

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENANGANI
STRESS PADA WANITA KARIR AKIBAT DARI BEBAN
GANDA DI BENDUL MERISI SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Fakultas Dakwah



Oleh :

LULUK MUKHOYAROH
B0 3206007

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS DAKWAH
JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
2010

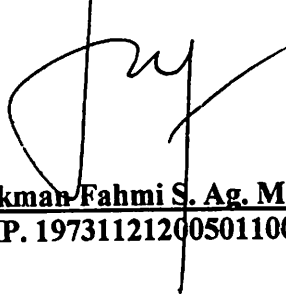
PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA	
No. KLAS K D-2010 010 BK1	No REG : D-2010 / BK1 / 01 ASAL BUKU : TANGGAL :

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh **Luluk Mukhoyaroh** ini telah diperiksa dan disetujui
untuk diujikan

Surabaya, 20 Juli 2010

Pembimbing,



Lukman Fahmi S. Ag. M. Pd
NIP. 197311212005011002

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Luluk Mukhoyaroh ini telah dipertahankan di depan
Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 03 Agustus 2010

Mengesahkan
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel
Fakultas Dakwah
Dekan,



Dr. Aswadi, M. Ag.

NIP. 19800412 199403 1 001

Ketua,

Lukman Fami, S. Ag. M. Pd

NIP. 197311212005011002

Sekretaris,

Yusria Ningsih, S. Ag. M. Kes

NIP. 19760518 200701 2022

Penguji I,

Dra. Faizah Noer Laela, Msi

NIP. 196012111992032001

Penguji II

Agus Santoso, S. Ag. M. Pd

NIP. 19700251998031002

TABEL

TABEL	<i>Halaman</i>
3.1 TABEL Pengumpulan Data.....	46
4.2 TABEL Perbandingan Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Teori.....	72
4.3. TABEL Analisa Keberhasilan Bimbingan Konseling Islam.....	76

BAB I PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Dalam kehidupan berkeluarga, suami istri umumnya memegang peranan dalam pembinaan kesejahteraan bersama, secara fisik, materi, maupun spiritual dan juga meningkatkan kedudukan keluarga di dalam masyarakat.

Keluarga juga memiliki peranan yang sangat penting dalam pengembangan kepribadian anak, perawatan orang tua yang penuh kasih, dan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan, baik agama maupun sosial budaya yang diberikan merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat.

Akan tetapi kaum perempuan memiliki sifat memelihara dan rajin, serta tidak cocok untuk menjadi kepala rumah tangga, maka dari sini akan berakibat bahwa semua pekerjaan domestik rumah tangga menjadi tanggung jawab kaum perempuan, bahkan bagi kalangan keluarga miskin, beban yang harus ditanggung oleh perempuan sangat berat apalagi jika seorang perempuan harus menanggung beban kerja ganda.¹

Saat ini peran wanita telah bergeser dari peran tradisional menjadi modern. Dari hanya memiliki peran tradisional yaitu melahirkan anak, (reproduksi) dan mengurus rumah tangga, sekarang wanita memiliki peran

¹ Dr. Riant Nugroho, *Gender Dan Strategi Pengarus- Utamanya Di Indonesia*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), hal. 16.

Adapun Stress yang dimaksud disini adalah stress akibat dari adanya suatu tekanan baik tekanan dari dalam maupun dari luar sehingga mengakibatkan ketegangan atau penderitaan psikis sehingga menimbulkan kecemasan, bahkan juga dapat berakibat pada stress.

Karena di dalam kehidupan manusia pasti tidak akan pernah terlepas dari suatu permasalahan, diantaranya adalah terlepas dari permasalahan stress, karena hampir dalam setiap detik kehidupan, manusia selalu mengalami masalah, baik ya..g bersifat positif maupun negatif.

Namun kebanyakan orang mengatakan stress dikonotasikan dengan hal-hal yang bersifat negatif dan selalu berakibat negatif juga. Padahal stress juga dapat bersifat positif sehingga menjadi energi bagi kehidupan seseorang.³

Salah satu penyebab dari stress pada wanita karir dalam peran gandanya yaitu sebagai ibu rumah tangga dan sebagai wanita yang bekerja, antara lain adalah permasalahan yang menyangkut dengan keluarga yaitu masalah dalam mengasuh anaknya, selain itu juga ada faktor lain yaitu berupa suatu tekanan yang berasal dari pekerjaan dan faktor kesulitan dalam mengatur waktu untuk bisa berkumpul bersama dengan keluarga, yang mana hal tersebut juga bisa berakibat pada stress pada wanita karir, jika klien menanggapi permasalahannya dengan sikap dan persepsi yang negatif terhadap masalah yang dihadapinya maka akan berakibat fatal bagi klien.

Karena kita sebagai makhluk Allah SWT, hendaknya kita kembalikan semua masalah kepada Allah, dan mau menerima semua ketentuan yang sudah

³ Nurul Chomaria, *Tips Jitu Dan Praktis Mengusir Stress*, (Jogjakarta: DIVA Press 2009), hal. 9.

diberikan kepada kita, Akan tetapi setiap permasalahan itu tergantung pada individu itu sendiri, mau berubah atau tidak itu semua dikembalikan kepada individu itu sendiri, karena sesungguhnya Allah itu tidak akan merubah keadaan suatu kaum, kecuali dia sendiri yang mau merubahnya.

Allah berfirman: Surat Ar-rad' ayat 11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ (الرعد: 11)

Artinya : Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan.⁴

Dari sini peneliti melihat suatu fenomena dalam kehidupan rumah tangga, dimana seorang wanita yang memiliki status sebagai seorang istri, mengalami stress akibat dari beban ganda yang harus ditanggungnya. Yaitu sebagai ibu rumah tangga serta menjadi pencari nafkah untuk membantu suami dalam mencukupi kebutuhan sehari-hari. Pada kondisi tersebut klien memiliki dua beban sekaligus, yaitu sebagai seorang istri yang bertanggung jawab atas pendidikan anak, baik dirumah atau sekolah maupun tugas-tugas dalam rumah tangga, dan pada saat yang bersamaan pula klien harus mencari nafkah tambahan untuk membantu perekonomian keluarga.

Dari kondisi tersebut, klien mengalami tekanan- tekanan, baik tekanan dari pekerjaan ataupun dari rumah tangga, misalkan beban pekerjaan yang harus diselesaikan ataupun masalah-masalah yang muncul dari keluarga sebagai dampak dari kondisi tersebut.

⁴ Depag Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah /Ayat Pojok Bergaris*, (Semarang: CV Asy Syifa', 1998) hal. 250.

Dalam situasi seperti itu sikap yang tercermin pada diri klien adalah selalu bersedih, mengurung diri, frustrasi, dan memiliki anggapan bahwa dirinya telah gagal dalam melakukan tugas-tugasnya, bahkan klien sering sakit dikarenakan sikap anaknya yang selama ini banyak berubah menjadi tidak baik, dengan indikator sering berkata kasar atau kotor, membentak-bentak, tidak menghiraukan klien. Tidak hanya hal tersebut saja, bahkan prestasi anak yang selama ini di banggakan, sangat jauh dari harapan klien, dari situ klien merasa kecewa, takut, menyalahkan diri, frustrasi, serta merasa gagal dalam mendidik dan mengarahkan anak, serta memiliki anggapan bahwa yang selama ini klien lakukan adalah salah.

Pada kondisi lain, klien merasa kesulitan dalam mengatur waktu untuk dapat berkumpul dengan keluarga, sehingga kesulitan dalam melakukan pengawasan terhadap anak-anaknya, sehingga berdampak pada si anak yang selalu berbuat hal-hal yang tidak baik.

Klien juga merasa bingung, cemas, dan khawatir dengan persepsi tetangga yang menganggap bahwa dirinya tidak dapat membimbing dan mengarahkan anak.

Dari sini peneliti mempunyai keinginan untuk mengangkat kasus ini dengan beberapa alasan diantaranya adalah ingin membantu klien untuk menangani masalah Stress yang dialaminya.

B. Fokus Penelitian

Dari uraian yang telah di kemukakan di atas, maka masalah yang akan di teliti dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana proses bimbingan konseling Islam dalam menangani stress pada wanita karir akibat dari beban ganda di Bendul Merisi Surabaya?
2. Bagaimana hasil dari bimbingan konseling Islam dalam menangani stress pada wanita karir akibat dari beban ganda di Bendul Merisi Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diutarakan di atas, maka peneliti memiliki tujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana proses bimbingan konseling Islam dalam menangani stress pada wanita karir akibat dari beban ganda Di Bendul Merisi Surabaya.
2. Untuk mengetahui bagaimana hasil dari bimbingan konseling Islam dalam menangani stress pada wanita karir akibat dari beban ganda di Bendul Merisi Surabaya.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi bahwasannya bimbingan konseling Islam dapat menangani stress pada wanita karir akibat dari beban ganda.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi Mahasiswa yang masih menekuni bidang Bimbingan Konseling.

2. Manfaat Praktis

Dari penelitian ini dapat menambah wawasan bagi para pembaca, dan khususnya bagi peneliti, serta dapat membantu klien dalam menangani permasalahannya.

E. Pembatasan Masalah

1. Dalam Penelitian ini, permasalahannya akan dibatasi yaitu bagaimana cara bimbingan konseling Islam dalam menangani stress yang dialami oleh wanita karir akibat dari beban ganda.
2. Penelitian ini hanya terfokus pada seorang klien yang stress akibat dari Beban ganda.

F. Definisi Konsep

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian istilah, maka penulis akan menegaskan kembali tentang judul skripsi ini "*Bimbingan konseling Islam Dalam Menangani Stress Pada Wanita Karir Akibat Dari Beban Ganda di Bendul Merisi Surabaya*". Untuk itu perlu kiranya ditegaskan kata perkata dari judul skripsi diatas, yakni:

A. Definisi bimbingan konseling Islam

Menurut Aunur Rahim Faqih (2001) mendefinisikan bimbingan konseling Islam adalah: "*Proses Pemberian bantuan terhadap individu*

energi, dan waktu. Dalam pengertian ini termasuk istri yang sendiri atau bersama suami. Berusaha untuk mendapatkan penghasilan. Dengan demikian wanita yang bekerja dapat dikatakan berperan ganda.⁸

C. Definisi Beban Ganda

Beban ganda adalah perempuan mempunyai beban lebih berat dari pada laki-laki. Yaitu yang melaksanakan pekerjaan, dan yang mendapatkan gaji di luar rumah serta melakukan tugas rumah tangga setelah mereka pulang dari pekerjaan mereka.⁹

Beban ganda adalah akibat logis dari pendomestikan peran perempuan, perempuan dituntut menjadi istri, yaitu seorang ibu yang bertanggung jawab mengasuh anak-anak, serta ikut mencari nafkah bagi keluarga, melahirkan generasi penerus bangsa, penanggung jawab moral bangsa, hingga bertanggung jawab atas lingkungan, baik di lingkungan masyarakat maupun di lingkungan keluarga.

⁸ Tapi Omas Ihromi, *Para Ibu Yang Berperan Tunggal Dan Yang Berperan Ganda*, (Jakarta: FISIP-UI 1990), hal. 5.

⁹ Jane Cary Peck, *Wanita Dan Keluarga*, (Yogyakarta: Kanisius 1995), hal. 24.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk dapat mencapai tujuan penulisan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka pembahasan dalam penulisan ini akan dibagi menjadi lima bab yang mencakup yaitu:

BAB I : Pendahuluan, yang terdiri dari konteks penelitian, yang berisikan alasan atau permasalahan yang mendasari penulisan skripsi, fokus masalah, tujuan dan manfaat penelitian, pembatasan masalah, definisi konsep, serta sistematika pembahasan.

