

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN *EMOTION FOCUSED
COPING* DALAM MENANGANI KESULITAN PENYESUAIAN DIRI
SEORANG ISTRI DI JEMUR WONOSARI GANG LEBAR SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos)**



Oleh:

Qothrul Nada Afri Handiniy

NIM : B93214088

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2018**

PERNYATAAN

PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Qothrul Nada Afri Handiniy

NIM : B93214088

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jalan Sunan Prapen Gang VI/02, Kebomas, Gresik

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya secara mandiri bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 23 Januari 2018



Qothrul Nada Afri Handiniy

B93214088

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Qothrul Nada Afri Handiniy
NIM : B93214088
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Emotion Focused Coping* Terhadap Penyesuaian Diri Seorang Istri yang Dijodohkan Di Jemur Wonosari Gang Lebar Surabaya.

Skrripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 23 Januari 2018

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.

197311212005011002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Qothrul Nada Afri Handiniy ini telah dipertahankan di depan Tim
Penguji Skripsi

Surabaya, 30 Januari 2018

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,



Dr. Hj. Rr. Suhartini, M.Si

NIP. 195801131982032001

Penguji I,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Lukman Fahmi', written over a rectangular stamp area.

Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd

197311212005011002

Penguji II,

A large, stylized handwritten signature in black ink, written over a rectangular stamp area.

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos I, S.Pd, M.Pd, Kons

197708082007101004

Penguji III,

A handwritten signature in black ink, written over a rectangular stamp area.

Dr. H. Abd. Syukur, M.Ag

196607042003021001

Penguji IV,

A handwritten signature in black ink, written over a rectangular stamp area.

Mohammad Thohir, M.Pd. I

197905172009011007



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Gotihrol Nada Afri Handiniy
NIM : B93219088
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan komunikasi / BKI
E-mail address : dinageliquers@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Bimbingan dan koreksi Islam dengan emotion focused
coping dalam menangani kesulitan penyesuaian diri Seorang
istri di Jemurwonosari Gang lebar Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 8 februari 2018

Penculis

(Gotihrol Nada A. H.)
nama terang dan tanda tangan

mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tak jarang dengan penggunaan alkohol atau obat-obatan. Cara lain yang bisa digunakan individu dalam pengaturan emosinya adalah dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi yang *stressful*. Sebagai contoh, ketika terjadi perceraian pada sepasang suami istri maka yang sering terjadi adalah pikiran yang mengatakan bahwa, “Aku sesungguhnya tidak benar-benar membutuhkannya, dan aku tetap dapat hidup tanpanya.”¹⁹

Dari penjelasan-penjelasan tersebut, dapat dijelaskan bahwa *emotion focused coping* merupakan kemampuan untuk merespon atau menghadapi perasaan yang tidak menyenangkan dari *stress* dengan melakukan cara-cara yang berorientasi pada emosi atau cara yang dapat mengalihkan emosinya ke hal-hal yang lebih positif. Seperti melakukan hal-hal yang disukainya.

Melihat dari kondisi permasalahan konseli, peneliti mengambil terapi yakni *emotion focused coping* yang berfokus pada emosi si istri yang tidak bisa ia kendalikan. Peneliti menggunakan beberapa cara untuk mengalihkan emosinya ke hal-hal yang lebih positif. Misalnya peneliti meminta untuk si istri sedikit melakukan relaksasi agar emosinya tidak meledak-ledak. Tidak hanya itu peneliti juga memberikan aktivitas-aktivitas yang si istri sukai. Seperti mengajak si istri untuk membuat sebuah kerajinan tangan yakni merajut. Dari hasil rajutan tersebut si istri

¹⁹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hal. 105.

