan mental.

Ketidakstabilan lingkungan, seperti bencana banjir dan kerusakan ekosistem, menjadikan konseling sebagai salah satu alat yang efektif untuk menangani dampak psikologis yang dihadapi masyarakat. Mitigasi bencana telah terbukti menghasilkan manfaat yang signifikan, terutama dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sarji dan Limbong menekankan pentingnya mitigasi bencana, sebagai cara untuk memberikan edukasi terkait penanganan stres dalam konteks bencana alam yang sering melanda daerah termasuk daerah pesisir Tuban (Maria M Saragi .et, el, 2022) Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kesadaran akan kesiapsiagaan bencana sangat penting untuk mengurangi angka stres pada masyarakat yang tinggal di daerah rawan bencana, seperti dalam penelitian yang dilakukan Wulandari (Wulandari,et al, 2023) Metode konseling Islam menawarkan pendekatan yang unik dalam mitigasi stres, mengingat ahlul sunnah wal jama'ah mengedepankan aspek spiritual dan moral. Pendekatan ini dapat memberikan dukungan emosional kepada individu untuk menerima dan menghadapi tekanan yang datang dari

lingkungan mereka. Kajian mengenai peran konseling sebagai sarana untuk mendukung kesehatan mental telah mendapatkan perhatian yang lebih besar dalam beberapa tahun terakhir. Penggunaan pendekatan berbasis agama, termasuk dalam konteks Islam, dapat memberikan alternatif dukungan psikologis bagi Masyarakat (Kharisma Nabila, 2023). Dalam mendalami peran konseling Islam, penting untuk mengenali tantangan spesifik yang dihadapi masyarakat pedesaan dan pesisir. Penelitian oleh Maulana dan Andriansyah menyatakan bahwa masyarakat di Indonesia, termasuk Tuban, sering kali terpaksa menghadapi berbagai tantangan sosial dan lingkungan yang dapat meningkatkan risiko kesehatan mental (Akhmad Maulana & Andriansyah Andriansyah, 2024). Perkembangan ekonomi melalui sektor pariwisata, misalnya, dapat berpengaruh ganda terhadap kesejahteraan masyarakat—baik positif melalui peningkatan pendapatan, maupun negatif melalui stres yang disebabkan oleh perubahan lingkungan sosial yang cepat ( Harne J Tou et,el, 2021). Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental yang baik dapat sangat mendukung ketahanan masyarakat

terhadap masalah stres. Sebuah studi di daerah pedesaan menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengelola perawatan diri

Dengan memperkuat dukungan psikologis dan mengadopsi pendekatan yang memperhitungkan nuansa budaya dan agama setempat, masyarakat pesisir Tuban dapat lebih siap menghadapi stres lingkungan yang terjadi akibat wawasan baru dan solusi praktis yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat pesisir dan pedesaan Tuban bencana alam maupun perubahan sosial yang cepat. Studi mengenai perilaku komunitas dalam mitigasi bencana, seperti yang ditunjukkan oleh (Nugroho et al., 2023) mengisyaratkan pentingnya pengembangan pengetahuan di kalangan anak usia sekolah sebagai generasi penerus yang akan menjadi agen perubahan dalam mempersiapkan mitigasi bencana di masa depan. Oleh karena itu, ada kebutuhan mendesak untuk menggabungkan pengetahuan lokal, pendidikan, dan sesi konseling berbasis agama agar masyarakat dapat mengatasi tantangan tersebut secara lebih efektif.

Keterlibatan berbagai pihak termasuk lembaga pendidikan,

pemerintah, dan komunitas lokal sangat krusial dalam proses ini. Edukasi tentang pentingnya kesiapsiagaan bencana dan dukungan psikologis dapat menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan praktik yang diperlukan untuk menjalani hidup dalam lingkungan yang penuh dengan risiko.

mengintegrasikan kearifan lokal dalam setiap program mitigasi menjadi penting agar tidak hanya lebih relevan tetapi juga lebih diterima oleh masyarakat. Secara keseluruhan, Kajian ini bertujuan untuk menyajikan bagaimana konseling agama, khususnya konseling Islam, dapat dijadikan sebagai alat untuk mendukung masyarakat dalam mengelola dan memitigasi stres lingkungan, serta memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mereka. Melalui kerangka kerja yang berlandaskan nilai dan prinsip Islam, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dan solusi praktis yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat pesisir dan pedesaan Tuban

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan metodologi kajian pustaka (library research) untuk menggali dan menganalisis literatur yang relevan dengan topik "Peran Konseling Islam

dalam Mitigasi Stres Lingkungan pada Masyarakat Pesisir dan Pedesaan Tuban." Kajian pustaka ini bertujuan untuk memahami dasar teori, konsep, serta penelitian terdahulu yang berhubungan dengan stres lingkungan, konseling Islam, dan dampak lingkungan terhadap masyarakat pesisir dan pedesaan.