BAB II : Merupakan kajian teori dan tinjauan pustaka, yang berisi teori-teori yang digunakan dalam penelitian, di dalam landasan teori yaitu terdiri dari pengertian bimbingan konseling Islam, tujuan dan fungsi Bimbingan konseling Islam, Prinsip-prinsip dasar bimbingan konseling, asas bimbingan konseling, langkah-langkah dalam bimbingan konseling, pengertian Stress, faktor-faktor penyebab stress, gejala stress, serta pengertian beban ganda, resiko yang harus diterima bagi wanita karir, dan faktor-faktor yang mempengaruhi beban ganda.

BAB III : Metode penelitian dalam bab ini diuraikan mengenai tentang metode penelitian yaitu yang berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian, subyek maupun obyek penelitian, wilayah penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, tehnik pengumpulan data, tehnik analisis data, dan tehnik keabsahan data.

BAB IV : Penyajian dan analisis data. Pada bagian ini menjelaskan tentang penyajian hasil pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan,

yaitu mengenai karakteristik stress pada wanita karir, dan analisis dari hasil penelitian.

BAB V : Merupakan bagian akhir dari pembahasan yang menguraikan kesimpulan, dari rumusan masalah yang diajukan serta saran-saran.

BAB II

PERSPEKTIF TEORITIS

A. Kajian Kepustakaan Konseptual

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Pengertian dari bimbingan konseling sama dengan pengertian pada umumnya, akan tetapi dalam pengertian bimbingan konseling ini lebih terfokus pada pengertian bimbingan konseling Islam. Dan lebih menekankan kepada aspek keagamaan dan kepercayaan kepada Allah SWT.

Sedangkan pengertian bimbingan konseling menurut para ahli diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Menurut A. J Jones mengatakan bahwa bimbingan merupakan *"Proses pemberian bantuan oleh seseorang kepada orang lain dalam menentukan pilihan, penyesuaian dan pemecahan masalah"*.¹⁰
- 2) Menurut Dewa Ketut Sukardi pengertian konseling adalah *bantuan yang diberikan kepada klien dalam memecahkan masalah secara face to face, dengan cara yang sesuai dengan keadaan klien yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidup.*¹¹

¹⁰ Singgih Gunarsa, *Psikologi untuk membimbing*, (Jakarta: PT. Gunung BPK Gunung Mulia, 2002), hal. 12.

¹¹ Dewa Ketut sukardi, *Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Surabaya: Usaha Nasional 1993), hal. 105.



*langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu.*¹³

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwasannya bimbingan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada seseorang, agar seseorang tersebut mampu untuk mengembangkan potensinya yang ada dalam dirinya sendiri dalam mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapinya, sehingga seseorang tersebut mampu menentukan jalan hidupnya secara bertanggung jawab, dan dapat mencapai kehidupan yang bahagia dan sejahtera.

b. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Secara garis besar atau secara umum, tujuan bimbingan dan konseling Islam itu dapat dirumuskan sebagai berikut, “membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat”.

Bimbingan dan konseling memiliki sifat yaitu berupa bantuan kepada seseorang atau individu, yang berupa bantuan secara psikologis, dan yang mempunyai obyek khusus, yaitu seseorang yang memiliki permasalahan yang sejalan dengan perkembangannya. Individu yang dimaksud disini adalah orang yang dibimbing atau diberi konseling, baik orang atau perorangan maupun kelompok. “mewujudkan diri sebagaimana manusia seutuhnya” berarti mewujudkan diri sesuai

¹³ Depag Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah /Ayat Pojok Bergaris*, hal. 32.

dengan hakekatnya sebagai manusia untuk menjadi manusia yang selaras perkembangan unsur dirinya dan pelaksanaan fungsi dan kedudukannya sebagai makhluk Allah (makhluk religius), makhluk individu, makhluk sosial dan sebagai makhluk berbudaya.

Daalam perjalanan hidupnya, karena sebagai faktor seperti yang telah disebutkan dan diuraikan mengenai latar belakang perlunya bimbingan konseling Islam, manusia bisa tidak seperti yang dikehendaki, yaitu menjadi manusia yang seutuhnya.

Dengan kata lain yang bersangkutan berhadapan dengan masalah (problem), yaitu menghadapi adanya kesenjangan antara yang seharusnya sesuai dengan kenyataan, orang yang menghadapi masalah, terlebih lagi menghadapi permasalahan yang lebih berat, maka yang bersangkutan tidak merasa bahagia. Maka bimbingan konseling Islam akan berusaha membantu individu agar bisa hidup bahagia, bukan saja mendapatkan kebahagiaan di dunia, akan tetapi kebahagiaan di akhirat juga, karena itu, tujuan bimbingan konseling Islam adalah untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Dengan demikian, secara singkat tujuan bimbingan konseling Islam itu dapat dirumuskan sebagai berikut:

1) Tujuan Umum

Membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Menurut Aunur Faqih fungsi bimbingan dan konseling Islam itu sebagai berikut:

1) Fungsi Preventif

yaitu membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Hal ini, sesuai dengan firman Allah SWT, Surat Al-Ankabut Ayat : 45

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ
تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا
تَصْنَعُونَ (العنكبوت: 45)

Artinya: *Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*¹⁸

2) Fungsi Kuratif

Yaitu konseling yang memiliki sifat membantu individu (klien) untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

3) Fungsi Preservatif

yaitu membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik menjadi baik dan kebaikannya itu bertahan lama. Hal ini juga berhubungan dengan firman Allah di dalam Surat Yusuf Ayat : 87

¹⁸ Depag Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah /Ayat Pojok Bergaris*, hal. 401.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰذٰهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَلَا تَايْتَسُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ
 اِنَّهٗ لَا يَأْتِيْسُ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمَ الْكٰفِرُوْنَ (يوسف : 87)

Artinya : *Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir*.¹⁹

4) Fungsi Developmental atau Pengembangan

yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisyang telah baik agar menjadi lebih baik.²⁰

Sesuai dengan firman Allah di dalam Surat At-Taubah : 105

وَقُلْ اَعْمَلُوْا فَاَسِيْرِيْ اللّٰهُ عَمَلِكُمْ وَرَسُوْلُهُ وَالْمُؤْمِنُوْنَ وَسُتْرُوْا اِلَيْ
 عَنَّا الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُوْنَ (التوبة : 105)

Artinya : *Dan Katakanlah: "Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan*.²¹

¹⁹ Depag Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah /Ayat Pojok Bergaris*, hal. 246.

²⁰ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, hal. 37.

²¹ Depag Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah /Ayat Pojok Bergaris*, hal. 203.

c. Prinsip-Prinsip Dasar Pelaksanaan Bimbingan Konseling

Yang dimaksud prinsip disini adalah hal-hal yang menjadi pegangan di dalam proses bimbingan dan penyuluhan. Menurut pendapat Ahmad Mubarak, prinsip-prinsip bimbingan konseling agama adalah:

- 1) Setiap manusia adalah makhluk yang dinamis dengan kelainan-kelainan kepribadian yang bersifat individu serta masing-masing mempunyai kemungkinan-kemungkinan berkembang dan menyesuaikan diri dengan situasi sekitar.
- 2) Suatu kepribadian yang bersifat individu tersebut berbentuk dari dua faktor pengaruh yaitu pengaruh dari dalam dan pengaruh dari luar.
- 3) Setiap individu adalah organisasi yang berkembang atau tumbuh, dia adalah dalam keadaan selalu berubah, perkembangannya dapat dibimbing kearah pola hidup yang menguntungkan diri sendiri dan masyarakat sekitar.
- 4) Setiap individu dapat memperoleh pilihan pemberi bantuan dalam hal melakukan kehidupan yang sukses.
- 5) Setiap individu harus diberi hak sama serta kesempatan yang sama dalam mengembangkan kepribadiannya masing-masing tanpa membeda-bedakan.

- 6) Setiap individu memiliki fitrah (kemampuan dasar) beragam yang dapat berkembang dengan baik bilamana diberi kesempatan untuk itu melalui bimbingan konseling yang baik.
- 7) Perkembangan atau pertumbuhan setiap individu adalah perkembangan dan pertumbuhan yang bersifat menyeluruh, tidak hanya dalam hal yang berhubungan dengan pengetahuan dan ketrampilan melainkan meliputi kepribadian serta perkembangan menuju masa dewasa yang penuh.²²

d. Asas Bimbingan Konseling

Adapun keberhasilan di dalam bimbingan konseling Islam sangat ditentukan oleh terwujudnya asas-asas sebagai berikut:

- 1) **Rahasia**, yaitu menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan klien yang menjadi sasaran layanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak di ketahui oleh orang lain.
- 2) **Sukarela**, yaitu menghendaki kesukaan dan kesukarelaan klien mengikuti atau menjalani layanan kegiatan yang diperlukan baginya.
- 3) **Terbuka**, yaitu menghendaki agar klien yang menjadi sasaran layanan/kegiatan bersifat terbuka, dan tidak berpura-pura, baik di dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun

²² HM. Arifin, *Pokok-Pokok Pikiran Bimbingan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1978), h. 31-33

diarahkan menerima informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya sendiri.

- 4) **Kini**, yaitu menghendaki agar obyek sasaran layanan bimbingan dan konseling ialah permasalahan klien dalam kondisi sekarang.
- 5) **Dinamis**, yaitu asas bimbingan konseling yang menghendaki agar isi layanan terhadap sasaran klien yang sama kehendaknya selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu.
- 6) **Alih Tangan Kasus**, yaitu menghendaki agar pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling secara tepat dan tuntas atas suatu permasalahan klien maka mengalih tangankan permasalahan itu kepada pihak yang lebih ahli
- 7) **Asas Kegiatan**, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar konseli (konseli) yang menjadi sasaran pelayanan berpartisipasi secara aktif di dalam penyelenggaraan pelayanan/kegiatan bimbingan. Dalam hal ini konselor perlu mendorong konseli untuk aktif dalam setiap pelayanan/kegiatan bimbingan dan konseling yang diperuntukan baginya.²³

Adapun asas yang sesuai dan digunakan dalam proses konseling adalah asas sukarela dan asas keterbukaan, karena asas

²³ Dr. Syamsul Yusuf, dan Dr. A. Juntika Nurihsan, *landasan Bimbingan & Konseling*, hal. 22-24.

tersebut sangat penting dan sangatlah sesuai karena tanpa adanya kesukarelaan dan keterbukaan dari diri klien maka tidak akan pernah terjadi suatu proses konseling. Dan konselor tidak akan mendapatkan data-data yang ada pada klien.

e. **Langkah-langkah Bimbingan Konseling**

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling perlu adanya langkah-langkah yang harus dilakukan yaitu sebagai berikut:

1) **Langkah Identifikasi Kasus**

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak, dalam langkah ini pembimbing mencatat kasus-kasus yang perlu mendapatkan bimbingan dan memilih kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

2) **Langkah Diagnosa**

Langkah diagnosa yaitu untuk menetapkan masalah yang dihadapi kasus beserta latar belakangnya, dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, setelah data terkumpul kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

3) **Ditetapkan Langkah Prognosa**

Langkah Prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk

membimbing kasus. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa.

4) Langkah Terapi

Langkah terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan apa-apa yang ditetapkan dalam prognosa.

