

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk *zoon politicon* yang mana selain menjadi makhluk individu yang memiliki sifat, watak, serta kepribadian yang berbeda dengan manusia lainnya, manusia juga membutuhkan orang lain dalam lingkungan sosialnya. Dalam lingkungan sosial, manusia tentu tidak terlepas dari masyarakat dimana dalam masyarakat inilah manusia mampu menjalin relasi yang baik dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Unit terkecil dari masyarakat adalah keluarga, yang idealnya terdiri dari suami, isteri, dan dua anak. Sebuah keluarga dapat berfungsi dengan baik apabila masing-masing dari anggota keluarga tersebut dalam menjalani tugas dan fungsinya dengan baik. Sehingga nantinya dapat tercipta keluarga yang *sakinah mawaddah wa rahmah*.

Dibutuhkan sebuah tanggung jawab yang besar untuk menjadi bagian dari sebuah keluarga yang bahagia. Selain itu, untuk menjadi bagian dari sebuah keluarga yang penuh kasih sayang juga memerlukan kesetiaan, kesungguhan, dan keteguhan hati.¹ Tanggung jawab bukan hanya terucap dari kata-kata saja, namun harus direalisasikan dalam kehidupan nyata.

¹ Judy Ford, *Wonderful Ways To Be A Family* (California: Conari Press, 1998), hal. 7 – 8.

Tanggung jawab yang besar bagi seorang suami dalam menghidupi keluarganya, baik memberi nafkah lahir dan batin pada sang istri, memberi pendidikan yang layak bagi anak-anaknya, serta menjadi kepala keluarga yang adil dan bijaksana. Seorang kepala keluarga yang tidak memiliki rasa tanggung jawab kepada keluarga sungguh sangat tidak mengasihani kehidupan keluarganya. Ia tidak memikirkan nasib keluarganya di masa yang akan datang.

Namun apa yang terjadi ketika salah satu anggota keluarga tidak dapat menjalani tugas dan fungsinya dengan baik?. Suatu fenomena menarik yang dapat peneliti angkat dari sebuah keluarga yang salah satu anggota utama dari keluarga tersebut yang tidak dapat menjalankan tugas dan fungsinya dengan baik, yakni sang suami. Suami dari Anisa (nama samaran) tidak mampu menjadi sosok suami yang baik baginya. Selama hampir satu tahun Anisa sudah tidak lagi mendapatkan nafkah dari suaminya, baik nafkah lahir maupun batin. Suaminya yang masih pengangguran itupun sudah jarang pulang ke rumah dengan alasan masih mencari pekerjaan. Ia juga sering mendengarkan perkataan para tetangga jika suaminya suka pergi dengan wanita lain. Tidak hanya hal itu, semenjak sang suami pergi meninggalkan Anisa dan keluarga, Anisa harus menanggung beban hidupnya bersama anak-anaknya.

Tidak hanya menanggung beban hidup anak-anaknya, akhir-akhir ini suami Anisa juga sering mendatangi dan berbuat ulah, yakni memperebutkan sepeda motor yang mereka miliki sehingga memicu

pertengkaran diantara mereka berdua. Pertengkaran Anisa dan suaminya yang diketahui oleh saudara-saudara Anisa, membuat saudara-saudara Anisa menyuruh Anisa untuk menjual sepeda motornya. Anisa dengan tegas menolak dengan alasan karena dengan sepeda motor itulah Anisa dapat bekerja. Keadaan yang dialami Anisa ini mengakibatkan Anisa mengalami stres.

Stres yang dialami Anisa juga dikarenakan adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Memiliki suami yang bertanggung jawab, mampu memberi nafkah lahir dan batin, memiliki suami yang mampu melindungi keluarga dan memiliki suami yang setia merupakan idaman bagi setiap istri. Namun jika harapan tersebut berbeda dengan kenyataan yang terjadi, maka akan membuat istri kecewa dan tidak bisa menerima kenyataan yang terjadi sehingga memicu timbulnya stres.

