KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR DALAM MENGATASI STRES IBU MUDA DI DESA BOTENG MENGANTI GRESIK

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu Pada Program Bimbingan dan Konseling Islam (S.Sos)

Oleh:

Hariyati Mustika Dewi

NIM. B93215102

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2019

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Hariyati Mustika Dewi

NIM : B93215102

Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Alamat : Desa Boteng Menganti gresik

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga tinggi mana pun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya sendiri dan bukan merupakan plagiasi atas karya orang lain
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai plagiasi, saya akan bersedia menaggung segala kosekuensi hukum yang terjadi

Surabaya, 17 Januari 2019

Saya yang menyatakan

METERAI TEMPEL

D3425ADF543611108

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Hariyati Mustika Dewi

B93215102

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama	: Hariyati Mustika Dewi
Nim	: B93215102
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah Dan Komunikasi
Judul	: Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda Di Desa Boteng Mengati Gresik

Skripsi ini diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 28 Januari 2019

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing

Dr.Rudy Al-Hana, M. Ag.
NIP 196803091991031001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh **Hariyati Mustika Dewi** ini telah dipertahankan di depan

Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 24 Januari 2019

Mengesahkan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

Dekan

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003

Penguji I

Dr. Rudy Al-Hana, M.Ag
NIP. 196803091991031001

Penguji II

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji III

Dr. Luqman Fahmi. S.Ag,M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji IV

Drs. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

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 : Hariyah Mustika Dewi
NIM : B93215102
Fakultas/Jurusan : FDK / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : Hariyah Mustika Dewi @ gmail . com.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda Di Desa Bokeng Mengantu Gresik

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 30 Januari 2019

Penulis

Hariyah . M.D

( )
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Hariyati Mustika Dewi, (B93215102), *Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda Di Desa Boteng Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.*

Fokus penelitian adalah 1. Bagaimana proses konseling Islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres ibu muda 2. Bagaimana hasil dari konseling Islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres ibu muda. Dalam menjawab penelitian di atas peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi khasus.

Dengan pendekatan ini peneliti melakukan metode kualitatif yang secara spesifik lebih diarahkan pada penggunaan metode studi kasus. Metode penelitian kualitatif itu sendiri merupakan penelitian tentang riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Dengan membandingkan klien sebelum dan sesudah diberi terapi.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwasannya proses pelaksanaan konseling Islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres ibu muda. Terapi ini dilakukan untuk menghilangkan pikiran irasional seorang ibu muda yang stres karena takut berinteraksi dan bersosialisasi dengan masyarakat. Karena memiliki trauma akan masa lalunya karena hamil di luar nikah, sehingga permasalahan ini membuat klien stres. Dengan ini konselor menggunakan konseling Islam dengan ayat al-Quran. Juga dengan diberikan terapi rasional emotif behavior dengan tiga terapi yaitu; *terapi kognitif, teknik prilaku* dan *humor* dengan cara mengubah pola pikir irasional menjadi rasional kembali dan tahap terakir memberi *homework*. Hasil dari metode ini dapat dikatakan berhasil karena terdapat perubahan terhadap diri klien sebelum dan sesudah diterapi. Awalnya ada 7 gejala stres yang sering dilakukan, sekarang sudah berkurang menjadi 3 gejala. Klien sekarang lebih optimis dalam menjalan hibup.

Kata kunci: konseling Islam, terapi Rasional emotif behavior stres.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN i

PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**

PENGESAHAN TIM PENGUJI ..... **iii**

MOTTO ..... **iv**

PERSEMBAHAN ..... **v**

PERNYATAAN OTENTIAS SKRIPSI ..... **vi**

ABSTRAK..... **viii**

KATA PENGANTAR..... **ix**

DAFTAR ISI..... **xi**

DAFTAR TABEL..... **xv**

BAGIAN INTI

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah..... 1

B. Rumusan Masalah 4

C. Tujuan Penelitian 4

D. Manfaat Penelitian 5

E. Definisi Konsep 5

F. Metode Penelitian..... 10

1. Pendekatan dan Jenis Penelitan 10

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian..... 11

3. Subjek Penelitian 12

4. Jenis dan Sumber Data 13

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Teknik Pengumpulan Data 15

6. Jenis-Jenis Sumber Data 18

7. Teknik Analisis Data 19

G. Sistematika Pembahasan 20

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Konseling Islam 21

a. Pengertian Konseling Islam 21

b. Tujuan Konseling Islam 23

c. Fungsi Konseling Islam 25

d. Asas-Asas Konseling Islam 27

e. Unsur-Unsur Konseling Islam 30

f. Langkah-Langkah Konseling Islam 32

2. Terapi rasional Emotif Behavior

a. Pengertian Terapi rasional Emotif Behavior 34

b. Teori Kepribadian 35

c. Tujuan Terapi Rasional Emotif Behavior 36

d. Peran Dan Fungsi Konselor 38

e. Teknik dan Terapi Rasional Emotif Behavior 40

f. Proses Terapeutik 43

3. Stres

a. Pengertian Stres 44

b. Gejala Stres 46

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Faktor-Faktor Penyebab Stres..... 47

d. Menejemen Stres 49

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan..... 51

BAB III: PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deksripsi Lokasi Penelitian..... 55

2. Deskripsi Obyek Penelitian

a. Deskripsi Konselor 60

b. Deskripsi Klien 61

c. Deskripsi Masalah 64

B. Deskripsi hasil Penelitian

1. Deskripsi proses pelaksanaan Konseling Islam Dengan Terapi RasIonal Emotif Behavior Untuk Mengatasi stres Ibu Muda Di Desa Boteng Menganti Gresik..... 68

2. Deskripsi Hasil Akhir pelaksanaan Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Untuk Mengatasi stres Ibu Muda Di Desa Boteng Menganti Gresik..... 80

BAB IV: ANALISIS DATA

A. Analisis Data Tentang Proses Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres Seorang Ibu Muda Di Desa Boteng Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.

..... 84

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Analisis Data Tentang Proses Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres Seorang Ibu Muda Di Desa Boteng Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. 94

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan..... 98

B. Saran..... 99

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Pekerjaan Penduduk Desa Boteng 57
Tabel 3.2. Sarana Pendidikan Desa Boteng 58
Tabel 3.3. Sarana Peribadatan Di Desa Boteng 59
Tabel 3.4. Kondisi Klien Sebelum Pelaksaan Konseling..... 68
Tabel 3.5. Kondisi klien Setelah Pelaksaan Konseling..... 82
Tabel 4.1. Perbandingan Kondisi Klien Sebelum Pelaksaan Konseling..... 94
Tabel 4.2. Perbandingan Kondisi Klien Setelah Pelaksaan konseling..... 96

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan. Stres adalah respons manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada pada dirinya. Sebagian besar orang merasakan stres bukan hanya sebagai faktor negatif, melainkan bahkan mereka juga mengelola stres dengan cara yang negatif.[1]

Stres adalah respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan-tuntutan ini bisa jadi hal-hal yang faktual saat itu, bisa jadi juga hal-hal yang baru mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsikan secara aktual.[2] Orang yang stres tidak bisa berpikir panjang dan berusaha mencari solusi pengobatanya. Akibatnya ia akan cenderung bertindak gila, seperti bunuh diri atau melakukan tindakan asusila. Stres ini tidak terbatas usia dan jenis kelamin. Siapa pun bisa mengalami stres. Saat seseorang mengalami tekanan atau kecemasan yang menyebabkan ketegangan syaraf, berarti ia mengalami stres. Stres dapat berpengaruh buruk terhadap otak. Gangguan ini menyebabkan ketidakseimbangan dan bisa menimbulkan berbagai penyakit. Stres ini biasanya cenderung membuat orang tidak tenang dalam keberadaannya.[3]

---

[1] Peter G. Hanson, *Nikmatnya Stres*, (Jakarta: Arcan, 1987), hal. 3-4.
[2] Sutarjo A. Wiramihardjo, *Pengantar Psikologi Abnormal.* (Bandung: Refika aditama.2005) hal. 44.
[3] Rizem Aizid, *Melawan Stres & Depresi*, (Yogjakarta: Saufa, 2015), hal. 19-20.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Suroto, stres dapat menimbulkan penyakit psikis dan merangsang timbulnya berbagai penyakit jasmani. Pada zaman modern seperti ini, tidak mungkin seseorang tidak mengalami stres, akan semakin banyak seorang penderita stres atau penyakit psikogenetik. Untuk itu diperlukan pemahaman, kesadaran mengenai hakikat stres dan cara menangani stres.[4]

Mawar merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ia merupakan mahasiswi yang mengambil jurusan pendidikan matematika. Kegiatannya di rumah ialah membuka LBB untuk tingkat SD. Mawar merupakan seorang ibu muda yang memiliki satu anak laki-laki berusia 7 bulan. Mawar senang mengikuti kegiatan desa seperti diba'an, karang taruna, remaja musala dan juga mengikuti arisan kampung. Keaktifan Mawar dalam mengikuti kegiatan di desanya yang menjadikan Mawar terkenal sebagai remaja yang licah dan aktif.

Masalah stres yang dialami Mawar adalah ketika Mawar terlihat pendiam tidak seperti biasanya, dulunya Mawar adalah seorang aktivis dalam segala kegiatan yang ada di desanya. Tetapi sekarang Mawar tidak pernah aktif lagi dan mengurung diri di rumah. Dulu Mawar senang bersosialisasi, seperti bersosialisasi dengan tetangganya dan mengikuti arisan kampung. Sekarang Mawar menjadi seseorang yang sangat pendiam dan pasif dalam kegiatan apa pun.

Faktor yang menyebabkan Mawar stres adalah selalu teringat akan cemoohan tetangganya. Dulu Mawar seorang remaja yang bisa dibilang terjerumus dalam pergaulan bebas. Mawar berpikir dirinya hina dan banyak masyarakat yang membicarakannya dan berpikir semua temannya menjauhinya.

---

[4] Suroto, S*tres, Cara Mengendalikan Pengalaman Pribadi Berbagai Pasien* (Yogyakarta: Gadjah Mada Press, 2001), hal. 5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Akhirnya sekarang Mawar hanya beriam diri di dalam rumah tanpa ada kegiatan apa pun. Ia hanya merawat anaknya dan sekarang Mawar juga tidak mau melanjutkan kuliahnya. Mawar benar-benar menarik diri dari lingkungan dengan kenyataan itulah peneliti mencoba memulihkan kondisi klien dengan terapi rasional emotif behavior sebagai suatu upaya memulihkan dan membantu klien untuk merubah pikiran irasionalnya menjadi rasional.

Terapi rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Terapi rasional emotif berasumsi bahwa karena keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional seseorang berhubungan secara kausal dengan gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang itu dalam membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah mempertemukan mereka secara langsung dengan falsafah hidup mereka sendiri.[5]

Tujuan terapi rasional emotif ini memfokuskan diri dari cara berpikir manusia. Hal ini yang dijadikan acuan konselor dalam merubah tingkah lakunya. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam rasional emotif adalah memperbaiki dan merubah sikap individu dengan cara merubah cara berpikir dan keyakinan klien yang irasional menuju cara berpikir yang rasional, sehingga klien dapat meningkatkan kualitas dirinya.[6]

---

[5] Gerald Corey. *Teori dan Peraktik Klienng & Psikoterapi,* (Bandung: Refika Aditama, 2010), hal. 244.
[6] Namora Lumongga Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Klienng Dalam Teori dan Peraktik*, (Jakarta: Kencana, 2013), hal.180.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari permasalahan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai konseling dalam menangani stres seorang ibu muda Di Desa Boteng, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik. Peneliti menggunakan terapi rasional emotif behavior untuk membantu klien agar dapat memulihkan dan membantu klien untuk merubah pikiran irasionalnya menjadi rasional lalu merubah sikap klien dengan cara merubah pola berpikir dan keyakinan klien sehingga klien dapat meningkatkan kualitas dirinya untuk menentukan pilihan hidupnya sendiri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana proses konseling Islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres ibu muda di Desa Boteng Menganti Gresik?
2. Bagaimana hasil konseling Islam dengan rasional emotif behavior dalam mengatasi stres ibu muda di Desa Boteng Menganti Gresik?

