

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Dalam bab ini peneliti menyajikan gambaran dari lokasi yang dijadikan objek penelitian, karena menurut peneliti hal ini diperlukan dalam mencari data-data tersebut diperoleh dari adanya deskripsi lokasi penelitian. Berikut merupakan letak geografis Wonocolo.

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

Adapun lokasi yang dijadikan sebagai tempat penelitian skripsi adalah di Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya, tepatnya di Jl. Pabrik Kulit gang KH. Zubair RT. 3/RW. 4. Secara geografis, Kecamatan Wonocolo terletak pada posisi $7^{\circ}21'-7^{\circ}31'$ LS dan $110^{\circ}10'-111^{\circ}40'$ BT. Topografi ketinggian Kecamatan ini adalah berupa daratan rendah yaitu sekitar 50 meter di atas permukaan air laut. Secara administratif, Kecamatan Wonocolo terletak di wilayah Surabaya Selatan Kota Surabaya dengan posisi dibatasi oleh Jl. Ahmad Yani, sebelah timur

berbatasan dengan Jl. Kendang Sari, sebelah utara berbatasan dengan Jl. Bendul Merisi, dan sebelah selatan berbatasan dengan Waru Sidoarjo.

Luas wilayah kecamatan Wonocolo yaitu 678 KM². Luas lahan yang ada terbagi kedalam beberapa peruntukan, yang dapat dikelompokkan seperti pemukiman, pertanian, perindustrian, fasilitas umum, kegiatan ekonomi dan lain-lain. Jarak tempuh Kecamatan Wonocolo ke Ibukota Kecamatan adalah 3 km, yang dapat ditempuh dengan waktu sekitar 15 menit. Sedangkan jarak tempuh ke Ibukota Kabupaten adalah 15 km, yang dapat ditempuh dengan waktu sekitar 30 menit.

Kecamatan Wonocolo merupakan kawasan padat penduduk sebagaimana kawasan yang lain yang berada di kota Surabaya. Kepadatan penduduknya yaitu 12044 jiwa/KM². Iklim di Kecamatan Wonocolo terbagi menjadi dua musim yakni musim kemarau dan penghujan. Musim penghujan terjadi pada bulan Oktober sampai April, dan musim kemarau terjadi pada bulan April sampai bulan Oktober.⁷⁷

⁷⁷ <http://www.wonocoloec.go.id/wnc/src/index.php?hf=1120&submenu=geografis>, diakses pada tanggal 25 Juni 2014

2. Deskripsi Konselor

Adapun beberapa deskripsi konselor, diantara:

a. Biodata Konselor

Berikut merupakan biodata dari konselor yang menggunakan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Stres Seorang Anak di Wonocolo Surabaya, adalah:

Nama : Anis Watus Solika
 Tempat, tanggal lahir : Lamongan, 08 April 1993
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Status : Lajang
 Pendidikan : Mahasiswa semester VIII di UIN Sunan Ampel Surabaya

b. Riwayat Pendidikan Konselor

SD : SDN Mekar Mukti 01 Cikarang
 SMP : MTs. Hidayatul Muta'alimin Bugoharjo
 SMA : MA. Matholi'ul Anwar Simo⁷⁸

c. Pengalaman Konselor

Berbicara tentang pengalaman, konselor sudah melakukan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo selama kurang lebih enam minggu. Disaat PPL, konselor menangani

⁷⁸ Dokumentasi Ijazah Konselor

masalah salah satu murid kelas tujuh di SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo dengan menggunakan “Bimbingan Konseling Islam dengan *Rational Emotif Therapy* dalam Menangani Perilaku Anak yang Meniru Karakter Pemain Drama Korea di SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo”.⁷⁹ Selain hal tersebut konselor juga telah melakukan beberapa praktikum di kampus, seperti: keterampilan komunikasi konseling, apraisal konseling, praktik konseling Mikro-Makro konseling di SMP Jati Agung Al-Qodiry Sidoarjo serta konselor juga mempunyai pengalaman akademis yang terkait dengan Bimbingan dan Konseling.

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

3. Deskripsi Konseli/Klien

Adapula beberapa identitas konseli, antara lain:

a. Identitas Konseli

Nama	: Rahma (nama samaran)
Tempat, tanggal lahir	: Sumenep, 18 April 1991
Alamat	: Sumenep
Anak ke-	: Satu (dari tiga bersaudara)
Usia	: 23 tahun
Agama	: Islam

⁷⁹ Dokumentasi Tugas Individual PPL di SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo

Ras : Madura

b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa konseli merupakan seorang pendatang yang berasal dari Pulau Madura. Konseli merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, namun adik pertamanya telah tutup usia. Jadi, ia tinggal bersama ayah, ibu dan adik perempuannya yang kedua. Namun, karena keinginannya untuk bisa mengenyam pendidikan lebih tinggi lagi, ia memutuskan untuk hijrah dengan maksud menimba ilmu di salah satu Universitas di Surabaya. Jadi bisa dikatakan intensitas bertemu dengan keluarga sangat minim karena tidak setiap hari konseli dapat bertemu sang ayah dan keluarga.

