

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis Faktor-faktor Penyebab Stres pada Seorang Remaja di Wonocolo Surabaya

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

1. Faktor Psikologis

Kehilangan figur seorang ayah yang selalu menenangkan ketika dalam masalah, sosok panutan dan tauladan merupakan sebuah guncangan tersendiri bagi konseli. Mengingat perannya dalam keluarga serta tanggung jawab sebagai anak pertama yang mengharuskannya lebih kuat sehingga bisa menenangkan ibu dan adiknya.

Selain itu, ketidakhadiran konseli pada detik-detik ayah menghembuskan nafas terakhir membuat konseli diliputi rasa bersalah. Bahkan hal tersebut berlanjut saat konseli mendengarkan kumandang adzan, ia merasa *jengkel* karena hal itu mengingatkan ia akan kepergian ayahnya.

2. Faktor Keluarga

Keadaan ibu yang begitu nestapa membuat konseli merasakan sesak yang teramat, ditambah aduan adik kecilnya yang mengatakan bahwa kepergian ayah begitu cepat membuat konseli merasakan iba.

Belum lagi desakan sanak *family* yang mengharapkan adanya penerus ayah, membuat konseli harus segera menikah dengan pria pilihan keluarga, padahal konseli tidak mencintai pria itu. Hal tersebut membuat konseli merasakan tekanan yang teramat.

Berdasarkan ketiga faktor diatas, maka faktor-faktor penyebab stres yang dialami konseli dapat dikategorikan menjadi dua, yakni:

- a. Faktor Internal, merupakan faktor penyebab stres yang berasal dari dalam individu. Dalam kasus ini, faktor internal meliputi faktor psikologis yang dialami oleh konseli, yakni kesedihan yang tak terbendung manakala ayah tercinta telah tiada, serta perasaan bersalah karena ketidakhadirannya pada detik-detik kepergian ayah yang berdampak pada *kejengkelan* konseli ketika mendengar suara adzan karena hal itu membuat ia teringat akan sosok ayahnya. Selain itu ia merasa mengemban tanggung jawab yang besar sebagai anak sulung dalam keluarga tersebut.
- b. Faktor Eksternal, merupakan faktor penyebab stres yang berasal dari luar diri individu. Dalam hal ini, faktor eksternal meliputi faktor keluarga yang berupa rasa iba konseli terhadap adiknya yang kerap mengadu seputar kepergian ayah yang dirasa terlalu cepat. Selain itu

sikap ibu yang begitu nelangsa membuat kesedihan konseli bertambah. Belum lagi desakan para family untuk segera menikah dengan pria yang tidak dicintainya membuat konseli merasa terbebani dan tertekan.

Adanya faktor stres yang dialami oleh konseli menyebabkan efek negatif yang dirasakan oleh konseli, diantaranya:

- 1) Sedih yang mendalam
- 2) Merasa bersalah
- 3) *Jengkel* mendengar Adzan
- 4) Murung
- 5) Menyendiri
- 6) Tertekan

B. Analisis Data Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Stres Seorang Remaja di Wonocolo Surabaya

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

1. Tahap Awal Konseling

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

Maksud dari langkah identifikasi ini adalah untuk mengetahui permasalahan yang sedang dihadapi konseli beserta gejala-gejala yang nampak dari diri konseli, seperti rasa sedih yang mendalam, rasa bersalah dan rasa tertekan yang dialami konseli. Setelah mengidentifikasi masalah, barulah dapat ditetapkan diagnosis permasalahan konseli.

Permasalahan yang dihadapi konseli sudah nampak jelas pada awal proses konseling, yakni konseli mengalami stres pasca kehilangan sosok tauladan dan penentram dikala gundah yakni ayah tercinta. Fakta yang nampak pasca ayah tiada adalah sikap konseli yang cenderung murung dan suka menyendiri. Serta perasaan bersalah yang dirasakan oleh konseli karena ketidakaannya disaat ayah menghembuskan nafas terakhir, sehingga berdampak pada kejengkelan konseli ketika mendengarkan suara adzan.