C. Tujuan Penelitian

Bertitik tolak pada rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan proses konseling Islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres ibu muda.
2. Untuk menjelaskan hasil konseling Islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres ibu muda.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, untuk dapat menjadi catatan akademis yang ilmiah maka peneliti akan memunculkan manfaat dari hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacanya, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Memberikan informasi bagi peneliti lain tentang terapi rasional emotif behavior dalam menangani stres seorang ibu muda. Sebagai sebuah penelitian, kasus ini belum ada yang mengangkatnya, karena pendekatan yang peneliti pilih adalah pendekatan terapi rasional emotif behavior sebagai sebuah konseling dalam mengatasi masalah hamil di luar nikah yang berkonsekuensi pada stresnya subjek yang tertimpa. Akan menjadi sebuah referensi bagi peneliti selanjutnya secara akademis.

2. Manfaat praktis

   a. Adanya manfaat bagi peneliti dan pembaca.
   b. Diharapkan dapat membantu klien dalam menyelesaikan permasalahan dengan menggunakan terapi rasional emotif behavior.
   c. Dapat menjadi informasi bagi para remaja tentang bahayanya pergaulan bebas yang berdampak kehamilan di luar nikah.
   d. Memberikan wawasan bagi peneliti lain dan juga dapat menjadi referensi praktis dalam menangani kasus remaja yang hamil di luar nikah.

E. Definisi Konsep

Pembahasan skripsi ini yang berjudul "*Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif Behavior dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Boteng*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik", maka sebelumnya perlu adanya penjelasan mengenai istilah yang ada pada judul tersebut. Hal ini bertujuan untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami skripsi ini.

Adapun dfinisi konsep dari penelitian adalah:

1. Konseling Islam

Menurut Achamad Mubarok, konseling Islam dalam sejarah dikenal dengan istilah *hisbah*, artinya menyuruh orang (klien) untuk melakukan perbuatan yang baik yang telah diperintahkan dan meninggalkan perbuatan mungkar yang ia lakukan, serta mendamaikan klien yang bermusuhan. Dengan demikian konseling Islam telah memiliki landasan yang kukuh untuk terus dikembangkan dan disesuaikan dengan tingkat kebutuhan manusia dalam menjalani kehidupanya. Di samping itu pembentukan keilmuan konseling Islam perlu diarahkan pada misi awal manusia yang diciptakan oleh Allah, yakni sebagai hamba Allah dan *khalifatullah* di muka bumi ini. [7]

Menurut Yusuf dan Nurishin, konseling Islam adalah proses motivasional kepada individu (manusia) agar memiliki kesadaran untuk "*come back to religion*" karena agama akan memberikan pencerahan terhadap pola sikap, pikir dan perilakunya ke arah kehidupan personal dan sosial yang sakinah, mawadah, rahmah, dan ukhuwah. Sehingga manusia akan terhindar dari mental yang tidak sehat atau sifat individualistik.[8]

Konseling Islam dalam penelitian ini yang akan dilakukan oleh peneliti untuk memberikan wawasan tentang keislaman dan memberikan bantuan

[7] Abdul Basyid, *Klienng Islam*, (Cimanggis: Kencana, 2017), hal. 10-11.
[8] Syaiful Akhyar Lubis, *Klienng Islam Kyai dan Pesantren*, (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007), hal. 97-98.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepada klien untuk membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang ddialami klien. Karena dalam konseling Islam ini konselor bisa memberikan terapi keislaman dalam menyelesaikan masalah klien agar klien lebih dekat kepada Allah. Bahwa sebenarnya dalam keseharian klien sebelum mengalami permasalahan tersebut, klien merupakan remaja yang aktif mengikuti kegiatan yang berbau keagamaan seperti diba'an, mengaji kitab, dan juga mengikuti yasinan. Tetapi mengapa klien masih terjerumus dalam pergaulan bebas yang berakibat kehamilan yang tidak diinginkan. Dengan ini peneliti ingin membantu klien dalam menyelesaikan permasalahanya.

2. Terapi rasional Emotif Behavior

Ellis berpandangan bahwa REBT merupakan terapi yang komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan prilaku.[9]

Terapi rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandasan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Terapi rasional emotif berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional seseorang berhubungan secara kausal dengan ganguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang itu dalam membuat perubahan-perubahan kepribaiannya adalah mengonfrontasikan mereka secara langsung dengan falsafah hidup mereka sendiri.[10]

---

[9] Latipun, *Psikologi Klienng,* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2003), hal. 92.
[10] Gerald Corey, *Teori dan Peraktik Klienng & Psikoterapi,* (Bandung: Refika Aditama, 2010), hal. 244.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pandangan yang penting dari teori rasional emotif behavior konsep bahwa banyak perilaku emosional individu yang berpangkal pada "*stalftalk*" atau "omongan diri" atau internalisasi kalimat-kalimat, yaitu yang menyatakan pada dirinya sendiri tentang pikiran dan emosi yang bersifat negatif. Adanya orang-orang yang seperti itu, menurut Elis adalah terlalu bodoh untuk berpikir secara jelas, orangnya cerdas tetapi tidak tahu bagaimana berpikir secara cerdas dan tidak tahu bagaimana berpikir secara jelas dalam hubungannya dengan keadaan emosi, orangnya cerdas dan cukup berpengetahuan tetapi terlalu neoritik untuk menggunakan kecerdasan dan pengetahuan secara memadai.[11]

Dalam pengertian terapi rasional emotif behavior tersebut, peneliti mengaplikaskan teori tersebut dalam masalah yang dialami Mawar. Mawar yang beranggapan dirinya hina dirinya merasa menjadi bahan omongan di desa, cemas takut dijauhi oleh teman-temanya, takut dirinya dicemooh. Anggapan seperti inilah yang dimaksud pola pikir irasional, bawasannya semua pikiran buruk Mawar tidak selalu benar. Dengan mengajukan pertanyaan yang mengharuskan klien untuk berefleksi dan memberikan contoh berpikir secara rasional. Sesekali peneliti mengajak klien untuk refresing keluar rumah dan memberikan motivasi kepada klien bawasanya di luar rumah tidaklah menakutkan seperti yang klien bayangkan.

3. Stres

Stres adalah suatu kekuatan yang memaksa seseorang untuk berubah, berjuang, beradaptasi atau menempatkan keuntungan. Semua kejadian dalam

[11] Mohamad Surya, *Teori-Teori Klienng*, (Bandung: Pustaka Bani Quraya, 2003), hal. 12.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kehidupan, bahkan yang bersifat positif yang menyebabkan stres. Stres merupakan bagian kehidupan. Kejadian sehari-hari merupakan tantangan yang membutuhkan peranan pikiran, tubuh, dan emosi. Individu beradaptasi terhadap stres dan belajar menggunakannya demi keuntungannya. Demikian stres yang berlebihan akan mempengaruhi kualitas hidup.[12]

Menurut Suroto, stres dapat menimbukan penayakit psikis dan merangsang timbulnya berbagai penyakit jasmani. Pada zaman modern seperti ini tidak mungkin seseorang tidak mengalami stres, akan semakin banyak seorang penderita stres atau penyakit psikogenetik. Untuk itu diperlukan pemahaman, kesadaran mengenai hakikat stres dan cara menangani stres.[13]

Banyak orang yang salah tentang cara menghadapi stres. Pendapat umum mengatakan bahwa satu-satunya cara agar berhasil menangani stres dan memperpanjang hidup adalah menjalani hidup dengan membosankan, menolak diri dan menerapkan peraturan yang kaku terhadap dirinya sendiri. Pandangan ini sangatlah salah. Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan. Stres adalah respons manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada pada dirinya. Sebagian besar orang merasakan stres bukan hanya sebagai faktor negatif, mereka juga memersepsikan pengelolaan stres dengan cara yang negatif.[14]

---

[12] Judith Swarth, *Stres dan Nutrisi*, (Jakarta: Aksara, 1993), hal. 1-2.
[13] Suroto, *Stres, Cara Mengendalikan Pengalaman Pribadi Berbagai Pasien* (Yogyakarta: Gadjah Mada Press, 2001), hal. 5.
[14] Hanson, N*ikmatnya Stres*, hal. 3-4.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Stres adalah respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan-tuntutan ini bisa jadi hal-hal yang faktual saat itu, bisa jadi juga hal-hal yang baru mungkin akan terjadi, tetapi di persepsikan secara aktual. Misalnya seperti kasus klien dalam penelitian ini, klien takut keluar rumah karena jika keluar rumah nanti akan dicemooh oleh tetangga dan tidak jadi keluar rumah. Hal tersebut belum terjadi, bisa jadi saat ia keluar rumah sudah tidak ada lagi yang mencemooh.[15]

Masalah stres yang dialami Mawar inilah yang membuat konselor berkiat untuk membantu dalam mengatasi masalah stres yang dialaminya. Seorang Mawar yang sangat aktif dan sekarang sudah tak lagi aktif, seorang Mawar yang dulunya ceria sekarang menjadi pendiam. Karena stres inilah yang mengubah gaya hidup seseorang, yang dikuasai oleh pikiran irasionalnya.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang secara spesifik lebih diarahkan pada penggunaan metode studi kasus. Dengan penelitian kualitatif, “masalah” yang dibawa oleh penelitian masih remang-remang, bahkan gelap, kompleks, dan dinamis. Oleh karena itu, “masalah’’ dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara, dan akan berkembang atau berganti selama melakukan penelitian yang berada di lapangan. yang pertama masalah yang dibawa oleh peneliti tetap, Kedua, “masalah” yang dibawa penelitian setelah memasuki penelitian berkembang.

[15] Wiramihardjo, P*engantar Psikologi*, hal. 44.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ketiga, “masalah” yang dibawa peneliti setelah memasuki lapangan berubah total.

Peneliti menggunakan metode kualitatif karena objek penelitiannya untuk menyelesaikan studi kasus individual. Metode penelitian kualitatif itu sendiri merupakan penelitian tentang riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Metode penelitian kualitatif juga sering disebut metode baru, karena popularitasnya belum lama dan proses penelitiannya lebih bersifat seni (kurang terpola).[16]

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk mempertahankan keutuhan dari objek, yang artinya data yang dikumpulkan dalam rangka studi kasus dipelajari sebagai suatu keseluruhan yang terintergrasi. Tujuan studi kasus adalah untuk mengembangkan pengetahuan yang mendalam mengenai objek yang bersangkutan yang berarti bahwa studi kasus sebagai suatu penelitian yang eksploratif dan deskriptif.[17]

2. Sasaran Dan Lokasi Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah Mawar seorang ibu muda yang stres karena berasumsi semua orang di sekitarnya membencinya, karena Mawar dulu hamil di luar nikah. Sehingga permasalahan ini membuat Mawar menjadi stres.[18] Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mengambil wilayah yang

---

[16] Sugiyono, M*etode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 205-206.
[17] Ismail Nawani, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Dwiputra Pustaka Jaya, 2012), hal. 83.
[18] Suroto, *Stres, Cara Mengendalikan Pengalaman Pribadi Berbagai Pasien* (Yogyakarta: Gadjah Mada Press, 2001), hal. 15.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan tempat tinggal Mawar yang bertepatan di Desa Boteng, RT 10 RW 04, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik.

