BAB III

PROSES DAN HASIL PELAKSANAAN TERAPI SABAR UNTUK MENGATASI STRES

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Latar Belakang Sejarah

Desa Mentaras merupakan Desa yang terletak di wilayah kecamatan Dukun Kabupaten Gresik. Pada mulanya masyarakat Desa Mentaras tersebut masih memiliki kepercayaan animisme dan dinamisme, setelah kedatangan seorang musyafir dari Madura yang bernama Syayid Husien atau yang dikenal dengan sebutan Mbah Wongso, akhirnya masyarakat Desa Mentaras mengenal ajaran agama Islam dan menjadi faham bahwa apa yang dilakukan selama ini adalah salah.

Mbah wongso merupakan seorang yang pandai ilmu agama selain itu juga memiliki kepandaian dalam bidang pengobatan, sehingga pada saat itu Mbah Wongso mendirikan pondokan (tempat menginap) untuk para tamu yang berobat kepadanya. Sehingga tempat tersebut sekarang di beri nama dusun pondokan. Karena Mbah Wongso tidak memiliki keturunan sehingga sepeninggalannya Desa yang mulanya ada di bawah kepeimpinan beliau bergeser ke barat dan di teruskan oleh Sunan Prambayun seorang keturunan dari Sendang Duwur Paciran Lamongan.

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

Bersama Sunan Prambayun murid atau santrinya mulai di ajak bekerja untuk membuka lahan pertanian di pagi hari dan mengaji di malam harinya. Pada suatu hari masyarakat wilayah Desa Mentaras ini terkena wabah penyakit menular yang banayak menelan korban jiwa. Kemudian Sunan Prambayun mengajak para santri yang terserang wabah tersebut untuk bekerja di lahan yang dulunya telah mereka buka yang sekarang disebut sawah Seketi (Sak keti) ukuran pengeluaran zakat pada saat itu, setelah bekerja (Mentas) para santri tersebut menjadi sehat dan bugar kembali (Waras) sehingga Desa itu disebut Desa Mentaras.[1]

b. Kondisi Geografis

Lokasi tempat penelitian yang dilakukan peneliti yakni tepatnya di Desa Mentaras Dukun Gresik, adapun batas Desa Mentaras dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 3.1

Batas Desa Mentaras Dukun Gresik

Sebelah utara	Desa Sukodono Kecamatan Panceng
Sebelah timur	Desa Mojopetung Kecamatan Dukun
Sebelah selatan	Desa Madumulyorejo Kecamatan Dukun
Sebelah barat	Desa Tebuwung Kecamatan Dukun

Secara geografis Desa Mentaras memiliki luas wilayah 375,62 Km^2, dengan rincian luas wilayah permukiman 460,933 Ha/m^2, luas

[1] Hasil wawancara dengan perangkat Desa di balai Desa Mentaras Dukun Gresik, pada kamis tanggal 17 November 2016 pukul 09.00

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

wilayah persawahan 2.564,638 Ha/m^2, dan luas wilayah prasarana umum 15,006 Ha/m^2, dan luas wilayah lainnya adalah 715,622 Ha/m^2. Berdasarkan data secara geografis tersebut dapat diketahui bahwa wilayah Desa Mentaras mayoritas terdiri dari persawahan sehingga sebagian besar masyarakat di Desa Mentaras tersebut sebagian besar bermata pencaharian sebagai petani dan buruh migran.

Selain itu, di Desa Mentaras terbagi menjadi 4 dusun antara lain: dusun Sidobangun, dusun Rejosari, dusun Mentaras dan dusun Pondok. Keseluruhan dari masyarakat Desa Mentras tersebut menganut agama Islam, sehingga tradisi keislaman masih menyatu di daerah tersebut, seperti kegiatan tahlilan, diba'an dan majlis ta'lim lainnya.

Adapun visi yang dimiliki Desa Mentaras Dukun Gresik adalah menjadikan Desa Mentaras yang sejahtera, adil dan amanah dalam kemasyarakatan dan pembangunan. Sedangkan misi Desa Mentaras adalah sebagai berikut:

1) Mewujudkan masyarakat yang beriman, bertaqwa dan berakhlakul karimah
2) Meningkatkan peran serta dan pemberdayaan masyarakat
3) Mewujudkan tata pemerintahan yang baik
4) Mewujudkan kondisi Desa yang aman, tertib, tentram dan damai
5) Meningkatkan pembangunan ekonomi Desa dengan titik berat ekonomi kerakyatan
6) Menciptakan sistem pemerintah yang transparan, jujur dan berwibawa

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) Menciptakan sistem pemerintahan yang adil dan sejahtera

8) Menciptakan sistem kehidupan bermasyarakat yang harmonis dan tentram.[2]

2. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan orang yang memiliki kemampuan untuk melakukan proses bimbingan konseling serta memiliki pengetahuan dalam bidang konseling. Kualitas pribadi konselor sangat penting dalam proses konseling, kualitas pribadi tersebut juga menjadi faktor penentu bagi pencapaian konseling yang efektif, beberapa karakteristik kualitas konselor antara lain: adanya pemahaman diri yang baik, kompeten, memiliki kesehatan psikologis, dapat dipercaya, sabar, responsif serta memiliki kesadaran terhadap konseli secara menyeluruh.[3]

Adapun konselor dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya Jurusan Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Mahasiswa ini menjadi peneliti sekaligus sebagai konselor yang ingin membantu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli atau objek yang diteliti. Berikut biodata peneliti sekaligus konselor dalam penelitian ini:

1) Identitas pribadi

Nama	: Luluk Dina Islamiyah
Tempat tanggal lahir	: Gresik, 05 Agustus 1995
Alamat	: Desa Sukomulyo Manyar Gresik

[2] Arsip dan dokumentasi Desa Mentaras Dukun Gresik.

[3] Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling* (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2006), hal.37

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

2) Riwayat pendidikan

TK	: TK Muslimat 05 Sukomulyo Manyar Gresik
MI/SD	: MI NU Trate Putri Gresik
SMP/MTs	: MTs Assa'adah II Sampurnan Bungah Gresik
SMA	: SMA Assa'adah Sampurnan Bungah Gresik

Sejak tahun 2013 hingga sekarang peneliti sedang menempuh pendidikan di UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi tepatnya di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

3) Pengalaman

Adapun pengalaman peneliti menjadi konselor yakni ketika melakukan praktek konseling dengan salah seorang teman kelas sendiri, peneliti menjadi konselor yang saat itu membantu teman peneliti menyelesaikan masalahnya dalam hubungan karena sudah tidak ada kecocokan antara keduanya tetapi kedua orang tuanya sudah saling mengetahui.

Selain itu peneliti juga pernah melakukan proses konseling dengan salah satu anak jalanan yang ada di Mall Gresik tepatnya di depan Ramayana Gresik pada bulan Mei 2016[4], anak tersebut bernama safitri

[4] Dokumentasi proses konseling, pada tanggal 14 Mei 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

setiap hari anak tersebut mengemis karena dia beranggapan bahwa dengan mengemis bisa mencukupi semua kebutuhannya, hal itu karena sudah diajarkan oleh kedua orang tuanya sejak kecil.

Selain itu pada bulan september sampai oktober 2016 peneliti juga melakukan praktek pengalaman lapangan (PPL) di RSI Jemursari Surabaya, yang mana selama PPL di RSI tersebut, peneliti menjadi konselor yang memberikan bimbingan rohani bagi pasien yang sedang rawat inap maupun di ICU sampai bimbingan khusnul khotimah kepada pasien yang sedang mengalami sakarotul maut serta bimbingan kepada keluarga yang di tinggalkan. Selama itu pula, banyak pengalaman yang di peroleh konselor ketika berinteraksi kepada pasien[5].

3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan orang yang sedang menghadapi masalah, sementara dirinya sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya. Konseli juga biasa disebut dengan klien.[6] Adapun konseli dalam penelitian ini adalah seorang ibu yang anak pertamnaya mengalami *sudden death* sehingga ia mengalami stres. Berikut hasil anamnase konseli pada penelitian ini:

Nama : Silviyani (Nama samaran)

Tanggal lahir : 19 Mei 1995

Jenis kelamin : Perempuan

[5] Dokumentasi proses konseling, pada September 2016
[6] Gantika Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), hal.13

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

Status	: Menikah
Sekolah/ pekerjaan	: SMA/ ibu rumah tangga
Urutan kelahiran	: pertama dari 2 bersaudara
Klien tinggal dengan	: suami, adik laki-laki, nenek dan kakek
Alamat	: Desa Mentaras RT. 12 RW. 05, Kecamatan Dukun, Kabupaten Gresik
Pendidikan orang tua	: SMA
Pekerjaan orang tua	: tenaga kerja luar negeri (malaysia)

Untuk mengetahui latar belakang konseli secara mendalam, peneliti akan menyajikan data-data yang menjelaskan kondisi klien secara mendetail, antara lain meliputi: kehidupan sehari-hari konseli, pendidikan konseli, kesehatan konseli, keluarga konseli, sosial keagamaan konseli, dan perekonomian konseli.