Paksaan dari sanak *family* konseli untuk segera mengakhiri masa lanjutnya dengan seorang pria pilihan keluarga pun membuatnya merasa tertekan. Sebab konseli mengaku tidak mencintai pria tersebut.

2. Tahap Tengah

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

memberikan bantuan kepada konseli dalam menghadapi permasalahan yang dialami.⁹⁰

Dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang konseli alami, sejak awal memang sudah direncanakan untuk mengatasi stres dengan menggunakan terapi relaksasi dengan mendengarkan Al-qur'an.

Tujuan konselor menggunakan terapi tersebut adalah agar dapat membantu konseli untuk dapat lebih menenangkan jiwanya secara islami. Sebab konselor percaya bahwa pendekatan diri kepada Allah lebih dapat menenangkan jiwa.

3. Tahap Akhir

Dalam tahap ini merupakan langkah evaluasi (*follow up*) dalam proses konseling. Dalam penelitian ini, evaluasi dilakukan oleh konselor pada setiap akhir pertemuan pada proses konseling, serta konselor pun secara berkala mengingatkan konseli untuk melakukan *treatment* yang telah diberikan melalui *via-sms*. Berdasarkan hasil proses konseling yang telah dilakukan, konseli telah menunjukkan perubahan yang signifikan. Hal tersebut dapat diketahui dari penuturan sahabat konseli yang menyatakan bahwa konseli sudah tidak terlihat murung dan menyendiri lagi. Selain itu, konseli pun menuturkan bahwa ia sudah mulai ikhlas menerima kenyataan bahwa ayahnya telah tiada. Perasaan bersalah yang dirasakan oleh konseli pun tidak lagi dialaminya. Selain itu, ketika mendengar adzan, konseli tidak lagi merasa *jengkel* seperti sebelumnya.

⁹⁰ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta; PT. Raja Grafindo Persada, 2011) hal. 31

C. Analisis Data Hasil Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Stres Seorang Remaja di Wonocolo Surabaya

Pada bab ini akan dijelaskan hasil dari proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Stres Seorang Remaja yang bernama Rahma (konseli). Tingkat keberhasilan proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi nantinya dapat dijelaskan melalui tabel dibawah ini. Berdasarkan proses konseling yang telah dilakukan, terdapat perubahan pada diri konseli pada saat sebelum dan setelah melaksanakan proses konseling. Perubahan-perubahan tersebut dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Proses Konseling

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

Berdasarkan tabel diatas, konselor dapat melihat tingkat keberhasilan atau kegagalan penggunaan terapi relaksasi dalam proses konseling. Untuk melihat tingkat keberhasilan atau kegagalan tersebut, konselor berpedoman pada prosentase perubahan perilaku dengan standart uji sebagai berikut:

- a. >70% atau 70% sampai dengan 100% : Berhasil
- b. 60% sampai dengan 70% : Cukup Berhasil
- c. <60% : Tidak Berhasil

Dari tabel tersebut, dapat diketahui ada enam gejala stres yang dialami oleh konseli sebelum melakukan proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi yang akan dianalisis berdasarkan standart uji dalam tabel diatas dengan melihat perubahan sesudah proses konseling dilakukan. Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa:

- 1. Gejala yang sudah tidak dilakukan : 5 point
- 2. Gejala yang masih dilakukan : 1 point

Dengan perhitungan sebagai berikut:

$$5 : 6 \times 100\% = 84\%$$

$$1 : 6 \times 100\% = 16\%$$

Berdasarkan prosentase diatas, dapat diketahui bahwa: “Hasil dari proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Stres seorang remaja di Wonocolo Surabaya” masuk dalam kategori berhasil. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil perhitungan prosentase yakni 84% dengan standart uji >70% atau 70% sampai 100% dikategorikan berhasil.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam pemberian Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi yang dilakukan konselor dapat dikatakan berhasil karena pada awalnya terdapat enam gejala yang nampak dialami oleh konseli sebelum proses pemberian terapi relaksasi dilakukan. Akan tetapi, setelah dilakukannya proses konseling dengan penerapan terapi relaksasi yang diberikan pada konseli, lima dari enam gejala stres yang terjadi pada konseli tidak lagi nampak. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 4.1 tentang Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Proses Konseling.