

## **BAB III**

### **PENYAJIAN DATA**

#### **A. Deskripsi Umum Objek Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Dalam bab ini peneliti menyajikan gambaran dari lokasi yang dijadikan objek penelitian, karena menurut peneliti hal ini diperlukan dalam mencari data-data umum, yang mana data - data tersebut diperoleh dari adanya deskripsi lokasi penelitian. Di samping itu juga terdapat korelasi antara lokasi geografis dengan masalah individu yang diteliti.

Adanya gambaran lokasi geografis dapat membantu dan menggambarkan bagaimana kondisi lingkungan di sekitar konseli yang termasuk di dalamnya adalah kehidupan keagamaan, hubungan sosial masyarakat di sekitar konseli tinggal, dan kondisi lingkungan tempat tinggal konseli sehingga peneliti mengetahui secara langsung bagaimana lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat yang berhubungan dengan adanya masalah yang dihadapi konseli.

Adapun lokasi yang dijadikan sebagai tempat penelitian skripsi adalah Desa Pohkecik yang tepatnya di Dusun Jabaran. Dusun Jabaran merupakan salah satu dusun yang ada di Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto. Kabupaten Mojokerto ini terletak diantara 20°13 – 40°47 BT dan antar 14°35 – 47 LS. Secara geografis,

kabupaten Mojokerto tidak berbatasan dengan pantai, hanya berbatasan dengan wilayah kabupaten lainnya, yaitu:

**Tabel 3. 1** Batas Wilayah Kabupaten Mojokerto

No	Batas	Kabupaten
1	Sebelah Utara	Lamongan dan Gresik
2	Sebelah Selatan	Malang
3	Sebelah Timur	Sidoarjo dan Pasuruan
4	Sebelah Barat	Jombang

Disamping itu wilayah Kabupaten Mojokerto juga mengitari wilayah Kota Mojokerto yang terletak ditengah-tengah wilayah Kabupayen Mojokerto.

Topografi wilayah Kabupaten Mojokerto cenderung di tengah dan tinggi di bagian selatan dan utara. Bagian selatan merupakan wilayah pegunungan yang subur, meliputi Kecamatan Pacet, Trawas, Gondang dan Jatirejo. Bagian tengah merupakan wilayah dataran, sedangkan bagian utara merupakan daerah perbukitan kapur yang kurang subur.

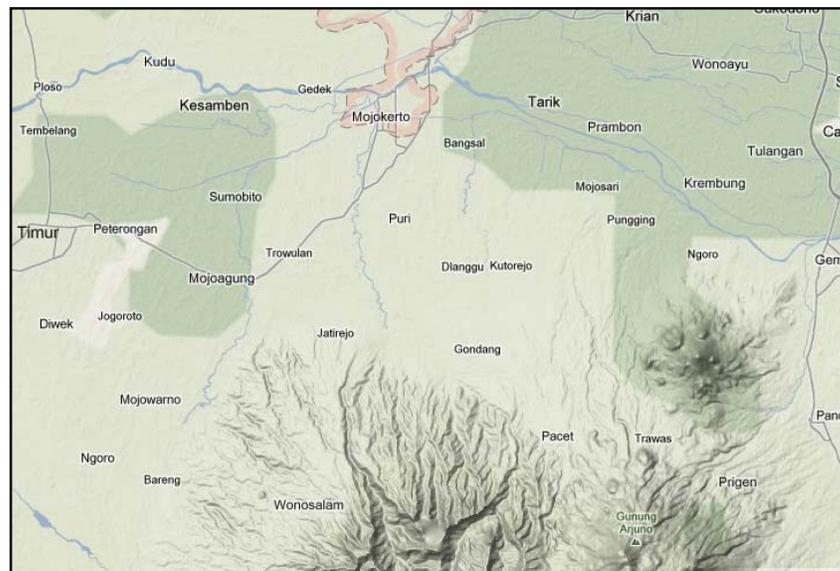
Sekitar 30% dari seluruh wilayah Kabupaten Mojokerto kemiringan tanahnya lebih dari 15 derajat, sedangkan sisanya merupakan wilayah dataran dengan tingkat kemiringan lahan kurang dari 15 derajat.

Letak ketinggian kecamatan-kecamatan di wilayah Kabupaten Mojokerto rata-rata berada dibawah 500 m dari permukaan laut,

kecamatan yang memiliki ketinggian tertinggi adalah Kecamatan Pacet, dimana ketinggiannya berada pada lebih 700 m dari permukaan laut.

Secara administratif wilayah Kabupaten Mojokerto terdiri dari 18 kecamatan, 304 desa. Luas wilayah secara keseluruhan Kabupaten Mojokerto adalah 692,15 km<sup>2</sup>.<sup>1</sup>

Berdasarkan pada gambar yang telah peneliti ambil di *google map*, wilayah beberapa kecamatan di Kabupaten Mojokerto terlihat seperti gambar berikut:



**Gambar 3.1** Beberapa Kecamatan di Kabupaten Mojokerto

---

<sup>1</sup> <http://www.mojokertokab.go.id/mjk/src/index.php?hf=1120&submenu=geografis>, diakses 11 Desember 2012.

Lokasi tempat penelitian yang dilakukan peneliti yakni tepat di Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu. Berikut gambar peta Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu.



