

membangun *repport* dengan orang-orang yang konselor mintai data dan keterangan yakni suami konseli, adik konseli sebagai informan keluarga, teman konseli, dan bidan desa. Hal itu dilakukan konselor dengan tujuan agar konselor dapat berkomunikasi dan dapat diterima dengan baik oleh mereka selaku informan penelitian. Setelah peneliti melakukan pengumpulan data, akhirnya peneliti dapat mengetahui gejala-gejala yang muncul pada diri konseli sekaligus faktor yang menyebabkan gejala-gejala tersebut timbul. Sehingga pada langkah ini, peneliti berhasil melakukan pengumpulan data sebagaimana pada langkah pertama yang ada pada teori bimbingan dan konseling yakni melakukan identifikasi masalah.

Pada langkah kedua yakni peneliti melakukan penilaian terhadap gejala-gejala yang klien alami dan menetapkan jenis masalah klien. maka berdasarkan pengidentifikaasian masalah yang dihadapi klien adalah stres. Sebagaimana dalam teori stres dijelaskan bahwa stres merupakan kondisi tertekan internal maupun eksternal. Dalam hal ini konseli merupakan seorang yang mengalami tekanan dari dirinya sendiri karena pola pikirnya yang belum bisa merelakan kepergian anaknya, tekanan karena sakit yang dialami dirinya sendiri serta tekanan eksternal berupa pembicaraan-pembicaraan saudara yang iri dengan kehidupan konseli sehingga konseli kasihan dengan kedua orang tuanya karena mengeluarkan biaya banyak.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan konselor dengan menggunakan panduan pengukuran gejala stres yang dialami konseli serta beberapa poin indikator yang di observasi konselor.

Dapat diketahui bahwa setelah anaknya meninggal, konseli sering menangis sendiri, mudah marah/tersinggung, mudah lelah, nafsu makannya menurun, dan tidak bersemangat. Hal itu sebagaimana indikator-indikator stres yang terdapat pada teori stres yang penulis tuliskan pada bab II, sehingga berdasarkan kesesuaian antara data lapangan yang peneliti peroleh dengan teori yang penulis tuliskan tersebut maka konseli termasuk dalam kategori mengalami stres.

Langkah ketiga, yaitu peneliti sekaligus konselor merencanakan dan merumuskan teknik terapi yang sesuai dan relevan dengan masalah klien. Setelah memikirkan dan menganalisa, konselor memutuskan untuk menggunakan terapi sabar kepada klien dengan alasan karena konselor mengetahui bahwa konseli sering berkeluh kesah karena merasa hidupnya di penuhi musibah, yang pada akhirnya konseli merasa sedih dengan menangis sendiri dan melamun. Supaya konseli menerima kenyataan (takdir) dalam hidupnya tersebut dengan ikhlas dalam arti tidak lagi mengeluhkan musibah yang dialami dengan kesedihan, maka cara atau teknik untuk melawan kesedihan karena musibah yang dihadapi konseli tersebut konselor menggunakan terapi sabar.

Sebagaimana yang di maksud dengan terapi sabar yang telah penulis cantumkan pada pada bab II, bahwa konsep terapi sabar sendiri merupakan metode penyembuhan dengan menanamkan ketenangan dalam jiwa individu, sehingga pada terapi ini konseli tidak lagi berkeluh kesah atas cobaan yang menyimpannya kepada selain Allah, karena ia menyadari

bahwa setiap cobaan hidupnya merupakan takdir Allah. Hal tersebut memiliki kesesuaian dengan tujuan konselor memberikan terapi sabar ketika dilapangan kepada konseli yakni untuk menghasilkan perubahan diri konseli yang awalnya sering berkeluh kesah menjadi tidak berkeluh kesah, merasa tenang, tidak larut dalam kesedihan dan terutama agar tidak sering melamun

Adapun tujuan terpenting konselor melakukan terapi sabar ini adalah bagaimana caranya konseli dapat menerima musibah yang terjadi dalam hidupnya berupa kematian anaknya, hal tersebut apabila dikaitkan dengan teori modern maka tujuan agar konseli dapat menerima kenyataan merupakan bagian dari teori realitas, sebagaimana teori realitas lebih menekankan pada kondisi sekarang bukan masa lalunya, karena pada dasarnya masa lalu setiap orang itu telah tetap dan tidak dapat diubah, dan yang hanya bisa diubah hanya sekarang dan yang akan datang.

Terapi sabar yang diterapkan konselor pada proses bimbingan dan konseling islam ini adalah dengan melandaskan pada teori realitas, hanya saja di dalamnya menggunakan konsep islam yang dikombinasikan dengan teknik terapi berbasis islam yakni *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Hal tersebut berkesinambungan dengan maksud konselor memberikan terapi sabar yakni agar konseli memiliki *akhlaqul karimah* dimana *akhlaqul karimah* yang diharapkan adalah prilaku sabar dalam menerima kenyataan berupa musibah yang terjadi dalam hidupnya yakni anaknya mengalami *sudden death*.