TABEL III. 1**Komposisi Penduduk Berdasarkan Jenis Kelamin**

No.	Jenis Kelamin	Jumlah Penduduk (Jiwa)
1.	Perempuan	10.996
2.	Laki-laki	11.105
Jumlah		22.101

TABEL III. 2**Jumlah Penduduk Menurut Jenis Pekerjaan**

No.	Jenis Pekerjaan	Jumlah (Jiwa)
1.	Belum Bekerja	7.367
2.	Pedagang	983
3.	Pegawai Negeri Sipil	268
4.	Anggota TNI	267
5.	Anggota POLRI	59
6.	Pensiunan	437
7.	Pegawai Swasta	6.459
8.	Wiraswasta	587
9.	Buruh	514
10.	Pembantu	373
11.	Pelajar	11
12.	Mahasiswa	286
13.	Dokter	79
14.	Guru dan Dosen	713
15.	Tenaga Medis	98
16.	Pejabat Negara	15
17.	Purnawirawan TNI	75
18.	Purnawirawan POLRI	49
19.	Lain-lain	3.549
Jumlah		22.189

TABEL III. 3**Jumlah Penduduk Menurut Tingkat Pendidikan**

No.	Tingkat Pendidikan	Jumlah (Jiwa)
1.	Sekolah Dasar	1.930
2.	SLTP	2.473
3.	SLTA	3.406
4.	Akademi	609
5.	Diploma	506
6.	S1	490
7.	S2	26
8.	S3	10
Jumlah		9.450

c. Keadaan Penduduk

Kelurahan Jemur Wonosari ini banyak dihuni oleh masyarakat pendatang yang berasal dari berbagai daerah. Utamanya dari kalangan mahasiswa yang kuliah di UINSA. Tidak hanya dari kalangan mahasiswa, masyarakat pendatang di kelurahan Jemur Wonosari ini juga terdapat beberapa orang yang merantau di kota Surabaya untuk memperbaiki kebutuhan hidupnya yang ada di daerah.

Secara tidak langsung hal ini menjelaskan bahwa penduduk Kelurahan Jemur Wonosari ini terbuka terhadap hal baru. Karena tidak menutup kemungkinan setiap pendatang yang tinggal dan menetap di kelurahan ini membawa kultur yang berbeda dari kultur asli yang ada di Kelurahan Jemur Wonosari. Para pendatang tersebut memiliki tujuan-tujuan yang berbeda untuk merantau di Kelurahan

MTS Masyhadiyah, Giri, Gresik yang lulus pada tahun 2011. Setelah itu melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu sekolah menengah atas di MTS Masyhadiyah, Giri, Gresik lulus pada tahun 2014. Setelah lulus dari sekolah menengah atas tersebut, konselor melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu S1 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, konselor memilih Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dengan prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

b. Pengalaman Konselor

Pada waktu mata kuliah keterampilan komunikasi konseling, konselor melakukan proses konseling kelompok dengan teman sekelas sendiri atau disebut juga dengan konseling sebaya. Pada waktu mata kuliah manajemen BKI, konselor melakukan pengamatan tentang kegiatan-kegiatan seorang guru BK di sekolah probolinggo. Tidak hanya itu konselor juga melakukan proses konseli kepada konseli yang menderita depresi berat. Dalam mata kuliah manajemen BKI, konselor juga pernah mengunjungi RSJ lawing dan konselor dapat berinteraksi dengan pasien secara langsung. Pada waktu mata kuliah *Family Therapy*, konselor magang di sebuah yayasan perlindungan yang bernama Genta. Dalam yayasan tersebut konselor melakukan *home visit* kepada seorang konseli yang didampingi oleh konselor. Tidak hanya di bangku kuliah saja, konselor mendapatkan sebuah pengalaman di bidang

3. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah merupakan suatu kegelisahan yang bisa dialami oleh setiap individu ataupun kelompok, masalah bisa terjadi dikarenakan adanya perbedaan antara harapan dan kenyataan dari individu ataupun kelompok tersebut.

Pada awalnya konseli pergi ke kota Surabaya hanya untuk menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Akan tetapi, di kota ini juga konseli mendapatkan jodoh walaupun bukan pilihannya sendiri. Pria tersebut bernama Roy Syamsuddin. Ia berasal dari Surabaya dan bertempat tinggal di daerah sekitar Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yakni di Jalan Jemur Wonosari Gang Lebar 45. Mereka menikah pada tanggal 2 Oktober 2012. Mereka memutuskan untuk bertempat tinggal di Jemur Wonosari Gang Lebar 45. Musyawamah dan Roy Syamsuddin sekarang sudah dikaruniai satu anak yang bernama Ramon.