Konseli merupakan sosok yang sangat dekat dengan ayahnya, setiap konseli memiliki masalah, ia lebih memilih bercerita dan berkeluh kesah kepada ayah, karena sejak kecil konseli memang lebih dekat dengan ayah dan mengaku merasa lebih nyaman ketika bercerita dengan ayah daripada dengan ibu. Setelah kepergian sang ayah konseli merasa sangat terpukul dan kehilangan figur yang selalu memotivasi dan menasehati.

Ayah adalah seseorang yang cukup disegani di lingkungannya, ia merupakan Ketua NU yang juga biasa memimpin jamiyah sholawat dan sebagainya. Selain itu, tak jarang ayah mengumandangkan adzan

dengan suara khasnya yang merdu dengan maksud menyeru masyarakat yang tinggal di sekitar tempat tinggalnya untuk sholat berjama'ah. Dimata konseli, ayah adalah adalah figur panutan yang penuh kharismatik.⁸⁰

c. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Ketika konseli masuk pada dunia sekolah, konseli mengenyam pendidikan dasarnya di Madrasah Ibtidaiyah Aanibros II Sumenep. Setelah lulus pada tahun 2004, konseli melanjutkan sekolah menengah pertamanya di Madrasah Tsanawiyah Al-Hasan Sumenep. Beranjak ketingkat selanjutnya, SMA Sumenep dipilih oleh konseli untuk dijadikan tempat menimba ilmu pada tahap sekolah menengah atas/SLTA. Dengan penuh rasa syukur, kini konseli tetap diberi kesempatan untuk melanjutkan studi di salah satu perguruan tinggi negeri di Surabaya.⁸¹

d. Kondisi Lingkungan Konseli

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa konseli adalah seorang pendatang yang berasal dari pulau Madura. Perlu diberitakan sebelumnya bahwa konseli tinggal di salah satu yayasan pesantren (yang tidak ingin *dishare* oleh konseli) di Surabaya. Sebagaimana tinggal di sebuah yayasan, konseli menepatkan dirinya sebagai santri yang taat dan tidak ada perlakuan khusus untuknya pasca kepergian ayahnya. Sehingga bisa memberi sedikit ruang kepada konseli untuk

⁸⁰ Hasil Wawancara dengan Konseli 19 Mei 2014

⁸¹ Hasil wawancara dengan konseli 23 Juni 2014

tidak berlarut-larut dalam kesedihan karena disibukkan oleh kegiatan-kegiatan yayasan.

Namun, ketika adiknya yang sesekali menelfon konseli memberitahukan bahwa ibunya terus menangis dan menanyakan tentang kepulangannya, membuat konseli kembali sedih dan meminta adiknya untuk sedikit bersabar, dan memastikan apabila urusan studinya sudah *rampung*, konseli akan segera pulang.

Berbeda dengan kondisi lingkungan konseli ketika di Madura, karena posisi ayah yang cukup terpandang dikalangan masyarakat, konseli pun menjadi sosok yang cukup dihormati dilingkungan sekitar tempat tinggalnya di Madura.

e. Keadaan Ekonomi Keluarga Konseli

Konseli merupakan sosok yang rendah hati, jadi tidak mudah untuk *mengorek* status ekonomi dalam keluarga, namun setelah pembicaraan yang begitu mendalam, akhirnya konseli mengakui dengan penuh ucapan syukur yang telontar dari bibirnya.

Keadaan ekonomi keluarga konseli tergolong dalam kategori menengah keatas. Konseli menceritakan bahwa usaha yang pertama kali ayahnya rintis adalah penggilingan padi dan jagung yang tetap berjalan dan berkembang sampai sekarang. Selain itu, keluarga konseli memiliki bisnis di bidang penyewaan "*atap-atapan*" yang biasa digunakan untuk acara khitan, pernikahan dan sejenisnya atau yang biasa disebut dengan *tarub/terop*. Keluarga konseli pun memiliki

usaha lain, yakni toko bangunan/toko material. Serta menjadi pemilik dari salah satu lembaga pendidikan Madrasah Ibtidaiyah dan Madrasah Tsanawiyah di daerahnya.

