BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan itu pada dasarnya bagaikan roda yang berputar, terkadang di atas terkadang di bawah, terkadang menyenangkan dan terkadang pula menyedihkan. Sesungguhnya dunia ini merupakan *darul bala'* (tempat ujian) karena sudah menjadi ketetapan Allah bahwa setiap manusia akan mendapat ujian dan cobaan baik berupa ujian keburukan maupun ujian kebahagiaan, hal tersebut semata dilakukan Allah untuk mengetahui amal baik manusia semasa hidupnya.[1]

Ujian yang diberikan Allah kepada manusia itu bermacam-macam, dan salah satunya adalah pada hartanya, jasadnya, dan pada anak-anaknya. Ujian atau musibah pada manusia yang terbesar adalah ketika terjadinya kematian, karena kematian merupakan sesuatu yang penuh misteri, sehingga tidak ada seorang pun yang mengetahui kapan terjadinya kematian kecuali Allah.[2] Karena kematian merupakan hal yang misteri tentunya setiap manusia berbeda-beda dalam menyikapi kematian, baik yang terjadi pada dirinya sendiri atau pada orang yang ada disekitarnya.

Kematian seseorang seringkali memberikan dampak bagi orang lain, terutama ketika kematian itu terjadi pada orang terdekat, tentunya ia akan rentan mengalami gangguan-gangguan emosional. Kematian mendadak atau

---

[1] Departemen agama RI, *Al-Qu'an dan Terjemah al- jumanatul 'ali,* QS. Al-Mulk (67): 2 (Bandung: CV J-art, 2004), hal. 562.

[2] Departemen agama RI, *Al-Qu'an dan Terjemah al- jumanatul 'ali,* QS. Al- Luqman: 34 (Bandung: CV J-art, 2004), hal. 414.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang disebut dengan *sudden death* merupakan fenomena yang dekat dengan keseharian kita, bahkan fenomena tersebut pernah kita jumpai baik di sekitar kita maupun dari media informasi lainnya. *Sudden death* merupakan sebuah istilah yang menggambarkan peristiwa kematian yang terjadi tanpa peringatan apapun dan tak terduga sebelumnya, gejala yang timbul umumnya terjadi tanpa perkiraan sebelumnya atau dalam waktu singkat kurang dari satu jam atau dua puluh empat jam. Menurut Carr, dalam jurnal yang dituliskan oleh Putri Puspita Sari, kematian mendadak tersebut dapat hadir melalui berbagai cara, misalnya serangan jantung, kecelakaan, kekerasan, bunuh diri, perang, hingga bencana alam.[3]

Sejauh ini, penyebab kematian mendadak secara umum yang terdapat pada kompas harian pada hari senin tanggal 1 Agustus 2016, adalah karena kelainan pada jantung, gangguan pada jantung, aneurisma otak yang terjadi karena benturan keras, pecahnya pembulu darah, dan hambatan pada paru-paru.[4] Hal itu tentunya tidak hanya terjadi pada orang-orang dewasa saja, tetapi juga terjadi pada semua usia.

Terjadinya kematian pada bayi secara tiba-tiba juga dapat terjadi karena faktor yang berbeda-beda. Berdasarkan kutipan yang terdapat pada News Republika pada tanggal 05 Desember 2009. Menurut Ketua Pengurus Pusat Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), dr. Badriul Hegar, ia mengatakan bahwa

---

[3] Putri puspita sari & I Sanny Prakosa, *Resiliensi pada Wanita setelah Kehilangan Pasangan akibat Sudden Death*, (http://journal.unair.ac.id/resiliensi-pada-wanita-setelah-kehilangan-pasangan-akibatsudden-death, diakses pada 01 September 2016)

[4] Kompas, *Mengungkap Penyebab Penyakit Jantung di Usia Muda* (http://health.kompas.com/read/2016/08/01/090500723/Mengungkap.Penyebab.Penyakit.Jantung.di.Usia.Muda, di akses pada 01 September 2016)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ada banyak faktor yang menyebabkan angka kematian bayi sehingga menjadi tinggi. Adapun faktor yang menyebabkan kematian bayi tersebut antara lain karena kesehatan anak sendiri, faktor lingkungan seperti keadaan geografis, faktor nutrisi, faktor usia ibu, kesehatan ibu dan sebagainya.[5]

Sebagai peristiwa dahsyat, kematian sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang. Seperti kematian yang terjadi pada anak, maka orang tua terutama ibu, ia akan rentan mengalami gangguan-gangguan emosional. Karena kelahiran seorang anak dalam sebuah keluarga merupakan salah satu faktor dari stabilitasnya pernikahan.[6] Jika seorang anak tersebut meninggal dunia maka kebahagiaan keluarga pun menjadi berkurang, sehingga gangguan-gangguan emosional seringkali timbul karena emosional yang tidak terkendali.

Emosi merupakan gejala kejiwaan yang erat dengan gejala-gejala jiwa lainnya.[7] Sehingga seringkali gejala-gejala kejiwaan tersebut membuat orang tertekan atau yang disebut dengan stres.[8] Menghindari terjadinya gangguan-gangguan emosional pada diri tersebut, maka yang perlu dilakukan oleh manusia adalah mempersiapkan diri dalam menghadapi kenyataan. Sebagaimana Firman Allah[9]:

كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ ٱلْمَوْتِ ۗ

[5] News Republika, *Depkes targetkan angka kematian bayi menurun*, (http://www.republika.co.id, di akses pada 01 September 2016)

[6] Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 297.