3. Subjek Penelitian

a. Klien

Klien adalah seorang wanita yang bernama Mawar, berusia 21 Tahun, seorang ibu muda yang baru menikah dan memiliki satu orang anak yang berusia 7 bulan. Mawar merupakan remaja yang hamil di luar nikah dan melahirkan anaknya sebelum pernikahan. Mawar stres dan malu atas perbuatannya. Sebagai dampaknya, Mawar sekarang menjadi seorang yang sangat peniam dan menarik diri dari lingkungan, ia merasa jika keluar rumah semua orang akan membicarakan dan mencemoohnya.

b. Konselor/peneliti

Konselor adalah seorang mahasiswi Universitas Negeri Sunan Ampel, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Berusia 21 tahun dan bertempat tinggal di Desa Boteng Menganti Gresik. Sekarang menempuh semester 7 dijurusan bimbingan dan konseling Islam. Telah memiliki pengalaman, PPL di RSI. A. Yani Surabaya, di sana diajarkan bagaimana cara berkomunikasi dengan baik terhadap pasien yang sakit dan cara menyampaikan motivasi serta memberi doa kepada pasien.

c. Informan

Informan dalam penelitian ini adalah keluarga terdekat klien atau tetangga-tetangga klien. Seperti orang tua, saudara dan teman terdekat. Hal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ini bisa menjadi sumber informasi yang bisa membantu jalannya penelitian dan penggalian data tentang klien. Penelitian ini dilakukan di Desa Boteng RT 10 RW 04, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik.

d. Tahap-Tahap Penelitian

1) Tahap Pra Lapangan

a) Menyusun Rancangan Penelitian

Peneliti menyusun rancangan penelitian, maka terlebih dahulu peneliti memahami fenomena stres yang dialami oleh Mawar, karena masa lalunya yang hamil di luar nikah dan memberi dampak sekarang yang menarik diri dari lingkungan. Setelah paham akan fenomena yang ada, maka peneliti membuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep dan membuat rancangan data yang diperlukan saat penelitian.

b) Memilih Lapangan Penelitian

Setelah menemukan fenomena yang ada di masyarakat menyangkut stres seorang Mawar yang menjadi akibat dari masa lalunya yaitu hamil di luar nikah. Peneliti menentukan lokasi penelitian. Yaitu di alamat tempat tinggal klien, di Desa Boteng Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik.

c) Mengurus Perizinan

Setelah menentukan lokasi penelitian, peneliti mencari siapa yang berwewenang memberi perizinan. Lalu mengurus perizinan terkait

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penelitian yang akan dilakukan di Desa Boteng tersebut, dan menilai Keadaan Lapangan.

d) Memilih Informan

Setelah mendapatkan perizinan peneliti mencari sasaran informan yang bisa dimanfaatkan menjadi bagian dari sumber informasi terkait permasalahan Mawar, seperti saudara-saudara atau tetangga klien.

e) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti menyiapkan pedoman wawancara untuk klien, membuat jadwal penelitian, menyiapkan alat dan bahan, seperti alat tulis, buku, atau map dan tidak lupa menyiapkan surat izin penelitian. menyiapkan keperluan apapun yang akan dibutuhkan saat penggalian data dan kebutuhan dokumentasi.

2) Tahap Pekerjaan Lapangan

a) Memasuki Lapangan

Peneliti untuk memasuki lapangan, harus mempersiapkan diri secara fisik maupun secara mental. Peneliti harus memahami budaya dan etika bersosialisasi yang baik. Menjalani keakraban dengan warga sekitar dan keluarga klien. Bertujuan agar peneliti diterima, sehinga dapat membantu peneliti mendapatkan data.

b) Berperan serta Dalam Pengumpulan Data

Tahapan ini dilakukan dengan pengarahan batas studi dan memulai untuk kontrak memperhitungkan biaya dan waktu penelitian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Disamping itu mencatat semua data yang didapat lalu melakukan analisis terhadap data tersebut.

4. Jenis Dan Sumber Data

Jenis data yang dilakukan dalam penelitian ini termasuk data yang non-statistik. Di mana data yang diperoleh nantinya berbentuk deskripsi bukan berupa angka. Adapun jenis data pada penelitian ini ada dua, yaitu berupa kata-kata tindakan dan data tertulis.

a. Kata-kata dan tindakan

Kata-kata dan tindakan orang yang diteliti merupakan sumber informasi yang utama, dimana peneliti melakukan komunikasi langsung terhadap orang yang diteliti dan melakukan observasi terhadap orang yang diteliti. Memperhatikan setiap ucapan dan tingkah orang yang diteliti. Dalam menggali informasi. Peneliti mencatat semua kata-kata dan tindakan orang yang diteliti secara detail mencari informasi dari kehidupan sehari-hari di sekitar klien yang kemuian diproses menjadi data yang akurat.

b. Data tertulis

Data tertulis merupakan salah satunya sumber data yang akurat yang berupa catatan-catatan peneliti tentang wawancara, dokumensi dan observasinya terhadap seorang yang diteliti. Seperti berupa tulisan atau foto-foto yang didapatkan peneliti saat meneliti klien yang bersangkutan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Sumber data

1) Sumber data primer adalah sumber data yang didapatkan langsung oleh peneliti dari klien yang bermasalah stres dan peneliti melakukan sesi konseling langsung kepada klien yang bersangkutan.

2) Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh dari orang lain guna untuk melengkapi data agar lebih valid. Peneliti mendapatkan informasi melalui, tetangga, tante dan saudara klien.

5. Teknik Pengumpulan Data

Adapun Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Menurut Sutrisno Hadi, mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun. Dua di antaranya yang penting adalah proses pengamatan dan ingatan. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan apabila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam.[19]

Observasi lapangan atau pengamatan lapangan adalah kegiatan yang setiap saat dilakukan, dengan kelengkapan pancaindra yang dimiliki. Observasi merupakan salah satu kegiatan untuk memahami lingkungan. Agar observasi memenuhi target dalam penelitian sebaiknya observasi digunakan dalam penelitian yang telah direncanakan secara sistematik.

[19] Sugiono, M*etode Penelitian*, hal. 145.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Observasi harus berkaitan dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Observasi yang dilakukan harus dicatat secara sistematis, validitas, dan reliabilitasnya dapat dicek dan dikontrol.[20]

Fungsi dari observasi itu sendiri adalah untuk mengetahui atau melihat gerak-geri, ekspresi, ataupun emosi yang muncul pada diri klien saat proses wawancara berlangsung. Observasi ini hanya untuk memperkuat data penelitian juga dapat dijadikan sumber data yang akurat.

b. Wawancara

Wawancara digunakan untuk teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga digunakan apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit. Dalam wawancara peneliti belum mengetahui secara pasti data apa yang akan diperoleh, sehingga peneliti lebih banyak mendengarkan apa yang diceritakan oleh responden.[21]

Wawancara mendalam adalah Teknik pengumpulan data atau informasi dengan cara betatap muka langsung dengan informan agar mendapatkan data yang lengkap dan mendalam. Wawancara ini dilakukan dengan frekuensi tinggi (berulang-ulang) secara intensif. Biasanya wawancara mendalam menjadi alat utama untuk penelitian kualitatif yang dikombinasikan dengan observasi partisipasi.[22]

---

[20] Elvinaro Arianto, M*etode Penelitian untuk Public Relations Kualitatif dan Kuantitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 179-180.
[21] Sugiono, M*etode Penelitian*, hal.141.
[22] Arianto, M*etode Penelitian*, hal.178.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Fungsi dari wawancara adalah, untuk proses pengalian data mengenai apapun yang di butuhkan dalam penelitian, wawancara adalah sebuah tanya jawab, antara konselor dengan klien secara langsung bertatap muka, wawancara berupa pertanyaan-pertanyaan yang mendalam agar konselor mengetahui masalah apa yang dialami diri klien. Agar data yang diperoleh lebih akurat.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah suatu cara pengumpulan data yang diperoleh dari dokumen-dokumen yang ada atau catatan-catatan yang tersimpan, baik itu berupa catatan, transkrip, buku kabar, dan lain sebagainya.[23] Dokumentasi ini digunakan untuk pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Hasil penelitian observasi atau wawancara akan lebih dipercaya kalau didukung oleh sejarah berbagai kehidupan di masa kecil, dan juga akan semakin kredibel apabila didukung dengan foto-foto yang ada.[24]

Dokumentasi digunakan untuk mendapatkan bukti-bukti apa saja yang ditemukan konselor di lapangan, dokumentasi juga dimanfaatkan untuk memperkuat penelitian karena di dalam dokumentasi dilengkapi dengan bukti sebuah catatan ataupun foto.

6. Tahap-Tahap Penelitian

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

[23] Margono, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hal, 23.
[24] Sugiono, M*etode Penelitian*, hal.240.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Perencanaan meliputi penentuan tujuan yang dicapai oleh suatu penelitian dan merencanakan strategi 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.
b. Pengkajian secara teliti terhadap rencana penelitian, tahap ini merupakan pengembangan dari tahap perencanaan. Di sini disajikan latar belakang, permasalahan, tujuan penelitian, serta metode atau prosedur analisis, dan pengumpulan data.
c. Analisis dan laporan, hal ini merupakan tugas terpenting dalam suatu proses penelitian.[25]

7. Teknik Analisis Data

Analisis adalah proses menyusun data agar dapat ditafsirkan. Menurut Patton, analisis data adalah proses yang mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar. Analisis data ini digunakan melakukan proses merinci usaha formal untuk menemukan tema dan merumuskan hipotesis (ide), juga dapat memberikan bantuan pada tema dan hipotesis tersebut. Jadi analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori dan satuan

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

uraian dasar sehingga tema dapat ditemukan dan hipotesis kerja dapat dirumuskan seperti yang di sarankan oleh data.[26]

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan skripsi ini, maka penulis akan akan menyajikan pembahasan ke dalam beberapa bab yang sistematika pembahasannya sebagai berikut:

Bab pertama Pendahuluan. Pada bab ini membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua Kajian Teoritik. Dalam bab ini membahas tentang kajian teoritik yang dijelaskan dari beberapa referensi untuk menelaah masalah yang dikaji, pada bab ini terdiri dari dua sub-bab. Sub-bab pertama yaitu pembahasan teori dan sub-bab kedua yakni hasil penelitian yang relevan.

Bab ketiga Penyajian Data. Yakni terdiri dari dua sub-bab yakni yang pertama deskripsi umum objek penelitin dan sub-bab kedua hasil penelitian.

Bab keempat Analisis Data. Terdiri dari dua sub-bab, yang pertama sub-bab yang menerangkan tentang analisis proses konseling Islam dan sub-bab kedua berisi tentang analisis hasil dari proses konseling Islam.

Bab kelima Penutup. Terdiri dari kesimpulan yang ditutup dengan saran.