Meski begitu banyak aset peninggalan ayah yang menghasilkan pundi-pundi rupiah, konseli mengaku hal tersebut tetap tidak bisa mengobati pedihnya kehilangan sang ayah tercinta.⁸²

f. Kepribadian Konseli

Rahma (konseli) adalah sosok gadis yang baik dan ramah dalam pergaulan. Menurut sahabat dekat konseli, konseli merupakan *typical* periang yang selalu meramaikan suasana serta tak jarang konseli membantu teman-teman yang sedang kesusahan, singkat kata konseli adalah seorang gadis baik hati yang suka menolong. Meski dalam berkomunikasi konseli lebih sering menggunakan bahasa indonesia daripada bahasa jawa (surabaya), namun hal tersebut tidak serta-merta membuat teman-teman *enggan* berteman dengannya. Sikap riang serta *supel* dalam bergaul itulah yang menjadi daya tarik tersendiri dari gadis yang baerasal dari pulau Madura tersebut.

Namun disadari atau tidak oleh konseli, setelah insiden meninggalnya sang ayah, sedikit banyak telah membuat adanya perubahan yang terjadi pada konseli seperti, konseli berdiam diri

⁸² Hasil Wawancara dengan Konseli tanggal 23 Juni 2014

(menyendiri), konseli terlihat murung, tidak nampak ceria seperti dulu.⁸³

4. Deskripsi Masalah

Masalah yang dihadapi konseli (klien) adalah rasa duka yang mendalam yang dirasakan oleh konseli yang kehilangan sosok ayah tercintanya. Belum lagi perasaan bersalah konseli karena ketika sang ayah menghembuskan nafas terakhir di rumah sakit. Sebelum dibawa ke Rumah Sakit, kondisi ayah baik-baik saja, namun ketika telah tiba di Rumah Sakit ayah divonis memiliki penyakit jantung. Sontak hal tersebut membuat keluarga sangat terkejut, karena ayah tidak pernah bercerita atau bahkan mengeluh memiliki penyakit apapun. Setelah mendapatkan vonis dari dokter tentang penyakit tersebut, ayah langsung di larikan ke ruang ICU untuk mendapatkan perawatan intensif. Namun apalah daya, manusia memang hanya bisa berusaha tapi tetap Allah-lah yang Maha Menentukan. Tak lama waktu berselang, beliau kemudian menghembuskan nafas terakhir. Dan hal yang paling disesalkan konseli adalah ketika detik-detik menjelang kepergian Ayah, ia tidak berada disampingnya, dan hal itulah yang membuat konseli merasa bersalah.

Kehilangan sang ayah membuat hari-hari terasa begitu menyedihkan bagi konseli, tak jarang konseli terlihat duduk menyendiri dan tampak murung. Pada tanggal 15 Mei 2014 lalu konseli menceritakan kepada sahabatnya perihal kedatangan sang ayah di dalam mimpi, ia

⁸³ Hasil wawancara dengan Sahabat Konseli pada tanggal 05 Juni 2014

merasa bahwa ayah sedang merindukannya, dan ia pun menangis sejadi-jadinya.⁸⁴

Hal lain pun dirasakan oleh konseli seperti, merasa *jengkel* ketika mendengar adzan. Itu terjadi karena, ketika suara adzan berkumandang, konseli langsung teringat akan ayahnya yang juga kerap mengumandangkan adzan di desanya.

Selain itu, konseli merasa memiliki tanggung jawab yang besar sebagai anak pertama dalam keluarga. Konseli mengaku tidak tega melihat ibunya yang selalu menangis dan bersedih pasca ditinggal ayahnya. Serta pertanyaan adik kecilnya yang seakan mengadu bahwa kepergian ayah terlalu cepat. Dan konseli hanya mampu menguatkan ibu dan adiknya dengan tangis yang tertahankan.

Ibu mengaku bahwa beliau telah ikhlas dan rela akan kepergian sang suami (Ayah), namun yang membuatnya begitu merasakan sedih adalah sedikit rasa kecewa karena Ayah tidak pernah bercerita tentang penyakit yang diidap sehingga menimbulkan penyesalan karena ibu tidak merawat ayah saat sakit. Ibu pun tahu bahwa ayah memiliki beberapa makanan yang tidak boleh dikonsumsi namun ibu malah menyajikan makanan tersebut di meja makan, itulah salah satu hal yang membuat ibu merasa begitu menyesal.⁸⁵

Selain itu, konseli dijodohkan dengan pria yang sama sekali tidak dicintainya. Kepergian sang ayah membuat tanggal pernikahan itu

⁸⁴ Hasil Wawancara dengan Sahabat Konseli 20 Mei 2014

⁸⁵ Hasil Wawancara dengan Ibu Konseli pada tanggal 15 Juni 2014

dipercepat sehingga membuat konseli begitu tetekan. Konseli ingin berontak, namun tak kuasa dilakukan mengingat keadaan keluarganya yang masih dirundung duka. Yang dapat dilakukan konseli hanyalah menahan tekanan-tekanan yang terus menyerang bathinnya.⁸⁶