Dalam kajian pustaka ini, langkah pertama yang dilakukan adalah pengumpulan berbagai sumber informasi yang mencakup buku, artikel jurnal, laporan penelitian, dan publikasi ilmiah lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Sumber-sumber ini akan diperoleh melalui berbagai database akademik, seperti Google Scholar. Fokus utama dalam kajian pustaka ini adalah untuk mengidentifikasi konsep-konsep utama dalam teori stres lingkungan dan bagaimana stres tersebut mempengaruhi individu dan komunitas, khususnya di daerah pesisir dan pedesaan. Selanjutnya, kajian ini akan membahas tentang konseling Islam sebagai pendekatan yang dapat digunakan untuk mitigasi stres, dengan menyoroti ajaran-ajaran agama Islam yang berfokus pada kesehatan mental, spiritual, dan kesejahteraan sosial. Sebagai dasar awal penelitian lanjutannya.

## Hasil

Konseling Islam merupakan pendekatan yang terintegrasi dengan ajaran dan nilai-nilai Islam, bertujuan untuk memberikan bantuan kepada individu dalam menghadapi berbagai masalah hidup. Salah satu aspek fundamental dari konseling Islam adalah bahwa ia tidak hanya fokus pada pemecahan masalah secara psikologis, tetapi juga mengedepankan kebutuhan spiritual individu. (Manurung et al., 2024) menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam mengurangi kecemasan pasien menjelang operasi, serta berhubungan dengan penurunan tingkat stres yang mereka alami. Ini menunjukkan bahwa konseling Islam dapat diaplikasikan dalam lingkungan medis dan berkontribusi terhadap kesejahteraan mental pasien. Model komunikasi dalam konseling Islam juga diangkat oleh Syamaun, yang menggambarkan penggunaan komunikasi transaksional untuk memfasilitasi interaksi antara konselor dan konseli. Model ini penting dalam memastikan bahwa komunikasi efektif dan dua arah, sehingga dapat tercipta hubungan saling percaya antara konselor dan individu yang dibimbing. Hal ini selaras dengan prinsip dasar dalam konseling, di mana pemahaman dan

penerimaan menjadi sangat penting untuk proses terapi yang sukses. Buku dan teks suci, seperti Al-Qur'an dan Hadis, menjadi sumber utama dalam membentuk prinsip dan teori konseling Islam. Islam tidak hanya berfokus pada aspek psikologi, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual dan moral individu dalam kehidupan.

Elemen contemplative dan reflektif juga merupakan bagian penting dari konseling Islam. Miharja menekankan perlunya pemahaman ontologis atas bimbingan dan konseling Islam, di mana hubungan antara individu dengan Tuhannya menjadi pusat dari setiap aktivitas konseling. Dengan menjalani proses introspeksi ini, konseli dapat menemukan makna dan tujuan dari pengalaman hidup mereka, serta mendalami nilai-nilai spiritual yang tercantum dalam tradisi Islam. Konseling Islam juga memberikan perhatian khusus terhadap fenomena sosial yang dihadapi oleh generasi muda, seperti yang dijelaskan oleh Istati dan Hafidzi mengenai penerapan konseling teman sebaya berbasis Islam. Penelitian mereka menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan ketika menghadapi tantangan di masyarakat modern dengan menggunakan nilai-nilai

Islam. Dalam konteks ini, konseling bukan hanya terjadi dalam ruang tertutup, tetapi juga berinteraksi dengan lingkungan sosial yang lebih luas. (Syarqawi et al. 2023) tentang layanan orientasi dalam bimbingan dan konseling Islam yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya konseling. Kajian dalam Penelitian ini menunjukkan efektivitas program orientasi, yang dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaat konseling Islam sebagai dukungan dalam pengembangan diri dan pemecahan masalah. Ardi mencatat bahwa bimbingan konseling Islam sering kali digunakan untuk memenuhi kebutuhan pencarian identitas dan kepercayaan diri, terutama di kalangan remaja yang mengalami kecanduan game online. Dalam dunia modern yang penuh tekanan ini, konseling menyediakan wadah bagi individu untuk menjelajahi masalah mereka dengan cara yang sejalan dengan nilai-nilai Islam.