[7] Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam* (Malang: UIN Malang Press, 2008), hal. 125.

[8] Tristiantoro Safaria, dkk., *Manajeman emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal.27.

[9] Departemen agama RI, *Al-Qu'an dan Terjemah al- jumanatul 'ali,* QS. Ali- Imron: 185 (Bandung: CV J-art, 2004), hal. 74.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Artinya, *Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati.* (QS. Ali-Imran: 185)[10]

Terkait dengan tema di atas, terdapat kasus yang terjadi pada seorang ibu di Gresik. Ia merupakan seorang penderita gangguan jantung sejak tahun 2014, hingga menyebabkan ia harus memakai batrai pada jantungnya. Pada awal bulan Agustus 2016 ia mengalami gangguan pada saluran penghubung jantung dengan batrai sehingga mengharuskan ibu tersebut untuk melakukan operasi. Saat itu ia sedang hamil 8 bulan. Setelah operasi saluran jantung dan batrai, ibu tersebut mengalami kontraksi pada kehamilannya, sehingga dokter pun menyarankan untuk dilakukan operasi pula pada kehamilannya. Tepat pada tanggal 06 Agustus 2016, anak yang di kandungannya tersebut lahir dengan jenis kelamin laki-laki dan diberi nama Muhammad Daniel Ar-Rahman. Namun kehidupan anak tersebut tidaklah lama, karena pada tanggal 09 Agustus 2016 tiba-tiba sang ibu di kabarkan bahwa anaknya meninggal dunia.

Ibu tersebut pun mulai mengalami gejolak dalam hatinya, ia mengalami kaget atas kematian tersebut, merasa tidak terima, merasa bersalah atas kematian anak pertamanya dan sebagainya. Hingga saat itu sang dokter mengatakan bahwa bayi tersebut meninggal karena mengalami gangguan pada jantung bayi sehingga bayi tersebut mengalami kematian secara tiba-tiba.[11]

Setelah kematian anak tersebut, sang ibu seringkali menangis, merasa kesepian, hingga nafsu makannya menurun selain itu ia juga seringkali mengungkapkan perasaannya untuk sang anak melalui media sosial, berikut ini salah satu ungkapan perasaan yang ia tulis di media sosial “mimpi daniel udah

[10] Departemen agama RI, *Al-Qu’an dan Terjemah al- jumanatul ‘ali,* QS. Ali-Imran (3): 185 (Bandung: CV J-art, 2004), hal. 74

[11] *Hasil Wawancara Tidak Langsung dengan Informan*, tanggal 11 Agustus 2016.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

besar senyum liat mama terus di cium mama.. hadirlah dalam bunga tidur mama terus sayangg". Bahkan setelah 40 hari kematian anaknya sang ibu mengalami sakit tifus hingga berat badannya menurun.[12]

Adapun gambaran seorang anak yang meninggal dunia sebelum usia baligh dalam prespektif agama sebagaimana hadist Rasullah, sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو مَعْمَرٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَارِثِ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَال :قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا مِنْ النَّاسِ مِنْ مُسْلِمٍ يُتَوَفَّى لَهُ ثَلَاثٌ لَمْ يَبْلُغُوا الْحِنْثَ إِلَّا أَدْخَلَهُ اللَّهُ الْجَنَّةَ بِفَضْلِ رَحْمَتِهِ إِيَّاهُم.

Artinya, *"Telah menceritakan kepada kami Abu Ma'mar telah menceritakan kepada kami 'Abdul Warits telah menceritakan kepada kami 'Abdul 'Aziz dari Anas radliallahu 'anhu berkata; Nabi shallallahu 'alaihi wasallam telah bersabda: "Tidak seorang muslim pun yang ditinggal wafat oleh tiga orang anaknya yang belum baligh kecuali akan Allah masukkan dia ke dalam surga karena limpahan rahmatNya kepada mereka".* (HR. Bukhari - 1171)[13]

Hadist tersebut menunjukkan bahwasanya anak dapat memberikan syafaat kepada orang tua. Namun tidak semua orang tua dapat mudah menerima cobaan tersebut. Karena ketika kematian itu terjadi, saat itu pula pertemuan secara fisik telah terhenti. Sehingga sebagian dari orang yang kurang dalam hal keimanan maka ia akan mudah mengalami gangguang-gangguan emosional.

Melalui kesabaran manusia dapat memperoleh ketenangan dalam menghadapi setiap ujian.[14] karena dengan kesabaran manusia dapat yakin bahwa setiap cobaan yang diberikan Allah pasti akan ada hikmah yang sangat besar dibaliknya. Berikut ini hadis Rasulullah tentang sabar:

---

[12] *Hasil Observasi Langsung dengan Informan*, tanggal 30 September 2016.