1) Kehidupan sehari-hari konseli

Setiap hari konseli menjalani kehidupan sebagai ibu rumah tangga, dimana konseli tinggal bersama suami, adik yang bersekolah kelas 1 SMA serta kakek dan nenek. Hampir setiap hari konseli tinggal di rumah sendiri, karena ketika suami bekerja, adiknya pergi ke sekolah, nenek dan kakeknya juga ke sawah. Sehingga ketika tidak ada saudara atau keluarga konseli yang beramin kerumah, maka konseli hanya mengahabiskan sebagian besar waktunya untuk nonton tv, membersihkan rumah dan berdiam diri.

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

2) Latar belakang pendidikan konseli

Konseli merupakan seorang yang pernah menempuh pendidikan di IAIN Sunan Ampel Surabaya tepatnya di jurusan Pendidikan Agama Islam angkatan tahun 2013, saat itu ia hanya sampai pada semester 2 pertengahan, hal itu karena konseli mengalami sakit pada jantungnya. Hingga menyebabkan ia putus asa karena sering kali keluar masuk rumah sakit. Karena konseli sudah merasa banyak mata kuliah yang sudah tertinggal, serta kondisi fisik yang tidak mendukung akhirnya konseli memutuskan untuk tidak melanjutkan kuliah dan menikah.

3) Latar belakang kesehatan konseli

Konseli merupakan seorang penderita kelainan jantung, sejak tanggal 19 Maret 2014 dokter menetapkan kepada konseli bahwa konseli menderita penyakit kelainan jantung, sehingga sejak saat itu pula tepatnya di rumah sakit Dr. Sutomo konseli diberikan alat bantu (batrai) untuk jantungnya. Hal itu di gunakan untuk membantu mengoptimalkan detak jantung pada tubuh konseli. Sejak saat itu konseli sering keluar masuk rumah sakit. Awal tahun 2016 konseli hamil, saat itu konseli merasa bahagia dengan berita tersebut. Karena konseli merasa tidak lagi kesepian, akan tetapi karena kondisi konseli yang juga masih sakit. Pada usia kehamilan 5 bulan dokter menetapkan berdasarkan hasil USGnya bahwa bayi yang di kandung konseli mengalami kelainan dan gangguan. Sejak saat itu konseli merasa cemas dengan bayi yang di kandungnya. Tepat di usia kehamilan 8 bulan tiba-tiba saluran yang menghubungkan

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

batrai dengan jantung konseli mengalami gangguan, hingga menyebabkan konseli harus oprasi jantung dan konseli mengalami kontraksi pada kandungannya sehingga saat itu pula dokter menyarankan untuk melakukan oprasi kelahiran.[7]

4) Latar belakang keluarga konseli

Konseli merupakan anak pertama dari dua bersaudara, ia memiliki seorang adik laki-laki yang mana sejak kecil konseli dan adiknya hidup bersama kakek dan neneknya. Kedua orang tua konseli bekerja di Malaysia, sehingga konseli tidak bisa bertemu dengan kedua orang tuanya setiap hari. Meskipun demikian konseli dengan orang tua selalu berkomunikasi melalui telepon setiap harinya, sehingga kedua orang tua konseli senantiasa mengetahui keadaan anak-anaknya yang di tinggalkan. Hal itu sampai sekarang tetep di lakukan kedua orang tua konseli, meskipun konseli sudah di nikahkan oleh kedua orang tuanya dengan kekasihnya.[8]

5) Latar belakang sosial keagamaan konseli

Konseli merupakan seorang yang pendiam, sehingga konseli jarang bermain keluar rumah, karena sejak MTs konseli sudah tinggal di pondok pesantren sehingga jarang sekali konseli untuk ngobrol-ngobrol dengan tetangga kalau tidak ada perlunya. Konseli merupakan seseorang yang tertutup mudah curiga dengan orang lain. Selain itu konseli juga termasuk orang yang pasif karena di Desa tempat tinggalnya konseli

[7] Hasil wawancara dengan konseli, pada Sabtu tanggal 12 November 2016
[8] Hasil wawancara dengan adik konseli pada Sabtu 12 November 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

tidak mengikuti rutinitas keagaman yang ada di Desa, seperti tahlilan dll, hal itu menurut konseli sudah cukup di wakilkan oleh neneknya. Sehingga konseli lebih sering menghabiskan waktu di rumah bersama keluarga, hal itu juga untuk menjaga kondisi kesehatan konseli.[9]

6) Latar belakang perekonomian konseli

Apabila dilihat dari segi ekonomi, keadaan ekonomi konseli dapat dikategorikan menengah keatas. Hal itu dilihat dari kehidupan konseli yang berkecukupan. Kakek dan nenek konseli memiliki sawah dan peternakan sendiri, kedua orang tua konseli juga bekerja di Malaysia selain itu suami konseli sebagai satpol PP. Meskipun pada akhirnya biaya yang di keluarkan untuk pengobatan konseli tidak sedikit, namun konseli masih bisa tercukupi kebutuhan-kebutuahn sekunder maupun tersiernya seperti membeli mobil setelah anaknya meninggal.[10]

4. Deskripsi Masalah

Masalah merupakan kesenjangan antara apa yang di harapkan dengan realitas yang terjadi, maksudnya adalah terjadinya peristiwa yang mana peristiwa tersebut bertentangan dengan apa yang di harapkan. Sehingga perlu adanya cara untuk mengatasi permasalahan yang menjadi gejolak dalam perkembangan kehidupan individu selanjutnya. Ketika masalah tersebut tidak segera diatasi dan dibiarkan berlarut-larut, di khawatirkan dapat menyebabkan timbulnya prilaku-prilaku yang patologis

[9] Hasil wawancara dengan tetangga konseli pada Kamis 17 Nopember 2016
[10] Hasil observasi peneliti kepada konseli

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 pada akhirnya dapat berdampak negatif pada individu sendiri maupun orang lain.

Demikian yang terjadi pada seorang ibu yang bernama Silviyani Andriyani. Silviyani merupakan seseorang yang mengalami stres akibat musibah *sudden death* pada anak pertamanya. Sebelumnya, Silviyani merupakan seorang penderita kelainan jantung yang setiap harinya ia sering merasa kesepian, karena kondisi fisik tersebut sehingga Silviyani tidak dapat melakukan aktivitas seperti sebelumnya. Tidak menutup kemungkinan kondisi yang awalnya membuat Silviyani merasa kespian dan sendiri kemudian di kabarkan bahwa ia hamil, sehingga rasa bahagia itu pun timbul, sampai pada akhirnya banyak khayalan yang di pikirkan oleh Silvi. Sehingga selama masa kehamilan perubahan berat badan, semangat hidup Silviyani menjadi meningkat. Sampai pada usia kehamilan 5 bulan hasil USG menyebabkan kondisi Silviyani kembali menurun, karena saat itu dokter mengabarkan bahwa hasil USG kehamilan menunjukkan bahwa bayi yang di kandungan Silviyani mengalami kelainan, hingga bisa dikatakan bahwa nantinya anak tersebut menjadi anak berkebutuhan khusus bahkan nyawanya tidak bisa tertolongkan.

Ketika usia kehamilan 8 bulan saluran yang menghubungkan jantung dengan batrai dalam badan Silviyani mengalami gangguan, sehingga menyebabkan Silviyani harus melakukan oprasi untuk memperbaiki saluran tersebut. Setelah oprasi dilakukan ternyata kandungan Silviyani mengalami

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

kontraksi, sehingga dokter menyarankan untuk dilakukan oprasi kandungan keesokan harinya.

Ketika anak tersebut lahir, Silviyani merasa sangat bahagia. Anak tersebut berjenis kelamin laki-laki, sampai pada hari ketiga kelahiran anak tersebut, malam hari Silviyani memberikan ASI kepada anaknya saat itu anak nya dalam keadaan sehat dan seperti biasa menurut Silvi. Namun, tengah malam dokter menyampaikan kepada suami Silviyani bahwa anak yang di lahirkan Silviyani mengalami penurunan karena gangguan pada saluran pembuluh darah. Sehingga ketika pagi hari dokter kembali memanggil suami Silviyani dan mengabarkan bahwa anaknya sudah meninggal. Setelah mendengar kematian secara tiba-tiba tersebut Silviyani kembali bersedih dan tidak terima dengan musibah yang kembali menimpanya.