Stres yang dialami Anisa dapat terlihat pada keadaan psikis dirinya yang sering cemas dan diliputi perasaan takut ketika suaminya tiba-tiba mendatanginya. Anisa juga sulit berkonsentrasi di saat ia kerja dan beberapa gangguan psikis lainnya. Namun, stres yang ia alami berpengaruh juga pada keadaan fisik dan perilakunya. Keadaan fisik Anisa terlihat lebih kurus dari berat badannya semula. Dari perilakunya, stress yang dialami Anisa cenderung bersifat negatif. Anisa yang dahulunya merupakan wanita yang lembut, namun kini berbeda. Ia sering berperilaku kurang sopan kepada ibunya, sering tidak mendengarkan nasihat saudaranya dan sering mengecewakan orang lain.

Untuk menangani stres yang dialami oleh Anisa, peneliti berencana akan melakukan sebuah teknik terapi *Islamic Transcendental Meditation*, yakni sebuah teknik terapi modifikasi antara *transcendental meditation* (meditasi transendental) dengan nilai-nilai ajaran Islam. Peneliti menggunakan teknik terapi *Islamic Transcendental Meditation* karena peneliti yang akan bertindak sebagai konselor nantinya ingin membantu konseli dalam mengatasi stres yang dialaminya. Sebab secara umum, meditasi sudah banyak dikenal oleh banyak orang sebagai salah satu cara mengatasi stres. Selain itu, meditasi juga terdapat latihan pernafasan yang dapat membuat tubuh konseli menjadi sehat. Apalagi meditasi yang akan peneliti lakukan ditambahkan nilai spiritual ajaran Islam, bukan hanya menghilangkan stres dan membuat tubuh sehat saja, melainkan mampu menenangkan jiwa konseli sehingga konseli mampu berfikir positif dan mampu menjalani kehidupannya sesuai ajaran Al Qur'an dan Hadits.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Hal ini dikarenakan penulis ingin mengangkat kasus yang terjadi pada diri Anisa dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi Anisa. Metode penelitian kualitatif ini sendiri merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan

makna daripada generalisasi.² Dalam penelitian ini, peneliti memandang suatu realita yang ada sebagai satu kesatuan yang utuh/ holistik, kompleks, dinamis, penuh makna, dan memiliki hubungan gejala yang bersifat interaktif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan stres pada seorang istri di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto?
2. Bagaimana proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam mengatasi stress pada seorang istri di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto?
3. Bagaimana hasil dari proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam mengatasi stress pada seorang istri di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto?

² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 9.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah yang tertulis di atas adalah:

1. Mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan stres pada seorang istri di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto.
2. Mengetahui proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam mengatasi stress pada seorang istri di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto.
3. Mengetahui hasil dari proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam mengatasi stress pada seorang istri di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan munculnya pemanfaatan dari hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacanya. Di antara manfaat penelitian ini baik secara teoritis dan praktis dapat peneliti uraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah khasanah keilmuan bagi peneliti yang lain dalam hal Bimbingan dan Konseling Islam terhadap penanganan stres yang

dialami seseorang, khususnya dalam penelitian ini adalah seorang istri.

- b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam khususnya dan bagi mahasiswa umumnya dalam hal Bimbingan dan Konseling Islam terhadap penanganan stress yang dialami seseorang.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan dalam hidupnya di saat orang tersebut mengalami stress.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan acuan dalam menangani kasus yang sama dengan menggunakan teknik *Islamic Transcendental Meditation*.

E. Definisi Konsep

Dalam pembahasan ini peneliti akan membatasi dari sejumlah konsep yang diajukan dalam penelitian dengan judul “Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam Mengatasi Stress (Studi Kasus Seorang Istri yang Mengalami Stres di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto)”.

Adapun definisi konsep dari penelitian ini adalah :

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinyu, dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai - nilai yang terkandung di dalam Al Qur'an dan Hadits Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al Qur'an dan Hadits. Apabila internalisasi nilai – nilai yang terkandung dalam Al Qur'an dan Hadits telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal, maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari perannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah.³

Bimbingan dan Konseling Islam yang akan dilakukan oleh konselor adalah memberikan bantuan kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahannya yang menyebabkan klien mengalami stress. Konselor berusaha untuk membimbing konseli agar dapat menemukan jalan keluar yang terbaik bagi hidupnya. Setidaknya konseli sudah merasa lega sebab ada seseorang yang

³ Hallen A., *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal. 16 – 17.

mendengar permasalahan yang ia hadapi yang mungkin telah lama ia pendam.