**Gambar 3.2** Lokasi Desa Pohkecik

Dari gambar di atas dapat diketahui batas – batas desa Pohkecik adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2** Batas Wilayah Desa Pohkecik

No	Batas	Desa	Kecamatan
1	Sebelah Utara	Kedunglengkong	Dlanggu
2	Sebelah Selatan	Dlanggu	Dlanggu
3	Sebelah Timur	Ngembah	Ngembah
4	Sebelah Barat	Randugenengan	Dlanggu

Luas wilayah Desa Pohkecik seluas 215 Ha yang terdiri dari tanah pekarangan/ bangunan 54,563 Ha, tanah persawahan 149,853 Ha, dan tegal/ kebun 0,560 Ha. Jumlah dusun yang ada di Desa Pohkecik ada 4, yaitu Dusun Pohkecik, Dusun Kasiyan, Dusun Jabaran dan Dusun Jangkang. Lokasi tempat penelitian ini terletak di Dusun Jabaran yang jarak dengan Balai Desa  $\pm$  1 Km, dengan Kantor Kecamatan  $\pm$  2 Km dan itu semua dapat ditempuh dengan naik kendaran umum atau kendaraan pribadi.<sup>2</sup>

## 2. Deskripsi Konselor

### a. Biodata Konselor

Adapun biodata dari konselor yang menggunakan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam mengatasi stres seorang istri di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto adalah:

Nama	: Rani Rahma
Tempat, tanggal lahir	: Sidoarjo, 25 Nopember 1991
Jenis kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Status	: Lajang
Pendidikan	: Mahasiswa IAIN Sunan Ampel Surabaya Semester VII

---

<sup>2</sup> Wawancara dengan Sekretaris Desa Pohkecik mengenai Profil Desa Pohkecik, 14 Desember 2012.

b. Riwayat Pendidikan Konselor

SD : SD Negeri II Dlanggu

SMP : SMP Negeri 1 Puri

MA : MAN Mojosari.<sup>3</sup>

c. Pengalaman Konselor

Mengenai pengalaman konselor yakni sudah pernah melakukan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di Rumah Sakit Umum (RSU) Haji Surabaya selama kurang lebih dua bulan. Di saat PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) konselor menangani masalah dari salah satu pasien yang menjalani hemodialisa di RSU Haji Surabaya dengan menggunakan “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Seseorang Penderita Gagal Ginjal di RSU Haji Surabaya (Studi Kasus Seorang Pasien yang Mengalami Perenggangan Hubungan dengan Saudara – Saudaranya)”.<sup>4</sup> Selain hal tersebut konselor juga telah melakukan beberapa praktikum di kampus seperti: keterampilan komunikasi konseling, *personality and performancy counselor*, apraisal konseling, dan pengembangan konseling kontemporer, serta konselor juga mempunyai pengalaman akademis yang terkait dengan Bimbingan dan Konseling.

Jadi hal itu bisa dijadikan pedoman di saat melakukan penelitian skripsi ini supaya keahlian konselor bisa berkembang sesuai dengan profesionalisasi konselor.

---

<sup>3</sup> Dokumentasi Ijazah Konselor

<sup>4</sup> Dokumentasi Tugas Individual PPL di RSU Haji Surabaya.

#### d. Kepribadian Konselor

Konselor merupakan mahasiswi yang bisa di bilang aktif dalam organisasi sehingga cenderung terbuka. Konselor aktif dalam Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Bimbingan dan Konseling Islam dan telah banyak mengikuti berbagai kegiatan HMJ baik secara *intern* maupun *ekstern*. Di lain pihak, konselor juga termasuk orang yang mudah bergaul dengan siapa saja, selain itu konselor memiliki empati dan simpati terhadap lingkungan sekitar.

Menurut keterangan teman - teman konselor, bahwa konselor termasuk orang yang pandai dalam bidang akademik, sosok orang yang baik dan senang membantu teman-temannya dalam kegiatan perkuliahan.<sup>5</sup>

### 3. Deskripsi Konseli

#### a. Identitas Konseli

Nama	: Anisa ( nama samaran)
Tempat, tanggal lahir	: Mojokerto, 15 Agustus 1974
Alamat	: Dsn. Jabaran Ds. Pohkecik Kec.Dlanggu
Anak ke	: Tujuh (dari dua belas bersaudara)
Usia	: 38 tahun
Agama	: Islam
Ras	: Jawa
Pendidikan	: SD, SMP Islam

---

<sup>5</sup> Hasil wawancara peneliti dengan teman konselor, 19 Desember 2012.

b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli adalah anak ke tujuh dari dua belas bersaudara, ia tinggal bersama ibu dan ketiga anaknya di rumah ibunya. Hal ini dikarenakan ia sudah tak mampu lagi membayar uang sewa rumah.

Keluarga konseli termasuk keluarga yang dalam tingkat sosialnya adalah biasa, karena memang dipandang ada yang lebih tinggi tingkat sosialnya. Konseli yang hidup bersama ibu dan ketiga anaknya ini, berusaha sebaik mungkin untuk membiayai ketiga anaknya. Anak pertamanya sekarang duduk di bangku SMK, anak kedua duduk di bangku kelas 6 SD, sedangkan yang terakhir masih berusia 4 tahun.

Suami konseli sudah hampir satu tahun meninggalkan konseli beserta ketiga anaknya dengan alasan mencari pekerjaan. Namun faktanya suami konseli tidak kunjung pulang dan mendapatkan pekerjaan. Bahkan ada tetangga yang mengatakan bahwa suami konseli sering pergi dengan wanita lain.<sup>6</sup>

c. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Sejak kecil konseli hanya menempuh pendidikan hingga tamat Sekolah Dasar (SD) saja. Konseli juga pernah mengenyam pendidikan Sekolah Menengah Pertama Islam (SMPI), namun hanya sampai kelas dua saja. Hal ini dikarenakan pada saat itu keadaan ekonomi keluarga konseli sangat kekurangan, sedangkan penghasilan orangtua konseli

---

<sup>6</sup> Hasil observasi dan wawancara peneliti dengan klien, 11 Nopember 2012.

dialokasikan untuk menghidupi adik – adik konseli. Untuk masalah pendidikan agama, orang tua dan saudara-saudaranya kurang lebih sudah menerapkannya langsung dalam kehidupan sehari-hari seperti masyarakat disekitarnya. Hanya saja baik konseli dan keluarga jarang nampak shalat berjamaah di masjid walaupun rumah mereka dekat dengan masjid. Pendidikan konseli yang tidak selesai saat SMP, membuat konseli kurang mendapatkan bekal nilai-nilai keagamaan dari lingkungan sekolahnya, sehingga kepribadian konseli kurang akan nilai keagamaan.