Keadaan Silviyani bertambah menurun ketika Silviyani sudah berada di rumah karena selama Silviyani di rumah sakit tidak sedikit biaya yang dikeluarkan kedua orang tuanya untuk pengobatan, sampai pada hari ketujuh kematian anaknya, Silviyani seringkali melamun, bersedih, tidak semangat beraktivitas, merasa bersalah bahwa kematian anaknya disebabkan karena dirinya yang sakit, menurunnya nafsu makan hingga menyebabkan Silviyani mengalami sakit pada pencernaannya. Hingga pada saat itu Silviyani seringkali menuliskan status di media sosial tentang anaknya.

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

Maka berdasarkan deskripsi dan kronologi di atas, akhirnya penulis dapat mengetahui bahwa faktor penyebab terjadinya stres pada Silviyani ada tiga faktor, yakni pertama karena kematian anak pertamanya secara tiba-tiba, kedua karena penyakit kelainan jantung yang di derita yang menyebabkan ia merasa bahwa hidupnya selalu mengalami musibah, dan ketiga karena kefikiran kedua orang tuanya karena konseli menghabiskan banyak untuk setiap pengobatan. Adapun gejala stres yang dialami oleh konseli antara lain: peraasaan sedih, perasaan 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 semangat beraktivitas sehingga konseli mengalami sakit pada pencernaannya.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Proses Pelaksanaan Terapi Sabar Dengan Teknik Sufistik *(Takhalli, Tahalli, Tajalli)* untuk Mengatasi Stres Seorang Ibu Akibat *Sudden Death* Pada Anak

Berdasarkan pendekatan dan jenis penelitian yang peneliti lakukan yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, maka penelitian ini menghasilkan data deskriptif yakni berupa kata-kata, hasil wawancara, observasi prilaku konseli yang peneliti lakukan baik secara langsung maupun melalui wawancara yang dilakukan kepada sumber data sekunder.

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

Sebelum konselor melakukan proses konseling dengan terapi sabar, konselor mulai menggali informasi lewat keluarga konseli yakni adiknya yang tinggal satu rumah dengan konseli, suami konseli, dari konseli langsung, teman konseli dan bidan desa yang tentunya mengetahui kondisi kesehatan warga Desa Mentaras pada umumnya. Berikut ini deskripsi tahap-tahapnya:

a. Identifikasi Masalah

Tahap identifikasi masalah merupakan tahapan untuk mengenal kasus serta gejala-gejala yang nampak pada konseli. Pada tahap ini konselor mengumpulkan data dari beberapa sumber baik dari konseli maupun dari informan lain seperti suami konseli, keluarga konseli, teman konseli, dan bidan yang ada di Desa Mentaras Dukun Gresik.

Adapun dalam langkah ini konselor lebih dahulu melakukan pendekatan kepada konseli, agar konseli menerima dan nyaman atas kehadiran konselor sehingga dapat mempermudah jalannya proses konseling dan mendapat keterbukaan dari konseli, sehingga konseli merasa bebas untuk mengungkapkan isi pikiran, perasaan dan pengalamannya.

Setelah tercipta *report* selanjutnya yang dilakukan konselor adalah mengumpulkan data, adapun data yang dikumpulkan adalah dari suami konseli, keluarga konseli, teman konseli dan bidan desa. Adapun alasan konselor melakukan wawancara setelah kepada konseli adalah dengan suami konseli, karena yang paham dengan prilaku serta kegiatan konseli

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

adalah suaminya. Kemudian konselor melakukan wawancara kepada keluarga konseli karena mereka mengetahui apa yang terjadi dan dilakukan konseli di rumah, setelah itu konselor melakukan wawancara kepada teman konseli karena teman konseli tentu juga seringkali mendengarkan curhatan baik yang diungkapkan langsung dari konseli maupun status yang di buat konseli di media sosial karena setiap harinya konseli juga menggunakan hp, selanjutnya konselor melakukan wawancara kepada bidan yang ada di Desa Mentaras karena pertolongan pertama ketika konseli mengalami sakit adalah bidan desa. Berikut ini data-data informasi yang didapatkan konselor sekaligus peneliti di lapangan.

1) Hasil identifikasi dengan konseli

Pada pertemuan 10 Desember 2016. Seperti yang di ketahui sebelumnya dalam keseharian konseli, konseli seringkali di rumah sendirian, dan saat itu konseli sedang di rumah bersama dengan neneknya. Karena konselor sebelumnya sudah pernah berkunjung ke rumah konseli, sehingga keluarga konseli sudah ada yang mengenal konselor. Dan saat itu sambutan nenek konseli kepada konselor pun sangat baik, mulai dari mempersilahkan masuk hingga mengajak konselor berbincang-bincang. Setelah konselor dipersilahkan memasuki rumah, topik yang konselor bicarakan dengan nenek konseli sebagaimana biasanya mulai dari kabar, hingga nenek bercerita panennya.

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

Setiap hari nenek konseli lebih sering melakukan aktivitas di sawah untuk membantu kakeknya, sehingga ketika berkunjung ke rumah konseli sudah menjadi hal yang biasa ketika konseli di rumah sendiri. Setelah melakukan perbincangan kepada nenek konseli dan nenek konseli pergi beraktivitas ke sawah, konselor pun mulai melakukan identifikasi masalah kepada konseli.

Sebagaiaman yang kita ketahui bahwa konseli merupakan seorang penderita gangguan jantung sehingga ketika bertemu konseli, hal pertama yang terlintas dalam pikiran konselor adalah menanyakan kabar kesehatan konseli, sebagai wujud perhatian yang dilakukan konselor kepada konseli hal itu merupakan langkah awal yang paling mudah dilakukan konselor untuk menjalin *trust* dengan konseli, karena dengan menanyakan kabar tersebut peneliti dapat mengetahui setiap kondisi yang sedang dialami konseli baik itu yang diucapkan oleh konseli secara langsung maupun ekspresi ketika mengungkapkan apa yang dirasakannya.

Kondisi kesehatannya konseli cukup membaik, namun konseli masih menampakkan ekspresi wajah lemas dan terlihat lelah. Hal itu ternyata di karenakan setiap dua minggu sekali konseli mengontrolkan kesehatan jantungnya ke Surabaya, selain itu juga karena konseli masih teringat anaknya, hal itu dibuktikan dari walpaper hp konseli yang terpasang foto anaknya.

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

Tabel 3.2

[Cuplikan Verbatim Konselor dengan Konseli][11]

Pelaku	Uraian percakapan verbal	Nonverbal
Konselor	*Nek wis ngerti anakmu nek urip bakalan ngunu, lapo kok sik smean tangisi terus?*	
Konseli	*Dalu iku din aku sik nyekel anakku nyawang anakku, nek anakku nangis iku aku gaiso turu, lah mari tak tinggal iku anakku nangis din awakku rasane gaenak kabeh, ibu, mbah, bojoku wis turu kabeh aku gaiso turu din sampek jam 2 dalu kok moro-moro bojoku di celuk suster, awale aku ngenteni bojoku tibakne kok suwi aku sampek keturon terus kape jam 3 bojoku wis nang kamar omong-omongan karo ibuku, ternyata anakku wis gaono, seketika aku nangis din kudu marani anakku ae, jam 5 an aku jik iso nyawang anakku lah tibakne anakku wis gaono temenan, iku seng tak rasakno temen dadi ibuk iku kerosoan nek anak e lapo-lapo*	Memegang hp, melihat foto anaknya dari walpapaer hp, dan matanya berkaca-kaca

Hal itu menunjukkan bahwa konseli masih sering teringat dengan anaknya yang mengalami *sudden death*, ketika disinggung tentang foto yang ada di walpaper tersebut, menyebabkan suara konseli terdengar semakin rendah. Karena perjalanan dari gapuro Desa menuju rumah konseli tersebut melewati makam, sehingga konseli menanyakan kepada konselor ketika konselor melewati makam tersebut apakah konselor melihat makam anaknya atau tidak. Pertanyaan tersebut awalnya tidak terduga oleh konselor, karena

[11] *Lampiran 5*, verbatim konselor dengan konseli pada 10 Desember 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

konselor memang tidak menyadari kalau anak konseli di makamkan di makam tersebut.