5) Langkah Evaluasi Follow Up

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh manakah langkah terapi keberhasilan bimbingan yang telah dilakukan tersebut dapat dikatakan mencapai hasilnya. Dalam langkah ini perkembangan dilihat sampai sejauh mana keberhasilan bimbingan dan konseling agama atau terapi yang dilakukannya dan selanjutnya dalam jangka waktu yang relatif lebih jauh.²⁴

2. Stress pada Wanita Karir

a. Pengertian Stress Pada Wanita Karir

Secara sederhana stress sebenarnya merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun psikis, terhadap perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam, jadi sebenarnya stress adalah sesuatu yang alamiah.

²⁴ I. Jumhur, *Bimbingan dan Penyuluhan*, (Bandun: CV. Ilmu, 1975), hal. 104-106.

Kata stress merupakan kata yang memiliki makna suatu tekanan, sedangkan stress dalam artian luas adalah respon internal akibat adanya tuntutan dan tekanan yang membutuhkan penanggulangan tingkah laku. Tuntutan atau tekanan tersebut dapat berasal dari lingkungan internal atau eksternal yang menyebabkan ketidakseimbangan psikologis dalam diri individu.²⁵

Adapun faktor di lingkungan kerja (eksternal) yang dapat menyebabkan ketegangan pada diri seseorang antara lain : adalah masalah administrasi, tekanan yang tidak wajar untuk menyesuaikan diri dengan pekerjaan dan situasi kerja, struktur birokrasi yang tidak tepat, sistem manajemen yang tidak sesuai, perebutan kedudukan, persaingan yang ketat untuk memperoleh kemajuan, anggaran yang terbatas, ada permasalahan dengan rekan kerja, beban kerja yang semakin bertambah, dan segala sesuatu yang berkaitan dengan kerja.

Sedangkan faktor dalam diri individu (internal) juga dapat mempengaruhi timbulnya ketegangan berbagai masalah yang menyangkut individu.

Adapun yang dapat mengakibatkan ketegangan antara lain adalah cita-cita yang tidak tercapai, serta adanya keinginan yang tidak sesuai dengan kenyataan, sikap yang merusak diri, rintangan karir, masalah keuangan, masalah ketidakcocokan status, konflik antara masalah pekerjaan dengan masalah rumah tangga, umur yang semakin

²⁵ [http. Aku sukameneeliti. com](http://aku.sukameneeliti.com) diakses pada tanggal 24 Januari 2010

meningkat, kegagalan dalam meningkatkan kemampuan dan segala masalah yang menyangkut diri karyawan tersebut.²⁶

Stress merupakan kata yang sering dikonotasikan sebagai nal-hal yang negatif, seperti gila, tertekan, tidak bisa berfikir, mood jelek, marah-marah dan lain-lain.

Adapun yang mengakibatkan stress adalah adanya suatu tekanan baik yang berasal dari lingkungan maupun dari dalam keluarga, yang mana hal itu bisa berakibat klien merasa stress dalam menghadapi tekanan dari beberapa pihak.²⁷

Sedangkan pengertian wanita karir adalah seorang wanita yang memperoleh atau mengalami perkembangan dan kemajuan dalam pekerjaan, jabatan dan lain-lain.²⁸

Adapun wanita yang bekerja adalah merupakan suatu dampak langsung adanya suatu desakan dari beberapa pihak untuk mendapatkan pendapatan yang ganda dan diharapkan dapat menunjang kebutuhan dalam keluarga.

Namun pada kenyataannya adalah dimana yang sesuai dengan perkembangan zaman modern kebanyakan wanita yang ingin bekerja yaitu disamping untuk membantu menunjang kebutuhan sehari-hari, juga mempunyai tujuan agar menjadikan hidup ini lebih mandiri, dan tidak terlalu bergantung pada penghasilan suami.

²⁶ Panji Anoraga, *Psikologi kerja*, (Jakarta: PT Asdi Mahasatya 2006), hal. 92-93.

²⁷ Nurul Chomaria, *tips jitu dan praktis mengusir stress*, hal. 15.

²⁸ Panji Anoraga, *Psikologi kerja*, hal. 121.

b. Faktor Penyebab Stress

Beberapa faktor yang menjadi penyebab dan stress yang memiliki kaitan dengan pokok bahasan di atas adalah berkaitan dengan adanya:

- 1) Pengasuhan anak
- 2) Jarang sekali bisa berkomunikasi dan berinteraksi dengan anak dan suaminya.
- 3) Meningkatnya ketegangan
- 4) Adanya keinginan yang tidak sesuai dengan kenyataan
- 5) Faktor kesulitan dalam mengatur waktu untuk keluarga
- 6) Adanya konflik antara masalah pekerjaan dengan masalah rumah tangga.
- 7) Kehilangan rasa percaya diri, lebih mudah menyalahkan diri sendiri
- 8) Meningkatnya konflik dan kelelahan mental
- 9) Adanya cita-cita yang tidak tercapai

c. Gejala Stress

Gejala stress dapat dibagi dalam tiga bagian yaitu fisik, emosi, dan perilaku. Berikut ini gejala yang dimulai dari gangguan yang menimbulkan iritasi kecil, selanjutnya bisa menimbulkan efek yang sangat besar.

- 1) Beberapa Gejala Fisik
 - a) Sakit kepala
 - b) Sakit diare

- c) Mulut atau tenggorokan kering
 - d) Kelopak mata berkedip-kedip tanpa sadar
 - e) Pusing
 - f) Rasa lemah
 - g) Otot tegang
 - h) Berat badan bertambah atau berkurang
 - i) Kesulitan memulai tidur
 - j) Sakit di bagian dada.
- 2) Gejala Emosional
- a) Mudah tersinggung
 - b) Suasana hati berubah-ubah
 - c) Pikiran yang kacau
 - d) Ada perasaan khawatir
 - e) Panik
- 3) Gejala Prilaku
- a) Mengantuk-antukkan kaki atau jari
 - b) Berjalan mondar-mandir
 - c) Merasa selalu lelah
 - d) Prilaku sosial berubah secara tiba-tiba/menarik diri dari pergaulan.
 - e) Lebih suka marah-marah.²⁹

²⁹ Nurul Chomaria, *tips jitu dan praktis mengusir stress*, hal. 98-101.

3. Beban Ganda

a. Pengertian Beban Ganda

Beban ganda adalah akibat logis dari pendosmetikan peran perempuan. Perempuan dituntut menjadi istri, yaitu seorang ibu yang bertanggung jawab mengasuh anak-anak, ikut mencari nafkah bagi keluarga, melahirkan generasi penerus bangsa, penanggung jawab moral bangsa, hingga bertanggung jawab atas lingkungan, baik di lingkungan masyarakat maupun di lingkungan keluarga.

Peran mengasuh anak, dari menyuapi, mengantar ke sekolah, hingga membimbing proses belajar, mengurus rumah, memasak, dan mengelola keuangan rumah tangga adalah rentetan tugas domestik perempuan.

Begitu banyak pekerjaan domestik bagi perempuan hingga muncul lontaran pekerjaan itu tak ada akhir. Jika dikalkulasi, nilai ekonomis kerja domestik juga tak kecil. Karena pekerjaan itu pula, perempuan harus bangun pagi lebih awal dan tidur lebih malam daripada laki-laki.³⁰

Di dalam buku Jane Park dikatakan bahwa beban ganda adalah seseorang yang melaksanakan pekerjaan yang mendapatkan gaji di luar rumah serta melakukan tugas rumah tangga setelah mereka pulang dari pekerjaan mereka.³¹

³⁰ Sri Multi Fatmawati, *Pegawai Bapermas per dan KB* (Semarang: [http://m.suaramerdeka.com/bb/bblauncher/SM Launcher](http://m.suaramerdeka.com/bb/bblauncher/SM%20Launcher). Jad. Diakses pada tanggal 7 Mei 2010

³¹ Jane Cary Peck, *Wanita Dan Keluarga*, hal. 24.

Beban ganda perempuan merupakan masalah yang sering dihadapi perempuan yang bekerja, dalam bentuk yang ekstrim terkadang perempuan harus berhadapan pada pilihan yaitu antara tidak menikah dan sukses dibidang karir, atau menikah dan menjadi ibu rumah tangga yang baik.

Konflik batin ataupun tekanan masyarakat sehubungan dengan peran ganda perempuan bekerja memang merupakan masalah yang harus diatasi. Karena keseimbangan antara karir dan keluarga harus diakui merupakan kendala utama bagi perempuan bekerja.

b. Resiko Yang Harus Diterima Bagi Wanita Karir

Adapun resiko yang harus diterima oleh wanita karir adalah sebagai berikut:

- 1) Jarang sekali dapat berkumpul dengan keluarga
- 2) Kesulitan dalam mengatur waktu untuk keluarga
- 3) Anak semakin berkurang kedekatannya dengan seorang ibu.
- 4) Perhatian pendidikan anak di rumah berkurang karena sang ibu sibuk bekerja di luar rumah.³²

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Beban Ganda

Adapun Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi beban ganda dalam hal ini bermacam-macam diantaranya adalah:

- 1) Adanya dua pekerjaan yang sama-sama harus diselesaikan.

³² Dr. Ahmad Bin Abdul Aziz Al-Husain, *Untukmu Wanita Karir*, hal. 5

- 2) Merasa kesulitan dalam mengatur waktu untuk berkumpul dengan keluarga.
- 3) Terkadang merasa jenuh dan bosan karena tidak bisa berlibur dengan keluarga, walaupun disaat waktu liburan.
- 4) Sebagian besar waktunya tercurahkan pada pekerjaannya.
- 5) Tiada waktu untuk berkomunikasi, dan berinteraksi dengan keluarga.
- 6) Adanya suatu tekanan dari luar baik dari hubungan sosial antara patner kerja, tekanan dari suatu pekerjaan, serta dalam masalah keluarga.
- 7) Masalah dalam mengurus keluarga, terutama dalam masalah mengasuh anak-anaknya.
- 8) Klien terkadang merasa bersalah, klien merasa apakah penulis termasuk orang yang gagal dalam mendidik anaknya. Karena selama ini anaknya kurang memiliki rasa tanggung jawab.

B. Kajian Kepustakaan Penelitian

Kajian kepustakaan penelitian adalah sebuah studi tentang penelusuran beberapa judul baik skripsi maupun karya ilmiah yang ada di perpustakaan dengan tujuan bahwa skripsi yang dilakukan oleh peneliti saat ini benar-benar penelitian yang belum diangkat sebelumnya.

Penelitian ini sangat erat hubungannya dengan permasalahannya dengan bimbingan konseling Islam yang menjadi kajian study di fakultas

dakwah jurusan penyuluhan Islam, jadi selayaknya kajian skripsi ini diangkat. Di bawah ini ada beberapa judul skripsi yang ada kaitannya dengan skripsi yang akan diteliti oleh peneliti.

1. Atik Rahmawati, NIM 3397016 BIMBINGAN PENYULUHAN AGAMA DENGAN TERAPI EKSISTENSIAL DALAM MENGATASI PROBLEMATIKA WANITA KARIR DI TAMAN HIBURAN RAKYAT (THR) SURABAYA MALL (Studi Kasus BPA Dengan Terapi Eksistensial Dalam Mengatasi Problematika Peran Ganda Sebagai Istri Dan Sebagai Karyawan). 2003

Di dalam skripsi ini menjelaskan bahwasannya BPA dengan terapi eksistensial dalam mengatasi seorang wanita yang mengalami problematika, yaitu kurang mampu menjalankan peran gandanya sebagai istri dan sebagai karyawan.

2. Nur Kholifah, NIM: D0 6305046 DAMPAK ORANG TUA WANITA KARIR TERHADAP KEBERHASILAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ANAK USIA SEKOLAH DASAR Di DESA SIMPANG KABUPATEN SIDOARJO. 2007

Dalam skripsi ini penulis menjelaskan bahwasanya sebenarnya orang tua yang berperan sebagai wanita karir sangat mempengaruhi terhadap keberhasilan pendidikan seorang anak.