Pada awal-awal pernikahan, kehidupan keluarga mereka begitu harmonis. Akan tetapi beberapa tahun kemudian, timbulah masalah antara mereka berdua. Konseli bercerita bahwa dirinya kurang mendapat perhatian baik dari suami, ibu mertua, dan keluarganya. Konseli selalu disalahkan oleh suami dan keluarganya. Berikut di atas adalah penyebab konseli kurang bisa menyesuaikan diri dengan suami dan keluarganya. Sehingga ia mencari seseorang yang dapat memberikan perhatian kepadanya. Pada akhirnya konseli menemukan itu. Ia menemukan

seorang laki-laki beristri yang memberikan perhatian lebih kepadanya. Ia juga beberapa kali jalan keluar dengan lelaki tersebut tanpa pengetahuan suami. Beberapa hari kemudian, suami mengetahui bahwa istrinya keluar dengan lelaki lain. Suami pun marah dan pergi meninggalkan rumah. Konseli pun hanya bisa menangis di dalam kamar. Sedangkan ibu mertuanya memarahi Musyawamah tanpa henti.

Beberapa minggu masalah tersebut akhirnya mereda. Akan tetapi timbul masalah baru yakni mengenai keuangan. Konseli merasa begitu tertekan. Saat suaminya pergi keluar rumah, Konseli memarahi anaknya yang sedang bermain. Kemarahan tersebut dikarenakan rasa tertekannya dan meluapkan emosinya kepada anaknya sendiri tanpa sebab yang jelas.

Permasalahan-permasalahan yang dialami konseli membuatnya merasa tertekan dan konseli menjadi kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan keluarganya. Saat konseli mengalami permasalahan-permasalahan tersebut emosi konseli memuncak. Akibat emosi tersebut, anak konseli menjadi pelampiasan emosinya. Anak konseli sering dimarahi tanpa sebab saat konseli mendapatkan masalah.

yang dia miliki dengan menyalurkan emosi konseli ke hal-hal yang lebih positif seperti merajut. Konselor menggunakan *emotion focused coping* dalam menangani kesulitan penyesuaian diri. Dalam *emotion focused coping*, konselor mencoba untuk mencari dukungan sosial secara emosional, reinterpretasi positif, penerimaan diri, penyangkalan, dan kembali kepada ajaran agama.

Konselor mengatasi kurangnya penyesuaian diri yang dialami konseli dikarenakan konseli merasa sering mendapatkan omelan-omelan dari suami dan ibu mertuanya. Akibatnya konseli menjadi tertekan dan emosionalnya meningkat. Hal tersebutlah yang membuat konselor ingin membantu konseli. Alasan utama konselor memilih *emotion focused coping* adalah karena konseli belum bisa menyalurkan emosinya ke hal-hal yang lebih positif.

Konselor mencoba membantu permasalahan penyesuaian diri yang dialami konseli. Seperti dalam wawancara konseli pada tanggal 7 Desember 2017 sebagai berikut:

“mbak din permasalahan itu memuat aku merasa tertekan dan sudah tidak kuat dengan semua ini. Aku selalu disalahkan dan tidak ada yang mempercayaku”

Konselor mencoba mempertemukan konseli dengan suami dan ibu mertua dalam satu ruangan. Seperti dalam wawancara tanggal 25 Desember 2017 sebagai berikut:

“mohon maaf sudah mengganggu waktu kalian semua pada kesempatan kali ini saya ingin kalian untuk menyampaikan apa yang ingin kalian sampaikan”

Dalam *follow up* selain konselor melakukan observasi kembali setelah treatment dilakukan. Namun, konselor juga melakukan wawancara kembali dengan sumber data sekunder untuk mengetahui sejauh mana perubahan dalam konseli.

2. Deskripsi Hasil Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Emotion Focused Coping* Dalam Menangani Kesulitan Penyesuaian Diri Seorang Istri di Jemur Wonosari Gang Lebar, Surabaya.