[13] Lidwa Pustaka i, *software 9 kitab imam hadist ofline*, Hadis riwayat Bukhari no 1171

[14] Musthafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya energi sabar* (Solo: Multazam, 2013), hal. 23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

حَدَّثَنَا يُونُسُ حَدَّثَنَا لَيْثٌ عَنْ يَزِيدَ عَنْ عَمْرٍو مَوْلَى الْمُطَّلِبِ عَنْ عَاصِمِ بْنِ عُمَرَ بْنِ قَتَادَةَ

عَنْ مَحْمُودِ بْنِ لَبِيدٍ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ فَمَنْ صَبَرَ

فَلَهُ الصَّبْرُ وَمَنْ جَزِعَ فَلَهُ الْجَزَعُ

Artinya, *"Telah bercerita kepada kami Yunus telah bercerita kepada kami Laits dari Yazid dari 'Amru, budak Al Muththallib dari 'Ashim bin 'Umar bin Qatadah dari Mahmud bin Labid bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sesunggunya Allah 'azza wajalla bila mencintai suatu kaum, Ia menguji mereka maka barangsiapa yang bersabar maka baginya kesabaran dan barangsiapa yang berkeluh kesah maka baginya keluh kesah."* (HR.AHMAD - 22525)[15]

Hadis tersebut menunjukkan bahwa ujian yang diberikan Allah kepada hambanya merupakan bukti akan kecintaan Allah kepada hambanya. Oleh karena itu, sabar merupakan salah satu akhlaq mulia yang sebaiknya dimiliki setiap muslim. Sahabat Ali bin Abi tholib berkata, "ketahuilah! sabar bagi iman laksana kepala bagi tubuh. Saat kepala putus, terpisahlah jasad".[16]

Sehingga untuk mengatasi problem ibu tersebut, akan dilakukan terapi sabar yakni dengan menitik beratkan pada proses berfikir konseli dalam menghadapi kenyataan, sehingga diharapkan dapat menghilangkan stres secara konstruktif dan efektif pada seorang ibu yang anaknya mengalami *sudden death.* Dengan menumbuhkan kesabaran dalam diri konseli tersebut, maka konseli mampu tetap tenang dalam menghadapi kenyatan yang terjadi.

Untuk mencapai tujuan dari diberiknnya terapi sabar maka teknik yang digunakan pada terapi ini melalui teknik terapi sufistik *(takhalli, tahalli, tajalli)* dengan menyadarkan diri melalui sholat dan kisah Rasulullah yang juga ditinggal wafat anaknya, menumbuhkan pola pikir rasional bahwa setiap

[15] Lidwa Pustaka i, *software 9 kitab imam hadist ofline*, Hadis riwayat Ahmad no 22525

[16] Musthafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya energi sabar* (Solo: Multazam, 2013), hal. 42

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

manusia akan kembali pada pemiliknya, serta mengajak berdzikir untuk menumbuhkan keimanan pada diri konseli agar konseli merasa tenang dan yakin bahwa masalah yang terjadi sesuai kadar kemampuannya.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka peneliti bermaksud melakukan penelitian konseling dengan judul, *"Terapi Sabar dengan Teknik Sufistik (Takhalli, Tahalli, Tajalli) untuk Mengatasi Stres Seorang Ibu Akibat Sudden Death pada Anak di Desa Mentaras Dukun Gresik"* yaitu dengan mengamati Stres yang muncul pada seorang ibu akibat *sudden death* pada anaknya sebelum diberikan terapi sabar dan mengatasi stres yang dialami ibu tersebut dengan memberikannya terapi sabar.

B. Rumusan Masalah

Bermula dari permasalahan yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana proses terapi sabar dengan teknik sufistik *(Takhalli, Tahalli, Tajalli)* untuk mengatasi stres seorang ibu akibat *sudden death* pada anak di Desa Mentaras Dukun Gresik?
2. Bagaimana hasil dari terapi sabar dengan teknik sufistik *(Takhalli, Tahalli, Tajalli)* untuk mengatasi stres seorang ibu akibat *sudden death* pada anak di Desa Mentaras Dukun Gresik?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Menjelaskan proses terapi sabar dengan teknik sufistik *(Takhalli, Tahalli, Tajalli)* untuk mengatasi stres seorang ibu akibat *sudden death* pada anak di Desa Mentaras Dukun Gresik
2. Mendeskripsikan hasil dari terapi sabar dengan teknik sufistik *(Takhalli, Tahalli, Tajalli)* untuk mengatasi stres seorang ibu akibat *sudden death* pada anak di Desa Mentaras Dukun Gresik

D. Manfaat Penelitian

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman bagi konselor islam dalam usahanya untuk membina *akhlaqul karimah* pada pribadi muslim, dalam upaya memaknai setiap musibah hidup sehingga mampu mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Selain itu penelitian ini juga dapat sebagai bahan rujukan dalam penerapan *spiritual choacing* di lingkungan rumah sakit ketika terjadi permasalahan yang sama.

Secara teoritis, hasil peneitian ini diharapkan dapat memberikan manfat bagi:

1. Program strata 1 (S-1) Bimbingan dan Konselig Islam UIN Sunan Ampel untuk dijadikan sebagai koleksi referensi serta sebagai sumber kajian bagi para mahasiswa.
2. Penulis sebagai tambahan pengalaman serta wawasan keilmuan dalam membantu konseli mengurangi emosi negatif yang timbul ketika menghadapi musibah dalam kehidupannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

E. Definisi Konsep

Agar tidak terjadi kesalah pahaman dan maksud dari penulisan penelitian ini, maka penulis perlu menjelaskan definisi dari konsep-konsep yang terdapat pada judul penelitian ini, adapun konsep-konsep yang perlu di definisikan antara lain:

1. Terapi Sabar

Kata terapi menurut bahasa arab sepadan dengan kata *"shafa-yashfi-shifan"* yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan.[17] Sedangkan menurut kamus besar bahasa indonesia (KBBI) *online* terapi berarti "usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit".[18] Kartini kartono mengatakan bahwa terapi merupkan metode penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaaan.