3. Iuluk Mahmudah, NIM: D0 1300160 UPAYA WANITA KARIR DALAM MENINGKATKAN PENDIDIKAN AGAMA ANAK DALAM KELUARGA. 2006

Adapun isi dalam skripsi ini adalah mengenai upaya-upaya yang dilakukan oleh wanita karir dalam meningkatkan pendidikan anak dalam keluarga adalah dengan membagi waktu antara keluarga dan karirnya, serta menanamkan kedisiplinan pada anak dan tentunya selalu diawasi oleh wanita karir itu sendiri dengan berperilaku sesuai dengan ajaran agama Islam.

Sedangkan yang akan penulis jadikan penelitian di dalam skripsi adalah masalah Stress yang dialami oleh seorang wanita karir akibat dari beban ganda.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian skripsi ini peneliti menggunakan pendekatan deskriptif. Metode deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status sekelompok manusia, suatu obyek, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang, adapun tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk menggambarkan atau melukiskan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki.

Sedangkan Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian studi kasus, atau penelitian kasus (*case study*), adalah penelitian tentang status subyek penelitian yang berkenan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan atau khas dari keseluruhan personalitas, adapun tujuan dari studi kasus ini adalah untuk memberikan gambaran secara mendetail mengenai latar belakang, sifat-sifat serta karakter-karakter yang khas dari kasus, ataupun status dari individu, yang kemudian, dari sifat-sifat khas diatas akan dijadikan suatu hal yang bersifat umum.³³

³³ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia 1988), hal. 63-66.

B. Subyek Penelitian

Adapun yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah seorang ibu yang sudah berkeluarga, masih berstatus sebagai seorang istri, memiliki dua orang anak, yang mana anak pertamanya laki-laki yang masih SMA kelas 2, sedangkan anak yang kedua masih kelas 3 SD, dan subyek dalam penelitian ini memiliki peran ganda yaitu berperan sebagai ibu rumah tangga serta sebagai wanita karir ketika berada di luar rumah, yang mengalami stress akibat dari beban ganda.

C. Wilayah Penelitian

Sedangkan Wilayah dalam Penelitian ini adalah di daerah Kelurahan Bendul Merisi, Kecamatan Wonokromo Surabaya, yaitu tepatnya berada pada lokasi yang sangat strategis karena mudah dijangkau, sebelah utara berbatasan dengan RS. DR. Ramelan, yaitu sebelah selatan yang berbatasan dengan Giant market atau di daerah Perumahan.

D. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal, bukan dalam bentuk angka, maksudnya adalah kata-kata yang berasal dari klien dan konselor.

Adapun jenis data penelitian ini menggunakan data verbal yang berupa:

1. Kata-kata dan tindakan

Kata-kata dan tindakan orang-orang yang diwawancarai merupakan sumber data utama, peneliti melakukan pencatatan sumber data utama melalui observasi, wawancara dengan klien, serta anak klien sebagai informan dalam penelitian ini.

2. Sumber Tertulis

Sumber tertulis merupakan sumber kedua yang tidak dapat diabaikan bila dilihat dari sumber data, bahan tambahan yang berasal dari sumber tertulis dapat dibagi atas sumber buku, dokumen pribadi klien yang berupa identitas klien secara lengkap dan dokumen resmi yang berupa data-data dari data yang terpercaya.

Sumber data adalah subyek dari mana data tersebut diperoleh. Adapun cara untuk memperoleh data atau Sumber data yang di kumpulkan yaitu:

a. Data Primer

Data Primer adalah data yang diperoleh pada saat penelitian, adapun data yang diperoleh pada saat penelitian adalah berasal dari pertanyaan yang diajukan pada klien yang menyangkut pertanyaan yang berhubungan dengan masalah klien meliputi data konseling yang berorientasi pada isi bimbingan konseling.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang sudah ada walaupun tidak ada penelitian, adapun data yang ada dalam penelitian ini adalah adapun

data dalam penelitian ini adalah permasalahan yang sudah ada sebelum penelitian ini dilakukan, adapun permasalahannya yaitu termasuk masalah keluarga, dimana seorang klien tersebut memiliki peran ganda, yaitu yang berperan sebagai ibu rumah tangga yang mengurus keluarga ketika di rumah, serta sebagai wanita karir ketika di luar rumah.³⁴

Berkaitan dengan hal di atas maka data yang diperoleh dari klien mengenai:

1. Permasalahan klien
2. Latar belakang klien
3. Kondisi ekonomi keluarga
4. Usia klien
5. Masalah yang dihadapi klien yaitu masalah beban ganda.

Sedangkan data-data yang diperoleh oleh konselor adalah mengenai:

1. Proses konseling yang dilakukan dengan klien
2. Kondisi sebelum dan sesudah konseling
3. Latar belakang masalah
4. Penyebab dari masalah yang dihadapinya
5. Gejala yang nampak dari prilaku klien
6. Interaksi klien dengan keluarga, serta dengan lingkungan sosial.

³⁴ Bisri Mustofa, *Pedoman Penulisan Proposal, penelitian Skripsi dan tesis*, (Jogyakarta: Panji Pustaka, 2009), hal. 211.

E. Tahapan-Tahap Penelitian

Tahap-tahap dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pra Lapangan

Di dalam tahap ini peneliti mempunyai kegiatan yaitu:

- a. Menyusun rancangan penelitian yaitu peneliti menyusun rancangan penelitian yang tepat yaitu menggunakan penelitian kualitatif, di dalam penelitian itu berisi tentang:
 - 1) Latar belakang masalah dan alasan pelaksanaan penelitian, maksudnya adalah peneliti dengan mengobservasi latar belakang permasalahan terlebih dahulu, sebelum mengangkat permasalahan tersebut, serta mengungkapkan alasan pelaksanaan penelitian di Jl. Bendul Merisi Surabaya.
 - 2) Kajian kepustakaan yang menghasilkan pokok-pokok dalam pelaksanaan penelitian, maksudnya adalah peneliti membuat kajian kepustakaan bertujuan dapat digunakan sebagai referensi serta diharapkan dapat menghasilkan teori baru.
- b. Memilih lapangan penelitian yaitu peneliti menentukan lapangan penelitian dengan mempertimbangkan, situasi dan kondisi yang ada, serta menyesuaikan dengan teori yang ada dalam Bimbingan konseling Islam. Sesuai dengan fenomena yang ada, maka dari itu peneliti memilih judul Bimbingan konseling Islam Dalam menangani stress pada wanita karir akibat dari beban ganda.

- c. Mengurus surat perizinan penelitian yaitu pertama peneliti belum mengetahui dan kepada siapa surat ijin penelitiannya itu ditujukan, karena berhubungan surat itu sangat penting dalam persetujuan untuk diperbolehkan atau tidak masalah, dan wilayah ini diteliti, maka dari itu peneliti harus mengurus surat perijinan terlebih dahulu, karena peneliti melakukan penelitian di wilayah Surabaya, maka surat penelitiannya harus ditujukan kepada kepala BAKESBAG (Badan Kesatuan Bangsa, Politik, dan Perlindungan Masyarakat) yaitu tepatnya di Jl. Jaksa Agung Suprpto No. 2 & 4 Surabaya. Dari situ nanti mendapatkan surat tembusan dari BAKESBANG yang ditujukan kepada kecamatan, kemudian ke KAJUR Bimbingan konseling Islam dan kepada peneliti yaitu penulis sendiri.
- d. Memilih masalah dan memanfaatkan klien sebaik mungkin karena untuk mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya yaitu dengan penggalian data melalui klien, adapun tujuannya adalah agar cepat terselesaikan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, adapun hal ini juga tidak akan terlepas dari adanya sikap keterbukaan dari klien.
- e. Memahami latar penelitian dan mempersiapkan diri sebelum memasuki lapangan. Yaitu dengan cara melihat lapangan penelitian, dengan melakukan observasi terlebih dahulu, dengan melihat situasi dan kondisi yang ada, serta yang dialami klien selama ini.

Adapun Tahapan-tahapan penelitian yang harus dilakukan menurut buku metode penelitian praktis adalah:

- 1) Perencanaan, meliputi penentuan tujuan yang ingin dicapai oleh suatu peneliti dan merencanakan strategis untuk memperoleh dan menganalisis data bagi peneliti. Hal ini dimulai dengan memberikan perhatian khusus terhadap konsep dan hipotesis yang akan mengarahkan penelitian yang bersangkutan dan menelaah kembali terhadap literatur, termasuk penelitian yang pernah diadakan sebelumnya, yang berhubungan dengan judul dan masalah penelitian yang bersangkutan.
- 2) Pengkajian secara teliti terhadap rencana penelitian, tahap ini merupakan pengembangan dari tahap perencanaan, disini disajikan latar belakang penelitian, permasalahan, tujuan penelitian, serta metode/ prosedur analisis dan pengumpulan data.
- 3) Analisis dan laporan hal ini merupakan tugas terpenting dalam suatu proses penelitian.³⁵

Karena ketiga tahap di atas merupakan tahap-tahap terpenting dalam penelitian, dari ketiga prosedur di atas itu harus dilakukan, karena hal itu juga dapat membantu peneliti untuk memudahkan dalam penyelesaian skripsi.

³⁵ M. Suparmoko, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: BPFE, 1995), hal. 3.

2. Tahap Kerja Lapangan

Dalam tahap kerja lapangan peneliti melakukan tahapan sebagai berikut:

Memasuki lapangan yaitu peneliti menjalin komunikasi dengan klien secara baik, ketika klien sudah mulai terbuka dengan peneliti, sudah bercerita dan merasa nyaman dengan peneliti, dari situlah peneliti menanyakan beberapa pertanyaan untuk mendapatkan beberapa informasi dari klien, yang mana dari jawaban dari klien itu merupakan sumber data yang penting bagi peneliti, karena dalam hal ini merupakan hal yang penting yaitu merupakan bagian dari proses pengumpulan data.

F. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang valid dalam penelitian ini, maka penulis menggunakan beberapa metode pengumpulan data, adapun pengumpulan datanya adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah pemusatan terhadap obyek yang akan diteliti, adapun data yang diperoleh dari observasi ini adalah peneliti berusaha mengamati latar belakang kehidupan klien yaitu yang mengalami beban ganda yang memiliki peran ganda yaitu sebagai wanita karir, yang juga memiliki kewajiban harus mengurus keluarganya, disamping itu juga melihat lokasi penelitian serta melihat secara langsung mengenai kehidupan, dan sikap klien terhadap keluarganya.

d. Wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur

Wawancara terstruktur adalah pewawancara menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan yang akan diajukan, sedangkan wawancara yang tidak terstruktur adalah bentuk pertanyaan yang tidak disusun terlebih dahulu, malah disesuaikan dengan keadaan. Pelaksanaan tanya jawab berlangsung seperti percakapan sehari-hari.³⁷

Dalam wawancara yang dilakukan peneliti menggunakan model wawancara tidak terstruktur karena di dalam wawancara ini pertanyaannya tidak disusun terlebih dahulu, peneliti menyesuaikan keadaan klien, jadi pelaksanaannya seperti percakapan sehari-hari.

Wawancara dalam penelitian ini antara informan dan konselor. Data yang diperoleh dari hasil wawancara antara lain:

- 1) Mengenai umur
- 2) Mengetahui kondisi keluarga klien atau latar belakang kehidupan keluarga klien dan kondisi ekonomi keluarga klien.
- 3) Dan sedikit masalah yang dihadapi oleh klien yang menyangkut masalah keluarga, dalam hal ini yang ditanya hanya sedikit karena klien sebenarnya tidak begitu terbuka menceritakan semuanya tentang masalah yang dihadapinya, pada awalnya klien sudah membatasi permasalahan yang akan diceritakan, karena konselor juga tidak berhak untuk memaksa klien untuk menceritakan semua apa yang telah terjadi di dalam keluarganya,

³⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta 2002), hal.133.

maka dari itu konselor hanya mendapatkan sebagian informasi yang di dapatkan dari klien.