Kemudian konselor pun mendengarkan cerita konseli bahwa beberapa hari sebelum bertemu konseli tersebut, konseli berkunjung kemakam anaknya, selain itu konseli juga bercerita bahwa konseli seringkali teringat anaknya terutama ketika di rumah sendirian. Bahkan konseli beranggapan kalau anaknya tidak meninggal konseli tidak akan merasakan kesepian hingga menyebabkan menangis-menangis sendiri seperti sekarang.

Ketika konseli bercerita tentang anaknya, maka ekspresi yang dapat kita lihat adalah raut wajah yang terlihat lelah dan tidak bersemangat dalam menjalani hidup, apabila kondisi tersebut sudah terlihat kepada konseli maka yang dilakukan peneliti sekaligus konselor pun memberikan suport kepada konseli, bahwa konseli masih bisa memperoleh anak lagi. Seperti yang kita ketahui bahwa konseli merupakan seorang penderita gangguan jantung, sehingag setelah terjadinya kematian pada anaknya dokter masih memperbolehkan konseli hamil setelah 2 tahun kemudian, dan konseli merasa 2 tahun tersebut sangat lama karena konseli lebih sering sendirian ketika di rumah. Hal itu ditunjukkan oleh sikap konseli yang lemas dan menyandarkan badannya di tembok ketika bercerita.

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

Namun ketika konselor ingin mengetahui respon konseli mengenai perandaian jika anak konseli sampai sekarang masih hidup, ternyata konseli sendiri juga merasa sedikit tidak senang apabila anaknya masih hidup. Hal itu karena hasil USG semasa kehamilan bayi tersebut menunjukkan bahwa anak konseli mengalami kelainan fisik. Sehingga ketika bercerita tentang anaknya, konseli sangat terlihat bahwa konseli tidak bisa melupakan kejadian semalam sebelum anaknya meninggal dunia dari wajahnya yang masih menampakkan kesedihan dan ceritanya yang berurutan.

Adapun hal lain yang seringkali konseli pikirkan adalah penyakitnya yang tak kunjung sembuh, karena konseli merasa kasihan kepada orang tuanya yang mengeluarkan biaya banyak untuk pengobatan konseli terutama biaya ketika oprasi jantung sekaligus kelahiran anak, karena saat itu orang tua konseli mengeluarkan biaya yang tidak sedikit.

Tabel 3.3

[Cuplikan Verbatim Konselor dengan Konseli][12]

Pelaku	Uraian percakapan verbal	Nonverbal
Konselor	*Iyooo pii. . Selain keilengan anak smean pas gaono ngunu, ono kah seng seringkali kepikiran?*	
Konseli	*Yo jantungku iki din, aq sakno ambi ibukku entek biaya akeh gawe perikso tok, opo maneh pas kambuh bareng anakku lahir wingi sampek entek sekitar 200jt*	Melipat kaki, dan menyandarkan dagu ke lutut

[12] *Lampiran 5*, verbatim konselor dengan konseli pada 10 Desember 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

Konseli merasa bahwa hidupnya selalu mendapat cobaan, dan kelahiran anak menjadi kebahagiaan bagi konseli setelah beberapa kali mengalami cobaan, namun kelahiran anak pun masih menajdi cobaan sehingga konseli sampai saat ini masih sedih.

Cobaan demi cobaan yang dirasakan konseli, membuat konseli ingin menyerah dalam menjalani hidup, karena di saat konseli mendapat cobaan seperti demikian keluarga konseli dari orang tua masih ada juga yang iri dengan konseli. Bahkan dari keluarga-keluarga tersebut meremehkan kedua orang tua konseli yang mampu mengeluarkan biaya banyak, hal itu dilandaskan oleh keluarga dari keluarga-keluarga lain yang juga sama-sama bekerja di Malaysia tetapi tidak memiliki uang sebanyak orang tua konseli.

Ketika konseli mulai terlihat emosi dengan sikap keluarganya tersebut, kemudian konselor memberikan bimbingan kepada konseli akan kasih sayang orang tuanya. Hal itu dilakukan konselor agar konseli tidak terbawa oleh sikap keluarga yang iri dengan kehidupan konseli selama ini, kemdian konselor memberikan lembar sumber stressor yang kemudian konseli diminta untuk mengisikan lembar tersebut mengenai perasaan-perasaan yang seringkali menjadi beban pikiran konseli dalam bentuk poin-poin.

Berikut ini berdasarkan lembar sumber stressor yang di tuliskan oleh konseli dapat diketahui bahwa konseli menuliskan tiga poin

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 menjadi penyebab perubahan prilaku yang selama ini di rasakan oleh konseli[13], antara lain:

a) konseli merasa capek menjalani hidup karena sakit-sakitan
b) konseli merasa bahagia ketika mempunyai anak, akan tetapi saat ini konseli belum bisa menerima kenyataan apabila anaknya meninggal dunia, tetapi konseli juga menyadari apabila anaknya masih hidup tentu konseli menjadi lebih tidak tega, dan saat ini konslei berusaha mencari hikmah dari kematian anaknya tersebut.
c) konseli merasa kasihan kepada orang tuanya karena mengeluarkan biaya untuk pengobatan konseli.

Beradasarkan poin-poin yang telah di tuliskan konseli pada lembar sumber stressor tersebut, sehingga konselor dapat lebih mudah untuk melakukan pencegahan dan penyelesaian tindakan-tindakan apa saja yang menyebabkan timbulnya stres pada konseli.

Berdasarkan hasil wawancara konselor dengan konseli maka dapat di simpulkan sebab-sebab timbulnya perubahan prilaku pada konseli yakni:

a) karena konseli belum dapat menerima *sudden death* pada anak pertamanya
b) konseli merasa lelah untuk menjalani hidup karena sakit

[13] Lembar sumber stressor yang di tuliskan konseli, pada 10 Desember 2016 pukul 13.00

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

c) perasaan konseli yang kasihan dengan orang tua karena mengeluarkan biaya terus menerus untuk pengobatan konseli dan biaya selama kematian anaknya.

Berdasarkan hal tersebut yang pada akhirnya menyebabkan munculnya gejala-gejala stres pada diri konseli. Selanjutnya untuk mengetahui seberapa jauh konseli mengalami respon stres maka konselor menggunakan pengukuran gejala-gejala stres yang berpedoman dari buku yang di tuliskan oleh Triantoro Safaria dan Nofrans yang berjudul Manajemen Emosi. Berikut ini Tabel hasil pengukuran gejala-gejala stres yang dilakukan peneliti kepada konseli sebelum diberikan terapi sabar.

Tabel 3.4

Gejala yang Tampak Sebelum Proses Konseling

Gejala yang tampak pada klien	**Gejala yang tampak sebelum proses konseling**	
	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?	√	
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	√	

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

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

Keterangan kriteria untuk mengetahui tingkat stres pada individu:

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

Jumlah skor = $\frac{12}{\quad}$ tingkatan stres

Berdasarkan keterangan skoring dan keterangan kategori, di ketahui bahwa jumlah skor gejala stres dari hasil pengukuran gejala stres yang terjadi pada konseli berjumlah 12,[14] maka dengan demikian memberikan kejelasan bahwa kategori stres yang di alami konseli seorang ibu yang mengalami *sudden death* pada anak di Desa Mentaras Dukun Gresik adalah stres dengan tingkat "tinggi".

[14] Hasil wawancara kepada konseli pada 10 Desember 2016 pukul 13.15

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

Berikut ini indikator gejala stres yang diamati konselor secara langsung kepada konseli ketika berkunjung ke rumah konseli.

Tabel 3.5

Observasi Gejala yang Tampak Sebelum Proses Konseling[15]

Indikator Gejala	Terlihat	Tidak terlihat
Sulit berkosentrasi	√	
Memendam kemaraham	√	
Kecewa dengan hidup	√	
Lemas / tidak bersemangat	√	
Melamun	√	
Telapak tangan menjadi basah dan lembab		√

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan konsleor sebelum memberikan terapi kepada konseli, konseli dinilai mengalami perubahan setalah anak konseli mengalami *sudden death*, antara lain: konseli sering terlihat sulit berkosentrasi tertama ketika diajak berfikir mengenai suatu hal, selain itu konseli terlihat memendam marah dari ekspresi wajahnya, ketika bercerita pula konseli menampakkan kecewa dalam hidupnya, sehingga dalam menjalankan hidup konseli terlihat lemas tidak bersemangat dan sering melamun.

2) Hasil wawancara dengan suami konseli.