[26] Arianto, *Metode Penelitian*, hal. 217.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. KONSELING ISLAM, RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR TERAPI, STRES

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, terus-menerus dan sistematis, bertujuan agar setiap individu dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dengan cara memasukkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran dan ajaran Allah SWT.[27] Makna konseling dalam Islam sejalan dengan tujuan yang sangat mendasar dari ajaran Islam yang membimbing dan mengajak manusia kepada jalan yang benar yaitu "jalan Allah" dengan jalan tersebut manusia akan bahagia hidup selamat di dunia maupun di akhirat. Konseling dalam Islam adalah suatu aktivitas memberikan bantuan, bimbingan, pelajaran atau pedoman kepada individu yang bermasalah. Dengan ini seorang klien dapat mengembangkan potensi akalnya, kejiwaannya, keimanannya dan keyakinannya, serta dapat menghadapi atau menyelesaikan problematika kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri dan berparadigma kepada al-Quran dan hadis. [28]

Menurut Achmad Mubarok, konseling Islam dikenal dengan istilah *hisbah*, artinya menyuruh individu yang bermasalah atau klien, untuk melakukan perbuatan baik (*amar ma'ruf nahi munkar*) serta mendamaikan

[27] Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Klienng Islam,* (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 23.
[28] Lilis Satriah, *Bimbingan dan Klienng Kelompok,* (Bandung: Fokusmedia, 2017), hal. 65.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

klien yang bermusuhan.[29] Dengan demikian konseling Islam telah memiliki landasan yang kukuh untuk terus dikembangkan dan disesuaikan dengan tingkatan kebutuhan manusia dalam menjalani kehidupannya.[30]

Adapun pengertian agama secara psikologis adalah perilaku manusia yang dijiwai oleh nilai-nilai keagamaan yang merupakan getaran batin yang dapat mengatur dan mengendalikan perilaku manusia, baik hubungannya dengan Tuhan (ibadah) maupun dengan sesama manusia, diri sendiri dan terhadap realitas yang ada.[31] Dari uraian di atas, bimbingan konseling Islam adalah upaya bagaimana membangkitkan daya rohani manusia melalui iman dan tawakal kepada Allah untuk mengatasi segala kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya. Kesulitan hidup pekerjaan, kehidupan berkeluarga, masalah sosial dan bisa juga masalah yang berhubungan dengan keyakinan agamanya sendiri.[32]

Dari penjabaran pengertian konseling Islam di atas dapat dirumuskan konseling Islam adalah upaya dalam membantu individu untuk dapat meninggalkan perkara yang mungkar dan dapat menyelesaikan permasalahan yang disebabkan dari berbagai faktor, dengan cara membangun keimanan dalam diri manusia yang bermasalah agar lebih dekat dengan Tuhan. Pada hakikatnya manusia adalah makhluk Allah yang penuh dosa dan masalah. Bimbingan Islam itu sendiri merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dan damai

---

[29] Achmad Mubarok, *Al-Irsyad an-Nafsy klienng agama teori dan khasus*, (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000), hal. 79.
[30] Abdul Basyid, *Klienng Islam*, (Cimanggis: Kencana, 2016), hal. 10-11.
[31] Mubarok, *Al-Irsyad an-Nafsy*, hal. 4.
[32] Ibid., hal. 5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan petunjuk Allah, bertujuan agar dapat mencapai kebahagiaan di dunia maupun akhirat.

b. Tujuan Konseling Islam

Secara umum konseling Islam ini mempunyai tujuan yang dikemukakan oleh George dan Cristiani yaitu, agar klien memiliki perubahan dalam menjalani hidup, agar lebih produktif dengan batasan-batasan yang ada di masyarakat. Membantu klien agar dapat menghadapi permasalahan dan menyelesaikanya. Untuk membantu klien agar memperoleh informasi dan kejelasan ciri kepribadiannya yang mungkin mengganggu dalam mengambil keputusan. Konseling juga bertujuan untuk meningkatkan kualitas kehidupan seseorang sehingga klien terampil dalam menyesuaikan diri dengan lingkunganya.[33]

Konseling Islam ini mempunyai tujuan ingin merubah individu agar hidup tenang di dunia maupun di akhirat dan membantu individun mengahadapi masalah. Dengan kata lain membantu individu mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Karena mayoritas individu mendapat masalah tetapi kerap kali tidak mampu untuk menyelesaikanya. Maka bimbingan konseling Islam ini membantu individu dalam mencegah adanya permasalahan.[34]

[33] Shahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan & Klienng*, (Surabaya: Revika Petra Media, 2012), hal. 53-55.
[34] Aunur Rahim Faqih. *Bimbingan dan klienng dalam Islam*, (Jogjakarta: UII pres, 2001), hal. 36

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Achmad Mubarok menitik beratkan tujuan konseling Islam ini pada proses pemecahan masalah. Tujuan konseling Islam adalah untuk membantu individu agar memiliki sikap, prilaku, kesadaran tentang dirinya.[35]

Tujuan bimbimgan konseling Islam menurut Mahmud adalah, secara umum bimbingan dan konseling Islam ini bertujuan untuk merubah individu agar dirinya dapat menjadi manusia seutuhnya dan dapat mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Mahmud juga mengemukakan tujuan bimbingan dan konseling Islam secra khusus, yaitu:

1) Membantu individu agar tidak terjadi permasalahan terhadap dirinya.
2) Membantu agar individu dapat mengahapi dan menyelesaikan permasalhan.
3) Membantu individu dapat mengembangkan situasi yang tidak baik menjadi baik dan kondisi yang baik menjadi lebih baik. [36]

Sesuai dengan tujuan konseling Islam diatas peneliti ingin mengaplikasikan konseling Islam ini kepada diri klien agar klien bisa menghadapi permasalah-permasalahan yang di hadapinya dengan tetap menganggap Allah akan selalu ada untuk menyelesaikan permasalahanya, agar klien lebih tenang hidup di masyarakatnya. Tanpa berfikir yang negatif tentang dirinya sendiri maupun masyarakat sekitar. Agar klien memperoleh kebahagiaan di dunia maupun di akhirat dan membuat klien lebih dekat dengan Allah SAW. Pemberian konseling Islam ini terhadap klien karena klien merasa dirinya hina dan berdosa, Pemberian konseling Islam ini bertujuan agar klien dapat berpikir rasional kembali memandang bahwa

[35] Abdul Basyid. *Klienng Islam.* (Cimangis: Kencana, 2017), hal.11
[36] Lilis Satriah, *Bimbingan Dan Klienng Kelompok,* (Bandung: Fokus Media, 2017), hal.72.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dirinya tidak seburuk yang ia yakini. sebab itu peneliti memberikan dalih-dalih dari ayat al-Quran yaitu:

۞ قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾

Artinya:

Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Surah Az Zumar:53)

إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلْحَقِّ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya:

kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran (Surah Al-asr: 3)

c. Fungsi Konseling Islam

Dibawah ini banyak pengertian fungsi konseling Islam menurut para ahli, yaitu:

1) Fungsi Preventif menurut Thohari Musnamar adalah membantu individu menjaga dirinya untuk mencegah agar permasalahan yang sudah selesai tidak terulang kembali dan juga mencegah datanya masalah baru terhadap diri individu.[37]

[37] Lilis Satriah, *Bimbingan Dan Klienng Islam*, (Bandung: Fokus Media. 2017), hal.73

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Fungsi kuratif bisa juga disebut fungsi penyembuhan. Mengobati para individu yang bermasalah. Untuk membantu memecahkan permasalahan yang dihadapi individu.[38]
3) Fungsi preservasi fungsi ini diajukan untuk individu yang sudah sembuh untuk menjaganya agar tetap sehat, agar tidak menghadapi problem lagi dalam kedepanya. Melakukan perlindungan bagi klien yang sudah sembuh.[39]
4) Fungsi Developmental fungsi untuk klien yang sudah sembuh dan fungsi ini berupaya dalam mengembangkan potensi dan kepribadian pada diri klien. Dalam pelaksanaanya pelayanan diarahkan kepada hal-hal yang dipandang positif agar klien mencapai taraf optimal.[40]

Dengan penjabaran fungsi konseling Islam diatas, peneliti mengupayakan agar fungsi konseling Islam tersebut terlaksana sesuai tahapanya. Bertujuan agar peneliti dapat membantu klien agar dapat mencegah timbulnya permasalahan untuk kedepanya dan dapat menyelesaikannya. Klien dapat mengembangakan potensi dirinya lagi. Agar lebih bisa mengahadapi permasalah yang ada pada dirinya dan juga dapat mengaktualisasikan potensi dirinya di masyarakat.

---

[38] Aunur Rahmi Faqih, *Bimbingan Dan Klienng Dalam Islam,* (Yogyakarta: UII Pres, 2001), hal.37
[39] Achmad Mubarok, *Al-Irsyad an Nafsy Klienng Agama Teori Dna Kasus.* (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000), hal,92
[40] Shahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan & Klienng.* (Surabaya: Revika Petra Media. 2012), hal. 61

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Asas-Asas Bimbingan dan Konseling Islam

Karena bimbingan konseling Islam ini berlandaskan Al-Quran dan Hadis atau sunah Nabi berdasarkan landasan-landasan tersebut maka bimbingan konseling dijabarkan beberapa asas-asas dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam sebagai berikut:

1) Asas-asas kebahagiaan dunia dan akhirat. Asas ini digunakan untuk membantu klien agar mencapai kebahagian dunia maupun di akhirat. Dengan ini manusia dianjurkan selalu menggingat Allah. Oleh karena itulah Islam mengajarkan hidup dalam keseimbangan antara kehidupan dunia maupun di akhirat.

وَمِنْهُم مَّن يَقُولُ رَبَّنَآ ءَاتِنَا فِى ٱلدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِى ٱلْءَاخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴿٢٠١﴾

Artinya: *Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka"* (Al-Baqarah, 2:201)

2) Asas fitrah. Asas ini bertujuan untuk membuat klien mengenal, memahami dan menghayati fitrah dalam dirinya. Sehingga prilaku dan tindakanya sesuai fitrahnya. Fitrah itu sendiri adalah kemampuan atau potensi bawaan yang memiliki kecenderungan sebagai muslim yang beragama Islam. Lebih jelasnya konselor mengajarkan klien menemukan fitrahnya agar sejalan lagi tidak tersesat antara prilaku dan tindakanya dengan fitrahnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Asas lillahi Ta'ala. Adalah asas yang menjelaskan tentang pembimbing melakukan tugasnya tanpa pamrih dan penuh keikhlasan. Sementara yang dibimbing juga menerima dan meminta bimbingan dengan ikhlas dan rela.
4) Asas bimbingan seumur hidup. Dalam kehidupan mungkin saja manusia menemukan kesulitan dalam menjalani hidup seperti permasalahan yang dihadapinya. Karena itulah bimbingaan dan konseling Islam masih diperlukan.
5) Asas kesatuan jasmani dan rohani seperti yang dijelaskan citra manusia menurut Islam. Manusia dalam dunia merupakann kesatuan jasmaniah-rohaniah. Bimbingan dan konseling Islam membantu individu untuk hidup seimbang antara jasmaniah dan rohaniahnya.
6) Asas keseimbangan rohaniah. Rohania manusia memiliki unsur daya kemampuan berpikir, merasakan atau menghayati, kehendak hawa nafsu dan juga akal. Bimbingan dan konseling Islam menyadari keadaan kodrat tersebut, bertujuan untuk membantu klien agar memperoleh keseimbangan diri dari segi mental maupun rohaniah.[41]
7) Asas kemaujudan individu bimbingan dan konseling Islam ini berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang bahwa manusia adalah suatu yang maujud (eksistensi) tersendiri. Individu mempunyai perbedaan degan yang lainya, dan memiliki kemerdekaan dalam pribadinya

[41] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Klienng dalam Islam,* (Yogyakarta: UII Pres, 2001), hal.24-27

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

8) Asas sosialitas manusia manusia merupakan makhaluk sosial yang membutuhkan orang lain. Pergaulan, cinta, kasih, rasa aman manusia memiliki rasa ingin memiliki dan dimiliki. Semuanya adalah aspek yang perlu diperhatikan dalam bimbingan dan konseling Islam, karena merupakan ciri hakiki manusia
9) Asas kekhalifahan manusia menurut pandangan Islam memiliki derajat yang tinggi sekaligus juga tanggung jawaab yang besar juga. Manusia harus memelihara ekosistem, sebab problem-problem kehidupan sering muncul dari ketidak seimbangan ekosistemnya. Bimbingan dan konseling Islam berfungsi untuk kebahagiaan dirinya dan umat manusia.
10) Asas keselarasan dan keadilan Islam sangat menghendaki keselarasa serta keadilan, dengan kata lain Islam kemanusiaan berlaku adil terhadap hak dirinya maupun orang lain.
11) Asas pembinaan Akhlaqul-karimah manusia dalam hakikatnya memiliki sifat-sifat yang baik sekaligus juga mempunyai sifat yang lemah. Dalam bimbingan dan konseling Islam ini akan mengembangakan sifat-sifat manusia yang baik. Bimbingan konseling Islam membantu klien untuk menyempurnakan sifat yang baik tersebut.
12) Asas kasih sayang bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih sayang. Karena manusia memiliki citra kasih dan sayang yang di dapat dan diberikan kepada orang lain.
13) Asas saling menghargai dan menghormati bawasanya kedudukan umat manusia semuanya itu setara tidak ada yang diatas maupun yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dibawah. Begitu juga dengan konselor dan klien mereka memiliki derajat yang sama, maka dari itu harus saling menghormati dan menghargai sesama makhluk Allah.