Walaupun konseli hanya seorang yang lulus SD, namun konseli memiliki keahlian di bidang menjahit. Keahlian ini diperolehnya saat ia bekerja di pabrik sebagai penjahit sepatu. Selain itu, konseli juga pandai memasak. Hal ini dikarenakan konseli sering membantu sang ibu memasak untuk berjualan di pasar.<sup>7</sup>

#### d. Kondisi Lingkungan Konseli

Konseli hidup dalam tekanan dari berbagai macam pihak, baik dari pihak suami, keluarga, dan masyarakat. Dari pihak suami, konseli merasa cemas dan ketakutan ketika tiba – tiba sang suami mendatangi rumahnya. Hal ini dikarenakan sang suami memiliki maksud yang tidak baik kepada konseli. Dari keluarga, konseli ini selalu dipojokkan. Konseli dianggap sebagai seorang istri yang tidak tegas, kurang berani mengambil keputusan, selalu menyusahkan saudara,

---

<sup>7</sup> Hasil observasi dan wawancara peneliti dengan klien dan tetangga, 17 Nopember 2012

dan dianggap bodoh karena seringkali tidak mendengarkan nasihat saudara-saudaranya. Sementara dari masyarakat, permasalahan konseli sudah merupakan hal yang umum dan banyak diketahui oleh masyarakat serta sering juga konseli ini dijadikan buah bibir di masyarakat.<sup>8</sup>

e. Keadaan Ekonomi Keluarga Konseli

Keluarga konseli tergolong keluarga yang status ekonominya menengah ke bawah. Semenjak suaminya meninggalkan konseli dan ketiga anaknya 1,5 tahun yang lalu, konseli masih memiliki beban untuk melunasi cicilan sepeda motor dan membiayai hidup serta pendidikan anak - anaknya.

Konseli yang hanya sebagai buruh pabrik dengan status karyawan kontrak, tidak memiliki penghasilan yang cukup besar. Bahkan jika pabrik sedang sepi, konseli diliburkan dari kerja sehingga penghasilan konseli juga menurun.<sup>9</sup>

f. Kepribadian Konseli

Menurut keterangan dari ibu konseli, konseli ini merupakan anak yang memiliki sifat keras kepala, sulit dinasihati, dan kurang bisa menghormati orang tua. Hal ini terlihat jika konseli diberi masukan sering menyangkal, jika dinasihati seakan – akan mendengarkan nasihat namun kenyataannya nasihat itu tidak dilaksanakan. Sikap kurang hormat kepada orangtua ini terlihat ketika konseli berangkat

---

<sup>8</sup> Hasil wawancara peneliti dengan konseli, 18 Nopember 2012

<sup>9</sup> Hasil wawancara peneliti dengan Ibu konseli, 18 Nopember 2012

kerja atau pergi ke suatu tempat, jarang sekali pamit dan berjabat tangan dengan sang ibu.

Berdasarkan keterangan dari saudara perempuan konseli, konseli ini merupakan wanita yang lemah, kurang bisa mengatur keuangan, dan memiliki rasa gengsi yang besar. Walaupun memiliki banyak hutang, konseli masih tidak mau menyadari keadaan dirinya yang sekarang ini seperti apa.

#### **4. Deskripsi Masalah Konseli**

Masalah yang dihadapi konseli adalah masalah beban pikiran yang harus dipikulnya seorang diri tanpa bantuan sang suami. Konseli merasa tertekan dengan keadaannya yang telah lama ditinggal suami tanpa diberi nafkah baik lahir maupun batin. Belum lagi ia memikirkan cicilan hutang sepeda motor yang harus dilunasinya. Jika konseli tidak mampu melunasi tiap bulannya maka sepeda motor itu akan disita oleh pihak *dealer* yang bisa menyebabkan konseli tidak memiliki kendaraan untuk berangkat bekerja.

Bukan hanya itu saja, konseli juga merasa benci terhadap sikap suaminya yang tidak pernah pulang dengan alasan mencari kerja. Ditambah lagi sikap suaminya yang tiba-tiba mendatangi konseli untuk meminta agar sepeda motornya diberikan kepada sang suami. Terkadang sang suami mengikuti konseli hingga pabrik untuk mengambil sepeda motor milik konseli. Tak jarang pula sang suami diam-diam ke rumah konseli dengan maksud mengambil sepeda motor itu. Konseli sering

tidak bisa tidur karena khawatir, cemas, dan takut akan ulah suaminya tersebut.

Konseli juga selalu *deg-degan* (jantung berdebar-debar) ketika hendak ke luar rumah atau saat pergi bekerja dan sering mengeluarkan keringat dingin. Ia sering tidak berkonsentrasi saat mengendarai sepeda motor maupun dalam mengerjakan pekerjaan di pabrik

Belum lagi sikap saudara-saudaranya yang sering menyalahkan sikap konseli selama ini. Konseli dianggap bodoh karena tidak mau mendengarkan perkataan saudara-saudaranya yang berusaha menasihatinya. Banyak saudara yang menasihati konseli agar menjual sepeda motor miliknya agar konseli terhindar dari bahaya jika tiba – tiba sang suami datang menemui konseli hanya untuk mengambil sepeda motor. Konseli tetap bersikukuh tidak menjual sepeda motor itu karena hanya dengan kendaraan itulah konseli bisa berangkat bekerja.

Hal tersebut juga sering membuat konseli pusing dengan keadaan di rumahnya. Konseli menjadi sangat sensitif dan mudah marah bila ada saudaranya yang membicarakan mengenai sepeda motornya. Tak jarang pula anak-anak konseli menjadi sasaran amarah konseli bila konseli sudah merasa lelah untuk memikirkan masalah yang ia hadapi.