Suami konseli merupakan orang yang paling dekat dengan konseli, sehingga sumber sekunder pertama yang digunakan oleh konselor adalah suami dari konseli, hal itu agar konselor dapat lebih

[15] Hasil observasi kepada konseli pada 10 Desember 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

mudah mengetahui penyebab dan gejala apa saja yang terjadi pada konseli, setelah anak konseli mengalami *sudden death*. Suami konseli bernama Rahman. Berdasarkan hasil wawancara dengan suami konseli, suami konseli mengatakan bahwa konseli merupakan seorang yang pemikir, karena seringkali konseli berfikir hingga menyebabkan konseli melamun dan menangis sendiri, dan hal itu dirasakaan oleh suami konseli sejak kematian anaknya. Suami konseli bercerita bahwa ketika malam hari saat waktu istirahat seringkali konseli tidak bisa tidur, hal itu karena teringat anaknya dan menangis-menangis sendiri.

Tabel 3.6

[Cuplikan Verbatim Konselor dengan Suami Konseli][16]

Pelaku	Uraian percakapan verbal	Non verbal
Konselor	*Iyooo cak, nang nek pas nangis ngunu sering ngerti ta samean?*	
Suami Konseli	*Nek ape turu din kadang iku lek pas keilingan anake nangis dewe*	
Konselor	*Berarti Silviyani sering gaiso turu ngunu ta cak Rahman?*	
Suami Konseli	*Nek turu yo turu din, cuman kadang nek kape turu lang keilingan ngunu iku baru nangis disek*	

Selain itu suami konseli juga mengatakan faktor lain yang juga menyebabkan konseli sering melamun sendiri adalah karena kematian anaknya, konseli merasa kesepian jadi konseli ingin suaminya tidak bekerja supaya bisa menemani konseli di rumah, \

[16] *Lampiran 1*, verbatim konselor dengan suami konseli pada 13 Desember 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

faktor ketiga yang menyebabkan konseli mengalami stres adalah karena konseli merasa sudah menghabiskan uang banyak tetapi sakit yang diderita konseli tidak kunjung sembuh hal itu di karenakan pembicaraan saudaranya yang iri dengan kehidupan konseli.

Tabel 3.7

[Cuplikan verbatim konselor dengan suami konseli][17]

Pelaku	Uraian percakapan verbal	Non verbal
Konselor	*Iri piye cak man?*	
Suami Konseli	*Yo iri ambi ibuk e Silviyani din, duwite kok akeh ngunu paling wingi iki mari entek duwit gawe oprasine silvi, seminggu oleh balikan duwit teko BPJS iki Silviyani njaluk tuku mobil*	

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan konselor kepada suami konseli, dapat disimpulkan sebagai berikut:

a) Konseli menjadi sering susah tidur dan menangis sendiri sejak kematian anaknya, karena keseharian konseli sering sendirian sehingga konseli merasa kesepian dan teringat anaknya
b) Konseli menjadi sering melamun karena konseli memikirkan sakitnya yang tidak sembuh-sembuh padahal sudah menghabiskan banyak uang
c) konseli menjadi sering melamun karena teringat ucapan-ucapan keluarganya yang iri dengan kehidupan konseli.

[17] *Lampiran 1*, verbatim konselor dengan suami konseli pada 13 Desember 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

3) Hasil wawancara dengan adik konseli.

Adapun keluarga konseli yang di wawancarai oleh konselor adalah Izam, ia merupakan adik kandung konseli yang duduk di kelas 1 SMA, Izam tinggal bersama dengan konseli, sehingga hampir setiap hari Izam menghabiskan waktunya di rumah setelah bersekolah. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan konseli dengan Izam, dapat diketahui bahwa menurut Izam, Silviyani merupakan sosok kakak yang mudah marah ketika di rumah. Hal-hal yang membuat konseli marah seringkali disebabkan karena apa yang terjadi di rumah tersebut atau hal lainnya tidak sesuai dengan keinginannya.

Selain itu menurut Izam, konseli memang sejak dahulu mudah marah-marah. Namun kemarahannya tersebut melebihi biasanya sejak konseli menderita sakit kelainan jantung, dan kemarahan tersebut seringkali muncul sejak konseli di tinggalkan anaknya.

Tabel 3.8

[Cuplikan Verbatim Konselor dengan Adik Konseli][18]

Pelaku	Uraian percakapan verbal	Non verbal
Adik konseli	*Yoo.. nek gak podo karepe iku mbak muring-muring angger uwong di uring-uringi*	
Konselor	*Nang ngunu iku ket mbiyen ta? Opo jik tas ae?*	
Adik konseli	*Mbiyen iku yo muring-muring mbak tapi gak nemen saiki*	

[18] *Lampiran 2*, verbatim konselor dengan adik konseli pada 20 Nopember 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

Menurut adik konseli/Izam sejak konseli di tinggalkan anaknya meninggal selain semakin sering marah-marah dan juga sering melamun, sehingga nafsu makan konseli juga menjadi menurun yang pada akhirnya berdampak pada badan konseli yang saat ini semakin kurus. Berikut cuplikan wawancara konselor dengan adik konseli .

Berdasarkan cuplikan diatas maka konselor dapat menyimpulkan sebagai berikut:

a) Konseli merupakan orang yang mudah marah, akan tetapi lebih sering marah sejak mengalami sakit gangguan jantung dan sejak anaknya mengalami *sudden death*.
b) Sejak anak konseli mengalami *sudden death* konseli menjadi semakin kurus karena nafsu makannya menurun.

4) Hasil wawancara dengan teman konseli.

Saat itu peneliti menginap di rumah teman sekelas dari BKI yang memiliki rumah di Desa Lowayu yang mana Desa tersebut berjaraj dua Desa dengan Desa konseli, saat itu peneliti berkunjung ke rumah Nuzum pada pukul 18.30, setelah peneliti bersama-sama berbincang-bincang dan menceritakan kembali kenangan ketika di pondok, hal itu dilakukan konselor untuk menjalin *trust* dengan Nuzum selaku teman sekaligus tetangga yang berdekatan. Setelah konselor dan IN berbincang-bincang kemudian konselor menanyakan kabar konseli. Hal itu dilakukan konselor karena Nuzum merupakan teman sejak kecil dan pernah sepondok juga

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 konseli, selain itu Nuzum merupakan teman konseli yang bertempat tinggal satu Desa dengan konseli. Ketika konselor menanyakan kabar konseli kepada Nuzum, ternyata Nuzum jarang bertemu konseli karena Nuzum sekarang sudah bekerja namun Nuzum masih sering berkomunikasi dengan konseli melalui BBM.

Tabel 3.9

[Cuplikan Verbatim Konselor dengan Teman Konseli][19]

Pelaku	Uraian percakapan verbal	Non verbal
Konselor	*Oh . . yaopo kabare Silviyani saiki Zum?*	
Teman konseli	*Ngunu din... sakno aku iki. Mesti seng di ceritakno iki anak e wae, saiki tambah kurus din awake Silviyani kakean seng dipikir paling*	
Konselor	*Mikir opo Zum?*	
Teman konseli	*Lorone din.. atik saiki mari anak e gaono, status e nang sosmed sedih-sedih terus, mesti tentang anak e, awakmu gatau ketemu Silviyani ta?*	

Seperti yang kita ketahui dari cerita Nuzum bahwa ketika Nuzum berkomunikasi dengan konseli yang diceritakan konseli seringkali adalah tentang anaknya. Sehingga Nuzum merasa kasihan dengan konseli yang seringkali membuat status-status di media sosial mengenai anaknya, selain itu menurut Nuzum sekarang kondisi fisik konseli juga semakin menurun hal itu terlihat dari badan konseli yang semakin kurus.

[19] *Lampiran 3*, verbatim konselor dengan teman konseli pada 20 Nopember 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

Berdasarkan hasil wawancara diatas maka konselor dapat menyimpulkan sebagai berikut:

a) Konseli mengalami perubahan baik prilaku maupun fisik sejak anaknya mengalami kematian.
b) Konseli memikirkan sakit yang di derita

5) Hasil wawancara dengan bidan desa Mentaras

Bidan desa merupakan orang yang ahli dalam bidang kesehatan di suatu Desa. Sehingga hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan warga, bidan desa merupakan seorang yang sedikit banyak mengetahuinya, karena bidan desa merupakan pertolongan pertama ketika warga mengalami sakit. adapun bidan desa yang ada di Desa Mentaras bernama ibu Lu'ainiyah, A.md. Berdasarkan wawancara yang dilakukan konselor kepada bidan desa, konseli setelah ditinggalkan anaknya mengalami perubahan.