14) Asas musyawarah bimbingaan dan konseling Islam ini dilakukan dengan musyawarah artinya adalah konselor dengan klien melakukan interaksi atau dialog yang baik satu sama lain tidak memiliki rasa tertekan tidak saling mendiktikan.

15) Asas keahlian bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memiliki keahlian. Baik keahlian dalam metodologi maupun teknik yang digunakanya dalam membantu klien.[42]

e. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam

Dalam bimbingan dan konseling Islam mempunyai unsur-unsur yang saling keterkaitan dan tidak dapat dipisahkan karena dengan 3 unsur ini konseling akan berjalan. Unsur-unsur tersebut yaitu:

1) Konselor

Konselor dari pandangan Islam adalah seorang muslim yang memiliki keahlian dalam melakukan proses bantuan konseling Islam terhadap seseorang yang bermasalah atau klien dan konselor yang baik adalah konselor yang memiliki sifat mulia yang bersumber dari ajaran Islam.[43]

[42] Lilis Satriah, *Bimbingan dan Klienng Kelompok*, (Bandung: Fokus media, 2017), hal.74
[43] Abdul Basyid, *klienng Islam*, (Cimangis: Kencana, 2017), hal. 193.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pengertian konselor secara umum adalah orang yang memberikan bantuan atau pelayanan kepada seseorang yang bermasalah. Dari penjabaran pengertian konselor diatas dapat disimpulkan bawasanya konselor adalah seseorang yang menolong klien dalam memecahkan permasalahannya. Konselor adalah tenaga pendidik profesional yang telah menyelesaikan program pendidikanya di bidang bimbingan dan konseling.[44]

2) Klien

Willis mendefinisikan klien atau klien adalah seseorang yang bermasalah yang membutuhkan bantuan dari konselor. Pengertian ini hampir sama dengan yang dikemukakan oleh Rogers, klien adalah individu yang datang kepada konselor dalam keadaan cemas atau bermasalah yang membutuhkan bantuan konselor.[45]

Klien adalah individu yang mendapat pelayanan konseling atau sekelompok orang yang bermasalah lalu diberikan bimbingan atau pelayanan konseling. Klien bisa bersetatus sebagai peserta didik, remaja, orangtua, dewasa. Secara sadar mereka membutukan pelayanan konseling karena mereka bermasalah.[46]

---

[44] Sri astutik, *Ppengantar Bimbingan dan Klienng* (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal.43-44.
[45] Sri astutik, *Pengantar Bimbingan*...Ibid 45
[46] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Klienng*, (Jakarta: Kencana. 2012), hal. 76.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Masalah

Masalah dari pandangan Islam adalah penyakit rohani yang dikarenakan jiwanya tidak mengakui kebenaran secara penuh, ia dikuasai oleh hawa nafsu. Penyakit rohani ini tidak kalah bahayanya dibandingkan dengan penyakit fisik. Penyembuhanya perlu menengok hati atau jiwa karena penyakit ini berkaitan dengan perasaan yang tidak dirasakan, tidak dapat dilihat. Oleh karena itu butuh intropeksi untuk kembali kejalan yang benar yaitu jalan Allah SWT.[47]

Masalah terjadi karena suatu keadaan yang tidak sesuai dengan harapan, bertolak belakang antara harapan dan kenyataan. Beberapa masalah dapat dipecahkan sendiri dan juga ada masalah yang membutuhkan bantuan orang lain seperti konselor untuk membantu menyelesaikanya.[48] Dari penjabaran pengertian diatas definisi masalah adalah adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan.[49]

f. Langkah -Langkah Bimbingan Dan Konseling Islam

1) Identifikasi

Suatu proses penelitian yang menjadi bagian terpenting, karena dengan mengidentifikasi peneliti dapat mengetahui masalah apa yang akan ditanganinya. Dengan cara pengalian data seperti observasi, wawancara ataupun survei terhadap klien

[47] Abdul basyid, *Klienng Islam*, (Cimangis: Kencana, 1017), hal.45
[48] Hartono dan Soedarmaji, *Psikologi Klienng*, (Jakarta: Kencana, 2012), hal.83.
[49] Sri Astutik, *Pengantar Bimbingan dan Klienng*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal.66.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Diagnosis

Merupakan langkah dimana peneliti menetapkan masalah yang dialami klien, dengan melihat dari latar belakang klien. Diagnosis peneliti dapat mengetahui permasalahan, dengan cara mengidentifikasi gejala-gejala yang dialami klien. Agar peneliti dapat menyimpulkan diagnosis permasalahan klien dangan berbagai teknik pengumpulaan data. Setelah data dikumpulakan konselor menetapkan masakah yang terjadi pada klien.

3) Prognosis

Langkah ini bertujuan untuk menentukan dengan bantuan apakah yang akan digunakan untuk membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya. Prognosis ditetapkan setelah mengetahui hasil diagnosa masalah klien.

4) Treatmen

Langkah ini merupakan proses pelaksanaan terapi yang bertujuan dalam membantu klien.

5) Evaluasi/Follow Up

Langkah ini dilakukan untuk menilai sejauh mana konseling yang peneliti terhadap klien yang dilakukan dalam mencapai hasil. Dalam langkah ini untuk melihat perkembangan dalam jangka panjang.[50]

[50] Sri Astutik, *Pengabtar Bimbingan Dan Klienng,* (Surabaya: Uin Sunan Ampel, 2014). Hal, 77-78

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Rasional Emotif Behavior

a. Pengertian Rasional Emotif Behavior Terapi

Terapi rasional emotif diperkenalkan pertama kalinya oleh seorang klinis yang bernama Albert Ellis pada tahun 1955. Rasional emotif menolak pandangan psikoanalisa yang mengatakan pengalaman masa lalu adalah penuyebab gangguan emosional individu. Menurut Ellis, penyebab gangguan emosional individu disebabkan oleh pikiran irasional dalam menyikapi peristiwa dan pengalaman yang dimulainya.[51]

Rasional terapi behavior adalah aliran psikoterapi yang berlandasan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Terapi Rasional Emotif berasumsi bawa karena keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional seseorang berhubungan secara kausal dengan ganguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang itu dalam membuat perubahan-perubahan kepribadianya adalah mengonfrontasikan mereka secara langsung degan filsafat hidup mereka sendiri.[52]

Pendekatan terapi rasional emotif behavior menganggap bahwa manusia pada hakikatnya adalah korban dari pola berpikirnya sendiri yang tidak rasional. Karena itulah terapi dalam pendekatan ini berusaha

[51] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Klienng Dalam Teori dan Peraktik*, (Jakarta: Kecana, 2013), hal.176
[52] Gerald Corey. *Teori dan Peraktik Klienng & Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2010), hal. 244

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memperbaiki melalui pola berpikirnya dan menghilangkan polapikir yang irasional.[53]

Beberapa pengertian diatas menyimpulkan bawasanya terapi rasional emotif behavior ini, metode untuk membatu individu yang bermasalah dengan cara berfikirnya yang irasional yang harus dirubah dengan pikiran-pikiran rasional dengan cara mengonfrontasikan klien terhadap pikiran irasionalnya dengan mengangganti, menyerang dan menghilangkan, dengan keyakinan-keyakinan rasional yang ada. Sehingga klien bisa lebih muda menerima dirinya.

b. Teori Kepribadian

Pandangan Ellis, terhadap konsep manusia adalah sebagai berikut:

1) Manusia mengadaptasi dirinya terhadap perasaan yang menggangu peribadinya.
2) Kecenderungan biologisnya sama dengan kecenderungan kulturalnya yang berpikir salah dan tidak ada gunanya hanya akan mengecewakan dirinya.
3) Memiliki kemampuan untuk memilih reaksi yang berbeda dengan yang biasanya ia lakukan.
4) Menolak mengecewakan diri sendiri terhadap hal-hal yang akan terjadi.
5) Melatih diri sendiri agar mempertahankan diri dari gangguan.[54]

Ellis mengemukakan sebab-sebab individu tidak mampu berpikir rasional karena hal-hal berikut:

[53] Singgih. Gurnasa, *Klienng dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2010), hal. 236
[54] Namora Lumangga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Klienng Dalam Teori dan Peraktik*, (Jakarta: Kecana, 2013), hal.177.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Anak tidak berpikir secara jelas tentang yang terjadi saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi tidak singkron.
2) Anak tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain.
3) Orang tua dan masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional dan diajarkan kepada anak melalui berbagai media.

Ellis beranggapan bahwa berbagai system keyakinan yang ada di masyarakat termasuk agama banyak yang tidak membantu orang menjadi sehat, tetapi sebaliknya seringkali membahayakan dan menghentikan terbentunya kehidupan yang sehat secara psikologis. [55]

Dari penjabaran teori kepribadian di atas, bahwasanya manusia seringkali salah dalam menetukan keputusan, dimana tindakan yang dilakukan sekarang adalah sebagai akibat dari masa lalunya yang dikontrol oleh pikiran-pikikan irasional sehingga menjadikan prilaku atau keputusan yang salah dalam menjalani kehidupan.

c. Tujuan Terapi Rasional Emotif behavior

Tujuan konseling dalam terapi rasional emotif behavior adalah sebagai berikut:

1) Mendemostrasikan kepada klien bahwa verbalisasi dari (*self-verbalization*) merupakan sumber gangguan emosi.
2) Menunjukan kepada klien bahwa vebalisasi diri adalah tidak logis dan tidak rasional.

[55] Latipun, *Psikologi Klienng*, (Malang: Universitas Muhammadia Malang. 2003), hal.94.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Mengeluarkan pemikiran sehingga verbalisasi diri dapat lebih logis dan efisien dan tidak berhubungan dengan emosi negatif dan prilaku kekalahan diri.