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

Tabel 3.7 Kondisi Konseli Sebelum Pelaksanaan Konseling

No.	Kondisi Konseli	Sebelum Pelaksanaan Konseling	
		Ya	Tidak
1.	Sedih yang mendalam	✓	
2.	Merasa bersalah	✓	
3.	<i>Jengkel</i> mendengar Adzan	✓	
4.	Murung	✓	
5.	Menyendiri	✓	
6.	Tertekan	✓	

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Faktor-Faktor Penyebab Stres Seorang Remaja di Wonocolo Surabaya

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

⁸⁶Hasil Wawancara dengan Konseli tanggal 06 Juli 2014

dialami konseli amat terlihat jelas ketika konselor melakukan proses konseling pada pertemuan pertama pada tanggal 19 Mei 2014.

Berdasarkan pertemuan pertama yang dilakukan, konseli menyatakan bahwa ia masih belum bisa menerima kenyataan bahwa ayahnya telah berpulang ke Rahmatullah. Hal tersebut membuatnya begitu sedih dan kehilangan.

Selain itu, konseli juga bercerita tentang ketidakhadirannya saat ayah menghembuskan nafas terakhir yang membuatnya diliputi rasa bersalah. Konseli pun menyatakan bahwa ketika mendengar adzan berkumandang, ia merasa *jengkel* sebab hal tersebut membuatnya kembali teringat akan sosok ayah tercinta.

Empat hari sebelum proses konseling pertemuan pertama dilaksanakan, konseli menceritakan perihal kedatangan sang ayah dalam mimpinya, ia merasa bahwa ayah sedang merindukannya, dan ia pun menangis sejadi-jadinya karena merasa amat rindu pada ayahnya. Konseli kerap terlihat murung dan menyendiri.

Kepergian ayah menyisakan duka yang teramat dalam dihati keluarga. Keadaan ibu konseli pasca ditinggal ayah membuat konseli merasa semakin sedih dan tidak tega, belum lagi aduan sang adik kepadanya tentang kepergian ayah pun semakin membuat hatinya pedih. Konseli merasa memiliki tanggung jawab besar sebagai anak sulung.

Hal lain yang dirasakan konseli adalah rasa tertekan yang dirasa konseli karena dijodohkan dan akan dipaksa untuk menikah dengan

seorang pria yang tidak dicintainya. Konseli sempat mengeluh dan ingin berontak, namun hal tersebut urung ia lakukan mengingat keadaan keluarga yang kini masih dirundung duka.

2. Deskripsi Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Stres Seorang Remaja di Wonocolo Surabaya

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

a. Waktu

Berdasarkan hasil musyawarah antara konselor dengan konseli, pelaksanaan proses konseling tidak bisa ditentukan harinya, karena konseli mengaku bahwa rutinitasnya begitu padat yang berkenaan dengan kegiatan belajar. Namun konseli menyatakan akan segera menghubungi konselor jika ia sedang tidak dalam rutinitasnya, dan proses konseling ini dilaksanakan pada hari libur (Sabtu&Minggu)

b. Tempat

Sehubungan dengan tempat pelaksanaan proses konseling, dalam penelitian ini tidak dilaksanakan hanya pada satu tempat melainkan berbagai tempat. Pada awal pertemuan, konseli mendatangi kediaman konselor dan mencurahkan permasalahan yang ia alami. Kemudian, pertemuan selanjutnya dilakukan di kediaman konseli.

Sesudah menentukan waktu dan tempat, peneliti mendeskripsikan proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam mengatasi stres seorang remaja yang kehilangan ayah tercintanya (meninggal) di Wonocolo Surabaya.

Berikut ini merupakan deskripsi langkah-langkah proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi yang terjadi dalam mengatasi stres seorang anak (remaja) yang belum siap kehilangan ayah tercinta (meninggal) di Wonocolo Surabaya.

a) Identifikasi Masalah Konseli

Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak pada konseli. Dalam hal ini, konselor tidak hanya wawancara kepada konseli, namun juga para sahabat konseli dan orang-orang terdekat yang tinggal disekitar konseli berdomisili sekarang.

Pada pertemuan pertama, Rahma (konseli) merasa bahwa ia masih belum bisa menerima kepergian ayahnya, karena menurutnya ayah adalah figur penenang dikala ia sedang mengalami masalah.