- 4) Mengetahui masalah yang telah dihadapinya di dalam keluarganya. Sebenarnya permasalahan yang dihadapi oleh keluarga tersebut banyak sekali diantaranya masalah, tentang kejadian kehidupan sehari-hari baik gembira dan sedih seperti, Kehilangan orang yang dicintai baik karena meninggal, serta masalah hubungan pribadi. Akan tetapi peneliti memilih masalah yang berkaitan dengan masalah keluarga yaitu masalah Stress akibat dari beban ganda.
 - 5) Mengetahui sebab-sebab dari masalah yang dihadapinya,
 - 6) Mengetahui gejala yang timbul akibat dari stress yang dihadapinya.
 - 7) Gambaran lokasi
 - 8) Latar belakang kehidupan klien
 - 9) Mengetahui bagaimana perhatiannya terhadap keluarganya, terutama bagaimana cara mendidik serta pendidikan yang di terapkan kepada anak-anaknya.
3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah rekaman peristiwa yang lebih dekat dengan percakapan, menyangkut persoalan pribadi, memerlukan interpretasi yang berhubungan sangat dekat dengan konteks rekaman peristiwa tersebut.³⁸

Adapun bentuk dokumentasi dari hasil penelitian ini yang dapat diperoleh oleh peneliti adalah berbentuk komunikasi antara klien dengan

³⁸ Burhan bungin, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), h. 130

konselor, serta adanya bentuk dokumentasi yang berupa surat perizinan penelitian yang berasal dari BAKESBANG, yaitu Badan Kesatuan Bangsa, Politik, dan masyarakat.

G. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik Analisis data kualitatif yaitu upaya yang dilakukan yaitu dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukannya pola, dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.³⁹

³⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi penelitian kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), h. 248

Untuk lebih jelasnya perhatikan table berikut ini tentang Teknik Pengumpulan Data:

TABEL 3.1
PENGUMPULAN DATA

No.	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1.	Gambar tentang lokasi obyek penelitian	Dokumentasi + informan	O + D + W
2.	Deskripsi tentang latar belakang konselor, klien serta masalahnya	Konselor + Klien + dokumentasi	O + W + D
3.	Gejala stress	Konselor + Klien + dokumentasi	O + W + D
4.	Proses konseling	Konselor + klien	O + W

Keterangan :

TPD : Teknik Pengumpulan Data

D : Dokumentasi

O : Observasi

W : Wawancara.

H. Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan kemantapan validitas data. Dalam penelitian ini peneliti memakai keabsahan data sebagai berikut:

1. Perpanjangan keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan pada latar belakang penelitian.

Perpanjangan keikutsertaan peneliti akan memungkinkan peningkatan derajat kepercayaan data yang dikumpulkan. Peneliti berusaha menggali data dari klien dengan sungguh-sungguh dan berdiskusi untuk mendapatkan data yang lebih banyak.

Perpanjangan keikutsertaan berarti peneliti tinggal dilapangan penelitian sampai kejenuhan pengumpulan data tercapai, jika hal itu dilakukan maka akan membatasi:

- a. Membatasi gangguan dari dampak peneliti pada konteks.
- b. Membatasi kekeliruan peneliti.
- c. Mengompensasikan pengaruh dari kejadian-kejadian yang tidak biasa atau pengaruh sesaat.

Adapun perpanjangan keikutsertaan yang dilakukan oleh peneliti dalam hal ini peneliti terus menggali data dari klien mengenai:

- 1) Latar belakang yang berkaitan dengan klien baik mengenai ekonomi, sosial, dan keluarga.
- 2) Gambaran lokasi penelitian
- 3) Gejala yang mengakibatkan stress
- 4) Bagaimana peran klien di dalam keluarga dan di luar rumah
- 5) Bagaimana pendidikan yang diterapkan kepada anak-anaknya.

2. Ketekunan pengamatan

Ketekunan pengamatan berarti mencari secara konsisten interpretasi dengan berbagai cara dalam kaitannya dengan proses analisis yang konstan atau tentatif, mencari suatu usaha, membatasi berbagai pengaruh, mencari apa yang dapat diperhitungkan dan apa yang tidak dapat diperhitungkan.

Ketekunan pengamatan bermaksud menemukan ciri-ciri atau unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.

Peneliti hendaknya mengadakan pengamatan dengan teliti dan rinci secara berkesinambungan terhadap faktor-faktor yang menonjol. Kemudian menelaah secara rinci sampai pada pemeriksaan tahap awal tampak salah satu atau seluruh faktor yang ditelaah sudah dipahami dengan cara yang biasa. Untuk keperluan itu teknik ini menuntut agar peneliti mampu menguraikan secara rinci bagaimana proses penemuan secara tentatif dan penelaahan secara rinci tersebut dapat dilakukan.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Denzin (1978) membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode penyidik dan teori.

Triangulasi dengan sumber berita membandingkan data, mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu

dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif (Patton 1987: 331). Hal itu dapat dicapai dengan jalan:

- a. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- b. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.
- c. Membandingkan tentang apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.
- d. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang yang berpendidikan menengah atau tinggi, orang berada, orang pemerintahan.
- e. Membandingkan hasil wawancara dengan isi atau dokumen yang berkaitan.

Triangulasi dengan metode Patton (1987: 229) terdapat dua strategi yaitu:

- 1) Pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data.
- 2) Pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama.

Jadi dengan triangulasi, peneliti dapat merichek temuannya dengan jalan membandingkan dengan berbagai sumber, metode atau teori.

Untuk itu maka peneliti dapat melakukan dengan jalan:

- 1) Mengajukan berbagai macam variasi pertanyaan.
- 2) Mengeceknnya dengan berbagai sumber data
- 3) Memanfaatkan berbagai metode agar pengecekan kepercayaan data dapat dilakukan.⁴⁰

⁴⁰ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal. 327-332

BAB IV

PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi data dalam proses bimbingan konseling, yang berperan sebagai konselor adalah penulis sendiri yaitu dengan identitas sebagai berikut:

- a. Data Konselor

Nama : Luluk Mukhoyaroh
TTL : Jombang, 17 Desember 1986
Alamat : Ds. Rejoso Pinggir Kec. Tembelang Kab. Jombang
Agama : Islam
Umur : 24 Th
Status : Mahasiswi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam
konsentrasinya pada konseling keluarga.

Konselor yang menangani kasus ini kebetulan penulis sendiri, dan sekarang ini masih semester VIII, dalam proses pembuatan skripsi, di fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan konseling Islam yang kebetulan konsentrasinya, konsentrasi pada konseling keluarga, maka dari situ konselor mempunyai keinginan untuk mempraktekkan ilmu yang telah di dapatkan selama menekuni bidang konseling keluarga, maka dalam proses konseling, yang berperan sebagai konselornya adalah penulis sendiri. Semoga dari penelitian ini konselor dapat mengambil manfaat karena sini merupakan sebagian dari praktek pembelajaran bagi konselor yaitu penulis sendiri, semoga bermanfaat

bagi klien dan khususnya bagi penulis. dengan tujuan ingin membantu memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh klien, dan konselor ingin memanfaatkan ilmu yang telah didapatkannya.

Walaupun dalam hal ini konselor juga sadar masih banyak kekurangan yang ada di dalam diri konselor, tapi konselor berusaha untuk dapat membantu klien, dan ini merupakan praktek sebagai konselor untuk yang kedua kalinya setelah menjadi konselor, dalam menjalankan PPL di masjid Agung dulu juga pernah mempraktekkan sebagai konselor dalam menangani permasalahan pra nikah. Yang mana permasalahannya berkaitan dengan permasalahan seorang remaja yang ingin segera menikah, karena keduanya merasa mampu untuk menikah, serta ingin menjaga dari sesuatu yang tidak diharapkan, misalkan hamil di luar nikah, akan tetapi orang tuanya belum mengizinkan karena orang tuanya mempunyai keinginan agar anaknya menyelesaikan kuliahnya terlebih dahulu baru dia diperbolehkan untuk menikah, Belajar dari peugalaman waktu praktek PPL di masjid Agung dulu, maka sekarang konselor ingin mempraktekkan lagi yaitu berperan sebagai konselor dalam menangani stress pada wanita karir akibat dari Beban Ganda.

b. Deskripsi Klien

Klien dalam hal ini adalah seseorang ibu yang memiliki beban ganda yang mengalami masalah atau kesulitan, dan memerlukan bantuan untuk memecahkan permasalahan yang telah dihadapinya.

Untuk lebih jelasnya akan diuraikan identitas dan permasalahannya sebagai berikut:

Nama : Nailul Fauziyah (Nama Samaran)
TTL : Nganjuk, 20 Juli 1966
Agama : Islam
Alamat : Jl. Bendul Merisi No. 2 Surabaya.
Usia : 34
Status : Menikah (berkeluarga)

Adapun deskripsi klien sebagai berikut, klien termasuk orang yang sangat beruntung karena klien tergolong sebagai orang yang sukses, baik dalam bidang karir maupun berkeluarga karena walaupun klien termasuk wanita karir, akan tetapi klien sudah menikah tepat pada waktunya, padahal terkadang wanita yang disibukkan dengan karir ada yang malas untuk menjalani hidup berkeluarga, lain halnya dengan klien ini menikah tepat pada waktunya dan mendapatkan suami yang juga bisa dikatakan sebagai orang yang mapan, karena antara suami dan istri sama-sama bekerja, dan klien sudah dikaruniai dua orang anak, laki-laki dan perempuan, jadi lengkap sudah buah kasih klien, yang anak-anaknya sekarang masih duduk di kelas 2 SMA, sedangkan anak yang ke dua masih umur 10 tahun dan masih duduk di kelas 5 SD, Namun tidak sampai disini kebahagiaan yang di dapatkan oleh klien, sebagian besar segala keinginannya klien juga dapat tercukupi karena hasil dari jerih payahnya selama ini, di dalam

pekerjaannya klien juga sering bercerita kalau sering naik pesawat pulang pergi keluar kota, bahkan juga sangat sering keluar pulau untuk menjalankan tugasnya yang berkaitan dengan perannya yaitu sebagai wanita karir.

c. Deskripsi Masalah

Adapun deskripsi permasalahan yang dialami oleh klien akan diuraikan sebagai berikut, permasalahan yang dialami oleh ibu ziyah (nama panggilan) adalah termasuk permasalahan keluarga yaitu diantaranya permasalahan yang berkaitan dengan adanya kesulitan dalam mengatur waktu untuk bisa berkumpul dengan keluarga, maka dari itu ibu ziyah juga agak kesulitan dalam mendidik anaknya, karena ibu ziyah sering kali keluar kota bahkan juga sering keluar pulau untuk menjalankan tugas dari kantor untuk survei lokasi, hal itu dilakukannya setiap minggu sekali bahkan juga sampai dua kali dalam jangka waktu satu minggu, dan setiap harinya juga jarang sekali bisa berkumpul dengan keluarga, karena harus berangkat bekerja dari jam 07.00-15.00 baru pulang ke rumah.

Sedangkan suami dari bu ziyah juga harus bekerja, mulai dari jam 15.00 sampai pagi jadi ibu ziyah juga jarang sekali bisa komunikasi dengan suaminya secara langsung, misalnya membicarakan masalah perkembangan anaknya, serta komunikasi tentang masalah-masalah yang lainnya.