Dari deskripsi masalah di atas, kondisi konseli dapat dilihat sebagaimana tabel di bawah ini:

**Tabel 3.3** Kondisi Konseli Sebelum Pelaksanaan Konseling

No.	Kondisi Konseli	Sebelum Pelaksanaan Konseling	
		Ya	Tidak
1	Cemas (khawatir)	✓	
2	Takut	✓	
3	Berkeringat dingin	✓	
4	Jantung berdebar - debar	✓	
5	Sensitif (Emosional)	✓	
6	Sulit berkonsentrasi	✓	
7	Pusing	✓	
8	Sulit tidur	✓	
9	Sering terburu – buru melakukan sesuatu	✓	

## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

### **1. Deskripsi Faktor-Faktor Penyebab Stres Seorang Istri di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto.**

Selama proses konseling yang telah dilakukan antara konselor dengan konseli, konselor menemukan adanya beberapa faktor yang menyebabkan konseli mengalami stres. Faktor-faktor penyebab stres yang dialami konseli terlihat jelas saat konselor melakukan proses

konseling pada pertemuan pertama, yakni pada tanggal 01 Desember 2012.

Berdasarkan pada pertemuan pertama yang telah dilakukan, konseli menyatakan bahwa dirinya pusing memikirkan hutang cicilan sepeda motor yang ia miliki. Hal ini dikarenakan semenjak suami konseli tidak menafkahi dirinya dan keluarga, konseli terpaksa bertugas menggantikan tugas suami untuk mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari, membiayai pendidikan sang anak, dan melunasi cicilan sepeda motor yang ia miliki.

Selain itu, konseli juga menyatakan bahwa akhir-akhir suami konseli sering mendatangi konseli secara tiba-tiba. Konseli merasa cemas dan takut apabila sang suami mendatangnya. Hal ini dikarenakan suami konseli datang bukannya berniat baik untuk membantu konseli, melainkan berniat untuk mengambil sepeda motor milik konseli.

Hal tersebut membuat konseli selalu *deg-degan* (jantung berdebar-debar) jika ingin pergi keluar rumah. Seringkali konseli tidak bisa berkonsentrasi dengan baik jika mengendarai sepeda motor di jalan dan berkeringat dingin hanya karena takut jika sewaktu-waktu sang suami menemuinya. Belum lagi ketika di pabrik, saat bekerja konseli tidak bisa berkonsentrasi secara maksimal dengan pekerjaan yang dikerjakannya dan selalu terburu-buru dalam melakukan sesuatu.

Melihat kondisi konseli yang seperti itu, saudara-saudara konseli menyuruh konseli untuk menjual sepeda motor yang ia miliki agar tidak

membahayakan dirinya apabila tiba-tiba sang suami mendatangi konseli lagi. Namun, konseli menolak keinginan saudara-saudaranya itu dan tidak menginginkan sepeda motor miliknya dijual karena dengan hanya sepeda motor itulah konseli dapat menjangkau tempat kerjanya yang selama ini menjadi lahan penghasilannya.

Keinginan saudara-saudara konseli untuk menjual sepeda motornya membuat konseli merasa tertekan. Sehingga konseli menjadi lebih sensitif jika ada saudaranya yang membicarakan tentang sepeda motor miliknya.

## **2. Deskripsi Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam Mengatasi Stres Seorang Istri di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto.**

Dalam melaksanakan proses konseling, konselor terlebih dahulu menentukan waktu dan tempat. Dalam penentuan waktu dan tempat ini konselor memberikan tawaran kepada konseli waktu yang tepat menurut konseli, agar proses konseling bisa berjalan dengan nyaman dan tenang. Penetapan tempat dan waktu sangat penting dalam melaksanakan proses konseling yang efektif. Disini konselor menyesuaikan waktunya dengan konseli, namun konselor juga memberitahukan batasan lamanya penelitian.

a. Waktu

Berdasarkan hasil musyawarah antara konselor dengan konseli, pelaksanaan proses konseling dilaksanakan pada hari Sabtu dan Minggu saja. Hal ini dikarenakan pada hari Senin hingga Jum'at konseli sibuk dengan pekerjaannya. Proses konseling ini juga dilaksanakan hanya dalam 4 minggu.

b. Tempat

Tempat pelaksanaan proses konseling dalam penelitian ini tidaklah dilaksanakan hanya satu tempat. Pada pertemuan awalnya, konseli sendiri ingin datang ke rumah konselor untuk menceritakan permasalahan yang sedang ia hadapi. Kemudian untuk pertemuan selanjutnya, proses konseling dilakukan di tempat tinggal konseli.

Sesudah menentukan waktu dan tempat, peneliti mendeskripsikan proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam mengatasi stres seorang istri akibat suami yang tidak bertanggung jawab di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

Secara umum proses konseling di bagi atas tiga tahapan:

1. Tahap awal : konselor dan konseli berusaha mengidentifikasi masalah dan mendefinisikan masalah sesuai dengan permasalahan yang konseli alami.
2. Tahap pertengahan : fokus pada permasalahan yang dihadapi konseli, merancang bantuan apa yang akan diberikan, dan

memberikan *treatment* untuk membantu konseli dalam menghadapi permasalahannya.

3. Tahap akhir : tahap ini merupakan tahap evaluasi pada diri konseli untuk mengetahui apakah terjadi perubahan positif pada diri konseli sehingga konseli mampu mengatasi permasalahan yang ia alami.

Berikut ini deskripsi langkah-langkah proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Mediation* yang terjadi dalam mengatasi stres seorang istri akibat suami tidak bertanggung jawab di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

- a. Identifikasi Masalah Konseli

Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak pada konseli. Dalam hal ini konselor tidak hanya wawancara kepada konseli akan tetapi wawancara saudara-saudara konseli, anak konseli dan orang tua konseli yang sudah dilakukan pada saat proses konseling pertemuan pertama dengan tujuan untuk mengetahui masalah dan sebab dari adanya masalah yang dialami klien.