Dalam melaksanalkan terapi REBT, Ellis berpendapat bahwa terapi dapat dilihat sebagaimana dunia Pendidikan. Yang diibaratkan segabai guru dan klien sebagi pelajarnya. Bahwa pendekatan ini lebih menekankan prilaku konselor untuk konmonstrasikan ide-ide yang irasional yang menjadi dasar prikalu klien, sehingga nantinya akan menghilangkan stres atau tekanan pada dirinya.[56]

Untuk mencapai tujuan-tujuan konseling itu maka perlu pemahaman klien tentang sistem cara berpikirnya. Ada tiga tingkatan *insight* yang perlu dicapai dalam REBT yaitu:

1) Pemahaman dicapai ketika klien memahami tentang prilaku penolakan diri yang dihubungkan pada penyebab sebelumnya yang sebagai besar sesuai dengan keyakinannya tetang peristiwa yang diterima (*antecedent event*) yang dulu dan saat ini.
2) Pemahaman terjadi ketika konselor/peneliti membantu klien untuk memahami bahwa yang menganggu klien saat ini adalah keyakinan irasional yang diperoleh sebelumnya.

[56] Hartono & Boy Soedarmoji, *Psikologi Klienng*, (Jakarta: Kencana, 2012), hal.137-138

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Pemahaman dicapai pada saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman bahwa tidak ada jalan keluar lagi kecuali melawan pikiran irasionalnya dan mengubah menjadi pikiran rasional.[57]

Ringkasnya, tujuan terapi rasional emotif behavior adalah terdiri atas penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas. Karena individu pada dasarnya adalah makhluk rasional dan karena sumber ketidakbahagiaannya adalah irasionalitasas, maka individu bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional. Proses terapi, karenanya, sebagian besar adalah proses belajar mengajar.[58]

Dari penjabaran tujuan terapi rasional emotif behavior diatas adalah bahaimana cara konselor atau terapi daam meruba asumsi pikiran irasional klien atau klien yang dimana pikiran tersebut dapat memicu timbulnya stres pada diri individu. Tujuannya adalah bagaimana konselor bisa merubah pikiran irasionalnya menjadi rasional yaitu pikiran yang jujur dan benar.

d. Peran dan Fungsi Konselor

Untuk tercapainya keberhasilan dalam terapi rasional emotif behavior, konselor atau terapis memiliki peran yang penting. Menurut REBT peran konselor adalah sebagai berikut:

1) Konselor lebih edukatif terhadap klien yaitu dengan banyak memberi cerita dan penjelasan, khususnya pada tahap awal.
2) Mengkonfrontasikan masalah klien secara langsung.

[57] Latipun, *Psikologi Klienng,* (Malang: Universitas Muhammadia Malang. 2003), hal. 101-102.
[58] Gerald Corey, *Teori dan Peraktik Klienng & Psikoterapi*, (Bandung: Aditama, 2009), hal.245.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Menggunakan pendekatan yang dapat memberi semangat dan memperbaiki cara berpikir klien, kemudian memperbaiki mereka agar dapat mendidik dirinya sendiri.
4) Gigih dan berulang-ulang dalam menekankan bahwasanya ide-ide irasional itulah yang menyebabkan hambatan emosional pada klien.
5) Menyeruhkan klien menggunakan kemampuan rasionalnya dari pada emosinya.
6) Menggunakan humor sebagai jalan mengkonfrontasikan pikiran secara irasional.[59]

Tugas utama seorang terapis adalah mengajari klien cara memahami dan merubah diri sehingga konselor harus bertindak aktif. Untuk itu seorang konselor harus mendengarkan pernyataan klien dengan sungguh-sungguh dan menunjukan empatinya. Konselor perlu memahami keadaan klien sehingga memungkinkan untuk mengubah cara berpikir klien yang irasional. Dengan ini Ellis memberikan gambaran tentang tugas konselor yaitu:

1) Mengajak klien untuk berpikir tentang bentuk-bentuk keyakinan irasional yang mempengaruhi tingkah laku.
2) Menentang klien untuk menguji gagasan irasionalnya.
3) Menunjukan bahwa pikiran yang dibuat klien itu tidak logis.
4) Menunjukan kepada klien bahawa keyakinan irasionalnya adalah menyebab gangguan emosional dan tingkah laku.
5) Menggunakan humor untuk menghadapi keyakinan irasional klien.

[59] Latipun, *psikologi klienng*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2003), hal.103-104

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6) Menerangkan pada klien bahwa keyakinanya dapat diubah menjadi rasional dan memiliki landasan empiris.
7) Mengajarkan kepada klien bagaimana menerapkan pendekatan yang dapat membantunya agar dapat berpikir rasional dan meminimalkan pikiran irasional.[60]

e. Teknik dan Terapi Rasional Emotif Behavior

Sesuai dengan usaha konselor disini terapi rasional emotif behavior mengemukakan berbagai teknik yang dapat digunakan oleh terapis atau konselor, yaitu:

1) Terapi Kognitif

Dalam teknik ini mempersoalkan tentang keyakinan-keyakinan klien tentang pikiran irasionalnya. Hanya saja dalam pelaksanaan tekni ini berupa verbal. Setelah itu konselor/terapis berusaha untuk mengajarkan kepada klien agar dapat berhubungan dengan pernyataan diri (*self-statement*), agar klien bisa berpikir rasional kembali.[61]

2) Interpretasi pertahanan.

Teknik ini berbeda dengan yang digunakan psikoanalisa. RET (rasional emotif terapi) menyatakan bahwa pertahanan diri itu muncul karena penyalahan terhadap diri. Jika klien menyalahkan dirinya bahwa iya mempunyai sistom, maka mereka akan menggunakan pertahanan diri untuk menjaga sistom itu agar keluar dari kesadaranya.

---

[60] Namora Lumangga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Klienng Dalam Teori dan Peraktik*, (Jakarta: Kencana, 2013), hal 179-180.
[61] Hartono Dan Soedarmoji, *Psikologi Klienng*, (Jakarta: Kencana, 2015), hal.140.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Semantik yang presis

Klien dipaksa untuk mengubah bahasa yang digunakanya. Karena Bahasa dapat mempengaruhi pikiranya. Klien dibantu untuk menguba Bahasa yang digunakna sebagai contohnya:

a) Pengunaan kata “harus” diubah dengan “sebaiknya”
b) Kata “saya tidak dapat” diubah menjadi “sejauh ini bukti yang saya dapatkan tidak memungkinkan untuk melakukan hal itu”
c) Kata “saya melakukanya dengan buruk” diganti dengan “saya sudah berusaha melakukanya dengan baik meskipun hasilnya buruk”

4) Humor

Kebanyakan hambatan cara berpikir itu dialami oleh manusia yang terlalu serius dalam membicarakanya. Untuk itu dapat digunakan humor. Humor telah dikenal sebagai usaaha untuk membantu dalam proses konseling juga dapat digunakan untuk mengukur tingkat depresi klien. Humor juga digunakan untuk menciptakan suasana yang tidak menakutkan dan santai. Bertujuan agar klien dapat menikmati proses terapi. Saat itu konselor dapat mengajak klien menertawakan pikiran iraasionalnya. Tidak lupa menggunakan humor konselor juga harus memperhatikan budaya.[62]

[62] Hartono Dan Soedarmoji, *Psikologi Klienng*, , (Jakarta: Kencana, 2015), hal, 141.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Teknik emotif

Teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi emosi dan keyakinan klien, serta menemukan kesulitannya. Agar klien mampu mengenal perasaan dan kognitifnya. Teknik yang dapat digunakan yaitu:

a) Bermain peran

Terapis menggunakan teknik ini agar klien dapat berinteraks dengan orang lain. Tujuanya agar emosi yang dipendam klien dapat dikeluarkan. Setelah itu klien dapat menggunakan perasaan klien untuk membantu agar klien bekerja dengan keyakinan yang irasional.

b) Bahasa emosional yang diubah

Ellis mengutarakan bahwa pengunaan bahasa yang kuat akan mempengaruhi keyakinan klien yang irasional. Karena jika menggunakan kata-kata secara emosional, frase dan kalimat yang biasanya digunakan klien. Itu dapat mempengaruhi pikiran klien.

6) Teknik prilaku

RET menggunakan beberapa teknik dalam pendekatan prilaku seperti *operan conditioning*, prinsip pengaturan diri (*self-management*), disensitisasi sestematis, pengonsisian instrumental, teknik relaksasi modeling.[63] Terapi ini sama persis dengan terapi yang digunankan dalam teori behavioristik.

Teknik rasional emotife behavior yang paling utama adalah mengajarkan secara aktif-direktif. Rasional emotif juga menekankan

[63] Hartono Dan Soedarmoji, *Psikologi Klienng*, (Jakarta: Kencana, 2015), hal.143.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

proses deduktif yang mengacu pada aspek kognitif. Dalam keadaan ini konselor bertindak seperti guru bagi klien. Ellis menyatakan bahwa konselor dapat menerapkan metode terapi tingkah laku sebagi berikut:

a) Pelaksanaan pekerjaan rumah (*homework*)
b) Desensitisasi ini adalah teknik dimana bertujuan untuk menampilkan respon klien yang tidak konsisten dengan kecemasan. Teknik ini terlibat dengan teknik relakasasi dimana klien diminta untuk menggamabarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan, sampai titik dimana klien tidak merasakan cemas. Selama ini klien diminta untuk rileks secara fisik dan mental.
c) Pengondisian operan
d) Hipnoterapi
e) Latihan arsetif untuk mengajarkan kepada klien perbedaan tingkah laku agresif, pasif, asertif. Prosedur yang digunaka adalah bermain peran.[64]

f. Proses Terapeutik

Dalam melakukan proses konseling kepada klien yang bertujuan untuk merubah pikiran klien yang irasional menjadi rasional, ada beberapa tahapan. Pertama terapis menunjukan bahwa pikiran klien itu salah atu tidak logis, kemudia memahami bagaimana dan mengapa pasien sampai pada cara berpikir yang salah seperti itu, menujukan pulan hubunga pikiran yang tidak logis dengan perasaan yang tidak bahagia atau dengan gangguan emosi yang

[64] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Klienng Dalam Teori dan Peraktik*, (Jakarta: Kencana, 2013), hal 179-180.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dialaminya. Klien diharapkan dapat membedakan antara keyakinan irasional dan rasional. Dengan ini terapis menentangnya dan memberitahu kepada klien bahwa keyakinan yang dia yakini adalah salah dan bada merusak dirinya karena pikiran irasionalnya.

Kedua menunjukan kepada kilen bahwasanya klien mempertahankan prilakunya yang terganggu karena klien meneruskan cara berpikirnya yang tidak logis atau irasional. Pikitran tidak logis inilah yang menimbulkan gangguan prilakunya.

Ketiga mengubah dan membuang cara berpikir klien bawasanya pikiran yang klien buat itu tidak logis atau irasional. Menggunakan teknik langsung atau teknik mendorong, bertujuan untuk membuang pikiran klien yang tidak logis, dengan menggantinya dengan pikiran rasonal. Hal ini dibutuhkan peran yang aktif dari terapis.

Langkah selanjutnya adalah klien dibimbing untuk melihat hal-hal yang lebih luas yang menyangkut kehidupan sehari-hari. dengan kata lain kehidupan klien didasari dengan pikiran yang rasional. Karena sasaran utamanya adalah kognitifnya.