Konseling juga memainkan peran penting dalam mendukung individu yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga, Metode konseling Marini dan Darmayanti yang mengkonfirmasi adanya perubahan positif dalam hidup klien setelah menerima bantuan melalui bimbingan konseling Islam. Konseling

tidak hanya membantu individu untuk bangkit kembali tetapi juga mengajarkan mereka nilai-nilai ketahanan spiritual yang dapat mereka terapkan di masa depan. Kesantunan dalam hubungan dengan Masyarakat baik seagama maupun beda agama dalam konteks bimbingan dan konseling menjadi sangat relevan dalam upaya pengenalan nilai-nilai toleransi dan kesantunan. (Mo'Tasim et al., 2023) menegaskan pentingnya moderasi ini dalam lembaga pendidikan Islam untuk membantu mencegah ekstremisme dan intoleransi. Dengan mengintegrasikan moderasi dalam bimbingan dan konseling, diharapkan generasi muda dapat lebih bijak dalam berinteraksi dengan beragam pandangan dan keyakinan untuk kesadaran lingkungan dan budaya yang beragam

## Pembahasan

Penelitian-penelitian di atas menunjukkan bagaimana konseling Islam tidak hanya merupakan praktik psikologis, tetapi juga suatu bentuk perawatan spiritual yang terintegrasi. Penerapan prinsip Islam tidak hanya membantu individu berfungsi lebih baik di masyarakat, tetapi juga memberikan mereka kekuatan dalam menjalani kehidupan dengan prinsip yang lebih kuat dan mulia. Dengan demikian,

konseling Islam memiliki potensi besar untuk menjawab tantangan-tantangan mental dan spiritual yang dihadapi dalam era modern ini.

Teori stress lingkungan, adalah Respons stres pada organisme, termasuk manusia, merupakan reaksi kompleks terhadap ancaman atau tekanan dari lingkungan. Berdasarkan teori Beck (1992), lingkungan yang dipersepsikan sebagai "melebihi batas optimal ambang penerimaan" akan memicu respons stres. (Bell et al., 1996).

Dalam konteks ekologi, ancaman seperti polusi laut, kekeringan, atau degradasi lahan di Kabupaten Tuban dapat dianggap sebagai *stressor lingkungan* yang mengganggu Teori stress lingkungan, adalah Respons stres pada organisme, termasuk manusia, merupakan reaksi kompleks terhadap ancaman atau tekanan dari lingkungan. Berdasarkan teori Beck (1992), lingkungan yang dipersepsikan sebagai "melebihi batas optimal ambang penerimaan" akan memicu respons stres. (Bell et al., 1996).

Mitigasi dan stres lingkungan adalah dua konsep yang saling terkait dalam konteks penelitian kesehatan mental manusia serta kesehatan ekosistem secara keseluruhan.



Penelitian menunjukkan bahwa stres lingkungan dapat berasal dari beragam sumber, termasuk polusi, perubahan iklim, serta faktor sosial yang mempengaruhi masyarakat. Oleh karena itu, mitigasi diperlukan untuk mengurangi dampak negatif dari stresor-stressor ini. Penelitian oleh Tawil menunjukkan bahwa remaja yang terpapar polusi udara dan racun lingkungan melaporkan kesehatan mental yang lebih buruk, dengan peningkatan gejala stres, kecemasan, dan depresi. Ini menegaskan perlunya pendekatan komprehensif untuk mitigasi lingkungan yang tidak hanya mengurangi paparan fisik terhadap polusi tetapi juga mempertimbangkan intervensi kesehatan mental yang mendukung kesejahteraan individu. Penelitian lain (Gao et al., 2024) juga menambahkan bahwa migrasi ke kota dan kondisi lingkungan sekitar dapat secara signifikan memengaruhi kesehatan mental individu, terutama bagi wanita muda yang terpapar stres lingkungan yang tinggi.