Setelah melakukan proses konseling untuk menangani kesulitan penyesuaian diri seorang istri di Jemur Wonosari Gang Lebar Surabaya. Maka hasil dari konseling dapat diketahui dengan adanya perubahan dalam diri konseli meskipun perubahan yang terjadi secara bertahap pada diri konseli. Berdasarkan hasil pengamatan secara langsung serta wawancara yang dilakukan dengan konseli dan informasi yang didapatkan dari suami dan ibu mertua konseli bahwa proses konseling yang dilakukan terdapat perubahan.

Perubahan yang paling terlihat pada konseli saat ini, yang awalnya konseli kurang berinteraksi dengan ibu mertua dan suaminya sekarang konseli lebih sering menyapa baik kepada suami maupun kepada ibu mertuanya, konseli yang sebelumnya sering memarahi anaknya tanpa alasan yang jelas perlahan mulai bisa mengatur dan menyalurkan emosinya meskipun terkadang emosionalnya kembali

bisa berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang diinginkan atau hasil yang memuaskan.

Pada saat melakukan proses konseling dengan menggunakan *Emotion Focused Coping*, konselor memberikan sedikit penjelasan tentang apa manfaat dan keuntungan merajut. Dari penjelasan tersebut konseli sangat tertarik dan bersemangat untuk melakukannya. Setelah merajut, konseli akan mendapat rasa nyaman dan ketenangan. Konseli akan merasa lebih dapat mengontrol rasa emosionalnya dengan baik. Tidak hanya dengan merajut, konseli juga melakukan teknik relaksasi untuk memberikan ketenangan saat konseli tidak ada waktu untuk merajut. Dengan merajut dan relaksasi, konseli tidak memarahi anaknya saat konseli sedang merasa tertekan dan rasa emosionalnya sedang memuncak.

Rasa tertekan dan rasa emosional konseli timbul akibat adanya kesalahpahaman antara konseli, suami, dan ibu mertua konseli. Rasa tertekan dan rasa emosional tersebutlah yang membuat konseli merasa kurang bisa menyesuaikan diri dengan suami dan ibu mertuanya. Dalam hal ini, konselor mencoba mempertemukan suami, konseli, dan ibu mertua konseli dalam satu ruangan. Dengan pertemuan tersebut, hubungan konseli, suami, dan ibu mertua konseli sedikit membaik.

Konseli bercerita bahwa ia merajut hanya di waktu-waktu luang saja. Akan tetapi konseli selalu rutin merajut. Dengan merajut ini, konseli sedikit bisa mengurangi rasa emosionalnya yang tidak disalurkan kepada anaknya sendiri.

Dari tabel diatas, dapat Tarik kesimpulan bahwa setelah penerapan *Emotion Focused Coping* dalam menangani kesulitan penyesuaian diri pada seorang istri di Jemur Wonosari Gang Lebar Surabaya terjadi perubahan sikap konseli. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara peneliti dengan konseli, suami, dan ibu mertuanya. Saat peneliti berada di rumah konseli, peneliti beberapa kali melihat konseli merajut saat ada waktu luang. Peneliti juga menemukan perilaku konseli yang sangat lembut terhadap anaknya. Sebelum terapi, konseli tidak pernah merajut dan konseli juga tidak pernah selembut itu dengan anaknya.

Dari hasil proses konseling dengan menggunakan *Emotion Focused Coping*, konselor memberikan sedikit penjelasan tentang apa manfaat dan keuntungan merajut. Dari penjelasan tersebut konseli sangat tertarik dan bersemangat untuk melakukannya. Setelah merajut, konseli akan mendapat rasa nyaman dan ketenangan. Konseli akan merasa lebih dapat mengontrol rasa emosionalnya dengan baik. Tidak hanya dengan merajut, konseli juga melakukan teknik relaksasi untuk memberikan ketenangan saat konseli tidak ada waktu untuk merajut. Dengan merajut dan relaksasi, konseli tidak memarahi anaknya saat konseli sedang merasa tertekan dan rasa emosionalnya sedang memuncak.

Rasa tertekan dan rasa emosional konseli timbul akibat adanya kesalahpahaman antara konseli, suami, dan ibu mertua konseli. Rasa tertekan dan rasa emosional tersebutlah yang membuat konseli merasa kurang bisa menyesuaikan diri dengan suami dan ibu mertuanya. Dalam hal ini, konselor

