

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis Faktor-Faktor Penyebab Stres pada Seorang Istri di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto

Pada bab ini akan dijelaskan analisis faktor-faktor yang menyebabkan konseli mengalami stres. Faktor-faktor ini diketahui pada saat proses konseling pada pertemuan pertama konselor dengan konseli. Dari pertemuan pertama tersebut, konselor mampu menganalisis faktor-faktor adanya stres yang dialami oleh konseli. Diantara faktor-faktor tersebut adalah:

a. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi mempunyai pengaruh yang besar dalam sebuah keluarga, khususnya bagi keluarga yang tidak menerima nafkah dari suami seperti keadaan konseli sekarang. Ketidak beradaan suami ini semakin membuat konseli menderita. Apalagi konseli harus menanggung cicilan sepeda motor yang belum lunas, menanggung biaya kehidupan keluarga, dan biaya pendidikan anak-anaknya.

b. Faktor Psikologis

Keberadaan suami yang sangat membuat konseli cemas dan takut, yakni di saat suami konseli tiba-tiba datang dan ingin mengambil sepeda motor milik konseli dengan paksa. Hal ini berbeda dengan yang

selama ini menjadi panutan yaitu, bahwa seorang suami seharusnya bertugas untuk mengayomi dan melindungi sang istri.

c. Faktor Lingkungan

Lingkungan keluarga merupakan salah satu faktor penyebab stres yang dialami konseli yang selalu menekan konseli untuk melakukan apa yang tidak menjadi keinginan konseli, yakni menjual sepeda motor. Padahal sepeda motor itu sebagai sarana konseli untuk bekerja mencari rezeki.

Berdasarkan ketiga faktor tersebut di atas, maka faktor-faktor penyebab stres yang dialami konseli juga dapat dikategorikan dalam faktor *internal* dan faktor *eksternal*.

- 1) Faktor *Internal*, merupakan faktor penyebab stres yang berasal dari dalam diri seseorang. Dalam kasus Anisa (konseli), faktor internal ini meliputi faktor psikologis yang dialami konseli, yakni konseli merasa cemas dan takut saat suaminya tiba-tiba datang menemuinya. Kecemasan dan ketakutan yang dialami konseli juga mengakibatkan konseli mengalami gangguan-gangguan psikis lainnya, seperti jantung berdebar-debar, sulit tidur, berkeringat dingin, dan lain-lain.
- 2) Faktor *Eksternal*, merupakan faktor penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang. Dalam kasus Anisa (konseli), faktor eksternal ini meliputi faktor ekonomi dan faktor lingkungan. Faktor ekonomi yang mengharuskan konseli menggantikan suami

untuk mencari nafkah demi memenuhi kebutuhan hidupnya, membiayai pendidikan sekolah anak-anaknya, dan membayar cicilan sepeda motor yang belum lunas. Sementara dari lingkungan keluarga, konseli merasa tertekan karena terus menerus diminta untuk menjual sepeda motornya yang selama ini menjadi kendaraan yang memudahkannya menuju tempat kerjanya.

Dukungan keluarga sangatlah diperlukan bagi seseorang yang sedang mengalami suatu permasalahan di dalam hidupnya. Namun dalam hal ini konseli masih kurang memahami maksud dari saudara-saudara yang ingin membantunya. Bantuan yang dimaksudkan diberikan untuk konseli, semakin membuat konseli semakin tertekan.

Konseli kurang memahami maksud dari saudara-saudaranya yang menyuruh untuk menjual sepeda motornya demi kebaikan konseli. Hal ini dikarenakan konseli masih belum bisa berfikir secara jernih dan positif. Konseli masih larut dalam emosi dan perasaan tertekan yang menyebabkan dirinya stres sehingga mempersulit konseli untuk memperoleh ketenangan, berfikir secara jernih, dan memutuskan langkah apa yang harus ia lakukan dulu untuk melanjutkan kehidupannya.

Adanya faktor stres yang dialami oleh konseli diatas, berakibat pada konseli beberapa hal, yaitu :

- a. Sensitif (mudah emosi dan tersinggung)
- b. Cemas (khawatir)
- c. Sulit tidur
- d. Takut
- e. Jantung berdebar-debar
- f. Berkeringat dingin
- g. Sulit Berkonsentrasi
- h. Pusing
- i. Sering terburu-buru melakukan sesuatu

B. Analisis Data Proses Bimbingan Dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam Mengatasi Stres Seorang Istri di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

Analisis data disini berhubungan dengan proses yang telah dilakukan konselor dalam menangani permasalahan konseli, yakni terdiri dari beberapa tahapan yang telah dilakukan dalam proses konseling. Tahapan-tahapan tersebut diantara lain:

1. Tahap Awal Konseling

Pada tahap awal konselor mulai mengidentifikasi masalah konseli dan mendefinisikan masalah bersama konseli. Tahapan ini mencakup langkah identifikasi dan diagnosis masalah dalam sebuah proses konseling

Langkah identifikasi ini dimaksudkan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi konseli beserta gejala-gejala yang nampak pada diri konseli, seperti kecemasan dan ketakutan yang dialami konseli. Setelah mengidentifikasi masalah, barulah dapat ditetapkan diagnosis permasalahan yang dialami konseli.