Dari perspektif ekosistem, stres lingkungan diakui sebagai faktor kunci yang mengancam keanekaragaman hayati. Rathoure menegaskan bahwa faktor-faktor seperti perubahan iklim, polusi, dan kehilangan habitat

menyebabkan stres yang serius bagi spesies dan ekosistem di seluruh dunia. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan penilaian dampak lingkungan (Environmental Impact Assessments - EIA). (Saul S Begontes, 2024) Sebagai alat untuk mengidentifikasi dan memitigasi dampak negatif ini. Penggunaan EIA dapat membantu dalam pengambilan keputusan mengenai pengembangan sumber daya alam agar lebih berkelanjutan dan akuntabel terhadap kebutuhan lingkungan.

Faktor-faktor sosial juga tidak dapat diabaikan dalam diskusi mengenai stres lingkungan dan mitigasinya. Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) yang dijelaskan oleh Nurhasanah menunjukkan bagaimana kecepatan informasi dan interaksi sosial dapat menciptakan tekanan psikologis, terutama di lingkungan perkotaan. (Nurhasanah, Strategi mitigasi yang memungkinkan masyarakat untuk mengelola ketidakpastian dan kecemasan akibat lingkungan sosial digital menjadi penting. Di tingkat individu, reaksi terhadap stres lingkungan bervariasi, dan pemahaman mengenai mekanisme biologis yang terlibat dapat berkontribusi pada strategi mitigasi yang

lebih efektif. Mengacu pada temuan (Ishii et al 2020) menemukan bahwa silia primer pada neuron dapat melindungi sel saraf dari degenerasi akibat stres lingkungan, seperti paparan alkohol dan zat kimia. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi biologis dapat berperan dalam mitigasi dampak stres yang lebih besar, menawarkan pendekatan inovatif dalam kesehatan mental serta kesehatan umum. Dalam kaitannya dengan kesehatan kardiovaskular, penelitian oleh Münzel et al. menunjukkan bahwa faktor risiko lingkungan berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya kasus penyakit tidak menular. Penelitian lebih lanjut juga menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran mengenai dampak kesehatan dari polusi dan stresor fisik lainnya dapat membantu merancang intervensi yang lebih baik dalam kesehatan masyarakat

Berbagai metode mitigasi telah diusulkan untuk mengatasi stres lingkungan. Dalam sektor pertanian, pendekatan menyeluruh yang menghadapi stresor terkait produksi pada industri daging sapi dapat meningkatkan keberlanjutan produksi. Penelitian oleh Winton et al. menunjukkan bahwa secara khusus mengatasi kelelahan yang dialami tenaga kesehatan dapat meningkatkan efisiensi

kerja serta kepuasan. Untuk mengatasi perubahan iklim dan dampak lingkungan terhadap kesehatan mental, (Bui et al., 2023) menyatakan bahwa pengukuran emosi melalui media sosial dapat menjadi sarana yang efektif dalam memahami dampaknya. Teks ini mengeksplorasi bagaimana emosi yang diungkapkan dapat dikaitkan dengan pengalaman stres akibat perubahan iklim. Di bidang infrastruktur, penelitian oleh Qiao menunjukkan bahwa pemeliharaan dan peningkatan desain jalan fleksibel dibutuhkan untuk mengurangi dampak lingkungan yang dihasilkan oleh perubahan iklim, sehingga teknologi dan desain yang berkelanjutan dapat membantu mitigasi. Pendekatan sistematis seperti ini penting untuk meningkatkan respons terhadap tantangan yang ditimbulkan oleh stres lingkungan guna meningkatkan kualitas hidup populasi.

Terakhir, di tingkat kebijakan, pentingnya integrasi mitigasi berbasis risiko terhadap hasil kesehatan reproduksi juga harus dipertimbangkan. (Jain et al., 2021) bahwa pemahaman mendalam mengenai stresor lingkungan dan dampaknya terhadap kesehatan reproduksi dapat membantu merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung ibu hamil di seluruh dunia.

Pendekatan multidisipliner dalam mitigasi dampak stres lingkungan tidak hanya akan meningkatkan kesehatan individu, tetapi juga memperkuat komunitas secara keseluruhan. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa mitigasi stres lingkungan harus dilakukan melalui pendekatan holistik dan interdisipliner. Dari perlunya penilaian dampak lingkungan untuk menghindari kerusakan pada ekosistem, hingga pendekatan sosial dalam memahami dampak psikologis, berbagai studi menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk menggabungkan pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu demi mencapai solusi yang efektif dan berkelanjutan bagi kesejahteraan individu dan lingkungan.