Jadi jarang sekali bisa berinteraksi dengan keluarga, karena antara suami istri sama-sama memiliki kesibukan tersendiri jadi sangat jarang sekali bisa berkumpul, bahkan jarang sekali dapat meluangkan waktu untuk rekreasi bersama keluarga. Dan masalah anaknya yang sekarang mulai berani membentak orang tua, Walaupun hal itu menurut pendapat orang lain mengatakan bahwa sebenarnya, hal tersebut sangatlah wajar, dan masalah yang biasa pada umumnya terjadi pada orang tua dan anak-anak pada umumnya, dengan adanya contoh permasalahan tersebut, bukan berarti ibu ziyah harus membiarkan permasalahan itu berlarut-larut tanpa adanya penyelesaian maka akan berakibat sangat fatal.

Walaupun hal tersebut menurut orang lain adalah permasalahan yang biasa dialami oleh orang lain pada umumnya, akan tetapi kita harus ingat bahwasannya setiap manusia mempunyai kemampuan dan kemauan tersendiri, termasuk dalam hal menghadapi permasalahan, maka dari itu setiap permasalahan harus secepatnya diselesaikan agar segera mendapatkan solusinya, karena permasalahan memang berawal dari permasalahan yang sangat kecil, akan tetapi itu tergantung dari individu itu sendiri, jika permasalahan itu dibiarkan tanpa mencari solusi maka akan berlarut-larut dan akan menjadi permasalahan yang sangat besar, karena setiap permasalahan, selama yang mengalami masalah mau mencari solusinya pasti akan menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut.

2. Data Proses Pelaksanaan Bimbingan konseling Islam

Di dalam praktek pelaksanaan Bimbingan konseling Islam ini konselor menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Identifikasi

Langkah ini dimaksudkan mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak. dalam langkah ini pembimbing mencatat kasus-kasus yang perlu mendapatkan bimbingan dan memilih kasus yang mana yang akan mendapatkan bantuan yang terlebih dahulu. Dan yang berkaitan dengan kasus yang akan diberikan penanganan lebih dahulu.

Yang paling utama di sini adalah mendiskusikan dengan klien apa yang mereka ingin dapatkan dari proses konseling ini, karena diskusi ini untuk menghindari adanya harapan dan sasaran yang tidak realistik. Jadi sasaran utamanya adalah diagnostik, apa masalahnya, dan hasil yang seperti apa yang ingin diharapkannya dari proses konseling.

Adapun langkah yang dilakukan untuk mengumpulkan data-data dari berbagai sumber yang di duga dapat dijadikan sebagai data, yang ada kaitannya dengan permasalahan yang telah dihadapi oleh klien. Dapat diambil dari:

1) Data dari Kepribadian Klien

Adapun kepribadian klien di sini termasuk kepribadian ekstrovet yaitu kepribadian yang terbuka, maksudnya bisa menerima kondisi yang ada dari luar, sangat mudah untuk bersosialisasi, maka dari pengertian tersebut klien tersebut

termasuk memiliki kepribadian yang sangat mudah untuk bergaul dengan orang-orang yang baru dikenalnya, berteman dengan siapa saja, baik dengan teman sejawat maupun dengan orang yang ada di bawah usianya, dan klien juga termasuk tipe seseorang yang tergolong sebagai tipe orang yang sabar, bisa menahan kemarahannya.

2) Data dari Lingkungan Keluarga

Menurut keterangan dari ibu fatmawati, dengan ibu zakiyah, yang kebetulan beliau berdua sebagai guru privat anak-anaknya, beliau berdua mengatakan bahwasanya keluarga ibu ziyah kalau dilihat dalam segi materi termasuk tergolong sebagai keluarga yang mampu karena mampu mencukupi semua kebutuhan hidupnya, karena kedua-duanya (ibu ziyah dan suaminya) sama-sama dapat mencari penghasilan sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari, dalam menjalani kehidupan di kota metropolitan ini, yaitu tepatnya di daerah Surabaya City.

3) Data dari Dari Segi Sosial

Kalau dilihat dari Segi Sosialnya, klien termasuk memiliki jiwa sosial yang sangat tinggi, karena klien termasuk orang yang suka bermasyarakat, dan suka memberi orang-orang yang dikenal oleh beliau, bahkan beliau kalau sudah sangat baik dengan seseorang, misalnya orang tersebut mempunyai keinginan yang belum tercapai, dan belum di dapatkannya, apabila klien bisa

membantu atau mengasihnya maka akan dikasihka apa yang telah dimilikinya. Untuk orang tersebut. Intinya klien itu termasuk orang yang suka menolong orang-orang yang sedang membutuhkan.

4) Data dari Segi Lingkungan Masyarakat

Klien termasuk keluarga yang tinggal di wilayah perkotaan yang tentunya beragam bentuk sifat dan karakternya seseorang yang berbeda-beda, walaupun klien memiliki sifat yang mudah menerima orang yang baru dia kenal, akan tetapi klien hidup di daerah perumahan, maka sosialisasi dengan masyarakatnya sangat berbeda sekali ketika klien merasakan kehidupannya waktu dulu masih kecil yang hidup di daerah pedesaan, yang hidup penuh dengan kesederhanaan, lain halnya dengan kehidupan yang dijalannya pada saat ini, yaitu sebagai warga perkotaan yang harus bisa memenuhi kebutuhan keluarga.

Oleh karena itu, kalau misalkan klien tidak pandai-pandai memilah-milah mana yang baik untuk teman bergaul bagi anak-anaknya, maka anaknya akan mudah terpengaruh oleh lingkungan, dimana mereka tinggal. Dan begitu juga dengan klien kalau misalkan tidak pandai pandai untuk mengatur waktu serta membedakan antara di tempat kerja dengan keluarga maka akan dapat berakibat pada keadaannya sendiri dan dapat berakibat pada stress karena ada beberapa tekanan baik tekanan yang berasal dari dalam maupun dari luar.

Pada suatu hari klien juga sempat bercerita kalau anaknya yang kedua, yang masih kelas tiga juga tidak bisa dinasehati, saat itu hujan gerimis dan anaknya dibilangin “adek..... jangan main.....!!! sekarang kan masih hujan, ternyata anaknya bilang biarin-biarin atau dalam istilah *bahasa jawa* “*babano-babano*”, dari jawaban anaknya tersebut klien merasa, apakah saya termasuk orang yang salah dalam mendidik anak, dan nanti kalau misalkan ada tetangga yang mendengarkan jawaban dari anaknya, klien takut ada yang bilang, seperti anaknya tidak pernah diajari sopan santun kepada orang tuanya.

b. Diagnosa

Yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi, kasus, serta latar belakangnya, dan kegiatan yang dilakukan adalah mengumpulkan data-data dengan mengadakan studi kasus yaitu menggunakan teknik pengumpulan data.

Adapun langkah ini memiliki tujuan yaitu untuk meresum data-data yang ada kaitannya dengan permasalahan klien.

- 1) Klien termasuk memiliki kepribadian ekstroved, mudah untuk bersosialisasi dengan orang yang baru dikenalnya, serta mudah untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungannya.
- 2) Klien terkadang merasa kecewa dan sedih karena jarang sekali bisa berkumpul dengan keluarga, bisa dikatakan interaksi antara keluarganya minim, yaitu kurang adanya komunikasi dengan

keluarga, kesulitan untuk mengatur waktu dengan keluarga, sehingga klien juga kesulitan dalam mengawasi perkembangan anak, hal ini disebabkan klien yang memiliki peran ganda yaitu sebagai wanita karir serta sebagai ibu rumah tangga, maka dari itu terkadang klien juga merasa apakah klien termasuk orang yang gagal dalam mendidik anak-anaknya.

Langkah ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang klien sehingga dapat diketahui kesulitan-kesulitan yang dihadapinya dan faktor apa yang menjadi penyebab dari permasalahannya, sebenarnya klien termasuk orang yang memiliki kondisi fisik yang kuat walaupun postur tubuhnya kecil tetapi semangatnya klien patut diacungi jempol, dan pantas ditiru bagi kaum wanita pada umumnya.

Dari hasil diagnosa diperoleh bentuk-bentuk prilaku yang nampak pada diri klien yaitu:

1) Dilihat dari segi Fisik

- a) Pada dasarnya klien memiliki postur tubuh yang kecil
- b) Kesehatannya menurun
- c) Badannya terlihat kurus, dan kering.
- d) Klien merasa sering sakit kepala
- e) Sering capek
- f) Tidak nafsu makan
- g) Berat badan menurun
- h) Sakit di bagian dada

2) Dilihat Dari Segi Psikis

- a) Pikiran kacau
- b) Klien merasa kecewa
- c) Merasa cemas
- d) Emosional
- e) Panik
- f) Mudah tersinggung.

c. Prognosa

Langkah Prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa.

Pada tahap ini konselor akan memilih tindakan yang diharapkan dapat membantu klien yaitu konselor menetapkan langkah-langkah yang harus dilakukan, serta menetapkan pendekatan-pendekatan secara khusus baik itu langkah yang harus dilakukan maupun terapi dalam menghadapi permasalahannya.

Adapun Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan respon yang hangat terhadap klien dalam hal ini mempunyai tujuan agar terjalin hubungan yang akrab, karena ini merupakan termasuk langkah awal dalam konseling, dan sangat

bermanfaat sebagai mempererat hubungan antara klien dengan konselor.

- 2) Konselor memberikan kesempatan pada klien untuk menceritakan permasalahan yang sedang dihadapinya.
- 3) Mendengarkan apa yang telah diceritakan oleh klien serta memberikan respon tentang masalah yang telah diceritakan.
- 4) Menasehati klien agar tetap sabar untuk menghadapi anak-anaknya, memberikan perhatian yang lebih kepada anak-anaknya, lebih dari waktu sebelum-sebelumnya, serta meluangkan waktu untuk dapat berkumpul dengan keluarga. Karena sebenarnya anak-anaknya juga butuh akan kasih penulsi dan perhatian dari seorang ibu, karena disamping perhatian secara material juga membutuhkan kasih penulsi, walaupun di rumah sudah diawasi oleh ayahnya, mereka juga pastinya masih membutuhkan perhatian dari seorang ibu.
- 5) Menanamkan sikap kepercayaan diri pada klien bahwasannya setiap kejadian hanyalah suatu cobaan yang harus dihadapi, dan Allah itu tidak akan menguji suatu kaum kecuali disesuaikan dengan kemampuannya.
- 6) Memberikan motivasi pada klien agar tetap membimbing dan mengarahkan anak-anaknya kepada jalan yang benar, yang sesuai dengan keinginannya agar anak-anaknya kelak menjadi anak yang sholeh dan sholihah, yaitu mendidiknya sesuai dengan kemampuan

yang telah dimiliki oleh klien karena hal seperti itu sudah menjadi kewajiban bagi orang tua, untuk mendidik anak-anaknya menjadi anak-anak yang memiliki kepribadian yang baik.

- 7) Menerima dan menghargai keputusan yang telah ditentukan oleh klien. Karena setiap permasalahan yang dihadapi oleh klien itu, yang berhak menentukan keputusannya itu juga ada pada klien sendiri.

d. Treatment

Merupakan langkah pada pemberian bantuan yang berdasarkan pada hasil prognosis di atas, di Dalam langkah ini konselor menggunakan pendekatan Non Direktif yaitu konselor memberikan kesempatan dan tujuan konseling, peranan utama dipegang oleh klien, sedangkan konselor berperan sebagai orang yang penuh penerimaan dan pengertian terhadap problem klien serta menunjukkan sikap mau membantu.