Tabel 3.10

[Cuplikan Verbatim Konselor dengan Bidan Desa][20]

Pelaku	Uraian percakapan verbal	Non verbal
Konselor	*Oh.. ngoten nggeh bu, lah setelah anak e meninggal niku Silviyani sakit nopo bu?*	
Bidan desa	*Lah iku mbak.. awale wetenge loro mbak, terus lemes terus awak e, kemungkinan kepikiran anak e sisan mbak, anak pertama lah meninggal sisan, dadine Silviyani iku langsung drop mane, maem e atik gak teratur*	

[20] *Lampiran 4*, verbatim konselor dengan bidan desa pada 02 Desember 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

Seperti yang terlihat pada konseli adapun perubahan yang terlihat pada diri konseli yakni nafsu makannya menurun sehingga konseli mengalami sakit gejala tipes, sampai saat ini menurut bidan desa konseli masih terlihat lemas, dan badannya kurus, hal itu menurut bidan desa karena konseli terlalu banyak pikiran dan kemungkinan yang dipikirkan konseli terutama karena kematian anak pertamanya. Saat itu pula bidan desa menceritakan adanya perubahan pada kondisi konseli sejak kematian anaknya. Kemudian konselor meminta bukti surat kematian dari Desa. Namun oleh bidan desa di perintahkan meminta kepada konseli surat kematian yang diperoleh dari rumah sakit dimana anak konseli meninggal dunia.

Berdasarkan wawancara diatas maka konselor dapat menyimpulkan sebagai berikut:

a) Konseli mengalami penurunan dalam nafsu makan, hingga mengalami sakit gejala tipes ketika anaknya mengalami kematian dan sekarang badannya masih terlihat lemas dan kurus
b) Konseli mengalami banyak pikiran, sejak kematian anaknya

b. Diagnosis

Setelah dilakukan identifikasi masalah pada konseli, langkah selanjutnya adalah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta sebab adanya masalah. Dalam hal ini konselor menemukan masalah yang dialami oleh konseli setelah dilakukan pengumpulan data-data dari beberapa sumber yang dapat dipercaya.

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

Berdasarkan beberapa hasil identifikasi masalah tersebut, dapat diketahui bahwa sejak anaknya mengalami *sudden death* konseli mengalami gangguan stres hal itu ditunjukkan dari sikap konseli yang seringkali menangis sendiri, hingga konseli sulit tidur kalau sudah teringat anaknya, selain itu sejak anaknya mengalami kematian nafsu makan konseli menjadi menurun, dan badannya menjadi lemas dan tidak bersemangat, apaliagi ketika di rumah sendiri konseli lebih sering melamun dan sulit berkosentrasi, sehingga adik konseli mengatakan bahwa kakaknya menjadi sangat mudah tersinggung dan marah-marah.

Berdasarkan permasalah tersebut, maka dapat diketahui bahwa faktor internal timbulnya gangguan stres pada diri konseli adalah karena konseli belum bisa menerima anaknya mengalami *sudden death*, dan penyakit gangguan jantung yang diderita konseli. Adapun faktor eksternal dari timbulnya gejala stres pada konseli adalah konseli merasa kasihan dengan orang tuanya yang mengeluarkan biaya banyak untuk pengobatan konseli.

c. Prognosis

Setelah konselor menetapkan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah prognosa yaitu menetapkan langkah bantuan untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahannya. Berdasarkan hasil diagnosis diketahui bahwa konseli merupakan seorang ibu yang anaknya mengalami *sudden death* memiliki gejala-gejala stres yang masuk pada kategori tinggi, hal itu sebagaimaan alat ukur yang digunakan konselor

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

untuk mengukur gejala-gejala stres yang muncul pada konseli. Karena konseli mengalami stres dengan tingkat tinggi, maka jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahannya adalah dengan terapi sabar.

Berikut ini langkah-langkah bantuan yang diambil oleh konselor adalah dengan memberikan terapi sabar yang berlandaskan pada teori realitas dengan mengkombinasikan antara konsep sabar menurut islam dengan teknik terapi berbasis islam yakni *takhalli, tahalli* dan *tajalli*. Melalui teknik terapi sabar tersebut diharapkan konseli mampu mengatasi stres karena kenyataan yang terjadi pada hidupnya. Konselor dalam pelaksanaan teknik terapi sabar ini bertindak secara aktif dalam mengarahkan dan membimbing konseli untuk melakukan langkah-langkah dalam terapi tersebut. Namun konseli juga tetap memberikan peran penuh untuk pemecahan masalah yang dialaminya.

Melalui terapi sabar tersebut diharapkan konseli dapat menerima kenyataan berupa musibah *sudden death* pada anak pertamanya. Karena kesabaran dalam menghadapi musibah merupakan salah satu jenis sabar yang sebaiknya menjadi *akhlaqul karimah* yang di miliki oleh setiap muslim dalam menjalankan hidup, berikut ini langkah pemberian *treatment* yang akan diberikan kepada konseli:

Sebelum memberikan terapi sabar kepada konseli (pra terapi), awalnya konselor menjelaskan terlebih dahulu kepada konseli mengenai

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

terapi sabar, cara pelaksanaan terapi sabar dan segala hal yang perlu dipersiapkan untuk menerapkan teknik terapi sabar.

Tahap awal yang dilakukan oleh konselor pada langkah ini yakni menjelaskan bahwa konseli harus meyakini akan adanya Allah dan Allah senantiasa menolong hamba-Nya yang mengalami kesulitan. Setelah konseli yakin, konselor menjelaskan bahwa terapi sabar merupakan salah satu bentuk teknik terapi berbasis islam yang menggunakan konsep sabar menurut islam.

Tahap kedua yang dilakukan konselor adalah membuat penentuan waktu dan tempat untuk melakukan teknik terapi sabar agar terapi sabar dapat berjalan lancar. Kemudian konselor dan konseli saling menyepakati waktu dan tempat pelaksanaan terapi sabar.

Tahap ketiga merupakan proses pelaksanaan terapi sabar dengan teknik yang berlandaskan pada terapi islam yakni *takhalli* (pembersihan dan pengobatan diri) yang dilakukan dengan cara berwudlu dan sholat taubat, *tahalli* (pengembangan untuk menumbuhkan sifat-sifat baik pada diri konseli) dengan memberikan bimbingan kisah rasulullah dan membuat jadwal keseharian untuk dilakukan konseli ketika di rumah sendiri, dan *tajalli* (peningkatan hubungan baik konseli dengan Allah) yakni dengan cara menenangkan diri dan membaca istighfar.

d. Terapi *(treatment)*

Setelah menentukan terapi yang diberikan kepada konseli sebagaimana problematika yang dihadapi konseli, dan penetapan

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

pelaksanaan terapi sabar. Maka konselor sampai pada langkah pemberian terapi *(treatment)*, berikut ini pelaksanaan terapi yang dilakukan konselor kepada konseli sebagaimana langkah prognosis.

1. Proses terapi pertemuan pertama

Pra terapi merupakan tahap merencanakan tindakan sebelum penyembuhan. Pada mulanya konselor menjelaskan tahapan-tahapan dalam melakukan terapi sabar. Adapun tahapan awal untuk melakukan terapi sabar adalah dengan berwudlu, berwudlu yang dimaksud adalah konselor meminta konseli untuk berwudlu dan tidak lupa membaca do'a setelah wudlu.

Kemudian konselor menjelaskan tahap kedua terapi sabar yakni melakukan sholat taubat, selama melaksanakan sholat taubat tersebut pada sujud akhir sebelum salam konseli di minta untuk mengungkapkan semua dosa-dosa yang telah konseli lakukan serta semua yang menjadi beban pikirannya selama ini kemudian memohon ampunan kepada Allah dengan membaca istighfar 41x, setelah salam konseli diminta membaca lafadz berikut dengan meresapi artinya

لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبۡحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ٨٧

Kemudian berdoa dengan membaca sayyidul istighfar. Kedua tahapan tersebut merupakan tahap *takhalli* dalam terapi sabar.

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

Setelah itu konseli menanyakan pelakasanaan sholat taubat dan konselor menjelaskan bahwasanya sholat taubat bisa dilaksanakan siang hari atau malam hari asalkan tidak di laksanakan ketika mata hari terbit atau matahari mulai menguning dan tenggelam.

Sebelum konseli memulai melakukan terapi, konselor menjelaskan kepada konseli, apabila konseli ingin terapi sabar dapat memberikan dampak positf serta perubahan pada dirinya maka terlebih dahulu konseli harus meyakini akan adanya Allah dengan keyakinan yang kuat dalam hati. Karena semua yang dilakukan dalam proses terapi nantinya merupakan suatu usaha untuk menjadikan konseli menjadi lebih baik dari sebelumnya, karena pada dasarnya yang dapat memberikan pertolongan kepada konseli hanya Allah semata. Sehingga konseli faham bahwa konseli harus memasrahkan usahanya kepada Allah.