Langkah keempat peneliti memulai melakukan tindakan penyembuhan terhadap klien. Di samping melakukan terapi sesuai dengan teori ahli, peneliti sekaligus konselor juga memberikan nasihat serta motivasi kepada konseli agar konseli dapat menerima kenyataan yang terjadi dalam hidupnya serta menemukan penyelesaian, sehingga konseli dapat berfikir kedepan tanpa berlarut-larut dengan masalah yang dihadapinya kemarin. Hal itu sebagaimana fungsi bimbingan dan konseling islam yakni membantu individu memahami keadaan baik itu situasi atau kondisi, membantu individu menemukan penyelesaian masalah, dan membantu individu mengembangkan kemampuan serta mengantisipasi masa depannya. Selain itu, selama proses terapi sabar konselor memberikan dorongan kepada klien agar senantiasa berpositif kepada Allah, serta mendorong konseli untuk merelakan anaknya yang sudah meninggal.

Adapun tahapan teknik terapi sabar yang digunakan dalam proses bimbingan konseling islam ini disesuaikan dengan teknik terapi berbasis islam, dimana tahapannya yakni berwudlu dan melakukan sholat taubat merupakan teknik *takhalli*. *Takhalli* sendiri dalam terapi berbasis islam yang bertujuan untuk membersihkan diri konseli. Kemudian memberikan bimbingan dari kisah Rasulullah yang juga ditinggalkan anaknya wafat yang mana anak tersebut juga masih kecil dan mengajak konseli membuat jadwal keseharian ketika dirumah sendiri agar konseli tidak merasa kesepian dan konseli bisa menerima kenyataan yang terjadi dalam


hidupnya tanpa berlarut-larut dalam kesedihan, hal itu merupakan teknik *tahalli*. Sebagaimana maksud teknik *tahalli* dalam terapi berbasis islam yakni untuk menumbuhkan sifat-sifat baik dan terpuji. Kemudian tahap teknik terapi selanjutnya yakni mengajak konseli untuk beristighfar serta bersyukur atas nikmat hidup yang diperoleh konseli selama ini meskipun konseli menderita sakit kelainan jantung hal tersebut sesuai dengan tahap *tajalli*. Sebagaimana maksud *tajalli* pada teknik terapi berbasis islam merupakan teknik untuk meningkatkan hubungan dengan Allah.

Langkah terakhir, peneliti selaku konselor mengevaluasi proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam yang telah dilakukan dengan cara membandingkan ada atau tidak adanya perubahan yang diperoleh konseli setelah memperoleh bimbingan dan konseling islam dengan terapi sabar. Setelah melakukan tahap evaluasi dan peninjauan kembali, konselor telah menjalankan tahap-tahap konseling dan terapi sesuai dengan tahap prognosis dan teori yang ada, sehingga dampak dari kesesuaian teori tersebut konseli mengalami perubahan menjadi lebih baik dari sebelumnya. Apabila dilakukan perbandingan kesesuaian antara teori yang telah penulis berikan pada bab II dengan hasil yang penulis peroleh dan lakukan selama di lapangan, maka penulis dapat menggambarkan keberhasilan dan kesesuaiannya sebagai berikut:

Tabel 4.1

Langkah-Langkah Proses Bimbingan Konseling Islam

NO	Data Teori	Data Empiris (lapangan)
1	Identifikasi masalah (untuk mengetahui gejala-gejala yang nampak)	<p>Adapun gejala-gejala yang nampak pada perilaku konseli, dan hasil wawancara maupun observasi yang telah konselor lakukan kepada konseli, bahwa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli ketika di rumah mudah marah sebagaimana yang diungkapkan adiknya 2. Keseharian konseli sering melamun 3. Konseli merasa kesepian dalam hidupnya sehingga konseli pernah meminta suaminya untuk tidak bekerja dan menemaninya saja di rumah 4. Susah tidur bahkan terkadang konseli menangis sendiri ketika melihat foto anaknya 5. sejak anak konseli mengalami <i>sudden death</i> nafsu makan konseli juga semakin menurun sehingga konseli terlihat lemas dan kurang bersemangat. <p>Adapun faktor yang menyebabkan timbulnya gejala-gejala tersebut, setelah dilakukan wawancara dan hasil sumber stresor yang dituliskan konseli sendiri mengenai hal-hal yang sering di pikirkan, antara lain ada 2 faktor:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. faktor internal: perasaan belum menerima anaknya mengalami <i>sudden death</i>, dan konseli merasa bahwa yang terjadi pada anaknya karena konseli sakit gangguan jantung 2. faktor eksternal: konseli merasa kasihan dengan orang tuanya karena mengeluarkan banyak biaya untuk pengobatan dan biaya sejak anaknya meninggal, hal itu juga disebabkan karena pembicaraan keluarga yang iri kepada konseli
2	Diagnosa (menetapkan masalah berdasarkan latar belakang)	Akibat dari faktor-faktor tersebut, sehingga timbul gejala-gejala yang menyebabkan adanya perubahan pada diri konseli, berdasarkan gejala-gejala tersebut yang telah ditemukan pada langkah identifikasi masalah, maka dapat ditetapkan bahwa konseli merupakan seorang penderita gangguan stres