Sedangkan sabar berasal dari bahasa arab yang berarti *Shabara-yashbiru-shabran* yang berarti menahan, mencegah, kuat, menyatu.[19] Ar-Munawi mendefinisikan, sabar artinya suatu kekuatan untuk melawan berbagai kesedihan dan derita, baik nyata maupun maknawi.[20]

Menurut pandangan kaum sufi sabar merupakan sisi paling penting dalam memperbaiki kendala kejiwaan, karena sabar pada hakikatnya merupakan sikap berani dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Sesungguhnya sabar dapat menanam ketenangan dalam jiwa, dapat

---

[17] Agus Santoso, dkk., *Terapi islam* (Suabaya: IAIN SA Press, 2013), hal. 7.

[18] Kamus besar bahasa indonesia (KBBI) online, (http://kbbi.web.id/terapi, diakses pada senin , 03 oktober 2016)

[19] Musthafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya energi sabar* (Solo: Multazam, 2013), hal.19.

[20] Musthafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya energi sabar* (Solo: Multazam, 2013), hal.21.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberikan kegembiraan bagi orang-orang yang menderita sakit atau gangguan kejiwaan.[21]

Sedangkan terapi sabar yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan suatu metode penyembuhan dengan cara menanamkan ketenangan dalam jiwa konseli, agar konseli tidak mengeluhkan setiap musibah atau kesulitan-kesulitan yang terjadi dalam hidupnya selain kepada Allah. Sehingga konseli bisa menerimaa kematian yang terjadi pada anaknya serta mengambil hikmah dari cobaan yang terjadi.

2. Teknik Sufistik *(Takhalli, Tahalli, Tajalli)*

Teknik sufitik disini merupakan teknik yang dikembangkan oleh para sufi, sufi merupkan orang yang memiliki kaya hati, namun tidak pasif terhadap kenyataan hidup, sehingga kaum sufi berpendapat bahwa kehidupan dunia ini merupakan fakta yang tidak dapat dipungkiri, sehingga dalam menjalani kehidupan kaum sufi menghadapinya secara realistis.[22]

Sebagaimana para sufi berpendapat bahwa untuk merehabilitasi sikap mental yang tidak baik maka cara yang bisa dilakukan tidak hanya dari aspek lahiriah saja namun juga aspek kerohaniannya juga. Menurut pendapat kaum sufi, bahwasanya satu-satunya jalan yang bisa menghantarkan seseorang kehadirat Allah adalah melalui kesucian diri.

[21] Amir An-Najar, *Ilmu jiwa dalam tasawuf Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemprer* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2004), hal. 241.

[22] Samsul Munir Amin, Ilmu Tasawuf, (Jakarta: Amzah, 2012), hal. vii

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Karena pada dasarnya jiwa manusia merupakan pancaran Allah yang bersifat suci.[23]

Adapun dalam penelitian ini Ajaran tasawuf yang diberikan bersifat akhlaki, dimana ajaran tasawuf akhlaki membahas tentang kesempurnaan dan kesucian jiwa yang diformulasikan pada pengaturan sikap mental dan pendisiplinan tingkah laku guna mncapai kebahagiaan yang optimal. Berikut merupakan teknik yang diguanakan untuk membentuk pribadi yang berakhlak mulia berupa sabar ketika menghadapi musibah adalah dengan teknik *takhalli, tahalli,* dan *tajalli*.[24]

Penerapan teknik tersebut dilakukan untuk menyadarkan diri melalui cerita kisah Rasulullah yang juga ditinggal wafat anaknya sebelum usia baligh, menumbuhkan pola berfikir konseli bahwa setiap manusia pasti akan kembali kepada sang pemiliknya, kemudian mengajak konseli berdiskusi atas apa yang dirasakannya, setelah itu mengajak konseli berdzikir untuk menumbuhkan keimanan agar konseli merasa yakin bahwa masalah yang terjadi sesuai dengan kemampuannya.

3. Stres

Istilah stres menunjukkan makna adanya tekanan atau kekuatan pada tubuh. Dalam ilmu psikologi istilah stres digunakan untuk menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu atau organisme agar ia

[23] M Solihin dan Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), hal. 113
[24] Samsul Munir Amin, Ilmu Tasawuf, (Jakarta: Amzah, 2012), hal. 209

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

beradaptasi atau penyesuaian diri terhadap apa yang menyebabkan stres, di mana sumber dari stres disebut *stresor*.[25]

Menurut Triantoro, stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan yang belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang dilakukan.[26]

Agus M. Hardjana menyebutkan bahwa stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidak sepadanan.[27]

Sehingga stres yang dimaksud dalam pembahasan penelitian ini merupakan kondisi di mana konseli merasakan keadaan tertekan atau tegang baik fisik maupun psikologis yang disebabkan oleh faktor eksternal berupa kematian anak secara tiba-tiba. Adapun indikator stres yang dialami ibu penderita jantung yang ditinggalkan mati anaknya secara tiba-tiba seperti: perasaan bersalah karena konseli menganggap bahwa kematian anaknya disebabkan oleh dirinya yang sakit, perasaan tidak terima menghadapi kematian anaknya, mudah marah, mudah tersinggung, mudah gelisah, menurunnya nafsu makan, mengalami sakit pada perut (maag), sehingga menyebabkan konseli mudah lelah dan tidak bersemangat beraktivitas serta lebih sering melamun.