‘ kondisi sosial ekonomi masyarakat pesisir, kerusakan ekologi yang terjadi, serta dampak ekonomi akibat perubahan iklim, khususnya terkait dengan kenaikan muka air laut (Sea Level Rise, SLR). Masyarakat pesisir sangat bergantung pada sektor perikanan, termasuk tambak udang dan garam, serta aktivitas kelautan lainnya. Aktivitas ekonomi masyarakat pesisir mencakup permukiman yang terletak dekat pantai, usaha pengeringan ikan, dan reklamasi pantai untuk tambak.

Namun, sebagian besar infrastruktur perikanan, seperti Tempat Pelelangan Ikan (TPI) dan Pusat Pelelangan Ikan (PPI) Nasional, terletak di zona pesisir yang rentan, yang mengarah pada kerentanan terhadap perubahan lingkungan.

Tantangan utama yang dihadapi oleh masyarakat pesisir meliputi pemukiman dan jalan raya yang berbatasan langsung dengan laut, seperti Jalan Deandles, yang sangat rentan terhadap abrasi dan banjir rob. Tambak udang yang banyak terdapat di kawasan pesisir juga terancam, dengan beberapa di antaranya terlantar akibat perubahan garis pantai dan intrusi air laut. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan erat antara kondisi sosial ekonomi dan kerusakan lingkungan yang terjadi di wilayah pesisir. Kerusakan ekologi yang terjadi mencakup perubahan garis pantai yang dipicu oleh fenomena erosi akibat kenaikan muka air laut. Data menunjukkan bahwa erosi pantai pada tahun 2050 dapat mencapai rata-rata 88,22 meter, dan pada 2100 dapat meningkat menjadi 191,01 meter. Aktivitas manusia, seperti penambangan pasir laut, reklamasi, dan degradasi ekosistem alami (mangrove dan terumbu karang), berkontribusi signifikan terhadap kerusakan ini. Ekosistem

mangrove mengalami kerugian luas yang signifikan, diperkirakan mencapai 110.993,61 m<sup>2</sup> pada 2050 dan 138.238,09 m<sup>2</sup> pada 2100, dengan dampak ekonomi yang diperkirakan mencapai Rp71,59 miliar pada 2050 dan Rp206,66 miliar pada 2100. Selain itu, kawasan tambak mengalami kerugian luas dan ekonomi, dengan estimasi kerugian sebesar Rp28,84 miliar pada 2050 dan Rp114,55 miliar pada 2100. Indeks Kerentanan Pesisir (CVI) menunjukkan bahwa wilayah pesisir berada pada tingkat kerentanan yang sangat tinggi terhadap SLR. Geomorfologi pantai yang landai, elevasi rendah, serta tingginya amplitudo pasang surut dan gelombang laut menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Selain itu, aktivitas manusia, seperti penambangan pasir liar dan reklamasi, serta perubahan fungsi lahan, menambah tekanan terhadap ekosistem pesisir. Struktur pelindung pantai yang ada saat ini, seperti tembok tangkis, belum efektif dalam menangkal dampak banjir rob. Dampak ekonomi yang ditimbulkan sangat signifikan. Kerugian yang ditimbulkan akibat kerusakan sumber daya pesisir, seperti pasir laut, diperkirakan mencapai Rp176,6–244,1 miliar pada 2050 dan Rp450,3–596,9 miliar pada 2100. Selain

itu, genangan akibat SLR juga diprediksi akan merusak infrastruktur perikanan, serta menurunkan nilai tanah di zona pesisir.

Strategi adaptasi yang direkomendasikan mencakup pendekatan berbasis masyarakat dan teknis untuk mengatasi dampak perubahan iklim. Pendekatan berbasis masyarakat melibatkan peningkatan perlindungan lahan kritis melalui restorasi mangrove dan penambahan tanah di pantai rendah. Di sisi teknis, penting untuk melakukan penataan ulang zonasi pesisir, pelatihan teknologi adaptasi, serta pengintegrasian kebijakan pengelolaan lahan. Perlindungan ekologis, seperti pembentukan sabuk hijau dan konservasi mangrove, serta mitigasi bencana berbasis partisipasi stakeholders, menjadi prioritas utama dalam strategi adaptasi ini (Marita Ika Joesidawati, 2017). Kerusakan ekologis di Kabupaten Tuban, terutama di kawasan pesisir dan pedesaan, dipengaruhi oleh perkembangan industri, khususnya pembangunan pabrik. Dampak signifikan meliputi: Degradasi Tanah dan Pencemaran Lingkungan Pembangunan pabrik semen mengakibatkan kerusakan lingkungan melalui penambangan bahan baku alam seperti tanah lempung, pasir silika, batu