Dengan Bimbingan dan Konseling Islam inilah nantinya konselor berusaha mengeksplorasi semua permasalahan konseli, mengetahui bagaimana perasaan yang selama ini konseli rasakan, serta konselor juga diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya.

2. *Islamic Transcendental Meditation*

Islamic Transcendental Meditation merupakan suatu teknik terapi yang sengaja dimodifikasi oleh peneliti dalam mengatasi permasalahan stress yang dihadapi seseorang. *Islamic Transcendental Meditation* adalah gabungan dari atau yang lebih dikenal dengan meditasi transendental yang berasal dari ajaran agama Hindu yang dimodifikasi dengan nilai-nilai spiritual ajaran Islam.

Transcendental Meditation itu sendiri merupakan sebuah teknik yang sederhana, alami, dengan prosedur yang mudah untuk membantu individu dalam mengatasi permasalahannya baik masalah psikis maupun fisik. *Transcendental Meditation* biasanya harus dilatih setiap hari sebanyak dua kali selama 20 menit sambil duduk nyaman dengan mata tertutup.⁴ Namun dalam penelitian ini ada sedikit perbedaan antara *Transcendental Meditation* dengan *Islamic*

⁴ <http://www.tm.org/meditation-techniques>, diakses tanggal 03 April 2012

Transcendental Meditation, yakni pada spiritualnya, ketika teknik *Transcendental Meditation* diberi nilai-nilai spiritual Islam.

3. Stres

Stres merupakan suatu kondisi tegang yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang. Ketegangan itu bisa disebabkan karena kesenjangan antara lahir dengan batin atau harapan dengan kenyataan.⁵

Ada seseorang yang mengatakan dirinya terkena stres, padahal sebenarnya tidak. Namun sebaliknya, para penderita stres justru sering tidak menyadari keadaannya. Stres yang dialami seseorang sebenarnya nampak dari gejala-gejala yang timbul dari diri seseorang itu. Gejala-gejala tersebut meliputi gejala stres pada fisik, psikologis, dan perilaku.⁶

Jadi secara garis besar, Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam mengatasi stress yakni memberikan Bimbingan dan Konseling secara islami dengan menggunakan teknik terapi *Islamic Transcendental Meditation* untuk menangani sifat, sikap, dan perilaku yang disebabkan oleh stress. Sehingga dapat menurunkan kadar stress bahkan juga mampu menghilangkan stress yang dialami seseorang.

⁵ Marjuqoh, *Urgensi Iman dalam Mengatasi Stress: Tinjauan Psikologi Islam*, (MIMBAR 'Agama dan Budaya': Jurnal Pengembangan Akademik IAIN Jakarta), Edisi: No.38 Th.XV 1999/2000, hal. 59.

⁶ Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah & Mengatasi Stres!* (Jakarta: Bee Media Pustaka, 2011), hal. 21.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian secara *holistic* dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.⁷

Jadi pendekatan kualitatif yang peneliti gunakan pada penelitian ini digunakan untuk memahami fenomena yang dialami oleh klien secara menyeluruh yang dideskripsikan berupa kata-kata dan bahasa untuk kemudian dirumuskan menjadi model, konsep, teori, prinsip dan definisi secara umum.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Penelitian study kasus (*case study*), adalah penelitian tentang status subyek penelitian yang berkenan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan atau khas dari keseluruhan personalitas.⁸

Jadi pada penelitian ini, penulis menggunakan penelitian studi kasus karena penulis ingin melakukan penelitian dengan cara mempelajari individu secara rinci dan mendalam selama kurun waktu tertentu untuk membantunya dalam mengatasi stres yang dialaminya.

⁷ LexyJ. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 6.