---

[25] Jeffrey S. Nevid, *Psikologi abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 135.
[26] Tristiantoro Safaria, dkk., *Manajeman emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 28.
[27] Agus M. Hardjaan, *stres tanpa distres seni mengolah stres* (Yogyakarta: Kanisius, 1994), hal 14.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

F. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Dimana penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain sebagainya. Secara *holistic* dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa.[28]

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan deskriptif. Dimana pendekatan deskriptif merupakan pendekatan dengan menggambarkan secara sistematis, tekstual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah tertentu. Penelitian deskriptif dimaksudkan untuk memberikan ciri-ciri orang tertentu, kelompok-kelompok, atau keadaan-keadaan. Dimana untuk mengumpulkan datanya dapat dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini akan memberikan informasi mengenai suatu sifat atau gejala pada keadaan tertentu. Sehingga pada penelitian ini berupa kata-kata, tabel, gambar dan bukan angka-angka (kuantitatif)[29]

Adapun jenis penelitian yang digunakan pada peneliti ini menggunakan studi kasus *(case study)*, yaitu penjelasan komperhensif

[28] Haris Heriansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal.09.

[29] S. Margono, *Metode Penelitian Pendidikan (edisi revisi)* (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hal. 35.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengenai berbagai aspek individu, suatu kelompok, suatu organisasi, suatu program atau suatu situasi sosial.[30]

Jadi, pada penelitian kualitatif ini, peneliti menggunakan pendekatan *deskriptif-komparatif* dengan jenis penelitian studi kasus yang mana pada panalitian ini peneliti akan membandingkan data yang diperoleh sebelum dan setelah proses bimbingan dan konseling islam. Data yang dikumpulkan tersebut mengenai kondisi psikis konseli setelah ditinggalkan anaknya, kehidupan konseli setelah di tinggalkan anak, proses pelaksanaan terapi sabar, hasil akhir pelaksanaan terapi sabar dalam mengatasi ibu yang stres. Sehingga data ini setelah diperoleh disajikan dalam bentuk kata-kata, tabel, gambar, dan bukan angka-angka seperti penelitian kuantitatif.

2. Subjek dan Tempat Penelitian

a. Konseli

Konseli dalam penelitian ini bernama SA, yang bertempat tinggal di Desa Mentaras RT.12 RW.05 Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik. Konseli merupakan seorang ibu yang berusia 21 tahun yang mempunyai gangguan pada jantung, sehingga di usia kehamilan 8 bulan anak dalam kandungannya harus dilakukan operasi dan lahir pada tanggal 06 Agustus 2016, namun pada tanggal 09 Agustus 2016 anaknya meninggal dunia secara tiba-tiba, hingga menyebabkan ia mengalami gangguan emosional, seperti: peraasaan sedih, perasaan

[30] Dedy Mulyana, *metode penelitian kualitatif: Paradigma baru ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 201.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bersalah karena konseli menganggap bahwa kematian anaknya disebabkan oleh dirinya yang sakit, perasaan tidak terima menghadapi kematian anaknya dan menurunnya nafsu makan yang menyebabkan konseli mudah lelah dan tidak bersemangat beraktivitas.

b. Konselor

Konselor dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri yang bernama Luluk Dina Islamiyah, seorang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

c. Tempat penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di Desa Mentaras RT.12 / RW.05 Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik. Dimana lokasi tersebut termasuk dalam satu kabupaten dengan tempat tinggal peneliti.

3. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang bersifat non-statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

a. Data Primer

Data primer merupakan data langsung yang diperoleh oleh peneliti yakni kata-kata dan tindakan konseli selama proses wawancara, dan hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada konseli. Data primer tersebut, berupa: identias lengkap konseli, kegiatan keseharian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli, riwayat kesehatan konseli, dan perilaku keseharian konseli dengan orang sekitarnya, latar belakang dan masalah konseli, proses dilakukaannya terapi sabar serta hasil diberiakan terapi sabar.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data kedua yang tidak dapat diabaikan, karena data sekunder ini yang menjadi penunjang atau pelengkap dari data primer. Data sekunder tersebut yakni: keadaan lingkungan konseli, buku harian atau diary konseli dan teori-teori maupun konsep yang berhubungan dengan penelitian ini,

Sumber data adalah subyek dari mana data tersebut dapat diperoleh. Adapaun sumber untuk memperoleh data-data tersebut yakni:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data utama dalam penelitian ini. Adapun sumber data primer dalam penelitian ini adalah SA (konseli), dokumen pribadi konseli, dokumen bukti kematian anak dari rumah sakit atau desa.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data pendukung. Sumber data sekunder dalam penelitian ini antara lain adalah suami konseli, keluarga konseli, tetangga konseli, aparat desa yang mengetahui kehidupan konseli, dan buku atau referensi yang perlukan dalam penelitian ini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Tahap-Tahap Penelitian

Tahapan-tahapan penelitian ini ada tiga tahapan dan ditambah dengan tahap terakhir penelitian yaitu tahap penulisan laporan hasil penelitian. Tahap-tahap penelitian tersebut adalah :

a. Tahap Pra – Lapangan

1. Menyusun Rancangan Penelitian.

   Peneliti memahami mengenai *terapi sabar* dengan teknik sufistik *(takhalli, tahalli, tajalli)* untuk mengatasi stres pada seorang ibu yang kehilangan anak akibat *sudden death* di Desa Mentaras Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik. Setelah mengetahui permasalahan konseli tersebut maka peneliti membuat dan mengkaji latar belakang masalah berdasarkan kajian-kajian terdahulu yang relevan dan membuat rumusan masalah.