3. Stres

a. Pengertian stres

Stres adalah suatu gangguan emosi yang menganggu individu yang disebabkan oleh tekanan dari luar individu yang tidak bisa diatasi. Di sekolah mungkin saja seorang siswa mengalami stres jika ada permasalahan yang dialami dengan antara siswa, begitu juga di masyarakat tidak sedikit

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang yang stres disebabkan oleh tekanan dari luar atau masyarakat. Stres terjadi pada individu yang dirasa tuntutan yang mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya.[65]

Stres dalam diri individu dapat memberikan pengaruh positif dan pengaruh negatif. Pengaruh positif dari stres adalah individu bisa bangkit dan berkembang, menghasilkan pengalaman baru dengan ini individu dapat megembangkan diri. Pengaruh negatif dari stres adalah individu dapat tidak percaya diri, pesimis, menganggap dirinya selalu terancam, dan tidak dapat mengembangkan diri, mudah marah, penarikan diri dari lingkungan.[66]

Stres adalah keadaan mental individu yang kelelahan, awalnya stres memang bukan gangguan jiwa. Tetapi jika tidak segera ditangani stres bisa lebih bahaya dari penyakit fisik. Menurut Suroto stres dapat merangsang timbulnya penyakit dan menyebabkan sakit fisik akan lebih parah. Stres yang tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan dampak yang buruk bagi penderitanya.[67]

Stres adalah suatu kekuatan yang memaksa seseorang untuk berubah, berjuang, beradaptasi atau menempatkan keuntungan. Semua kejadian dalam kehidupan, bahkan yang bersifat positif yang menyebabkan stres. Stres merupakan bagian kehidupan, kejadian sehari-hari merupakan tantangan yang membutuhkan peranan pikiran, tubuh dan emosi. Individu

[65] Hartono dan Soedarmadji, *Psikologi Klienng,* (Jakarta: Kencana. 2012), hal.86.
[66] Farid mashudi, *Psikologi Klienng,* (Jogjakarta: Ircisod, 2012), hal.183.
[67] Rizem Aizid, *Melawan Stres&Depresi,* (Yogyakarta: Saufa. 2015), hal.21-22.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

beradaptasi terhadap stres dan belajar menggunakanya demi keuntunganya. Demikian stres yang berlebihan akan mempengaruhi kualitas hidup.[68]

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bawasanya stres adalah respon individu yang nonspesifik yang merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan, yang menyebabkan individu tidak bisa berkembang, atau memberi peraturan kaku terhadap dirinya. Sehingga individu tersebut menarik diri dari lingkungan.

b. Gejala Stres

gejalaa-gejala orang yang stres yaitu:

1) Bertindak secara agresif.
2) Mudah tersinggung.
3) Mudah marah.
4) Sering merasa lelah .
5) Sulit kosentrasi atau pelupa.
6) Sakit kepala, perut dan diare
7) Hilangnya nafsu makan atau juga nafsu makan semakin bertambah.
8) Menarik diri dari lingkungan. .[69]

Gejala lain yang terjadi saat individu mengalami stres adalah kecemasan, melakukan hal yang tidak biasanya dilakukan, bersifat apatis (masa bodoh), bersifat pesimis, menilai dirinya yang paling jelek, hilangnya

[68] Judith Swarth. *Stres dan Nutrisi*, (Jakarta: Aksara, 1993), hal. 1-2.
[69] Rizem Aizid, *Melawan Stres & Depresi*,..ibid.hal. 14-25.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

rasa humor, malas melakukan hal yang baik seperti belajar, bekerja, menjadi pendiam, sering malamun, sensitif dengan perkataan orang tentang dirinya.[70]

Kasus ini sama persis dengan gejala stres yang dialami klien, yang dulunya seorang yang ceria, sekarang menjadi pendiam, menarik diri dari lingkungan, selalu pesimis terhadap diri sendiri maupun orang lain, berat badan menurun karena berkurangnya nafsu makan, senang menyendiri dibandingkan harus bersosialisasi dengan masyarakat.

c. Faktor-faktor Penyebab Stres

Stres biasanya disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pristiwa traumatis, keinginan yang bertentangan, peristiwa yang tidak bisa dikendalikan, peristiwa diluar batas kemampuan. Akinson menyatakan bahwa faktor stres yang paling jelas adalah peristiwa traumatis, seperti peristiwa yang membahayakan diri, seperti gempa bumi, peristiwa alam yang membuat keberadaan individu terancam, peristiwa traumatis.[71]

Faktor pemicu stres dapat diklasifikasikan menjadi 3 faktor penyebab stres yaitu:

1) Faktor Biologis

Faktor ini merupakan faktor genetika murni dari diri individu, seperti penyakit yang sulit untuk disembuhkan yaitu seperti cacat fisik,

[70] Farid Mushudi, *Psikologi Klienng*, (Jogjakarta: Ircisod, 2012), hal.192.
[71] Hartono & Soedarmadji, *Psikologi Klienng*, (Jakarta: Kencana, 2012), hal.86.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

salah satu anggota tubuh tidak berfungsi normal, tidak ganteng atau cantik, postur tubuh tidak normal.

Pengalaman hidup yang unik yang dialami individu yang memungkinkan timbulnya stres. Seperti kecelakaan, pengalaman yang memalukan dan sebagainya. Kejadian yang terjadi dimasa lalu yang menimbulakn stres merupakan suatu yang dapat menimbulkan traumatis.[72]

2) Faktor Psikologis

Stres psikologis ditandai dengan pikiran pesimis terhadap diri sendiri, karena takut dirinya tidak mampu melakukan segala sesuatu dengan baik. Menganggap dirinya yang paling rendah. Negatif tingking pikiran-pikiran negatif pada diri sendiri maupun lingkunga. berburuk sangaka melihat semua akan mencelakakan dirinya. Frustasi kemarah yang tidak terkontrol saat frustasi menyerang. kecewa, perasaan cemburu, konflik pribadi, iri hati kecemasan yang membuat individu menjadi stres. dan lain-lain. [73]

3) Faktor Lingkungan.

Lingkungan fisik, seperti cuaca yang sanagat panas atau sangat dingin, peristiwa alam seperti gempa, banjir bandang, stunami, tanah lonsor dan lain-lain.

[72] Farid Mashudi, *Psikologi Klienng*, (Jogjakarta: IRCisoD, 2012), hal. 198
[73] Farid Mushudi, *Psikologi*...ibid, hal.218.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Faktor Sosial

Faktor ini dibagi menjadi 3 golongan. *pertama*, iklim anggota keluarga seperti pertengkaran antar anggota keluarga, perselingkuhan, kelurga yang kurang harmonis, anak yang nakal, meniggalnya salah satu anggota keluaga, ekonomi yang rendah. *Kedua*, faktor pekerjaan, kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, diPHK, perselisihan dengan rekan kerja, pengkasilan yang tidak sesuai dengan tuntutan pekerjaan.[74]

d. Menejemen Stres

Menurut Lazarus dan Flokman *coping* atau yang biasanya disebut pengelololaan atau menejemen stres adalah pengelolaan tuntutan yang dipandang sebagai beban karena di luar kemampuan individu. Coping merupakan upaya yang berorientasi pada kegiatan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal serta konflik diantaranya. Ringkasnya coping adalah upaya dalam mengurangi, mengatasi, ancaman dan beban perasaan yang disebabkan oleh stres. [75]

1) Dukungan Sosial

Pemberian pertolongan pada seseorang yang mengalami stres dari orang lain yang memiliki hubungan dekat seperti saudara, orangtua, atau teman dekat. Dengan ini seseorang yang terdekat dapat memberi emotional *support* (pemberian perhatian, kasihsayang, kepedulian) , *apprasial support* (memberikan umpan baik tentang hikmah dibalik

[74] Farid Mashudi, *Psikologi Klienng*, (Jogjakarta: IRCisoD, 2012), hal. 194

[75] Farid Mashudi, ibid, hal. 221.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

permasalahan tersebut), *information suport* (memberi nasihat atau diskusi tentang bagaimana cara mehatasi permasalahan) , *instrumental suport* (merupakan bantuan material seperti tempat tinggal, uang, makanan, layanan sosial).

2) Kepribadian.

a) Optimis adalah sikap yang membantu seseorang untuk mengcapai stres secara lebih efektif dan dapat mengurangi dampak dari stres.

b) Hardines adalah tipe kepribadian yang ditandai dengan sikap komitmen dan kesadaran terhadap tantangan. Keyakinan seseorang tentang sesuatu yang seharusnya ia lakukan, misalnya ketelibatannya dengan lingungan sosial, lingkngan lembaga-lembaga dan sebagainya.

c) Humoris adalah sikap yang menjahui sikap kaku, dingin, tidak suka huor, serius, pemarah, pemurung dan lain-lain. Humor dapat mengurangi stres. Seperti tertawa, mengubakan bahasa-bahasa lucu sehinga membuat tertawa, bercanda dan lain-lain. [76]

Menurut pandangan al-Quran cara mengatasi stres orang yang mengalami stres merasa hidupnya sempit dan gelap. Padahal bumi ini sangatlah luas, Islam telah menetapkan bahwa seseorang yang menghadapi stres harus bersabar, tenang, berpikir rasional, dan yakin dengan Allah SWT.[77]

[76] Farid Mashudi, *Psikologi Klienng*, (Jogjakarta: IRCisoD, 2012), hal. 224-226.
[77] Rezim Aizid, *Melawan Stres & Depresi*, (Yogyakarta: Saufa, 2015), hal.27-28.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Penelitian Terhadulu Yang Revan

1. Rasional Emptif Therapy dalam Menangani Kecemasan akan Kematian Pada Seorang warga di Desa Sukorejo Gresik

   Nama: Ahmad Rifai Sinaga (2018)

   Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Islam

   a. Persamaan

      Dalam skripsi ini, dapat diketahui bahawa penelitian yang akan saya teliti sama-sama menggunakan terapi rasional emotif behavior dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi khasus mengambilnya di kecamatan Gresik.

   b. Perbedaan

      Dalam skripsi ini, sudah sangat jelas perbedaan khasus yang di teliti. Skripsi ini membahas tentang Menangani Kecemasan akan Kematian Pada Seorang warga di Desa Sukorejo Gresik. Sedangkan penelitian yang akan saya teliti adalah stres seorang ibu muda.

2. Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Rasional Emotif Behavior Terapi Untuk Meningkatkan Sosial Skill Pada Seseorang Santriwati Pondok Tafidz Putri Yayasan Ummi Fadilah Surabaya. (2018)

   Nama: Nur Zaniah

   Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Islam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Persamaan

Dalam skripsi ini, dapat diketahui bahawa penelitian yang akan saya teliti sama-sama menggunakan terapi rasional emotif behavior dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi khasus.

b. Perbedaan

Dalam skripsi ini sudah jelas tentang perbedaannya. Skripsi ini membahas tentang cara untuk meningkatkan sosial skill pada seorang santriwati, skripsi ini diteliti di pondok presantren tafizul di yayasan Ummi Fadilah Surabaya. Sedangkan penelitian yang akan saya teliti adalah stres seorang ibu mudah, studi khasus yang saya teliti di kabupaten Gresik. Didalam skripsi ini menggunakan bimbingan pribadi sedangkan penelitian yang akan saya teliti menggunakan konseling Islam.

3. Bimbingan dan konseling Islam Dengan Treapi Realitas Dalam Mengatasi stres: Studi Kasus Seorang Pria Yang Stres Akibat Gagal Melaksanakan Pernikahan Di Desa Gandu Kec. Mlarak Kab. Ponorogo. (2002)

Nama : Ema Khairo Minahis Sa'adah

Jurusan : Bimbngan Penyuluhan Islam

a. Persamaan

Dalam skripsi ini, sama-sama menggunakan konseling Islam. Skripsi ini dengan penelitian yang akan saya teliti sama-sama meneliti tentang seorang yang stres. Juga sama-sama menggnakan metode penelitian kualitatif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Perbedaan

Suda sangat jelas perbedaan skripsi diatas dengan pemenitian yang akan saya teliti, yaitu skripsi ini menggunakan terapi realitas sedangkan dalam penelitian yang akan saya teleti menggunakan terapi rasional emotif behavior. Dalam skripsi ini membahas tentang stres seorang yang gagal menikah sedangkan penelitian yang akan saya teliti membahas tentang stres seorang ibu mudah. Lokasi penelitian skripsi ini di kabupaten Ponorogo sedangkan lokasi penelitian yang akan saya teliti di Kabupaten Gresik.