Pada pertemuan pertama, Anisa (konseli) merasa pusing karena memikirkan hutang cicilan sepeda motor yang belum terlunasi, Semenjak sang suami meninggalkan Anisa, Anisa memiliki banyak beban yang harus ditanggungnya, seperti membayar cicilan sepeda

motor, membiayai anak-anak sekolah, dan membiayai hidup keluarga kecilnya. Sedangkan di sisi lain Anisa merasa gajinya di pabrik tidak cukup untuk memenuhi semua kebutuhannya tersebut.

Anisa menyatakan bahwa dirinya stres memikirkan kehidupannya saat ini. Ia sering merasa takut dan cemas jika tiba-tiba sang suami mendatangnya dan mengambil paksa sepeda motornya. Anisa merasa pusing jika merasakan perilaku suaminya. Anisa juga merasa sering *deg-degan* (jantung berdebar-debar) jika ingin pergi kemana-mana. Ia merasa takut diikuti sang suami di jalan. Hingga terkadang Anisa tidak bisa berkonsentrasi sewaktu membawa sepeda. Saat kerja pun Anisa sering tidak bisa berkonsentrasi, sering kepikiran sepeda motornya. Anisa juga sering tidak fokus dan terburu-buru dalam melakukan sesuatu.

Anisa menyatakan bahwa karena masalah sepeda ini, saudara-saudara Anisa menyuruh Anisa untuk menjual sepeda motor miliknya agar tidak membahayakan dirinya. Namun Anisa menolaknya, karena hanya dengan sepeda motor itulah, ia bisa berangkat kerja untuk mencari nafkah. Anisa merasa jengkel pada saudara-saudaranya ketika membahas masalah sepeda motor. Anisa menjadi lebih sensitif dan lebih mudah emosi. Ia bahkan menjadi lebih sering melampiaskan emosinya kepada anak-anaknya. Namun

sebenarnya Anisa merasa kasihan kepada anak-anaknya jika sering ia marahi.<sup>10</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan saudara konseli, sebenarnya konseli merasa kasihan kepada konseli karena suaminya telah meninggalkannya dan tidak menafkahnya dalam waktu yang cukup lama serta tiba-tiba datang dengan sikap yang kurang baik. Namun di sisi lain, saudara konseli merasa jengkel kepada konseli yang masih memiliki rasa gengsi dan kurang mengerti keadaan dirinya sendiri. Saudara konseli juga menyatakan bahwa hubungan konseli dengan saudara-saudara lainnya masih baik-baik saja, hanya saja konseli sangat keras kepala dan susah menerima saran dari saudara-saudaranya.<sup>11</sup>

Orangtua konseli juga menyatakan bahwa sikap konseli mengalami perubahan. Terkadang orangtua konseli merasa kurang dianggap oleh konseli karena konseli sering pergi keluar rumah tanpa izin. Hal yang sama juga dinyatakan konseli bahwa konseli merupakan orang yang keras kepala dan susah menerima saran atau masukan dari saudara-saudaranya.<sup>12</sup>

Sementara itu, anak-anak konseli juga menyatakan bahwa semenjak ditinggal oleh papa (suami konseli), mama (konseli) menjadi berubah. Anak pertama konseli menyatakan bahwa

---

<sup>10</sup> Lampiran “Proses Konseling pada pertemuan pertama”, tanggal 01 Desember 2012.

<sup>11</sup> Lampiran “Wawancara dengan Saudara Konseli”, tanggal 01 Desember 2012

<sup>12</sup> Lampiran “Wawancara dengan Orangtua Konseli”, tanggal 01 Desember 2012

semenjak papa pergi, mama sering marah-marah kepada dirinya dan adiknya tanpa alasan yang jelas. Sedangkan anak kedua konseli menyatakan bahwa mama (sering) rebutan HP (*handphone*) dengannya. Padahal menurut anak konseli tersebut, mama (konseli) hanya menelfon untuk hal-hal yang tidak jelas (tidak ada manfaatnya).<sup>13</sup>

b. Diagnosa

Setelah identifikasi masalah konseli, langkah selanjutnya adalah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta sebab adanya masalah. Dalam hal ini konselor menetapkan masalah konseli setelah mencari data-data dari sumber yang dipercaya.

Dari hasil identifikasi masalah konseli, nampak bahwa masalah yang dialami konseli adalah stres akibat ulah suami yang tidak bertanggung jawab. Suami yang sudah lama tidak menafkahi keluarga ini, sering datang dengan tiba-tiba kepada konseli (Anisa), selalu mengajak bertengkar konseli hingga sampai ingin mengambil paksa sepeda motor yang belum lunas dicicil konseli. Dikarenakan ulah suami itu, saudara-saudara konseli menyuruh menjual sepeda motor itu. Hal tersebut menyebabkan konseli tertekan karena banyaknya tuntutan-tuntutan yang harus konseli kerjakan sehingga menyebabkan konseli stres.

---

<sup>13</sup> Lampiran “Wawancara dengan Anak-Anak Konseli”, tanggal 01 Desember 2012

c. Prognosa

Setelah konselor menetapkan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu masalah konseli secara optimal.

Setelah melihat permasalahan konseli beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya, konselor memberi terapi dengan menggunakan teknik *Islamic Transcendental Meditaion*. Melalui teknik *Islamic Transcendental Meditation*, konseli mampu mengatasi stres yang dihadapinya. Konselor dalam pelaksanaan teknik *Islamic Transcendental Meditation* bertindak secara aktif dalam mengarahkan dan membimbing konseli untuk melakukan teknik tersebut. Namun demikian, konseli juga memberi sumbangsih secara penuh untuk pemecahan masalahnya.