2. Memilih Lapangan Penelitian

   Kemudian peneliti memilih lapangan penelitian di rumah konseli di Desa Mentaras RT.12 / RW.05 Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik.

3. Mengurus Perizinan

   Peneliti meminta izin kepada suami SA bahwa peneliti akan melakukan proses konseling terhadap SA. Dengan adanya izin dan persetujuan dari suami SA maka dapat mempermudah peneliti serta dalam melakukan proses konseling dan memberikan *treatment*. Kemudian peneliti juga membuat surat izin secara tertulis dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ditujukan kepada kepala desa Mentaras Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik sebagai bentuk bahwa tidak ada unsur keterpaksaan dalam menjalankan proses konseling di daerah tersebut.

4. Menjajaki dan Menilai Keadaan Lapangan

Peneliti melakukan observasi dan mengenali keadaan yang sesuai dengan kondisi di Desa Mentaras di RT.12 / RW.05 Dukun Gresik serta menyiapkan perlengkapan yang diperlukan 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 SA sebagai konseli, suami konseli, keluarga yang tinggal bersama konseli, kerabat maupun tetangga konseli serta perangkat desa yang mengenal kehidupan konseli.

6. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan, seperti pedoman wawancara untuk beberapa informan (klien, suami, keluarga konseli dan tetangga konseli), alat tulis, map, buku, perekam suara, kamera, perlengkapan fisik, izin penelitian, dan semua yang berhubungan dengan penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan deskripsi data lapangan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7. Persoalan Etika Penelitian

Etika penelitian pada dasarnya yang menyangkut hubungan baik antara peneliti dengan subjek penelitian, baik secara perorangan maupun kelompok. Maka peneliti harus mampu memahami kebudayaan, adat istiadat ataupun bahasa yang digunakan, kemudian ”untuk sementara” peneliti menerima seluruh nilai dan norma yang ada didalam masyarakat.[31]

Dalam penelitian ini, peneliti akan selalu bersikap sopan santun pada saat melakukan kegiatan penelitian, menjaga silaturrahmi dengan baik, serta melakukan komunikasi yang baik terhadap para informan, terutama di lingkungan rumah konseli Desa Mentaras RT.12 / RW.05.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

1. Memahami Latar Penelitian

Sebelum peneliti memasuki lingkungan konseli, peneliti perlu memahami tempat penelitian dan mempersiapkan diri baik fisik maupun mental.

2. Memasuki Lapangan

Pada tahap ini peneliti akan lebih menjalin hubungan baik dengan konseli karena konseli merupakan teman peneliti semasa SMP. Ketika hubungan akrab antara subyek dan peneliti dibina

[31] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosda karya, 1988), hal. 85-92.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan baik maka konseli maupun informan lainnya dapat memberikan informasi kepada peneliti.

3. Berperan Serta dalam Mengumpulkan Data

Pada tahap ini peneliti berperan aktif di lapangan dengan berkunjung ke rumah konseli, kemudian untuk mendapatkan data peneliti melakukan wawancara dengan konseli untuk mengetahui stres yang dialami serta untuk mengetahui kondisi konseli sebelum diberikan terapi sabar dan setelah diberikan terapi sabar, selain itu peneliti juga melakukan wawancara kepada infomaran yang lain (suami, keluarga, tetangga, aparat desa).

Selain itu peneliti juga melakukan observasi langsung dengan mengamati prilaku maupun keadaan konseli, serta observasi tidak langsung melalui pengamatan di media sosial dimana konseli biasanya mengungkapkan perasaannya dengan dibuktikan dalam bentuk dokumentasi. Di samping itu peneliti juga menentukan sumber data pendukung seperti buku yang berkaitan dengan penelitian, buku terapi sabar, stres dan lain-lain. Kemudian data-data tersebut di analisis di lapangan untuk mengetahui apakah konseli masih megalami stres atau sudah mengalami perubahan.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah strategis dalam penelitian, tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak mendapatkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.[32] Sehingga untuk memperoleh data dan keakuratan informasi yang akan mendukung penelitian ini, penulis melakukan pengumpulan data melalui:

a. Pengamatan *(Observasi)*

Observasi dilakukan ketika penelitian berkenaan dengan prilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam serta responden yang di amati tidak terlalu besar.[33]

Pelaksanaan observasi dalam penelitian ini adalah peneliti mengamati langsung keadaan konseli sebelum dan sesudah diberikan terapi sabar, lingkungan tempat tinggal konseli tepatnya di Desa Mentaras RT.12/RW.05 Dukun Gresik, kondisi keluarga konseli. Selain itu, Ketika melakukan pengamatan kepada konseli peneliti menemukan beberapa indikator stres pada diri konseli baik itu yang nampak langsung oleh peneliti maupun informasi dari suami, keluarga konseli, maupun tetangga konseli. Setelah melakukan pengamatan tersebut dan memberikan terapi sabar pada konseli peneliti kembali melakukan pengamatan untuk mengetahui secara mendalam perubahan yang terjadi pada konseli setelah diberikan terapi sabar hal itu dilakukan oleh peneliti baik secara langsung maupun melalui informasi dari orang sekitar konseli bertempat tinggal.