Dalam hal ini konselor berhadapan langsung dengan klien, dan klien bercerita banyak tentang permasalahannya yaitu, bahwasannya klien terkadang merasa stress dengan perilaku anak-anaknya, terkadang juga merasakan perasaan kecewa, dan perasaan bersalah apakah penulis ini termasuk orang yang gagal dalam mendidik anak.

Padahal keinginan klien adalah agar anak-anak kelak menjadi anak yang soleh dan sholihah, akan tetapi pada kenyataannya sekarang ini anak-anak telah berani membentak kepada klien, dan anaknya

kurang memiliki kesadaran untuk melakukan sesuatu yang sekiranya bisa dikerjakan sendiri, akan tetapi anak-anak lebih menunggu klien untuk menyiapkan segala sesuatunya, walaupun sebenarnya hal itu dapat mereka kerjakan sendiri, adapun langkah yang akan dilakukan dalam pemberian bantuan yang berdasarkan pada hasil prognosa di atas, dalam langkah ini terdapat bagian pelaksanaan proses bimbingan konseling dalam menangani stress yang dialami oleh klien.

Upaya yang akan dilakukan oleh konselor dalam hal ini adalah konselor berusaha membantu klien yaitu dengan cara:

- 1) Bagaimana yang dilakukan oleh klien untuk menghilangkan rasa stress pada dirinya.
- 2) Bagaimana yang seharusnya dilakukan oleh klien terhadap anaknya.
- 3) Mengharapkan agar klien dapat menyelesaikan permasalahannya cepat terselesaikan.
- 4) Konselor berharap agar klien dapat menghilangkan sedikit demi sedikit perasaan yang selama ini telah dirasakan oleh klien yaitu perasaan kecewa, perasaan bersalah, perasaan gagal dalam mendidik anaknya.
- 5) Konselor berharap agar klien selalu meminta pertolongan, mengingat, dan berdo'a kepada Allah SWT. Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Karena dengan mengingat pada Allah maka akan menjadikan diri akan lebih tenang.

- 6) Konselor berharap kepada klien agar tetap sabar dan tabah menghadapi perilaku anak-anaknya yang selama ini berani membentak orang tuanya, serta kurang memiliki rasa tanggung jawab, dengan cara memberikan pengertian mengenai berbakti kepada orang tua, mungkin dengan diberikan pengertian tersebut dapat memberikan pengertian kepada anak ibu, dan dapat merubah perilaku anaknya, karena itu semua pasti membutuhkan proses untuk menjadi anak-anak yang selama ini diharapkan yaitu menjadi anak-anak yang sholeh dan sholehah.
 - 7) Disamping itu konselor juga memberikan nasehat kepada anak-anaknya agar tidak berani kepada orang tuanya, memberikan pengertian bahwasannya kita itu sudah dirawat oleh orang tua sejak kecil, masak kita sudah besar tambah berani kepada orang tua, apa orang tua kita tidak merasa kecewa dengan perilaku kita.
 - 8) Konselor berharap agar semua kejadian itu dapat diambil hikmahnya, dan diambil pelajaran, karena mendidik anak merupakan suatu keewajiban yang harus dipenuhi. Dan itu merupakan hak seorang anak untuk mendapatkan pendidikan yang layak dari orang tuanya.
- e. Follow Up

Dalam hal ini lebih melihat pada perkembangan klien, pada kesempatan selanjutnya dan dalam jangka waktu yang lebih jauh.

Konselor memberikan pandangan yang lebih baik, klien lebih diharapkan untuk lebih memperhatikan dan mencurahkan kasih penulisngnya kepada anak-anaknya, yaitu mungkin dengan cara memberikan kesempatan waktu untuk bisa berkumpul dengan keluarga, mungkin jika ada waktu luang disempatkan untuk berlibur dengan keluarga.

Adapun data Empiris dalam proses pelaksanaan konseling adalah sebagai berikut:

Pada tahapan awal konselor terlibat langsung dengan klien, yaitu konselor memperkenalkan diri dengan mengambil sikap hangat, ramah dan terbuka dalam hal ini konselor juga memperhatikan gerak-gerik yang telah dilakukan oleh klien, serta mendengarkan apa yang telah diceritakan oleh klien adapun diantara sikap yang telah diamati oleh konselor adalah sebagai berikut:

- 1) Mengamati gerak-gerik klien seperti tidak bisa tenang
- 2) Duduk berhadapan
- 3) Kontak mata secara langsung dengan klien
- 4) Mendengarkan serta menyimpulkan isi dari masalah yang sudah diceritakan.
- 5) Melihat ekspresi wajah yang dimunculkan oleh klien
- 6) Pada saat itu klien merasa gelisah, kelihatan kalau ada perasaan kecewa.

Wawancara yang dilakukan kepada klien, tanggal 8 Juni 2010

Konselor : Assalamu'alaikum

Klien : Wa'alaikum salam, silahkan duduk mbak.....!!!

Konselor : Bagaimana kabarnya ibu sekarang, karena sudah lama kita tidak ada komunikasi.

Klien : Alhamdulillah kabar baik mbak, tapi ada sedikit permasalahan yang menyangkut dengan keluarga.

Konselor : Kalau boleh tahu kira-kira masalahnya apa ya bu.....?

Klien : Langsung saja ya mbak, begini..., saya merasa kecewa, takut dan merasa bersalah atas kondisi keluarga saya saat ini.

Konselor : Kenapa ibu.....?

Klien : Saya merasa apakah saya ini termasuk salah dalam mendidik anak-anak saya, karena dengan kondisi yang ada di mana saya harus bekerja membantu suami yang akibatnya perhatian terhadap keluarga berkurang.

Konselor : Mengapa ibu merasa seperti itu?

Klien : Karena sekarang anak-anak mulai berani kepada saya, mereka mulai berani membentak, berkata kasar, jarang pulang, kurang bertanggung jawab atas semua tindakannya, sering bolos sekolah dan lain-lain. Saya takut kalau misalkan ada tetangga yang mendengar dan resah atas perilaku anak saya, apa kata tetangga nanti, dan mereka pasti mengatakan bahwa saya tidak

mengajarkan kepada anak-anak tentang sopan santun terhadap orang tua.

Konselor : Setelah mendengar dan mengetahui anak ibu berani membentak ibu apa yang ibu lakukan terhadap anak ibu.

Klien : Saya hanya bisa mengelus dada, kenapa anak saya bisa mengatakan hal seperti itu kepada saya, bahkan terkadang saya juga ada rasa kecewa terhadap anak saya. Dan menyesali kondisi seperti itu.

Konselor : Selanjutnya apa yang ingin ibu harapkan terhadap anak ibu?

Klien : Ya....., saya paling tidak saya tetap berharap agar anak saya kelak menjadi anak yang sholeh, hormat sama orang tua, sopan terhadap siapa saja, rajin belajar dan lain-lain. Akan tetapi itu semua tidak sesuai dengan apa yang telah menjadi harapan saya.

Konselor : kalau memang keinginan ibu seperti itu, bagaimana langkah yang seharusnya ibu lakukan...?

Klien : yang akan saya lakukan, ya...lebih meluangkan waktu untuk keluarga khususnya pada buah hati tercinta saya..?

Konselor : Ibu punya kegiatan apa buat anak-anak?

Klien : Ya sebenarnya, saya sangat jarang sekali bisa meluangkan waktu buat keluarga.

Konselor : Ya....., kalau begitu coba anak-anak dikasih pengertian tentang bagaimana cara berbakti kepada orang tua.

Klien : Ya sudah tapi terkadang juga masih seperti itu..., terkadang juga kalau misalkan dinasehati juga tambah marah, dan berontak.

Konselor : Ya....., mungkin sampai disini saja ya bu, pertemuan kita untuk kali ini mungkin kalau ada waktu dan kesempatan bisa kita sambung lagi. Dan kalau bisa kapan-kapan saya akan silaturahmi lagi dan berbincang mencari solusi, terutama dengan putra ibu.

Klien : Oya terima kasih.....ya mbak.

Konselor : Sama-sama ibu....., Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Klien : Wa'alaikum salam Wr. Wb.

Konselor disamping wawancara dengan klien, konselor juga sempat mengambil data sebagai informasi, dari anaknya, klien juga sempat bercerita kepada konselor agar memberikan nasehat kepada anaknya agar anaknya menghormati orang tua dan tidak berani kepada orang tuanya, dan pada saat itu klien sedang bertugas menjalankan pekerjaannya ke luar kota, kebetulan saat itu anaknya sedang berada di rumah bersama bapaknya, ketika bapaknya kebelakang anak-anaknya mencurahkan apa yang ada dalam dirinya, adapun data yang berhasil terekam berupa tulisan sebagai berikut:

Wawancara yang dilakukan kepada Anak klien, tanggal 15 Juni 2010

- Konselor : Assalamu'alaikum
- Klien : Wa'alaikum Salam, silahkan duduk mbak.....!!!
- Konselor : bagaimana kabar keluarga? Sudah kelas berapa sekarang didodik (nama samar).
- Klien : Kelas 2 SMA mbak....
- Konselor : Sekarang Ibunya ada,....?
- Klien : Ibu tidak ada, Ibu lagi ada tugas keluar kota.
- Konselor : Terus kalau ibu keluar kota adek dodik sama siapa dirumah?
- Klien : Ya dirumah sendirian, bapak sama ibu selalu sibuk dengan pekerjaannya
- Konselor : terus, komunikasi antar anggota keluarga....?
- Klien : Itulah yang menjadi masalah kami sekeluarga, mereka selalu sibuk dengan pekerjaan masing-masing dan hampir tidak ada waktu buat keluarga, saya sangat kesal dengan kondisi itu.
- Konselor : Kalau di tinggal ayah dan ibu, apa yang adik kerjakan?
- Klien : ya.....,saking sebelnya, saya sangat malas untuk pulang ke rumah, dan hampir semua waktu saya habiskan bersama teman-teman saya diluar. Dan terlampau jengkel saya kepada ayah dan ibu, saya sering bolos sekolah,berkata kasar, berbohong dan banyak lagi sifat negatif yang saya lakukan,

baik kepada teman saya atau bahkan ayah atau ibu. Dan saya merasa jengkel dengan kondisi saya.

Konselor : bagus itu....? adik sudah tahu dan merasakan bahwa adik sudah berbuat tidak benar atau negatif, maka kembangkan perasaan seperti itu.

Klien : Iya bu..., tapi saya bingung sampai kapan kondisi seperti, dan apa yang harus saya lakukan?

Konselor : Dik Dodik, pada dasarnya tidak ada manusia atau orang tua di dunia ini yang sempurna, masing-masing memiliki kesalahan atau kekurangan, nah.... disitulah celahnya, kalau kesalahan atau kekurangan itu di jadikan koreksi bersama atas tindakan sebelumnya, maka akan muncul hikmah yang sangat luar biasa baiknya. Adik Dodik juga jangan lupa bersyukur di berikan orang tua seperti Ayah dan Ibu, yang mana mereka bekerja keras yang tidak lain semua itu untuk adik, oleh karena itu dik Dodik harus tetap memberikan penghormatan yang tinggi kepada orang tua, perlu saya sampaikan yang namanya orang tua adalah tetap orang tua, maka wajib kita taati

Klien : Iya.....,tapi apa yang harus saya lakukan.....?

Konselor : lakukan yang terbaik untuk mereka,atau siapapun yang ada di sekitar adik Dodik, niscaya semua akan menjadi baik keadaanya, jangan tunda dan lakukan dengan rasa ikhlas dan penuh kerelaan. Maka demikian yang bisa saya sampaikan pada

kali ini,kapan-kapan kalau ada waktu bisa kita sambung lagi.