Langkah prognosa ini terjadi pada saat proses konseling pada pertemuan yang kedua. Pada pertemuan kedua ini sebelum konselor menentukan *treatment* apa yang akan dilakukan pada konseli, konselor meminta konseli untuk mengisi beberapa pertanyaan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat resiko penyakit yang berkaitan dengan stres.<sup>14</sup> Hal ini dilakukan karena konselor merasa khawatir

---

<sup>14</sup> Lampiran “Tingkat Resiko Terkena Penyakit yang Berkaitan dengan Stres”.

dengan kondisi kesehatan konseli. Selain itu juga hal ini mempermudah konseli untuk mengetahui langkah apa yang harus dilakukan konselor selanjutnya.

Setelah konseli menjawab semua pertanyaan, konselor langsung mengecek skor hasil perolehan. Setelah konselor mengecek jawaban dari konseli, dapat diketahui bahwa tingkat resiko terkena penyakit yang berkaitan dengan stres yang dialami konseli dalam tingkatan sedang, yang artinya konseli tidak memerlukan bantuan medis dalam mengatasi stres yang dialaminya. Dengan demikian konselor dapat membantu menyelesaikan permasalahan konseli dalam mengatasi stres dengan teknik *Islamic Transcendental Meditation* sesuai dengan rencana konseli pada pertemuan pertama.

Sebelum melaksanakan *treatment* yang sebenarnya, konseli mencoba menjelaskan kepada konseli mengenai *Islamic Transcendental Meditation*, cara pelaksanaannya dan segala hal yang perlu dipersiapkan dalam melakukan teknik ini.

Konselor menjelaskan bahwa konseli harus meyakini terlebih dahulu akan adanya Allah dan meyakini bahwa Allah pasti akan membantu hambaNya yang mengalami kesulitan. Di saat konseli sudah yakin, konselor menjelaskan bahwa *Islamic Transcendental Meditation* merupakan salah satu bentuk teknik meditasi. Dalam proses konseling nantinya, konselor lebih banyak menggunakan kata

meditasi agar konseli lebih mudah memahami teknik yang akan dilakukan.

Kemudian konselor menjelaskan kepada konseli tentang penentuan waktu dan tempat untuk meditasi agar meditasi dapat berjalan dengan lancar.

Pada pertemuan kedua ini, konselor juga mencoba mempraktikkan teknik *Islamic Transcendental Meditation* sebagai latihan agar proses *treatment* berikutnya konseli sudah mengetahui apa yang harus ia lakukan. Dalam pertemuan ini, konseli dan konselor menyepakati untuk latihan awal *Islamic Transcendental Meditation* setelah shalat dhuhur.

Setelah shalat dhuhur, konselor menanyakan kembali kesiapan untuk melakukan *Islamic Transcendental Meditation*. Namun di saat itu konseli masih merasa ragu untuk melakukan *Islamic Transcendental Meditation*. Konselor hampir saja untuk menunda latihan ini. Namun pada menit berikutnya konseli terlihat mulai berubah pikiran dan melarang konselor untuk menunda latihan *Islamic Transcendental Meditation*. Konselor menanyakan kembali keyakinan dan kemantapan konseli untuk melakukan latihan *Islamic Transcendental Meditation*. Konseli pun mentap ingin melakukan latihan meditasi ini untuk pertama kalinya.

Dalam melakukan meditasi, konseli memilih melakukan di dalam kamar. Kemudian konselor meminta konseli untuk duduk

bersila di atas kasur atau di pinggir kasur sesuai dengan kenyamanan konseli. Akhirnya konselor memilih duduk bersila di atas kasur. Setelah konseli merasa nyaman dengan posisi duduknya, konselor memberi instruksi agar konseli selalu mendengarkan perkataan konselor dan melakukan apa yang konselor katakan. Sebelum melakukan latihan meditasi ini, konselor meminta kepada konseli untuk meluruskan punggung agar sejajar dengan kepala dan pandangan lurus ke depan serta meluruskan tangan dan meletakkannya di atas lutut.

Setelah posisi duduk konseli sudah benar, latihan meditasi bisa langsung dilakukan. Langkah pertama yakni konseli harus membaca *basmallah* sewaktu akan memulai *Islamic Transcendental Meditation*. Kemudian konseli diminta untuk menutup mata dan melepaskan semua beban pikiran. Setelah hitungan ketiga, konseli diminta untuk menarik nafas sedalam-dalamnya, menahan nafas, dan menghembuskannya secara perlahan. Olah nafas seperti ini diulangi sebanyak tiga kali. Setelah tiga kali melakukan olah nafas seperti itu, konselor meminta konseli untuk berkonsentrasi dan tetap fokus pada nafas yang keluar masuk. Konseli diminta untuk terus olah nafas seperti tadi, hanya saja pada saat menghembuskan nafas, konseli mengucapkan nama Allah. Konselor juga meminta konseli agar di saat menghembuskan nafas untuk membayangkan beban yang konseli rasakan sedikit demi sedikit berkurang seiring dengan

hembusan nafas yang keluar. Teknik seperti ini dilakukan selama lima menit.

Setelah lima menit berlalu, konselor mengajak konseli untuk olah nafas sekali lagi. Setelah itu konseli diminta untuk membuka mata dan menggerakkan jari-jari tangan agar tidak kaku dan diakhiri dengan membaca *hamdalah*.

Setelah melakukan latihan *Islamic Transcendental Meditation*, konseli menyatakan bahwa dirinya merasa capek melakukan *Islamic Transcendental Meditation*. Hal ini dikarenakan konseli masih belum terbiasa melakukan *Islamic Transcendental Meditation*. Sedangkan konselor sendiri berencana akan menambah waktu pelaksanaan *Islamic Transcendental Meditation* di setiap pertemuan nantinya.<sup>15</sup>

d. *Treatment/* terapi

Setelah melakukan beberapa langkah dalam proses konseling. Konselor mulai pada tahap *treatment/*terapi. Kegiatan *treatment* ini dilakukan konselor pada pertemuan ketiga hingga kelima.