Kehilangan sang ayah membuatnya merasakan kesedihan yang teramat mendalam, belum lagi ketidakhadirannya di detik-detik kepergian ayah semakin menambah kesedihan dan rasa bersalah dihati konseli. Tanggung jawab yang besar sebagai anak sulung dirasakan oleh konseli pasca ketiadaan ayah. Kepedihan semakin dirasa manakala melihat sang ibu terlihat begitu nestapa, aduan lugu adiknya yang baru duduk di kelas delapan tersebut juga membuat konseli semakin merasakan pilu.

Ibu mengatakan bahwa beliau ikhlas atas kepergian suami (Ayah), namun agaknya beliau menyesalkan tindakan suami yang tidak mau bercerita tentang penyakit yang diidap kepadanya. Ibu mengaku menyesal karena merasa tidak merawat ayah selama ini, ibu ingin sekali minta maaf atas sikapnya yang tidak menjaga kesehatan ayah. Namun apalah daya, ayah telah berpulang ke Surga. Penyesalan itulah yang membuat ibu merasa sedih dan kerap menangis di malam hari. Dan hal itu yang membuat konseli merasa begitu terpukul melihat keadaan ibu yang begitu lemah.

Suara seruan untuk melakukan ibadah sholat (Adzan) pun membuatnya merasa *jengkel*, sebab hal itu membuatnya mengingat kembali sosok sang ayah. Tak jarang ketika konseli mendengar suara adzan yang mirip dengan suara ayah, baik ketika adzan maupun suara ustadz yang menjadi imam sholat ketika jama'ah, konseli tak kuasa

menahan tetesan air mata. Karena menurut konseli, suara ustadz tersebut sangat mirip dengan suara ayahnya.

Belum lagi dorongan dari sanak *family* konseli yang terus menderu untuk segera menikah agar posisi ayah ada yang meneruskan. Walaupun kenyataan yang sebenarnya berkata bahwa konseli tidak merasakan apapun bahkan cinta sedikitpun kepada pria pilihan keluarga yang akandijodohkan dengannya tersebut. Realita ayah tiada membuat hari pernikahan dipercepat dan hal tersebut membuat konseli merasa begitu tertekan. Konseli ingin meronta, menolak dan berontak, namun konseli tak kuasa melakukannya mengingat keadaan keluarga yang masih dirundung duka.

Menurut sahabat terdekatnya, konseli kini kurang menampakkan keceriaannya seperti dulu bahkan cenderung terlihat murung dan acap kali menghindar dari kerumunan untuk sejenak menyendiri. Konseli pun pernah bercerita bahwa ayah mendatanginya dalam mimpi. Pasca kehadiran ayah di dalam mimpi konseli membuat konseli merasa rindu yang teramat dalam kemudian menangis sejadi-jadinya.⁸⁷

b) Diagnosa

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

⁸⁷ Wawancara dengan Sahabat Konseli, tanggal 20 Mei 2014

Dari identifikasi masalah konseli, nampak bahwa masalah yang dialami konseli adalah stres yang disebabkan oleh kehilangan sosok ayah yang menjadi figur panutan dan tauladan bagi konseli. Serta tempat konseli berkeluh kesah ketika mendapati masalah dalam hidup. Kepergian ayah menyisakan luka yang teramat bagi keluarga, tangisan ibu membuat konseli semakin sedih, mengingat perannya dalam keluarga sebagai anak sulung yang mengharuskannya untuk lebih tegar serta sanggup menguatkan ibu dan adiknya. Belum lagi perjudohan konseli dengan laki-laki pilihan keluarganya yang sama sekali tidak ia cintai itu dipercepat karena dalam keluarga konseli membutuhkan penerus ayah, dan hal itulah yang menambahi sesak di dada konseli sehingga konseli merasa tertekan.

c) Prognosa

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

Setelah melihat permasalahan konseli beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya, konselor akan memberikan terapi relaksasi. Terapi relaksasi yang akan diberikan kepada konseli adalah terapi relaksasi secara mental yang berupa mendengarkan Al-qur'an. Dibutuhkan suara

untuk bisa mendengarkan Al-qur'an, karena suara dipercaya bisa mempengaruhi aktivitas listrik sel otak. Akan tetapi kita pun harus menyadari bahwa akan lebih baik jika konseli sendiri yang membaca Al-qur'an karena suara konseli lebih banyak memberikan pengaruh terhadap penyakitnya. Respon terhadap frekuensi suara yang dihasilkan oleh pemilik suara lebih banyak dibandingkan suara orang lain.⁸⁸ Konselor dalam pelaksanaan terapi relaksasi ini akan bertindak secara aktif dalam mengarahkan dan membimbing konseli untuk melakukan terapi. Namun, konseli juga memberikan sumbangsih secara penuh untuk pemecahan masalahnya.