⁸ Moh. Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), hal. 63-66.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini terdapat tiga subyek yang menjadi sasaran oleh peneliti, antara lain:

a. Konseli

Konseli adalah seorang wanita paruh baya yang mengalami stress yaitu suatu tekanan hidup yang dialami dimana perlu adanya penyesuaian diri keadaan yang ia alami saat ini. Menurut keterangan dari orang tuanya, sebenarnya konseli merupakan anak yang baik dan istri yang mau mengerti keadaan suaminya. Dia merupakan wanita yang supel dalam pergaulannya, memiliki banyak teman, dan merupakan tipe wanita pekerja keras. Namun mungkin sejak masalah menimpanya, ia mulai agak berubah. Orang tuanya menyatakan bahwa ia mulai jarang beribadah dan sikapnya yang kurang hormat kepada sang Ibu.

b. Konselor

Konselor adalah seorang mahasiswa IAIN Sunan Ampel Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Pengalaman konselor selama masa kuliah yaitu pengalaman dalam PPL di Rumah Sakit Umum Haji Surabaya, anggota tim pelaksanaan tes bakat dan minat untuk mahasiswa baru yang tergabung dalam PBSB (Penerima Beasiswa Santri Berprestasi) tahun 2012, dan anggota tim pelaksanaan tes bakat dan minat di MA Bilingual Al Amanah. Dari pengalaman akademisi konselor

memiliki wawasan baik secara pengetahuan maupun praktiknya yang terkait dengan Bimbingan dan Konseling.

c. Informan

Informan dalam penelitian ini adalah orang tua konseli, anak – anak konseli, dan saudara-saudara konseli.

Untuk Lokasi penelitian, dilakukan di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal (diskripsi) bukan dalam bentuk angka.

Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

- 1) Data Primer yaitu data yang langsung diambil dari sumber pertama di lapangan. Dalam data primer ini dapat diperoleh keterangan kegiatan keseharian, tingkah laku, latar belakang dan masalah konseli, pandangan konseli tentang keadaan yang telah dialami, dampak dengan adanya masalah yang dialami konseli, proses serta hasil dengan adanya Bimbingan dan Konseling Islam.

- 2) Data Sekunder yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.⁹Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, riwayat pendidikan konseli, dan perilaku keseharian konseli.

b. Sumber Data

Adapun yang dijadikan sumber data adalah :

- 1) Sumber Data Primer adalah sumber data yang diperoleh peneliti di lapangan berupa informasi langsung dari konseli serta didapat dari peneliti sebagai konselor.
- 2) Sumber Data Sekunder adalah sumber data yang di dapat dari informan lain yang dirasa mempunyai peranan penting dalam masalah yang dialami konseli sebagai sumber informasi tambahan untuk melengkapi data yang belum di dapat pada sumber data primer. Seperti: orang tua konseli, saudara konseli, anak - anak konseli dan tetangga konseli.

4. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahap-tahap penelitian menurut buku metodologi penelitian kualitatif adalah:

a. Tahap Pra Lapangan

1) Menyusun Rancangan Penelitian

Untuk dapat menyusun rancangan penelitian, maka terlebih dahulu memahami fenomena yang telah berkembang yang

⁹Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif Dan Kualitatif* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal. 128.

menyangkut masalah tentang stress yang dialami seorang istri akibat suami yang tidak bertanggung jawab. Setelah faham akan fenomena tersebut maka peneliti membuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat rancangan data-data yang diperlukan untuk penelitian.

2) Memilih Lapangan Penelitian

Setelah membaca fenomena yang ada di masyarakat, menyangkut tentang stress yang dialami seorang istri akibat suami yang tidak bertanggung jawab, maka saatnya untuk menentukan lapangan penelitian yaitu di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

3) Mengurus Perizinan

Tempat penelitian sudah di tetapkan, maka yang selanjutnya dilakukan adalah mengurus perizinan sebagai bentuk birokrasi dalam penelitian yang kemudian mencari tahu siapa saja yang berkuasa dan berwenang memberi izin bagi pelaksanaan penelitian, kemudian peneliti melakukan langkah-langkah persyaratan untuk mendapatkan perizinan tersebut.

4) Menjajaki dan Menilai Keadaan Lapangan

Peneliti berusaha mengenali segala unsur lingkungan sosial, fisik, dan keadaan alam serta menyiapkan perlengkapan yang

diperlukan di lapangan, kemudian peneliti mulai mengumpulkan data yang ada di lapangan.

5) Memilih dan Memanfaatkan Informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi serta latar belakang kasus tersebut. Informan dalam penelitian ini adalah konseli, konselor, saudara konseli, orangtua konseli dan anak – anak konseli serta tetangga konseli.

6) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti menyiapkan pedoman wawancara, alat tulis, map, buku, perlengkapan fisik, izin penelitian, dan semua yang berhubungan dengan penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan deskripsi data lapangan.

7) Persoalan Etika Penelitian

Etika penelitian pada dasarnya yang menyangkut hubungan baik antara peneliti dengan subyek penelitian, baik secara perseorangan maupun kelompok. Maka peneliti harus mampu memahami kebudayaan, adat istiadat ataupun bahasa yang di gunakan, kemudian “untuk sementara” peneliti menerima seluruh nilai dan norma sosial yang ada di dalam masyarakat latar penelitiannya¹⁰

¹⁰Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1988), hal. 85-92.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

1) Memahami Latar Penelitian

Untuk memasuki lapangan, peneliti perlu memahami latar penelitian terlebih dahulu. Disamping itu perlu mempersiapkan diri baik secara fisik maupun secara mental.

2) Memasuki Lapangan

Yang perlu dilakukan di saat memasuki lapangan adalah menjalin keakraban hubungan dengan subyek-subyek penelitian, sehingga akan memudahkan peneliti untuk mendapatkan data. Disamping itu juga harus mampu mempelajari bahasa supaya dapat mempermudah dalam menjalin suatu keakraban.

3) Berperanserta dalam Mengumpulkan data

Dalam tahap ini yang harus dilakukan adalah pengarahannya batas study serta mulai untuk memperhitungkan batas waktu, tenaga, ataupun biaya. Disamping itu juga mencatat data yang telah didapat di lapangan yang kemudian analisis di lapangan.

c. Tahap Analisis Data

Suatu proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Peneliti menganalisis data yang dilakukan dalam suatu proses yang berarti pelaksanaannya sudah mulai dilakukan sejak pengumpulan data yang dilakukan dan

dikerjakan secara intensif. Kemudian menghasilkan tema dan hipotesis yang sesuai dengan kenyataan.

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi partisipatif, wawancara terbuka dan mendalam serta dokumentasi sebagai penguat data secara tertulis.

- a. Observasi partisipasi adalah peneliti mengamati apa yang dikerjakan sumber data primer, mendengarkan apa yang diucapkan dan berpartisipasi dalam aktifitas yang dilakukan untuk mendapatkan data tentang latar belakang masalah konseli dan kondisi keluarga konseli.
- b. Wawancara terbuka dan mendalam adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan data. Pedoman wawancara yang di gunakan berupa garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Teknik wawancara digunakan untuk mendapatkan informasi tentang kegiatan sehari-hari konseli, menggali latar belakang permasalahan konseli, identitas konseli, proses konseling dan hasil dari kegiatan konseling yang telah dilakukan.
- c. Dokumen adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan

harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya, foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. Untuk mendapatkan data yang berupa gambar, tentang keadaan tempat tinggal konseli, dan gambar lain yang mendukung data penelitian (proses konseling).

Tabel 1.1 Jenis Data, Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data

No	Jenis data	Sumber data	TPD
1.	A. Biodata konseli a. Identitas konseli b. Pendidikan konseli c. Usia konseli d. Problem dan gejala yang dialami e. Kebiasaan konseli f. Kondisi keluarga, lingkungan dan ekonomi klien g. Pandangan konseli terhadap masalah yang telah di alami h. Gambaran tingkah laku sehari-hari	Konseli + Informan	W+O
2.	Deskripsi tentang Konselor	Konselor	D
3.	Proses Konseling	Konselor + Konseli	W
4.	Hasil dari Proses Konseling	Konselor + Konseli	O+W

	terhadap Konseli		
--	------------------	--	--

Keterangan:

TPD: Teknik Pengumpulan Data

O : Observasi

W : Wawancara

D : Dokumentasi

6. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukannya pola, dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.¹¹

Teknis analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data diperoleh. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif, analisis dan komparatif. Maksudnya adalah setelah data terkumpul maka data diolah dan dianalisis serta dikomparatifkan. Analisis digunakan adalah untuk menganalisis proses serta analisis hasil pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengatasi stress yang dialami seorang istri yang dilakukan dengan analisis diskriptif serta kemudian hasilnya dikomparatifkan.