Pada pertemuan ketiga, konseli menyatakan bahwa dirinya masih agak pusing permasalahan yang sedang ia hadapi. Konseli menceritakan bahwa ia berencana untuk menjual sepeda motor miliknya seperti apa yang diminta oleh saudara-saudaranya. Konseli juga berencana untuk membeli sepeda bekas yang nantinya

---

<sup>15</sup> Lampiran “Proses Konseling Pertemuan Kedua”, tanggal 02 Desember 2012.

digunakan untuk bekerja. Namun sebenarnya konseli merasa malu jika pergi ke tempat kerja menggunakan sepeda bekas.

Mendengarkan pernyataan konseli tersebut, konselor sedikit meluruskan pemikiran konseli. Konselor menyatakan bahwa tidak perlu merasa malu untuk membawa sepeda bekas jika pergi ke tempat kerja. Meskipun sepeda bekas, sepeda motor itu dibeli dengan cara yang halal bukan hasil curian. Jadi, mengapa harus malu dengan sepeda motor bekas yang dibeli dengan uang yang halal.

Konseli terlihat berfikir beberapa saat. Akhirnya konseli tidak mempermasalahkan untuk esok hari bekerja menggunakan sepeda motor jika sepeda motornya sudah terjual. Hal ini konseli lakukan demi keselamatan konseli dan anak-anaknya. Konseli menyatakan bahwa jika nanti ia memiliki uang, ia akan membeli sepeda motor baru lagi.

Konselor memberi pujian kepada konseli atas keputusan yang telah diambil. Setelah itu konselor dan konseli melakukan *Islamic Transcendental Meditation* seperti pertemuan sebelumnya. Langkah-langkah pelaksanaan *Islamic Transcendental Meditation* juga sama seperti pertemuan sebelumnya, hanya saja pada pertemuan ini pelaksanaannya berlangsung selama 10 menit. Konselor sengaja menambah waktu agar konseli mampu lebih lama dalam berkonsentrasi dan menenangkan diri. Setelah melakukan *Islamic Transcendental Meditation*, konseli merasa agak tenang dan

pelaksanaan *Islamic Transcendental Meditation* ini juga dilakukan pada pertemuan-pertemuan berikutnya.<sup>16</sup>

Pada pertemuan ke empat, konseli menyatakan bahwa keadaan dirinya sedikit demi sedikit sudah mulai membaik dan konseli sudah mampu mengontrol emosinya. Konselor juga senang mendengar kabar baik tersebut. Konselor juga sempat menanyakan tentang sepeda motor konseli yang hendak dijual. Konseli pun menjawabnya dengan mantap akan menjualnya dan konseli juga meminta doa restu kepada konselor demi kelancaran niatnya menjual sepedanya.

Dalam pertemuan ini nampak ada kemauan dari konseli untuk melakukan meditasi secara individual. Hanya saja konseli belum seberapa hafal langkah-langkah dalam *Islamic Transcendental Meditation*. Dalam pertemuan ini, konseli melakukan *Islamic Transcendental Meditation* selama 15 menit. Setelah melakukan *Islamic Transcendental Meditation*, konselor menanyakan kepada konseli mengenai apa yang ia rasakan setelah melakukan *Islamic Transcendental Meditation*. Konseli menyatakan bahwa ia sudah tidak lagi merasa kesemutan karena konseli mulai menganggap ia sudah mulai terbiasa melakukan *Islamic Transcendental Meditation*.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Lampiran “Proses Konseling Pertemuan Ketiga”, tanggal 08 Desember 2012.

<sup>17</sup> Lampiran “Proses Konseling Pertemuan Keempat”, tanggal 09 Desember 2012.

Dalam pertemuan kelima konselor mengamati konseli yang nampak murung. Saat pertama kali menyapanya, konseli menanyakan keadaan konseli. Namun konseli diam dan tidak menjawab apapun. Konselor mencoba untuk menanyakan apa yang sebenarnya telah terjadi pada konseli. Sesaat kemudian konseli mulai bercerita tentang masalah yang sedang ia hadapi.

Dalam cerita konseli, konseli menyatakan bahwa beberapa hari yang lalu di saat konseli akan menjual sepeda motornya, tiba-tiba suami konseli mendatangi konseli dan mengambil paksa sepeda motor konseli. Konseli menyatakan bahwa dirinya merasa hampir gila saat itu juga. Konseli dan suaminya sempat bertengkar saat itu. Saudara konseli yang berniat membantu konseli juga ikut bertengkar dengan suami konseli. Akhirnya saudara konseli memilih untuk mengalah saja dan membiarkan sepeda motor konseli diambil oleh suaminya. Konseli merasa pusing dengan apa yang dialaminya. Sepeda motor tidak jadi dijual dan konseli tidak mendapat apa-apa. Konselor berusaha untuk menghibur konseli, berusaha menenangkannya, meminta konseli untuk tetap sabar dan ikhlas atas semua yang telah terjadi.

Konseli masih bingung memikirkan besok berangkat kerja menggunakan apa, karena konseli sudah tidak memiliki sepeda motor lagi. Konselor menyarankan untuk naik angkutan umum saja. Namun konseli mengatakan bahwa tidak ada angkutan umum yang

bisa mengantarkannya samapi ke pabrik. Konseli pun memiliki rencana untuk mencari pinjaman sepeda motor kepada saudara-saudaranya.

Konselor menyetujui rencana konseli dan berharap agar konseli cepat memperoleh uang dan membeli sepeda motor lagi. Konseli mengungkapkan rasa terimakasihnya kepada konselor karena konselor sudah menguatkan dirinya selama ini.