Ketika keyakinan kepada Allah sudah tumbuh, kemudian konselor mulai menjelaskan kepada konseli dasar dari terapi sabar. Bahwasanya terapi sabar merupakan suatu bentuk teknik terapi berbasis islam yang menggunakan konsep sabar menurut islam sebagai pedoman, sebagaimana sabar merupakan kondisi jiwa yang tenang ketika menghadapi cobaan, sehingga tidak lagi berkeluh kesah karena sadar bahwa setiap cobaan merupakan bagian dari takdir Allah.

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

Setelah konseli di rasa faham dengan pelaksanaan terapi sabar serta sudah tumbuh keyakinan kepada Allah, dan konseli juga sudah siap melakukan terapi sabar maka konselor dan konseli membuat kesepakatan waktu dan tempat untuk melakukan terapi sabar. Adapun tempat yang telah disepakati oleh konseli dan konselor adalah terapi dilakukan di kamar rumah konseli agar konseli merasa tenang, selain itu terapi dilakukan ketika suami konseli bekerja.[21]

2. Proses terapi pertemuan kedua

Ketika konselor sampai di rumah konseli, saat itu konseli sedang duduk di ruang tamu sambil bermain hp, dan neneknya sedang menggendong cucunya di depan rumah. Sebelum memberikan terapi konselor awalnya bertanya kabar kepada konseli, dan pagi itu kondisi konseli masih sama seperti sebelumnya. Setelah konseli di tanya kesiapan melakukan terapi sabar dan konseli menjawab siap. Untuk mengingatkan kepada konseli kembali, konselor menjelaskan kepada konseli tahapan awal yang harus dilakukan konseli dalam melakukan terapi sabar adalah berwudlu dengan disertai doa setelah wudlu dan tahap kedua dalam terapi sabar adalah melakukan sholat taubat yang mana ketika sujud terakhir konseli diminta mengungkapkan dosa-dosa yang telah dilakukan konseli, mengungkapkan semua yang menjadi beban dalam pikiran konseli dan memohon ampunan kepada Allah dengan

[21] *Lampiran 6*, verbatim konselor dengan konseli pada 16 Desember 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

membaca istighfar 41x, kemudian setelah salam konseli diminta membaca

لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبۡحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ٨٧

dan berdoa dengan membaca sayyidul istighfar, setelah mengulang menjelaskan tahapan pertama dan kedua kemudian konseli diminta memulainya dengan berwudlu dan konselor menunggu konseli di ruang tamu karena konseli tidak mau di tunggu di kamar tempat konseli sholat karena takut tidak bisa khusyuk.

Setelah melakukan langkah awal dan kedua pada teknik terapi sabar, konselor meminta pendapat konseli tentang perasaannya setelah melakukan sholat, dan konseli saat itu mengatakan bahwa konseli merasa beban yang ada di dadanya yang awalnya dari tadi rasanya sesak sedikit lega.

Kemudian konselor melanjutkan terapi tahap ketiga yakni *tahalli* dimana konselor memberikan bimbingan dari kisah Rasullah yang juga di tinggalkan wafat anaknya ketika saat itu anaknya juga masih kecil saat konselor bercerita mata konseli semakin berkaca-kaca.

Saat itu konseli pun mengatakan bahwa sejak awal kehamilan konseli merasa sangat bahagia dengan kehadiran anaknya setelah setiap hari konseli merasa kesepian tidak memiliki anak dan menjalani hidup dengan sakit. Sehingga konseli menganggap bahwa

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

adanya anak terebut konseli merasa mendapatkan nikmat luar biasa, namun nikmat tersebut hanya datang 3 hari saja.

Kemudian konselor pun mengingatkan konseli, bahwa semuanya sudah diatur oleh Allah andaikan anak tersebut sekarang masih hidup tentu konseli akan semakin sedih dengan keadaan anaknya selain itu juga tidak akan sedikit biaya yang dikeluarkan untuk pengobatan anak. Sehingga konselor mengarahkan konseli untuk mengambil hikmah dari ujian hidupnya selain itu konseli juga masih muda dan masih bisa berharap memperoleh anak lagi, meskipun harus menunggu dua tahun yang akan datang. Konseli pun terlihat semakin pasrah akan kepergian anaknya, dan konseli juga semakin sabar atas cobaan-cobaan yang di hadapi konseli dalam hidup.

Kemudian konselor meminta izin untuk besok kembali kerumah konseli untuk melanjutkan terapi sabar yang akan diberikan konselor kepada konseli, namun saat sebelum pulang konselor berpesan kepada konseli untuk malam harinya kembali melakukan sholat sunnah taubat tersebut sebagaimana dilakukan pada hari itu, dan konseli menyepakati untuk melakukan sholat taubat lagi.[22]

3. Proses terapi pertemuan ketiga

Keesokan harinya, konselor kembali datang kerumah konseli pada hari itu suami konseli sedang bekerja, sehingga saat itu

[22] *Lampiran 7*, verbatim konselor dengan konseli 24 Desember 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

yang ada di rumahnya adalah neneknya dan adik konseli yang sedang menonton tv. Saat konselor datang kerumah konseli, konseli tersenyum. Kemudian konselor menanyakan keadaannya, setelah bertanya sudah makan dan lain-lain kemudian konselor menanyakan apakan semalam konseli melakukan sholat taubat, kemudian konseli bercerita bahwa konseli sudah melakukan sholat sunnah tersebut, dan perasaannya semakin tenang dan konseli yang biasanya sebelum tidur menangis saat itu konseli tidak ingin menangis meskipun konseli seperti biasanya membuka foto anaknya, selain itu konseli juga bercerita yang biasanya konseli menjalankan sholat wajib tidak bisa tenang dan konseli bersyukur setelah melakukan sholat sunnah tersebut konseli menjadi tenang ketika menjalankan sholat subuh pagi harinya.

Konselor pun bersyukur dengan berita tersebut, kemudian konselor pun memutuskan untuk pertemuan saat itu tidak mengulang melakukan tahap takhalli karen konseli sudah melakukannya di malam hari. Setelah itu, konselor bercerita kembali mengenai hadis rasulullah yang menjanjikan surga kepada orang tua yang mau bersabar ketika ditinggalkan wafat anaknya yang masih kecil, saat itu konseli seperti berfikir kemudian.

Kemudian konselor mengajak konseli bersama-sama membuat jadwal kegiatan setiap hari lengkap dengan jadwal makan konseli, dengan tujuan untuk mengembalikan aktivitas konseli

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

sebelum anaknya mengalami *sudden death* dan konseli dapat menghilangkan kemurungan sejak anaknya meninggal dunia, selain itu aktivitas sehari-hari konseli bisa lebih terarah ketika sedang di rumah sendiri, yang nantinya jadwal tersebut akan di tempelkan konseli di kamarnya.

Ketika adzan dhuhur berkumandang, konselor langsung mengajak konseli untuk menjalankan sholat, dan memberikan bimbingan bahwa sholat itu yang paling utama adalah dilakukan saat awal waktu, saat itu konseli bercerita bahwa selama konseli sakit konseli seringkali sholat di akhir waktu, selain karena kurang bersemangat juga karena badannya yang terasa mudah lelah dan lemas. Setelah menjalankan sholat konselor kembali menyinggung anak konseli, dan konseli menjawab bahwa konseli ikhlas dengan kematian anaknya dan konseli yakin bahwa Allah akan mengganti secepatnya, dan konseli meminta doa kepada konselor supaya tidak ada lagi cobaan yang datang dalam hidupnya, terutaam sakitnya yang seringkali kambuh secara tiba-tiba.[23]

4. Proses terapi pertemuan keempat

Pada pertemuan ini nampak ada kamajuan dari diri konseli, dari yang awalnya konseli lemas, malas beraktivitas, saat itu konseli terlihat lebih ceria dan segar. Selain itu konseli juga nampak adanya kemauan untuk menjalankan apa yang sudah di tuliskan dalam

[23] *Lampiran 8*, verbatim konselor dengan konseli pada 25 Desember 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

jadwalnya sehari-hari terutama ketika suaminya tidak di rumah, supaya konseli tidak lagi merasa sendiri.