---

[32] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), hal 224.

[33] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 145.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Wawancara (interview)

Wawancara merupakan suatu proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan konseli, baik dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara.[34]

Pelaksanaan wawancara ini dilakukan oleh peneliti kepada beberpa informan yang ada di sekitar tempat tinggal konseli di Desa Mentaras RT.12/RW.05 Dukun Gresik, diantaranya peneliti melakukan wawancara kepada konseli, suami konseli, keluarga konseli, tetangga konseli dan aparat desa apabila ada yang mengetahui keseharian konseli. Dalam pelaksanaannya wawancara yang dilakukan peneliti yakni secara terstruktur yang awalnya sudah dicatat peneliti pada kertas yang dibawa nantinya maupun dengan wawancara tidak terstruktur yakni secara langsung tanpa menggunakan pedoman wawancara. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan berbagai cara baik berhadapan langsung dengan informan atau dengan alat bantu seperti telepon, internet dan lain-lain hal itu dilakukan juga untuk menambah rasa kepercayaan antara informan dengan peneliti.

c. Dokumentasi.

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan kepada subyek penelitian. Studi dokumentasi ada

[34] Burhan bungin, *penelitian kualitatif: komunikas, ekonomi, kebijakan publik, dan ilmu sosial lainnya* (Jakarta: kencana, 2010), hal. 108.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang berupa tulisan, gambar dan karya yang berupa tulisan biasanya berupa catatan harian, dan otobiografi atau biografi yang berupa gambar biasanya mengenai foto-foto pribadi.[35]

Pada penelitian ini, studi dokumentasi yang penelitian peroleh yakni seperti data kematian anak baik surat dari kepala desa atau rumah sakit, selain itu emosional konseli yang terekam dalam media sosialnya, selain itu surat keterangan kondisi kesehatan konseli setelah kehilangan anak, dan lain-lain. Dokumentasi tersebut merupakan pelengkap dari data yang peneliti peroleh dari observasi dan wawancara sehingga dengan adanya dokumentasi ini dapat menunjang informasi yang diperoleh oleh peneliti.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengaan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.[36]

Sehingga teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan selama dan setelah proses pengumpulan data yang telah diperoleh. Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi kasus dimana untuk analisis datanya menggunakan *deskriptif-komparatif* yakni dibandingkan data yang

[35] Saifudin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2007), hal. 34.
[36] Lexy J. Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1988, hal. 248.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diperoleh sebelum dan setelah data terkumpul kemudian data-data tersebut diolah dan selanjutnya di analisis.

Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini dengan cara membandingkan proses terapi sabar dengan teknik sufistik *(takhalli, tahalli, tajalli)* untuk mengatasi stres secara teoritik dan terapi sabar teknik sufistik *(takhalli, tahalli, tajalli)* untuk mengatasi stres seorang ibu akibat *sudden death* pada anak. Selanjutnya untuk mengetahui hasil akhir penelitian ini dilakukan dengan cara membandingkan kondisi stres yang dialami konseli sebelum diberikan terapi sabar dan setelah diberikan terapi sabar. Adapun untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.1

Analisa Sebelum dan Setelah Proses Terapi

Gejala yang tampak pada klien	Gejala yang tampak sebelum proses konseling		Gejala yang tampak setelah proses konseling	
	YA	TIDAK	YA	TIDAK
Apakah anda merasa berprilaku tidak seperti diri anda biasanya?				
Apakah suasana hati anda menjadi negatif, penuh kemarahan, putus asa, dan cemas?				
Apakah anda mengalami gangguan untuk tidur?				
Apakah anda merasa sangat sensitif, mudah marah, dan emosional?				

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Apakah anda banyak membuat kesalahan dalam melakukan pekerjaan?				
Apakah anda banyak membuat keputusan-keputusan tidak efektif?				
Apakah anda kehilangan minat terhadap aktivitas yang selama ini anda sukai?				
Apakah anda menggunakan obat-obatan?				
Apakah anda merasa energi atau kegairahan kerja anda telah habis?				
Apakah anda mengalami penurunan dan peningkatan nafsu makan yang berlebihan?				
Apakah anda merasa cemas, bosan lelah, jenuh setiap saat?				
Apakah anda mengalami sakit kepala, tengkuk terasa kaku, mulut kering, perut terasa sakit, dada terasa sesak, badan terasa panas, jantung berdebar-debar?				
Apakah anda kehilangan semangat untuk beraktivitas?				

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Apakah perasaan anda di penuhi dengan keresahan, kebencian, dan kebencian?				
Apakah anda merasa sulit untuk kosentrasi dalam melakukan aktivitas?				