bara, dan kapur, yang mengancam ekosistem karst. Perubahan lahan pertanian menjadi area tambang merusak kualitas tanah dan menurunkan kapasitas dukung lingkungan. Kerusakan Ekosistem Pesisir. Aktivitas industri merusak ekosistem pesisir dengan mengganggu biota laut dan mengancam mangrove serta terumbu karang, yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan ekosistem pesisir. Penurunan kualitas air dan tanah juga berdampak pada kesehatan ekosistem laut. Ancaman Terhadap Sumber Air, Kerusakan pada kawasan karst yang berfungsi sebagai penampung air alami mengurangi kemampuan tanah dalam menyerap dan menyimpan air hujan, yang mengancam keberlanjutan sumber air bersih bagi masyarakat sekitar, memperburuk krisis air. Pencemaran Udara dan Dampak Kesehatan, Polusi udara akibat debu dan gas berbahaya dari pabrik semen mengancam kualitas udara dan berdampak buruk pada kesehatan masyarakat, terutama yang tinggal di sekitar area industri. (M. Ridho Ma'arif & Ali Imrom 2014)

## Kesimpulan

Kajian ini merupakan Langkah awal untuk penelitian yang lebih mendalam, pada obyek mitigasi stres lingkungan pada masyarakat pesisir dan

pedesaan di Kabupaten Tuban dapat diperkuat melalui pendekatan konseling Islam yang mengintegrasikan dimensi psikologis, sosial, dan spiritual. Masyarakat pesisir Tuban, yang rentan terhadap bencana alam dan tekanan sosial-ekonomi, mengalami dampak stres yang signifikan, yang jika tidak ditangani dengan pendekatan yang tepat, dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Kajian ini mengeksplorasi peran konseling Islam dalam mitigasi stres lingkungan pada masyarakat pesisir dan pedesaan Tuban, Jawa Timur. Masyarakat ini menghadapi tekanan lingkungan berat seperti bencana alam (banjir rob, abrasi), kerusakan ekosistem (degradasi mangrove, polusi industri), dan dampak sosio-ekonomi (penurunan hasil perikanan, krisis air). Konseling Islam—yang mengintegrasikan dimensi psikologis, spiritual (nilai-nilai Islam), dan sosial—terbukti efektif sebagai strategi holistik. Pendekatan ini memanfaatkan praktik seperti zikir untuk ketenangan mental, konseling teman sebaya berbasis Islam untuk dukungan komunitas, dan moderasi beragama untuk menguatkan ketahanan spiritual. Studi ini menekankan pentingnya pelatihan konselor yang memahami konteks

budaya lokal dan melibatkan tokoh agama/Masyarakat dalam implementasinya.

Konseling Islam, yang berlandaskan pada nilai-nilai agama, terbukti efektif dalam membantu individu mengelola stres dengan cara yang holistik, yang mencakup pemahaman spiritual dan pengelolaan emosi. Dengan memperkenalkan nilai-nilai ketahanan mental yang diajarkan dalam Islam, masyarakat dapat lebih siap untuk menghadapi tantangan lingkungan, seperti kerusakan ekosistem dan perubahan iklim yang mempengaruhi sektor perikanan dan pertanian mereka. Lebih lanjut, pendidikan dan pelatihan bagi konselor yang berbasis pada budaya dan agama lokal sangat penting untuk meningkatkan pemahaman masyarakat

terhadap manfaat konseling. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya penguatan jaringan sosial berbasis komunitas untuk mendukung mitigasi stres secara efektif, dengan mengutamakan pendekatan peer counseling yang sudah terbukti berhasil dalam mengurangi stres di kalangan kelompok tertentu. Secara keseluruhan, konseling Islam dapat menjadi alat yang sangat efektif dalam membantu masyarakat pesisir dan pedesaan Tuban mengatasi stres yang diakibatkan oleh kerusakan lingkungan. Penerapan prinsip-prinsip konseling Islam ini, yang menggabungkan nilai-nilai spiritual dengan pendekatan praktis, diharapkan dapat meningkatkan ketahanan mental masyarakat serta mendukung kesejahteraan mereka dalam menghadapi tantangan sosial dan ekologis