Permasalahan yang dihadapi konseli sudah terlihat jelas pada tahap awal konseling, yakni konseli yang mengalami stres karena ulah suaminya yang sering mengganggu kehidupan konseli. Mengganggu kehidupan konseli disini dapat dilihat dari ulah suami konseli yang tiba-tiba datang menemui konseli, tanpa alasan yang jelas memancing pertengkaran diantara mereka berdua. Sehingga dari pertengkaran itulah seringkali suami konseli berniat untuk mengambil sepeda motor milik konseli.

Melihat kondisi konseli yang seperti itu, saudara-saudara konseli menginginkan agar konseli menjual sepeda motornya agar tidak membahayakan konseli. Namun konseli tidak menginginkannya, karena hanya dengan sepeda motor itulah konseli dapat bekerja memenuhi kebutuhan hidupnya.

2. Tahap Tengah

Pada tahap ini mencakup langkah prognosa dan pemberian bantuan (*treatment*) dalam proses konseling. Dalam langkah prognosis ini, konselor melakukan perencanaan mengenai jenis dan bentuk bantuan apa yang akan diberikan kepada konseli. Sehingga dalam langkah

pemberian bantuan, perencanaan yang tadi telah dibuat akan direalisasikan untuk memberikan bantuan kepada konseli untuk menghadapi permasalahan yang dialami.¹

Dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang konseli alami, dari awal memang sudah direncanakan untuk membantu konseli mengatasi stres yang dialaminya dengan menggunakan teknik *Islamic Transcendental Meditation* dan teknik tersebut juga telah direalisasikan. Konselor menggunakan teknik *Islamic Transcendental Meditation* dengan tujuan agar konseli dapat lebih tenang dan mampu menetapkan jalan yang terbaik bagi dirinya.

3. Tahap Akhir

Dalam tahap ini merupakan langkah evaluasi (*follow up*) dalam proses konseling. Dalam penelitian ini, evaluasi dilakukan oleh konselor pada setiap akhir pertemuan selama proses konseling dilakukan. Dari proses konseling yang telah dilakukan, konseli telah menunjukkan perubahan yang semakin hari semakin membaik. Konseli secara perlahan sudah dapat mengontrol emosinya dan memperoleh ketenangan diri, sehingga konseli mampu merencanakan, memutuskan serta mengevaluasi yang sudah menjadi keputusannya. Konseli mampu mengambil keputusan atas dasar kemampuannya sendiri dan mengambil suatu keputusan sesuai dengan kemampuannya dan keinginannya.

¹ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), hal. 30-31

C. Analisis Data hasil proses Bimbingan Dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam Mengatasi Stres Seorang Istri di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto

Pada bab ini akan dijelaskan hasil dari proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam mengatasi stres yang dialami oleh Anisa (konseli). Tingkat keberhasilan proses Bimbingan dan Konseling dengan *Islamic Transcendental Meditation* nantinya dapat dijelaskan melalui tabel di bawah ini. Berdasarkan proses konseling yang telah dilakukan, terdapat perubahan pada diri konseli pada saat sebelum dan setelah melaksanakan proses konseling. Perubahan-perubahan tersebut dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4. 1 Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Proses Konseling

No.	Kondisi Konseli	Sebelum		Setelah	
		Ya	Tidak	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	✓			✓

Berdasarkan tabel di atas, konselor dapat melihat tingkat keberhasilan atau kegagalan penggunaan teknik Spiritual Transcendental Meditation dalam proses konseling. Untuk melihat tingkat keberhasilan atau kegagalan tersebut, konselor berpedoman pada prosentase perubahan perilaku dengan standart uji sebagai berikut:

- a. > 70% atau 70% sampai dengan 100% (dikategorikan berhasil)
- b. 60% sampai dengan 70% (dikategorikan cukup berhasil)
- c. <60% (dikategorikan kurang berhasil)

Dari tabel di atas dapat diketahui ada 9 gejala stres yang dialami konseli sebelum proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* yang akan dianalisis berdasarkan tabel diatas dengan melihat perubahan sesudah proses tersebut. Dari hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa:

1. Gejala yang tidak dilakukan : 7 point
2. Gejala yang masih dilakukan : 2 point

$$7/9 \times 100\% = 78\%$$

$$2/9 \times 100\% = 22\%$$

Berdasarkan prosentase dari hasil di atas dapat diketahui bahwa “hasil proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* dalam mengatasi stres seorang istri di Dusun Jabaran Desa Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto” dikategorikan berhasil. Hal itu dapat dilihat dari perhitungan prosentase adalah 78% dengan standart uji >70 atau 70% sampai dengan 100% (dikategorikan berhasil).

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam pemberian Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Islamic Transcendental Meditation* yang dilakukan konselor dapat dikatakan berhasil karena pada awalnya ada 9 gejala yang dialami konseli sebelum proses *Islamic Transcendental Meditation* akan tetapi sesudah proses konseling 7 dari 9 gejala itu tidak lagi dialami oleh konseli dan 2 gejala yang masih dialami oleh konseli.