Saat itu konselor kembali mengulang tahap *tahalli* dengan memberikan bimbingan mengenai kisah Rasulullah, hal itu sengaja dilakukan konselor agar konseli semakin menerima setiap musibah yang datang dalam hidupnya terutama tidak lagi mengeluhkan kematian anaknya dengan rasa sedih yang berlebihan seperti sebelumnya, serta tidak mengeluhkan sakit yang dideritanya karena hal itu sudah menjadi ketetapan Allah pada dirinya, dan keluarga konseli juga sudah berusaha mengobatinya.

Sehingga saat itu konselor mengingatkan kepada konseli bahwa ini semuanya menjadi rencana Allah yang sudah paling terbaik untuk kehidupan konseli. Hal itu dilakukan konselor agar konseli bisa menerima kenyataan yang terjadi dalam hidupnya.[24]

5. Proses terapi pertemuan kelima

Pada pertemuan ini, konselor sengaja tidak memberitahu konseli bahwa konselor akan kerumahnya. Saat sampai di rumah konseli, konseli menyambut konselor dengan senyum dan semangatnya, saat ini konseli sedang di rumah bersama suaminya. Kemudian konselor bertanya kepada konseli mengenai keadaaannya dan menanyakan pula perkembangan konseli setelah melakukan beberapa tahapan dalam terapi sabar, saat itu konseli bercerita bahwa setiap malam

[24] *Lampiran 9*, verbatim konselor dengan konseli pada 31 Desember 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

dalam satu minggu ini konseli masih melakukan sholat taubat tersebut setiap selesai sholat isya, konseli semakin terbiasa untuk menjalankan aktivitas sebagimana jadwal yang di buat konseli, sehingga sekarang konseli tidak lagi telat untuk makan.

Karena konselor merasa bahwa konseli sudah mengalami perubahan setelah melakukan tahap *takhalli* dan *tahalli.* Kemudian konselor memutuskan utuk melanjutkan terapi sabar pada tahap *tajalli* dengan mengajak konseli untuk menarik nafas dan memejamkan mata kemudian membaca itighfar karena berhari-hari sudah larut dalam kesedihan, kemudian konselor memandu konseli untuk mengatakan bahwa konseli sudah ikhlas atas kepergian anaknya dan yakin kalau Allah akan menggantinya yang lebih baik, selain itu konseli juga diajak bersyukur karena sudah diberikan nikmat hidup sampai saat ini serta keluarga-keluarga yang dengan sabar merawatnya. Kemudian konseli membuka mata dan saat itu pula konseli meneteskan air mata.

Kemudian konseli mengatakan dan bertekad untuk kembali mendekatkan diri kepada Allah, terutama menjalankan sholat tepat waktu seperti ketika di pondok dahulu menurut konseli. Supaya dalam hidup konseli tidak seringkali mendapatkan cobaan, saat itu pula konseli menyadari bahwa ujian yang datang kepadanya bisa dimungkinkan karena konseli yang sering lalai kepada perintah Allah.

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

Setelah beberapa kali konseli melakukan teknik-teknik pada terapi sabar, konseli menyadari bahwa ada perubahan dalam dirinya seperti beban pikiran yang awalnya dirasakan konseli banyak dan sekarang menjadi sedikit, selain itu dalam hal beribadah sekarang konseli menjadi lebih bersemangat.

Kemudian konselor menawarkan kepada konseli jika konseli ingin melakukan terapi sabar kembali, konseli bisa melakukannya secara mandiri dengan cara melakukan sholat taubat, memperbaiki hubungan dengan sesama manusia dan memperbanyak dzikir kepada Allah. Sehingga konseli bisa merasa yakin untuk sembuh dari gangguan yang dialami sebelumnya.[25]

e. Evaluasi *(Follow up)*

Pada tahap ini konselor berusaha mengevaluasi proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi sabar yang selama ini telah dilakukan konselor kepada konseli. Pada saat datang kerumah konseli, konseli menyatakan bahwa dirinya tidak lagi menangis-menangis sendiri karena kematian anaknya, ataupun melamun meskipun terkadang konseli masih melamun kalau sendiri, dan konselor pun berusaha untuk menghibur bahwa hal itu adalah wajar asalkan konseli tidak sering-sering melamunnya dan memikirkan anaknya yang sudah meninggal.

Pada pertemuan ini pula konselor melihat adanya perkembangan yang semakin membaik dari keadaan konseli, hal itu dilihat dari cara

[25] *Lampiran 10*, verbatim konselor dengan konseli pada 02 Januari 2017

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

berfikir konseli yang lebih pasrah dan raut wajah nya yang lebih ceria dari sebelumnya, pola makan yang semakin teratur, tidak lagi menngis-menangis sendiri, dan tidak lagi mudah tersinggung.[26]

Selain itu konseli juga menanyakan kepada adik konseli, adanya perubahan setelah melakukan terapi sabar, dan adiknya merasa bahwa kakanya tidak mudah marah seperti sebelumnya, yang sedikit-sedikit marah dan tidak sering melamun seperti sebelumnya.[27]

Kemudian konselor juga menanyakan kepada suami konseli mengenai adanya perubahan pada konseli, setelah diberikan terapi sabar. Suami konseli merasa perubahannya yang biasanya konseli menangis sendiri tanpa sebab secara sering beberapa hari terakhir konseli juga tidak menangis, selain itu setiap selesai adzan konseli yang sebelumnya tidak langsung mengajak sholat sekarang langsung mengajak sholat bahkan mengajak suaminya berjamaah di rumah.[28]

2. Hasil dari Pelaksanaan Terapi Sabar dengan Teknik Sufistik *(Takhalli, Tahalli, Tajalli)* untuk Mengatasi Stres Seorang Ibu Akibat *Sudden Death* Pada Anak

Setelah melakukan proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi sabar pada seorang ibu yang mengalami stres karena anaknya mengalami *sudden death* di Desa Mentaras Dukun Gresik, maka peneliti dapat mengetahui hasil dari pelaksanaan bimbingan dan konseling islam yang dilakukan konselor cukup membawa perubahan pada diri konseli

[26] *Lampiran 10*, verbatim konselor dengan konseli pada 02 Januari 2017
[27] *Lampiran 11*, verbatim konselor dengan adik konseli pada 08 Januari 2017
[28] *Lampiran 12*, verbatim konselor dengan suami konseli pada 08 Januari 2017

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

Adapun perubahan yang dialami konseli diantaranya adalah seperti konseli yang menjadi tidak menangis ketika melihat foto anaknya yang meninggal, dan menjadi tidak mudah marah/tersinggung apabila ada yang tidak sesuai dengan kemauannya, selain itu dari raut wajahnya terlihat tidak memiliki beban banyak serta tidak mudah cemas. Selain itu dalam hal spiritual konseli menjadi terlihat semakin meningkat.

Berikut ini Tabel hasil pengukuran gejala stres yang dilakukan peneliti kepada konseli untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada konseli setelah diberikan terapi sabar

Tabel 3.11

Gejala yang Tampak Sesudah Proses Konseling

Gejala yang tampak pada klien	**Gejala yang tampak setelah proses konseling**	
	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?		√
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?		√

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

Keterangan kriteria untuk mengetahui tingkat stres pada individu:

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

Jumlah skor = $\frac{4}{}$ tingkatan stres

Berdasarkan keterangan skoring dapat di ketahui bahwa jumlah skor gejala stres dari hasil tes konseli berjumlah 4,[29] hal itu di peroleh konselor ketika konselor melakukan evaluasi kepada konseli. Setelah proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi sabar diharapkan konseli sering melakukan terapi sabar, hal itu berguna jika sewaktu-waktu konseli menghadapi cobaan dalam hidup, konseli dapat bersabar dan menerima kenyataan yang menjadi ketentuan Allah atas hidupnya.

Berikut ini indikator gejala stres yang diamati konselor secara langsung kepada konseli ketika berkunjung ke rumah konseli.

[29] Hasil wawancara kepada konseli pada minggu 2 Januari 2017 pukul 11.00

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

Tabel 3.12

Observasi Gejala yang Tampak Sesudah Proses Konseling [30]

Indikator Gejala	Terlihat	Tidak terlihat
Sulit berkosentrasi		√
Memendam kemaraham		√
Kecewa dengan hidup		√
Lemas / tidak bersemangat		√
Melamun	√	
Telapak tangan menjadi basah dan lembab		√

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan konselor setelah diberikan terapi kepada konseli tersebut dapat diketahui bahwa konseli terlihat lebih bisa berkosentrasi, mulai bisa mengendalikan marah, lebih bersemangat dari sikap konseli yang sebelumnya.

[30] Hasil observasi kepada konseli pada 02 dan 08 Januari 2017

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