¹¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1988), hal. 248.

7. Teknik Keabsahan Data

a. Perpanjangan keikutsertaan.

Perpanjangan keikutsertaan yaitu lamanya keikutsertaan peneliti pada penelitian dalam pengumpulan data serta dalam meningkatkan kepercayaan data yang dilakukan dalam kurun waktu yang relatif panjang.

Perpanjangan keikutsertaan berarti peneliti tinggal di lapangan penelitian sampai kejenuhan pengumpulan data tercapai.

b. Ketekunan pengamatan

Keajegan pengamatan berarti mencari secara *konsisten interpretasi* dengan berbagai cara dalam kaitannya dengan proses analisis yang *konstan* atau *tentatif*, mencari suatu usaha, membatasi berbagai pengaruh, mencari apa yang dapat diperhitungkan dan apa yang tidak dapat diperhitungkan.

Ketekunan pengamatan diharapkan sebagai upaya untuk memahami pokok perilaku, situasi kondisi dan proses tertentu sebagai pokok penelitian. Dengan kata lain, jika perpanjangan penelitian menyediakan data yang lengkap, maka ketekunan pengamatan menyediakan pendalaman data. Oleh karena itu ketekunan pengamatan merupakan bagian penting dalam pemeriksaan keabsahan data.

c. Trianggulasi

Trianggulasi adalah teknik keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.¹²

G. Sistematika Pembahasan

1. Bagian Awal

Bagian awal terdiri dari: Judul Penelitian (sampul), Persetujuan Pembimbing, Pengesahan Tim Penguji, Motto dan Persembahan, Pernyataan Otentisitas Skripsi, Abstrak, Kata Pengantar, Daftar Isi, dan Daftar Tabel.

2. Bagian Inti

Bab I. Dalam bab ini berisi Pendahuluan yang meliputi: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat penelitian, Definisi konsep, Metode Penelitian yang meliputi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data, serta dalam bab satu ini berisi tentang Sistematika Pembahasan.

Bab II. Dalam bab ini berisi Kerangka Teoritik yang meliputi: Tinjauan Pustaka tentang Bimbingan dan Konseling Islam, yang terdiri dari: Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam, Tujuan dan

¹² Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1988), hal. 330

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam, Azas-Azas Bimbingan dan Konseling Islam, Prinsip – Prinsip Dasar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam bab ini juga berisi tentang *Islamic Transcendental Meditation* yang terdiri dari Pengertian *Islamic Transcendental Meditation*, Sejarah *Islamic Transcendental Meditation*, Teknik – Teknik *Islamic Transcendental Meditation* dan Manfaat *Islamic Transcendental Meditation*. Dalam bab ini juga berisi tentang Stres, yang meliputi Pengertian Stres, Faktor – Faktor Penyebab Stres, dan Cara Mengatasi Stres. Dalam bab dua ini juga berisi Penelitian Terdahulu yang Relevan.

Bab III. Dalam bab ini berisi tentang Penyajian Data yang terdiri dari Deskripsi umum objek penelitian, yang meliputi: deskripsi lokasi penelitian, deskripsi konselor, deskripsi konseli, deskripsi masalah dan selanjutnya yaitu tentang deskripsi hasil penelitian yang berisi: Deskripsi data tentang faktor-faktor yang menyebabkan stres yang dialami konseli, Deskripsi proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam mengatasi stres yang dialami konseli, Deskripsi hasil proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam mengatasi stres yang dialami konseli.

Bab IV. Dalam bab ini berisi tentang Analisis Data yang terdiri dari: Analisis faktor-faktor penyebab stres yang dialami konseli, Analisis proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic*

Transcendental Meditation dalam mengatasi stress yang dialami konseli, Analisis hasil proses Bimbingan dan Konseling Islam *Islamic Transcendental Meditation* dalam mengatasi stress yang dialami konseli.

Bab V. Dalam bab ini berisi tentang Penutup yang di dalamnya terdapat dua poin, yaitu: Kesimpulan dan Saran.

3. Bagian Akhir

Dalam bagian akhir ini berisi tentang Daftar Pustaka, Lampiran - Lampiran, dan Biodata Peneliti.