Pada pertemuan ini, sebelum konselor menentukan *treatment* (terapi relaksasi mendengarkan Al-qur'an) yang akan dilakukan pada konseli, konselor meminta konseli untuk mengisi beberapa pertanyaan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat resiko penyakit yang berkenaan dengan stres itu sendiri.⁸⁹ Hal ini dilakukan karena konselor merasa khawatir dengan kondisi kesehatan konseli. Selain itu juga hal ini mempermudah konselor untuk mengetahui langkah yang akan dilakukan selanjutnya.

Setelah konseli menjawab semua pertanyaan, konselor langsung mengecek skor hasil perolehan. Berdasarkan skor hasil perolehan yang berasal dari jawaban konseli, dapat diketahui bahwa tingkat resiko terkena penyakit yang berkaitan dengan stres yang dialami konseli

⁸⁸ Abdel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani: Manjuranya Berobat dengan Al-qur'an*, hal. 37

⁸⁹ Lampiran "Tingkat Resiko Terkena Penyakit yang Berkaitan dengan Stres"

dalam tingkat sedang, yang artinya konseli tidak memerlukan bantuan medis dalam mengatasi stres yang dialaminya. Dengan demikian konselor dapat membantu menyelesaikan permasalahan konseli dalam mengatasi stres dengan terapi relaksasi.

Adapun beberapa hal yang dilakukan konselor selanjutnya dalam langkah prognosa, antara lain:

- 1) Menjelaskan tentang terapi relaksasi dengan mendengarkan Al-qur'an
- 2) Menanamkan keyakinan kepada konseli terhadap Allah SWT
- 3) Membaca Ayat Al-qur'an

d) *Treatment*/Terapi

Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan dalam langkah prognosa.

- 1) Menjelaskan tentang terapi relaksasi dengan mendengarkan Al-qur'an

Dalam hal ini, konselor mencoba menjelaskan tentang terapi relaksasi mental yang berupa mendengarkan Al-qur'an kepada konseli. Konselor menjelaskan bahwa Ayat-ayat yang terkandung dalam Al-qur'an bisa menjadi obat dari segala macam penyakit termasuk penyakit psikis yang sedang dialami oleh konseli.

Konseli sempat menunjukkan raut wajah yang seakan bingung, namun konselor tetap menjelaskan bahwa dalam Al-qur'an terdapat penawar dari segala macam penyakit. Dengan membaca Al-qur'an hati akan terasa lebih tenang. Konselor pun menangkap gerak-gerik konseli yang nampak semakin paham dengan penjelasan konselor yang terlihat dari ekspresi wajah yang serius dan diiringi dengan anggukan kepala yang berulang-ulang.

Kemudian, konselor pun memulai terapi relaksasi terhadap konseli. Hal pertama yang dilakukan konselor adalah menanyakan tentang kenyamanan posisi duduk konseli kemudian memberi pengarahan terhadap konseli. Yang dimulai dari anjuran konselor kepada konseli untuk diam sejenak sambil memejamkan mata, lalu konseli diminta untuk menarik nafas secara perlahan dan dihembuskan secara perlahan pula bersamaan dengan ucapan *istighfar*, hal tersebut diulang selama tiga kali. Konseli tetap diminta untuk mempertahankan keadaan tersebut (memejamkan mata sambil menarik nafas secara perlahan, kemudian dihembuskan perlahan pula melalui mulut).

Kemudian, konselor memberi intruksi kepada konseli untuk befikir secara *relax*, konselor mulai mengatakan kepada konseli bahwa kehidupan harus terus dilanjutkan, dengan atau tanpa orang yang kita cintai, kepergian ayah merupakan takdir Allah yang tak akan pernah bisa dielakkan, yang harus konseli lakukan

adalah bersabar dan benar-benar ikhlas merelakan kepergian ayah, serta terus menerus berdo'a untuk ketenangan ayah disurganya. Sebab konseli memiliki anggota keluarga lain yang mencintainya, ibu dan adiknya yang pasti merindukan senyum manisnya. Sahabat-sahabat yang juga merindukan tawa ramahnya. Dan orang lain di sekitar konseli yang pasti amat merindukan keceriaannya.

Konselor diam sejenak dengan maksud memberi ruang pada konseli untuk berfikir dalam ketenangan, kemudian konselor mengulang intruksi kepada konseli agar menarik nafas secara perlahan, kemudian menghembuskannya secara perlahan pula melalui mulut bersamaan dengan bacaan *istighfar* sebanyak tiga kali, dan meminta konseli untuk membuka matanya. Konselor menanyakan tentang perasaan konseli saat itu, dan konseli menjawab bahwa ia merasa sedikit tenang.