Keterangan: setiap jawaban (YA) berskor = 1

Adapun kriteria untuk mengetahui tingkat stres pada individu:

Sangat tinggi skor : 13-15
Tinggi skor : 8-12
Menengah skor : 4-7
Rendah skor : 1-3[37]

7. Teknik Verifikasi Data

Sebagai upaya untuk menjamin validitas dan reliabilitas data penelitian, maka penulis melakukan beberapa upaya agar data yang diperoleh dikatakan valid, sehingga data tersebut tidak terdapat perbedaan antara data yang dilaporkan peneliti dengan kenyataan yang terjadi pada obyek di lapangan. Akan tetapi, perlu diketahui bahwa kebenaran realitas data menurut penelitian kualitatif tidak bersifat tunggal, tetapi bersifat jamak dan tergantung pada konstruksi manusia.[38]

Peneliti sebagai instrumen yang menganalisa data-data yang di peroleh di lapangan, oleh karena itu untuk menghindari kesalahan dalam menyimpulkan data-data tersebut, serta untuk mendapatkan hasil optimal maka peneliti perlu melakukan pemeriksaan kembali data yang telah di

[37] Triantoro Safaria, dkk., *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 35
[38] Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: CV. Alfabeta, 2014), hal 119.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kumpulkan, adapun cara-cara untuk memperoleh tingkat keabsahan data tersebut antara lain dengan:

a. Keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tidak dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan pada latar penelitian. Peneliti tinggal di lapangan penelitian sampai kejenuhan penelitian teracapai.[39]

Sehingga dalam penelitian ini, peneliti perlu mendampingi aktifitas keseharian konseli seperti berkunjung ke rumah konseli sejak pagi sampai sore dengan menemani konseli makan dan beraktivitas lainnya, menginap di rumah teman peneliti yang dekat dengan tempat tinggal konseli hal itu di lakukan agar peneliti bisa berkunjung ke rumah konseli dan mengetahui aktifitas konseli ketika malam sebelum istirahat.

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan di lakukan untuk mengetahui ciri-ciri dalam situasi yang relevan dengan persoalan atau isu yang sedang di teliti dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci[40]

Dalam penelitian ini, peneliti dengan ketekunan mengamati unsur-unsur prilaku konseli, apakah prilaku yang selama ini di

[39] Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rajawali Press, 2013), hal. 72.

[40] Lexy J. Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1990), hal. 177.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tunjukkan konseli bersifat stres atau tidak, seperti sedih, menurunnya nafsu makan, mudah marah, sering melamun dll.

c. Triangulasi

Triangulasi dapat dilakukan dengan cara membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, membandingkan data yang diperoleh dari informan pada waktu didepan umum dengan pribadi, membandingkan perkataan orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan kondisi sepanjang waktu, kemudian penulis juga melakukan perbandingan wawancara dengan isi dokumen yang terkait.[41]

Dalam penelitian ini, peneliti membandingkan data melalui:

1. Trianggulasi teknik, yang mana peneliti akan membandingkan data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan konseli serta hasil observasi partisipatif yang dilakukan peneliti kepada konseli.
2. Trianggulasi sumber, dimana peneliti membandingkan data yang peneliti peroleh dari proses wawancara dengan konseli sendiri, dengan suami konseli, dan dengan keluarga konseli atau tetangga konseli

Berdasarkan perbandingan-perbandingan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peneliti terhadap apa yang telah ditemukan, dengan membandingkan data yang peneliti peroleh

[41] Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatatif* (Bandung: CV Alfabeta, 2014), hal. 85.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersebut nantinya menjadi kekuatan data yang diperoleh sehingga data yang sudah terkumpulkan tersebut dapat diektahui valid atau tidaknya.

G. Sistematika Pembahasan

Agar dapat mempermudah penulisan skripsi ini, berikut sistematikanya yang disusun menjadi beberapa bagian:

BAB I adalah Pendahuluan. Bagian ini terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penetian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, sebjek dan tempat penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik verifikasi data, dan sistematika pembahasan.

BAB II adalah Tinjauan Pustaka. Bagian ini terdiri dari empat kajian teoritik antara lain mengenai bimbingan dan konseling islam, meliputi: pengertian bimbingan dan konseling islam, tujuan bimbingan dan konseling islam, fungsi bimbingan dan konseling islam, unsur bimbingan dan konseling islam, langkah-langkah bimbingan dan konseling islam; terapi sabar, meliputi: pengertian terapi sabar, jenis-jenis sabar, membangun pribadi sabar; teknik sufistik, meliputi: *takhalli, tahalli, tajalli*, tahapan teknik sufistik *(takhalli, tahalli, tajalli)*; stres, meliputi: pengertian stres, ciri dan indikator stres, faktor penyebab stres, dampak stres bagi manusia,stres dalam prespektif islam, dan penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III adalah Proses dan Hasil Pelaksanaan Terapi Sabar untuk Mengatasi Stres. Bagian ini terdiri dari penyajian data secara umum objek

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penelitian dan penyajian data proses pelaksanaan dan hasil pelaksanaan terapi sabar dengan teknik sufistik *(takhalli, tahalli, tajalli)* untuk mengatasi stres seorang ibu akibat *sudden death* pada anak di Desa Mentaras Dukun Gresik.

BAB IV adalah Analisis Proses dan Hasil Pelaksanaan Terapi Sabar untuk Mengatasi Stres. Bagian ini terdiri dari analisis proses pelaksanaan terapi sabar dengan teknik sufistik *(takhalli, tahalli,tajalli)* untuk mengatasi stres seorang ibu akibat *sudden death* pada anak di Desa Mentaras Dukun Gresik dan analisis hasil akhir pelaksanaan terapi sabar dengan teknik sufistik *(takhalli, tahalli, tajalli)* untuk mengatasi stres seorang ibu akibat *sudden death* pada anak di Desa Mentaras Dukun Gresik.

BAB V adalah Penutup. Bagian ini terdiri dari kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yan telah dilakukan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id