3	Prognosa (menentukan jenis bantuan)	<p>Memberikan bantuan bimbingan konseling Islam dengan terapi sabar yakni dengan langkah-langkah terapinya sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pra terapi, konselor menjelaskan cara pelaksanaan terapi sabar dan segala hal yang perlu dipersiapkan 2. Tahap awal, dilakukan konselor agar konseli meyakini hanya Allah yang memberi pertolongan 3. Tahap kedua, membuat penentuan waktu dan tempat untuk melakukan terapi sabar 4. Tahap ketiga merupakan proses pelaksanaan terapi sabar yang berlandaskan pada terapi islam yakni <i>takhalli</i>, <i>tahalli</i>, dan <i>tajalli</i> antara lain: <ol style="list-style-type: none"> a. berwudlu dengan menyertakan do'a setelahnya b. sholat taubat c. menjadikan kisah Rasulullah, sebagai cerita untuk diteladani d. membuat jadwal keseharian e. mengajak beristighfar dan membaca lafadz <p style="text-align: center;">لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ</p>  f. memperbaiki kebiasaan yang kurang baik, seperti menjalankan sholat tepat waktu, memperbanyak membaca Al-Qur'an
4	Terapi atau <i>treatment</i> dengan terapi sabar merupakan metode penyembuhan dengan menanamkan ketenangan dalam jiwa individu, sehingga ia tidak lagi berkeluh kesah atas cobaan yang menimpa kepada selain Allah, karena ia menyadari bahwa setiap cobaan hidupnya merupakan takdir Allah, dengan melandaskan pada teori realitas dan dikombinasikan dengan	<p>terapi sabar yang diberikan konselor kepada konseli dengan langkah-langkah terapinya berlandaskan pada teknik terapi berbasis islam antara lain sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. <i>takhalli</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. berwudlu dengan menyertakan do'a setelahnya (responsibility) 2. sholat taubat (responsibility) b. <i>tahalli</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. menjadikan kisah Rasulullah, sebagai cerita untuk diteladani (reality) 2. membuat jadwal keseharian (reality) c. <i>tajalli</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. mengajak beristighfar dan membaca lafadz (right)

	teknik terapi berbasis islam yang telah ada yakni: <i>takhalli</i> , <i>tahalli</i> , dan <i>tajalli</i>	لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٤٧﴾ 2. memperbaiki kebiasaan yang kurang baik, seperti menjalankan sholat tepat waktu, memperbanyak membaca Al-Qur'an (right)
5	Evaluasi atau <i>follow up</i>	Menindaklanjuti perkembangan selanjutnya setelah proses konseling sekaligus evaluasi berhasil tidaknya bimbingan konseling Islam yang telah dilakukan konselor kepada konseli dan kepada orang yang terdekat dengan konseli (suaminya).

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

Pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dan terapi sabar pada seorang ibu di Desa Mentaras Dukun Gresik dapat dikatakan cukup berhasil, meskipun belum maksimal dikarenakan masih adanya gangguan yang terkadang masih dialami konseli tersebut seperti melamun sendiri. Namun terlepas dari hal itu, berhasil dan tidaknya tindakan penyembuhan yang konselor lakukan dapat dilihat dari terjadinya perubahan pada diri konseli antara sebelum diberikan bimbingan konseling islam dengan terapi sabar dengan kondisi konseli setelah mendapat bimbingan konseling islam dengan terapi sabar. Seperti yang awalnya konseli sering menangis ketika mau tidur atau ketika melihat foto anaknya, setelah memperoleh terapi sabar konseli tidak menangis ketika melihat foto anaknya, konseli yang awalnya mudah marah dan tersinggung ketika di rumah, menurut adik konseli setelah memperoleh terapi konseli menjadi tidak sering marah dan

TABEL 4.3

Hasil Observasi Sebelum dan Sesudah Proses Konseling

Indikator Gejala sebelum	Terlihat	Tidak terlihat	Indikator Gejala setelah	Terlihat	Tidak terlihat
Sulit berkonsentrasi	√		Sulit berkonsentrasi		√
Memendam kemarahan	√		Memendam kemarahan		√
Kecewa dengan hidup	√		Kecewa dengan hidup		√
Lemas / tidak bersemangat	√		Lemas / tidak bersemangat		√
Melamun	√		Melamun	√	
Telapak tangan menjadi basah dan lembab		√	Telapak tangan menjadi basah dan lembab		√

Sehingga berdasarkan perubahan gejala yang dialami konseli baik yang konselor lakukan melalui wawancara kepada konseli maupun observasi tersebut dapat diketahui bahwa konseli mengalami penurunan gejala stres, sehingga dapat dikatakan bahwa proses bimbingan dan konseling islam terapi sabar yang diberikan konselor kepada konseli seorang ibu yang mengalami stres akibat *sudden death* pada anaknya adalah “cukup berhasil”.