2) Menanamkan keyakinan kepada konseli terhadap Allah SWT

Konselor pun tidak lupa untuk meminta konseli agar menanamkan keyakinan bahwa Allah akan menolong hamba-Nya yang mengalami kesulitan. Karena keyakinan merupakan setengah dari penyembuhan. Konselor memberi penjelasan pada konseli bahwa jika konseli menanamkan keyakinan ketika membaca Al-qur'an, atas izin Allah akan diangkat segala perasaan gundah dan perasaan negatif lain yang dialaminya itu.

Konselor pun berkata bahwa dengan menanamkan keyakinan yang penuh kepada Allah ketika membaca Al-qu'an, perlahan akan timbul perasaan seolah jiwa ini sangat dekat dengan Allah sehingga hati akan terasa lebih tenang serta perasaan yang lebih nyaman.

3) Membaca Ayat Al-qur'an

Konseli sempat bertanya tentang Ayat Al-qur'an yang hendak dibacanya. Konseli mengajukan pendapatnya jika dia membaca surat Yasiin akankah dapat megobati rasa kalutnya.

Kemudian konselor menjawab bahwa surat apapun dalam Al-qur'an dapat menyembuhkan asal diiringi dengan keyakinan yang penuh bahwa Allah akan menyembuhkan, konselor menyarankan sebisa mungkin konseli membaca ayat-ayat dalam Al-qur'an dan apabila menemukan ayat yang dirasa dapat menyembuhkan maka dianjurkan untuk membacanya sebanyak tujuh kali. Mendengar pernyataan konselor tersebut, konseli menampakkan raut wajah yang bingung kemudian bertanya maksud dari ucapan konselor. Konselor menjawab dengan memberikan contoh agar mudah dipahami oleh konseli, misalnya konseli sedang membaca surat Al-anbiya', dalam ayat ke-87 pada surat tersebut berbunyi “لا اله الا انت سبحا نك اني كنت من الظالمين” itu dibaca sebanyak tujuh kali dengan penuh keyakinan bahwa Allah

akan menyembuhkan perasaan was-was, takut, duka, cemas bahkan penindasan.

Kemudian konselor memberikan Al-qur'an kepada konseli dan meminta konseli untuk membaca surat yasiin. Secara seksama konselor menyimak ayat demi ayat yang dibaca konseli hingga pada akhir bacaan surat yasiin yang diakhiri konseli dengan bacaan *taawudz*, konselor melihat mata konseli yang berkaca-kaca seolah menahan tangis. Lalu konselor bertanya perasaan konseli, dan konseli berkata bahwa ia merasakan haru dan lebih tenang.

Kemudian konselor pun menganjurkan pada konseli untuk rutin membaca surat yasiin setiap hari dengan tetap menanamkan keyakinan kepada Allah bahwa Dia-lah yang Maha Menyembuhkan. Namun, sebelum membaca surat yasiin konseli disarankan untuk melakukan relaksasi terlebih dahulu seperti yang telah dipraktikkan bersama dengan konselor sebelumnya.

Mendengar hal tersebut, konseli begitu *antusias* menanyakan waktu pembacaan Al-qur'an. Konselor menjawab bahwa tidak ada waktu yang khusus untuk pengobatan dengan Al-qur'an, semua waktu cocok. Namun, konselor menganjurkan untuk membacanya pada pagi dan sore hari serta menjelang tidur.

Kemudian konseli meminta pendapat kepada konselor untuk membaca surat Yasiin pada waktu sore hari (*ba'da*

Maghrib) dan menginginkan untuk membaca ayat ke-87 dari surat Al-anbiya' pada waktu malam hari menjelang tidur.

Mengetahui *keantusiasan* konseli tersebut, konselor menyimpulkan bahwa ada dorongan besar dalam jiwa konseli untuk segera sembuh sehingga konseli nampak begitu aktif. Konselor pun mengiyakan sekaligus menyetujui keinginan konseli dalam membaca ayat-ayat Al-qur'an pilihannya tersebut. Dengan catatan, konseli harus membacanya dengan penuh keyakinan dan dibaca secara *istiqomah* agar menuai hasil yang diharapkan.

Diakhir perbincangan, konseli meminta konselor untuk mengingatkannya *via-sms* agar konseli tidak lupa untuk dapat menjalankan *treatment* tersebut ditengah kesibukannya menjalani rutinitas di yayasan. Dengan senang hati konselor bersedia melakukan permintaan konseli.

e) Evaluasi (*Follow Up*)

Pada tahap ini konselor berusaha mengevaluasi proses bimbingan konseling islam dengan terapi relaksasi yang telah diberikan konselor kepada konseli. Karena sulitnya bertemu secara langsung dengan konseli, konselor memantau melalui *via-sms*, dan mengingatkan secara berkala seperti yang diinginkan konseli sebelumnya. Mengingat keingintahuan konselor akan perkembangan dari pemberian *treatment* yang telah dilakukan kepada konselor,

konselor menanyakan keluangan waktu konseli untuk dapat bertatap muka secara langsung. Dan konseli pun bersedia bertemu dengan konselor satu minggu pasca pemberian *treatment* dilakukan.