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Klien : Wa'alaikum Salam Wr. Wb. Terima kasih ya bu.....,saya janji untuk berubah.

Sedangkan untuk mengetahui proses pelaksanaan bimbingan konseling islam maka akan membandingkan pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teori bimbingan konseling Islam. Seperti yang sudah tercantumkan pada tabel di bawah ini.

TABEL 4.2

Perbandingan Antara Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Teori Bimbingan Konseling Islam

No.	Proses Konseling	Praktek Lapangan
1	Syarat Konselor a. Berkepribadian menarik b. Memiliki pengetahuan agama c. Memiliki keuletan dalam tugas d. Bersifat terbuka e. Ahli dalam konseling dan tehnik terapi f. Jeli dan teliti	Syarat Konselor a. Konselor (terapis) memiliki sifat keuletan, telaten dalam menangani masalah b. Konselor yakin dapat membantu klien dalam menyelesaikan permasalahan c. Konselor memiliki rasa simpati terhadap orang

		lain
2	<p>Syarat Klien</p> <p>a. Adanya motivasi yang mengandung keinsafan akan suatu masalah dan keinginan untuk mencari penyelesaian masalah</p> <p>b. Adanya keberanian diri untuk berekspresi, yaitu berani mengungkapkan perasaan serta mau memberikan data yang diperlukan</p> <p>c. Keinsafan akan tanggung jawab yang dipikul sendiri dan akan keharusan untuk berusaha sendiri</p>	<p>Syarat Klien</p> <p>a. Klien ingin menyelesaikan permasalahannya</p> <p>b. Klien adalah termasuk orang yang berkepribadian ekstrofet dalam segala hal termasuk menceritakan masalah di hadapinya</p> <p>c. Klien yakin suatu saat pasti akan dapat selesai permasalahannya</p>
3	<p>Masalah Bidang masalah Bimbingan Konseling Islam adalah:</p> <p>a. Pernikahan dan keluarga</p> <p>b. Pendidikan</p> <p>c. Karir</p> <p>d. Sosial Kemasyarakatan</p> <p>e. Keagamaan</p>	<p>Masalah Yang menjadi masalah yang ada dalam diri klien adalah permasalahan yang menyangkut masalah psikis yaitu stress yang merupakan akibat dari beban ganda, sebagai sorang wanita yang berkarir di dunia kerja, yang mempunyai tugas dari kantor yang harus diselesaikan, serta sebagai ibu rumah tangga, yang harus mengurus dan mengawasi perkembangan</p>

		anaknyanya, setelah pulang dari bekerja.
4	<p>Langkah-langkah pelaksanaan BKI</p> <p>a. Identifikasi</p> <p>Pada tahap ini konselor mengenali kasus serta latar belakangnya dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berkaitan dengan masalah klien untuk mendapatkan gambaran tentang masalah.</p> <p>b. Diagnosis</p> <p>Dalam tahap ini konselor dapat menyimpulkan bahwa masalah yang dihadapi oleh klien adalah masalah stress yang dialami akibat dari beban ganda</p> <p>c. Prognosis</p> <p>Memberikan Bimbingan Konseling secara individu</p>	<p>a. Langkah Pertama</p> <p>Dalam langkah ini konselor menggali data dari klien, pada langkah ini konselor melihat kondisi yang ada pada rumah klien, konselor membandingkan kondisi yang sudah diceritakan oleh klien, serta guru privat anaknya yang sesuai dengan realita yang ada</p> <p>b. Langkah ke dua</p> <p>Konselor menyimpulkan masalah yang memang ada, dan harus dicarikan solusinya secepatnya</p> <p>c. Langkah ke tiga</p> <p>Konselor memulai menentukan jenis bantuan yang akan diberikan kepada klien dan menyesuaikan terapi yang sesuai dengan permasalahannya.</p>

<p>d. Treatment</p> <p>Dalam hal ini konselor memberikan pendekatan non direktif</p>	<p>d. Langkah ke empat</p> <p>Konselor memulai dengan menggunakan pendekatan non direktif yaitu dimana dalam proses bimbingan konseling ini yang lebih berperan aktif dalam konseling adalah seorang klien, konselor hanya mendengarkan permasalahan yang sudah diceritakan oleh klien, dan semua keputusan berada pada diri klien</p>
--	--

B. Analisis Deskriptif Terhadap keberhasilan Bimbingan Konseling Islam dalam Menangani Stress yang dialami oleh wanita karir akibat dari Beban Ganda di Bendul Merisi Surabaya.

TABEL 4.3

Analisa Keberhasilan Bimbingan Konseling Islam

No.	Pengamatan Prilaku pada klien	Sebelum Proses Konseling			Sesudah Proses Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Klien merasa kecewa, sedih, dan gelisah	✓					✓
2	Bersikap emosional	✓					✓
3	Merasa gagal dalam mendidik anak	✓					✓
4	Mengalami sulit tidur		✓				✓
5	Sering melamun	✓					✓

No.	Perubahan Yang dialami oleh klien	Sebelum Proses Konseling			Sesudah Proses Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Pandangan Kosong	✓				✓	
2	Tidak ada waktu untuk berlibur dengan keluarga	✓				✓	
3	Jarang ada komunikasi dengan keluarga	✓					✓
4	Terlalu sering bepergian	✓					✓
5	Malas bekerja		✓		✓		
6	Keadaan fisik bertambah		✓			✓	
7	Keadaan fisik menurun	✓					✓

Keterangan :

A : Sering dilakukan

B : Kadang-kadang dilakukan

C : Tidak pernah dilakukan.

Sebelum Konseling

- a. $4/5 \times 100\% = 64\%$
- b. $1/5 \times 100\% = 20\%$
- c. $0/5 \times 100\% = 0\%$

Sesudah Konseling

- a. $0/5 \times 100\% = 0\%$
- b. $0/5 \times 100\% = 0\%$
- c. $5/5 \times 100\% = 100\%$

Sebelum Terapi

- a. $5/7 \times 100\% = 71\%$
- b. $2/7 \times 100\% = 28\%$
- c. $0/7 \times 100\% = 0\%$

Sesudah Terapi

- a. $0/7 \times 100\% = 0\%$
- b. $3/7 \times 100\% = 42\%$
- c. $3/7 \times 100\% = 42\%$

Untuk melihat keberhasilan dan kegagalan bimbingan konseling Islam tersebut, maka peneliti mengacu kepada tehnik penjabaran kualitatif, dengan menggunakan prosentase sebagai berikut:

1. 76% sampai dengan 100% dikategorikan naik/berhasil
2. 56% sampai dengan 75% cukup berhasil
3. 40% sampai dengan 55% dikategorikan kurang berhasil
4. Kurang dari 40% dikategorikan tidak berhasil.

Berdasarkan dari tabel hasil pelaksanaan konseling dan terapi di atas, maka dapat dilihat bahwa proses bimbingan konseling Islam dalam menangani stress pada wanita karir akibat dari beban ganda di Bendul Merisi Surabaya, dikategorikan **kurang berhasil** karena hal ini sesuai dengan nilai skor 1% dan 42% adalah tergolong dalam nilai prosentase 40% sampai 55%.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Peran ganda sebagai pekerja maupun ibu rumah tangga mengakibatkan tuntutan yang lebih dari biasanya terhadap wanita, karena terkadang para wanita menghabiskan waktu tiga kali lipat dalam mengurus rumah tangga dibandingkan dengan pasangannya yang bekerja pula.

Tanggung jawab ini memiliki tingkat kesulitan pengelolaan yang tinggi. Konsekuensinya, jika wanita kehabisan energi maka keseimbangan mentalnya akan terganggu sehingga dapat menimbulkan stress. Dari sini dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Beban ganda pada wanita karir juga dapat menjadi faktor penyebab dari stress, disamping itu juga dikarenakan adanya kesulitan dalam mengatur waktu, Kurang adanya interaksi dengan keluarga, serta mengalami kesulitan dalam pengawasan kepada keluarga terutama kepada anaknya, karena waktunya lebih banyak tercurahkan kepada pekerjaannya daripada kepada keluarganya.
2. Proses pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dapat digunakan untuk membantu penyelesaian permasalahan klien yang mengalami Stress Akibat Dari Beban Ganda Di Bendul Merisi Surabaya.
3. Bahwasannya pelaksanaan Konseling Islam terhadap Stress pada Wanita Karir Akibat Dari Beban Ganda di Bendul Merisi Surabaya, dapat dikatakan kurang berhasil karena dalam proses konseling kurang kondusif,

karena pada kenyataannya klien terkadang juga masih merasa kesulitan dalam mengatur waktu dengan keluarga, kurang adanya interaksi dengan keluarga. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu:

- a Kurang efektif dalam pelaksanaan konseling
- b Karena faktor waktu, hal tersebut disebabkan oleh antara klien dan konselor jarang sekali bisa bertemu, karena klien sangat sibuk bekerja, sehingga sangat jarang sekali bisa bertemu dengan klien, diperkirakan dalam satu minggu dapat bertemu dua kali pertemuan antara klien dengan konselor dapat bertemu dengan klien.
- c Kepercayaan klien terhadap konselor, karena dalam proses konseling, sebelum konselor menggali data, klien sudah membatasi permasalahan yang boleh dan tidak untuk diceritakan, dalam hal ini klien sudah membatasinya yaitu permasalahan yang menyangkut dengan permasalahan keluarga, klien tidak mau bercerita permasalahan yang menyangkut permasalahan yang berkaitan dengan pekerjaannya.

sehingga dari ketiga penyebab di atas dapat berpengaruh pada kurang berhasil dalam proses bimbingan konseling.

Melatih anak-anak untuk bertanggung jawab sejak kecil sangat perlu sekali, karena orang tua yang selalu memanjakan anak-anak mereka dengan memberikan segala keinginannya, maka akibatnya akan kembali kepada orang tua.

B. Saran

Saran yang diberikan oleh konselor kepada klien yaitu:

1. Diharapkan klien dapat lebih banyak meluangkan waktunya untuk dapat berkumpul bersama keluarganya. Sehingga klien dapat lebih memperhatikan perkembangan pada anak-anaknya.
2. Walaupun sebagai wanita karir jangan sampai melalaikan tugas ketika sudah berada di rumah yaitu sebagai seorang istri yang harus mengurus keluarga serta memperhatikan perkembangan seorang.

http://aku.sukameneliti.com diakses pada tanggal 24 Januari 2010

http://eprints.undip.ac.id diakses pada tanggal 7 Mei 2010

Mustofa Bisri, *Pedoman Penulisan Proposal, penelitian Skripsi dan tesis*,
Jogyakarta: Panji Pustaka, 2009

Moleong, Lexy J, *Metodologi penelitian kualitatif*, Bandung: PT. Remaja
Rosdakarya, 2005

Nazir Moh., *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia 1988

Peck Jane Cary, *Wanita Dan Keluarga*, Yogyakarta: Kanisius 1995

Riant Nugroho, *Gender Dan Strategi Pengarus- Utamanya Di Indonesia*.
Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008

Sukardi, Dewa Ketut, *Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*,
Surabaya: Usaha Nasional 1993

Suparmoko M, *Metode Penelitian Praktis*, Yogyakarta: BPFE, 1995

Suryo, Djumhur dan M., *Bimbingan dan Penyuluhan di sekolah*. Bandung: CV.
Ilmu. 1975

Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, Jakarta: PT. Raja
Grafindo 2007

Yusuf Syamsul, dan Dr. A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & Konseling*,
Bandung: PT Remaja Rosdakarya 2006

Ihromi Tapi Omas, *Para Ibu Yang Berperan Tunggal Dan Yang Berperan Ganda*,
Jakarta: FISIP-UI 1990