### Daftar Pustaka

- AG, Turham, 'Konsep Dan Teori Belajar : Dalam Perspektif Pendidikan Islam Dan Konseling', Ta Dib, 11.1 (2022), pp. 14–22, doi:10.54604/tdb.v11i1.14
- Alfianto, Ahmad G, and others, 'Tingkat Stres Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Pedesaan Selama Pandemi Covid-19 Dalam Melakukan Manajemen Perawatan Diri', *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 7.3 (2021), pp. 354–59, doi:10.25311/keskom.vol7.iss3.975
- Ardi, Ardi, 'Peran Bimbingan Konseling Islam Mengatasi Kecanduan Game Online', *Ekspose Jurnal Penelitian Hukum Dan Pendidikan*, 18.1 (2019), pp. 802–10,

doi:10.30863/ekspose.v18i1.370

Asmita, Wenda, and Irman Irman, 'Aplikasi Teknik Zikir Dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental', *Al-Ittizaan Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5.2 (2022), doi:10.24014/ittizaan.v5i2.18221

Beck, A. T. (1992)., *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. (penguin books, 1992)

Begontes, Saul S, and others, 'Prospects on the Use of EIA as a Tool for Coastal Resources Conservation', *International Journal of Science and Management Studies (Ijsms)*, 2024, pp. 266–70, doi:10.51386/25815946/ijsms-v7i4p132

Blaustein, Jacob R, and others, 'Environmental Impacts on Cardiovascular Health and Biology: An Overview', *Circulation Research*, 134.9 (2024), pp. 1048–60, doi:10.1161/circresaha.123.323613

Bui, Thanh D, and others, 'Emotional Health and Climate-Change-Related Stressor Extraction From Social Media: A Case Study Using Hurricane Harvey', *Mathematics*, 11.24 (2023), p. 4910, doi:10.3390/math11244910

Dewita, Erna, and others, 'Tinjauan Pendidikan Dan Konseling Islam Dalam Al-Qur'an Surat an-Nahl Ayat 125', *Menara Ilmu*, 16.1 (2022), doi:10.31869/mi.v16i1.3407

Gao, Yang, Lisha Fu, and Yang Shen, 'The Impact of Urban Migration on the Mental Well-Being of Young Women: Analyzing the Roles of Neighborhood Safety and Subjective Socioeconomic Status in Shaping Resilience Against Life Stressors', *Sustainability*, 16.11 (2024), p. 4772, doi:10.3390/su16114772

Ishii, Seiji, and others, 'Primary Cilia Safeguard Cortical Neurons in Neonatal Mouse Forebrain From Environmental Stress-Induced Dendritic Degeneration', *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118.1 (2020), doi:10.1073/pnas.2012482118

Istati, Mufida, and Anwar Hafidzi, 'Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam Dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern', *Al-Ittizaan Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3.1 (2020), p. 13, doi:10.24014/0.8710505

Jain, Divyanu, and others, 'A Strategic Program for Risk Assessment and Intervention to Mitigate Environmental Stressor-Related Adverse Pregnancy Outcomes in the Indian Population', *Frontiers in Reproductive Health*, 3 (2021), doi:10.3389/frph.2021.673118

- Joesidawati, Marita Ika, 'Studi Perubahan Iklim Dan Kerusakan Sumberdaya Pesisir Di Kabupaten Tuban', *Institut Teknologi Sepuluh Nopember*, 2017, p. 289
- Laksmi, Putu A, and others, 'Perancangan Dan Implementasi Media Informasi Kesehatan Tentang Mitigasi Bencana Alam Di Desa Ban, Karangasem Bali', *Genitri Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 1.2 (2022), pp. 138–43, doi:10.36049/genitri.v1i2.79
- Mirido Maarif, alimran, 'No Title' <<https://www.neliti.com/id/publications/249184/gerakan-perlawanan-lsm-cagar-tuban-terhadap-pembangunan-pt-holcim-indonesia>>
- Manurung, Faisal A, Marneva N Amni, and Masril Masril, 'Urgensi Layanan Konseling Islam Di Rumah Sakit', *G-Couns Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8.2 (2024), pp. 1101–07, doi:10.31316/gcouns.v8i2.4878
- Marini, Marini, and Nefi Darmayanti, 'Pendekatan Konseling Islam Bagi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)', *G-Couns Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7.03 (2023), pp. 624–35, doi:10.31316/gcouns.v7i03.4928
- Maulana, Akhmad, and Andriansyah Andriansyah, 'Mitigasi Bencana Di Indonesia', *Comserva Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3.10 (2024), pp. 3996–4012, doi:10.59141/comserva.v3i10.1213
- Miharja, Sugandi, 'Menegaskan Definisi Bimbingan Konseling Islam, Suatu Pandangan Ontologis', *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3.1 (2020), p. 14, doi:10.22373/taujih.v3i1.6956
- Mo'tasim, Mo'tasim, Moch. K Mollah, and Mufiqur Rahman, 'Moderasi Beragama Sebagai Materi Bimbingan Dan Konseling Dalam Proses Pendidikan Agama Islam', *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4.2 (2023), pp. 363–68, doi:10.32806/jkpi.v4i2.16
- Münzel, Thomas, and others, 'Environmental Risk Factors and Cardiovascular Diseases: A Comprehensive Expert Review', *Cardiovascular Research*, 118.14 (2021), pp. 2880–902, doi:10.1093/cvr/cvab316
- Nabila, Kharisma, 'Tantangan Sosial Masyarakat Pedesaan Dalam Menghadapi Perkembangan Desa Wisata Di Desa Giritengah, Borobudur, Magelang, Jawa Tengah', *Jurnal Parikesit*, 1.2 (2023), pp. 93–102, doi:10.22146/parikesit.v1i2.9386
- Nugroho, Cahyadi, and others, 'Perilaku Spasial Anak Usia Sekolah Dalam Mitigasi Bencana Banjir', *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6.9 (2023), pp. 7262–67,