Ketika konselor menanyakan perasaan konseli, konseli menjawab bahwa ia lebih tenang dari sebelumnya. Konseli pun mengaku membaca al-qur'an khususnya surat Yasiin dan ayat ke-87 pada surat Al-anbiya' secara *istiqomah* seperti yang dianjurkan konselor sebelumnya.

Ketika ditanya perihal perasaan (gejala stres yang nampak) konseli, ia mengaku sudah bisa menetralsir kesedihannya serta sudah mulai ikhlas menerima kenyataan bahwa ayahnya telah berpulang ke Rahmatullah. Selain itu, rasa bersalah yang dialami konseli dirasa semakin memudar. Ketika mendengar adzan, rasa *jengkel* yang dirasa konseli sebelumnya pun berangsur sirna. Pada pertemuan itu, konseli mengaku bahwa masih merasa tertekan dengan kenyataan bahwa ia akan dinikahkan dengan pria yang tidak ia cintai. Konseli bercerita bahwa beberapa hari lalu sang ibu menelfon dan menanyakan tentang kepulangan konseli, namun tanpa sengaja konseli mengatakan bahwa ia tidak mau pulang karena tidak ingin dinikahkan dengan pria yang sama sekali tidak ia cintai itu. Hal tersebut membuat ibu konseli semakin sedih. Seketika itu pun ibu memutuskan sambungan telfon. Tak lama waktu berselang, adik konseli menelfon konseli dan mengatakan bahwa ibunya kembali sedih dan menangis, adik meminta

agar konseli segera pulang ke kampung halaman. Lalu konseli mengatakan bahwa akan segera pulang jika urusan studinya terselesaikan.

Konseli mengaku kepada konselor bahwa ia merasa tak enak hati mengingat ucapannya terhadap ibu. Ia khawatir ibu menjadi semakin terbebani karena ucapannya beberapa waktu lalu. Akhirnya konselor mengatakan untuk segera meminta maaf pada ibu dan segera pulang jika memang urusan studinya sudah selesai. Konselor pun mengatakan bahwa kemungkinan lain ibu merasa sedih seperti itu adalah karena ketiadaan konseli di rumah, mungkin ibu merasa kesepian dan butuh kawan untuk sekedar melepas rasa sesak yang tersimpan dalam hati.

Konseli pun mengiyakan usulan konselor, dan memang sudah berencana akan pulang ke kampung halaman sesegera mungkin. Konseli meminta konselor untuk bantu mendo'akan agar ibunya bisa bangkit dari keterpurukan pasca di tinggal ayahnya sesegera mungkin.

3. Deskripsi Hasil dari Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Stres Seorang Remaja di Wonocolo Surabaya

Setelah melakukan proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi pada seorang remaja yang mengalami stres pasca kehilangan ayah (meninggal dunia) di Wonocolo Surabaya, maka peneliti

mengetahui hasil dari proses Bimbingan Konseling Islam yang dilakukan konselor cukup membawa perubahan pada diri konseli.

Untuk melihat perubahan pada diri konseli, konselor melakukan pengamatan dan wawancara kepada konseli. Setelah mendapatkan penanganan dari konselor yang dilakukan dalam proses konseling, konseli mengalami perubahan dalam diri konseli yakni sudah mulai ikhlas menerima kenyataan bahwa ayahnya telah tiada, ketidakhadiran konseli pada detik-detik kepergian ayah yang mengakibatkan konseli merasa bersalah pun diakui sudah tidak dirasakannya lagi, suara adzan pun tidak lagi membuat konseli merasa *jengkel*, serta kecenderungan konseli untuk menyendiri sudah tidak nampak lagi.

Pada tabel dibawah ini, akan disajikan kondisi konseli setelah melaksanakan proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi.

Tabel 3.8 Kondisi Konseli Sesudah Proses Konseling

No.	Kondisi Konseli	Sesudah Pelaksanaan Konseling	
		Ya	Tidak
1.	Sedih yang mendalam		✓
2.	Merasa bersalah		✓
3.	<i>Jengkel</i> mendengar Adzan		✓
4.	Murung		✓
5.	Menyendiri		✓
6.	Tertekan	✓	

Hasil ini didapatkan dari pengamatan konselor selama proses konseling, serta wawancara konseli dan sahabat terdekatnya. Konselor pun menghimbau pada konseli agar tetap *istiqomah* untuk membaca Al-qur'an supaya ketika suatu hari konseli kembali mengalami perasaan/kejadian yang sama, konseli bisa lebih kuat, sabar dan ikhlas.