Dalam pertemuan ini, konselor menawarkan pada konseli apakah ingin melakukan *Islamic Transcendental Meditation* untuk hari ini. Konseli pun mengiyakan untuk melakukan *Islamic Transcendental Meditation* agar dirinya tidak merasa sumpek dan memperoleh ketenangan. Seperti halnya pertemuan-pertemuan kemarin, pelaksanaan *Islamic Transcendental Meditation* dilakukan setelah dhuhur. *Islamic Transcendental Meditation* hari ini dilakukan oleh konseli selama 20 menit. Setelah selesai, konselor menanyakan keadaan konseli setelah melakukan *Islamic Transcendental Meditation*. Konseli menyatakan bahwa dirinya sudah tidak merasa pusing dan sumpek lagi. Dengan segala rasa syukur, konselor meminta konseli untuk langsung beristirahat agar keadaan konseli lebih membaik.<sup>18</sup>

Proses konseling dengan *Islamic Transcendental Meditation* ini berlangsung selama empat kali. Pada pertemuan kedua, konselor

---

<sup>18</sup> Lampiran “Proses Konseling Pertemuan Kelima”, tanggal 15 Desember 2012.

mengajak konseli untuk melakukan latihan *Islamic Transcendental Meditation* selama 5 menit terlebih dahulu. Namun dalam pertemuan ketiga, keempat, dan kelima waktu dalam pelaksanaan *Islamic Transcendental Meditation* semakin bertambah yakni 10 hingga mencapai 20 menit seperti yang sudah tertera dalam pelaksanaan konseling pertemuan kedua hingga pertemuan kelima.

e. Evaluasi (*Follow Up*)

Pada tahap ini konselor berusaha mengevaluasi proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* yang selama ini telah dilakukan oleh konselor kepada konseli. Berdasarkan pada pertemuan ke enam, konseli menyatakan bahwa keadaan dirinya telah membaik. Konseli tidak sedih lagi memikirkan sepeda motor yang telah diambil oleh suaminya. Konseli masih bersyukur keadaan dirinya. Dalam pertemuan ini konselor mengamati adanya pola pikir yang lebih positif pada diri konseli. Hal ini dapat diketahui dari keadaan konseli yang tidak sedih lagi karena secara tidak langsung kejadian yang konseli alami kemarin sudah meringankan bebannya, yakni konseli yang sudah tidak lagi memiliki tanggungan hutang melunasi sepeda motor.

Dalam pertemuan ini, konselor juga menanyakan ada tidaknya perubahan yang dialami konseli. Saat ditanya, konseli diam dan terlihat masih berfikir. Tak lama kemudian konseli mengatakan bahwa selama melakukan *Islamic Transcendental Meditation*,

konseli mengalami perubahan diantaranya adalah konseli sudah lebih mampu mengontrol emosi, lebih tenang dalam menghadapi masalah, sudah tidak merasakan pusing lagi. Namun di sisi lain konseli masih merasa cemas dan takut jika tiba-tiba suami konseli mendatangi konseli. Hal ini juga mempengaruhi kesulitan tidur yang masih dialami oleh konseli.

Konselor berusaha menghibur konseli agar tidak sedih lagi. Konselor menyatakan bahwa hal ini merupakan hal yang wajar karena konseli masih dala tahap pemulihan. Yang terpenting adalah secara keseluruhan konseli sudah mampu mengatasi stres yang ia alami. Konselor juga memberitahukan bahwa teknik yang telah ia ajarkan bisa konseli lakukan sendiri tanpa bantuan konselor.<sup>19</sup>

### **3. Deskripsi Hasil dari Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam Mengatasi Stres Seorang Istri di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto.**

Setelah melakukan proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* pada seorang istri yang mengalami stres akibat suami yang tidak bertanggung jawab di Desa Pohkecik, maka peneliti mengetahui hasil dari proses Bimbingan dan Konseling Islam yang dilakukan konselor cukup membawa perubahan pada diri konseli.

---

<sup>19</sup> Lampiran “Proses Konseling Pertemuan Keenam”, tanggal 16 Desember 2012.

Untuk melihat perubahan pada diri konseli, konselor melakukan pengamatan dan wawancara kepada konseli. Setelah mendapatkan penanganan dari konselor yang dilakukan dalam proses konseling, konseli mengalami perubahan dalam diri maupun dalam hubungannya dengan keluarganya yakni sang ibu, anak-anak dan saudara – saudara konseli. Perubahan yang terjadi dalam diri konseli yakni nampak dalam kemampuan konseli dalam mengontrol emosinya, mampu mengatasi stres yang dialaminya, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan hidup yang saat ini dijalaninya. Dalam hubungannya dengan keluarga, konseli sudah berusaha membiasakan diri kembali untuk menghormati sang Ibu dan lebih mendengarkan lagi nasihat dari saudara-saudaranya. Pada tabel di bawah ini, disajikan kondisi konseli saat setelah melaksanakan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation*.

**Tabel 3.9** Kondisi Konseli Setelah Proses Konseling

No.	Kondisi Konseli	Setelah Pelaksanaan Konseling	
		Ya	Tidak
1	Cemas (khawatir)	✓	
2	Takut		✓
3	Berkeringat dingin		✓
4	Jantung berdebar - debar		✓
5	Sensitif (Emosional)		✓

6	Sulit berkonsentrasi		✓
7	Pusing		✓
8	Sulit tidur	✓	
9	Sering terburu – buru melakukan sesuatu		✓

Hasil ini didapatkan dari pengamatan konselor selama proses konseling dan wawancara dengan konseli seperti yang tertera pada proses konseling pertemuan keenam. Untuk mengetahui hal tersebut lebih lanjut, konselor melakukan *home visit* (berkunjung ke rumah) konseli. Setelah melaksanakan proses konseling bersama konselor selama enam kali pertemuan, konselor berharap kepada konseli untuk sering melakukan teknik *Islamic Transcendental Meditation* secara individual seperti yang telah diajarkan konselor. Hal ini berguna jika sewaktu-waktu konseli menghadapi kembali suatu permasalahan dalam kehidupannya.