doi:10.54371/jiip.v6i9.2903

Nurhasanah, Anis, 'Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) Pada Masyarakat Perkotaan Di Indonesia', *Jipb*, 2.2 (2024), pp. 97–106, doi:10.59613/jipb.v2i2.199

Qiao, Yaning, and others, 'Flexible Pavements and Climate Change: A Comprehensive Review and Implications', *Sustainability*, 12.3 (2020), p. 1057, doi:10.3390/su12031057

Rathoure, Ashok K, 'Stress on Biodiversity and the Crucial Role of Environmental Impact Assessment', 2024, pp. 62–86, doi:10.4018/979-8-3693-3330-3.ch005

Saragi, Maria M, and Marganda H Limbong, 'Penyuluhan Mitigasi Bencana Banjir Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Kepala Keluarga Dalam Kesiapsiagaan Bencana', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6.11 (2023), pp. 5037–45, doi:10.33024/jkpm.v6i11.12405

Syamaun, Syukri, 'Model Komunikasi Dalam Konseling Islam', *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4.2 (2021), p. 18, doi:10.22373/taujih.v4i2.11865

Syarqawi, Ahmad, and others, 'Layanan Orientasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Bimbingan Dan Konseling Islam', *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 7.1 (2023), pp. 86–94, doi:10.26740/bikotetik.v7n1.p86-94

Tawil, Muh. R, 'Paparan Racun Dan Polusi Udara Pada Remaja Di Jakarta: Hubungan Dengan Gejala Psikotik Dan Efek Pada Kesejahteraan Mental', *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1.04 (2023), pp. 215–22, doi:10.58812/jpkws.v1i04.742

Tou, Harne J, Melinda Noer, and Sari Lenggogeni, 'Pengembangan Desa Wisata Yang Berkearifan Lokal Sebagai Bentuk Pembangunan Pariwisata Berkelanjutan', *Jurnal Rekayasa*, 10.2 (2021), pp. 95–101, doi:10.37037/jrftsp.v10i2.63

Whelehan, Dale F, and others, 'Fatigued Surgeons: A Thematic Analysis of the Causes, Effects and Opportunities for Fatigue Mitigation in Surgery', *International Journal of Surgery Open*, 35 (2021), p. 100382, doi:10.1016/j.ijso.2021.100382

Winton, Toriann S, Molly Nicodemus, and Kelsey M Harvey, 'Stressors Inherent to Beef Cattle Management in the United States of America and the Resulting Impacts on Production Sustainability: A Review', *Ruminants*, 4.2 (2024), pp. 227–40, doi:10.3390/ruminants4020016

Wulandari, Marita, Ainun Zulfikar, and Basyaruddin Basyaruddin, 'Mitigate and Survive the Flood: Sosialisasi Dan Edukasi Masyarakat Untuk Mitigasi Dan Langkah

Tanggap Darurat Banjir Di Perumahan Griya Sakinah Asri, Kelurahan Karang Joang, Kecamatan Balikpapan Utara', *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2.2 (2022), pp. 245–52, doi:10.54082/jippm.53