4. Bimbingan dan Konseling Agama Dalam Mengatasi Stres: Studi Khasus Seorang Ibu Akibat Penyimpangan Prilaku Anaknya di Desa Majenang Kedungpring Lamongan (1998)

Nama: Etik zulailiyah

Jurusan: Bimbingan Penyuluhan Islam

a. Persamaan

Dala skripsi ini, persamaanya dengan penelitian yang akan saya telitia adalah sama-sama menggunakan konseling Islam dan juga sama-sama membahas tentang seorang yang stres. Sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.

b. Perbedaan

Sudah sanagnt jelas perbedaan skripsi di atas dengan penelitain yang akan saya teiti. Dalam skripsi ini tidak menggunakan teknik terapi apapun, hanya menggunakan pendekatan bimbingan dan konseling

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

agama. Dalam skripsi ini membahas tentang stres seorang ibu akibat penyimpangan prilaku pada anaknya, dan lokasi penelitian dalam skripsi ini dilakulan di Kabupaten Lamongan. Sedangkan penelitian yang akan saya teliti, menggunakan teknik rasional emotif behavior, dan juga membahas tentang stres seorang ibu mudah. Lokasi penelitian yang akan saya teliti di kabupaten Gresik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini lakukan di Desa Boteng Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. Desa Boteng, merupakan salah satu dari 22 Desa yang Berada di Kecamatan Menganti. Kecamatan Menganti terletak di selatan Kabupaten Gresik[78]

a. Luas Dan Batas Wilayah

1) Luas Desa : 161848 hektar

a) Kordinat Bujur : 112.566444

b) Kordinat Lintang : -7.272767

2) Batas Wilayah Desa

a) Sebelah Utara : Desa Putat Lor

b) Sebelah Selatan : Desa Domas

c) Sebelah Timur : Desa Pelemwatu

d) Sebelah Barat : Desa gading Watu

3) Batas Wilayah Kecamatan

a) Sebelah Utara : Kecamatan Cerme

b) Sebelah Selatan : Kabupaten Kedamean

c) Sebelah Timur : Kecamatan Lakarsantri

d) Sebelah Barat : Kecamatan Benjeng

[78] Dokumen Profil Desa Boteng

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Jumlah Dusun : 4 Dusun

Di Desa Boteng Di bagi menjadi 4 dusun yaitu:

a) Dusun Boteng

b) Dusun Magersari

c) Dusun Kecipik

d) Dusun Masek

e) Jumlah RT/RW : 31/7

b. Kependudukan Dan Sosial Ekonomi

Desa Boteng jika dilihat dari segi kependudukan terbilang sangat banyak penduduknya dibandingkan dengan Desa disekitarnya. Karena jumlah penduduk di Desa Boteng berjumlah kurang lebih 5.471 penduduk dengan rincian sebagai berikut:

1) Jenis Kelamin	: Laki-laki	2.778	orang
	: Perempuan	2.693	orang
	: Jumlah	5.471	orang
2) Kepala Keluarga	: 1.479	KK	

Berdasarkan hasil presentase data penduduk tahun 2017, mayoritas penduduk Desa Boteng adalah laki-laki. Artinya dari 5.471 jiwa penduduk yang tinggal di desa Bonteng penduduk laki-laki lebih dominan daripada jumlah penduduk perempuan dan rata-rata dari mereka adalah warga lokal.

Sebagai manusia sosial yang memiliki berbagai *list* kebutuhan untuk memenuhi hidup, maka seseorang dituntun untuk memiliki suatu usaha atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pekerjaan baik dalam bidang jasa, industri, atau yang lainnya. Berbicara tentang profesi yang ada di Desa Boteng, mayoritas penduduk disana berprofesi sebagai berikut:

Tabel 3.1

Pekerjaan Penduduk Di Desa Boteng

No.	Pekerjaan	Jumlah
1.	Petani/buruh tani	1.131
2.	Pedagang/wirausaha	18
3.	Industri/buruh Pabrik	1.917
4.	Kontruksi	1
5.	Jasa	10
	Jumlah	**3.077**

Penduduk di Desa Boteng mayoritas berprofesi dibidang industri. Dikarenakan Daerah Gresik adalah daerah industri yang banyak terdapat pabrik di sana. Tetapi tidak kalah banyaknya penduduk yang berprofesi dibidang pertanian dikarenakan di Desa Boteng terdapat banyak persawahan.

Jika dilihat dari segi ekonomi penduduk Desa Boteng Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. Dapat dikatakan tingkat perekonomianya setandart. Bayak penduduk yang mampu dalam segi perekonomian.

c. Sarana Pendidikan Dan Sarana Peribadatan

1) Sarana Pendidikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sara pendidikan merupakan sarana yang sangat penting, gunanya untuk memfasilitasi pendidikan dan juga bertujuan agar mencerdaskan anak bangsa agar menjadi generasi penerus yang baik. Di Desa Boteng terdapat sarana pendidikan terbilang kurang, hal ini dapat dilihat ditabel 3.2:

Tabel 3.2

Sarana Pendidikan Desa Boteng

No.	Sarana Pendidikan	Jumlah
1.	SD	1
2.	MI	1
3.	TK	1
4.	SMA	1
5.	PAUD	7
6.	Perguruan Tinggi	-
	Jumlah	**11**

a

n

i penjabaran data hanya 11 sarana pendidikan di Desa Boteng, jika dibandingkan penduduknya kurang lebih 5.471 penduduk terbilang sarana pendidikannya kurang mewadahi. Banyaknya penduduk dan kurangnya sarana pendidikan menjadikan pembelajaran kurang maksimal atau penduduk kurang terfasilitasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Sarana Peribadatan

Desa Boteng yang mayoritas penduduknya beragama Islam, disana telah terdapat tempat beribadah, fungsinya selain untuk tempat beribadah juga difungsikan untuk sarana pendidikan mengaji. Diantaranya adalah

Tabel 3.3

Sarana Peribadatan Di Desa Boteng

No.	Sarana peribadatan	Jumlah
1.	Masjid	3
2.	Mushola	20
3.	Gereja	-
4.	Pura	-
	Jumlah	**23 tempat**

Dari beberapa sarana peribadatan diatas terbilang cukup mewadahi. Untuk masyarakat Desa Boteng mayoritas penduduknya beragama Islam. Sarana peribadatan ini untuk memfasilitasi penduduk Desa Boteng, tujuan adanya sarana tersebut agar penduduknya aktif

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

beribadah dan mengikuti kegiatan spiritual yang adalah di Desa Boteng.

d. Strutur Pemeritahan

Desa Boteng adalah desa yang berada di Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik dengan struktur pemerintahan sebagai berikut:

1) Kepala Desa
2) Sekretaris Desa
3) Kaur Pemerintahan
4) Kepala Umum
5) Kepala Dusun (kasun)
6) Dibantu BPD

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

UIN Sunan Ampel Surabaya merupakan lembaga pendidikan asal konselor. Dakwah dan Komunikasi merupakan fakultas yang diambil serta Bimbingan Konseling adalah prodi yang digelutinya selama kurang lebih 3 tahun. Selama masa perkuliahan, berbagai macam pengalaman yang didapat, mulai dari yang ada di kampus hingga yang ada diluar kampus. Misalnya PPL dan KKN dari penglaman tersebut, konselor memiliki wawasan baik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

secara teoritis maupun lapangan yang terkait dengan Bimbingan dan Konseling Islam.

1) Biodata Konselor

Nama	: Hariyati Mustika Dewi
Tempat tanggal Lahir	: Gresik, 21 April 1997
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Boteng Menganti Gresik
Pendidikan	: Bimbingan dan Konseling Islam

2) Riwarat Pendidikan Konselor

TK	: Darma Wanita
SD	: SDN 2 Boteng
SMP	: SMPN 1 Menganti
SMA	: PP. Amanatul Ummah Pacet Mojokerto

3) Pengalaman Konselor

Selama masa perkuliahan, berbagai macam pengalaman yang didapat mulai dari yang ada dikampus hingga yang ada diluar kampus PPL dan KKN misalnya. PPL konselor dilakukan di RSI. A.Yani selama kurang lebih 1 bulan dengan fokus pada bidang bina rohani. Sedangkan KKN dilakukan di Madiun Kecamatan Jiwan selama 1 bulan. Selama PPL dan KKN konselor dituntut untuk dapat berinteraksi dan bersosialisasi secara langsung dengan masyarakat baru tanpa meninggalkan ettika berkomunikasi. Satu pengalaman yang berkesan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menurut konselor adalah memberi konseling Islam terhadap satu persatu pasien dengan membantu mendoakan dan memberi motivasi pada pasien. dari penglaman tersebut, konselor memiliki wawasan baik secara teoritis maupun lapangan yang terkait dengan Bimbingan dan Konseling Islam.[79]

b. Deskripsi Klien

1) Identitas klien

Nama	: Mawar (nama samaran)
Tempat Tanggal Lahir	: Gresik, 09 September 1996
Alamat	:Boteng Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik
Status	: Sudah Menikah
Jenis Kelamin	: Perempuan
Anak	: 1 laki-laki
Agama	: Islam

2) Latar Belakang Keluarga Klien

Klien merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Klien mempunyai adik perempuan, masih menempuh pendidikan tingkat MTS kelas 8. Orang tua klien merupakan seorang pekerja keras, beliau bekerja sebagai buruh pabrik di salah satu pabrik yang ada di daerah Menganti.

Klien sekarang bertempat tinggal di rumahnya sendiri dekat dengan rumah orang tuanya, klien hidup bertiga dengan suaminya dan

[79] Dokumen sertifikat konselor

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anaknya. Suami klien bekerja di peleburan aki di daerah Gresik. Klien mempunyai seorang anak laki-laki yang masih berusia 7 bulan.

3) Latar Belakang Pendidikan Klien

Pendidikan pertama klien adalah di TK Putat Lor sama tingkat SD klien menetap di sekolahan tersebut, lalu klien meneruskan pendidikanya di SMPN 1 Kedamean yang merupakan sekolahan elit dan terkenal adiwiatanya. Setelah itu klien melanjutkan pendidikanya di SMAN 1 Menganti yang terletak di Desa Boteng itu sendiri. Setelah menyelesaikan pendidikan nya klien melanjutkan pendidikanya hingga jenjang perkuliahan. Klien mengambil jurusan pendidikan Matematika di Universitas Adibuana. Karena terjadinya konflik klien berhenti hinga semester 4 saja.[80]

Dalam pendidikan Agama, keluarga klien terbilang patuh dengan Agama, orang tua klien sering mengikuti sholat berjamaah di Mushola dan klien sangat aktif dengan kegiatan spiritual yang ada di Desa Boteng, seperti diba'an, yasinan, klien juga termasuk pengurus inti di organisasi remaja mushola yang ada di Desa Boteng.

4) Kondisi Lingkungan Klien

Kedua orang tua klien merupakan seorang buruh pabrik yang sibuk bekerja dan sering pulang malam. Karena orang tua klien terlalu sibuk bekerja sehingga klien kurang mendapatkan perhatian. Kurangnya perhatian inilah yang menjadikan orang tua klien tidak mengetahui

[80] Dokumen Ijazah klien tingkat TK, SD, SMP, SMA

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pergaulan klien di luar sana. Klien berteman dengan siapapun tanpa dipantau oleh orang tuanya, sehingga klien terjerumus pergaulan bebas. Klien terjerumus pergaulan bebas saat klien berteman dengan remaja desa sebelah saat itu klien sering pulang malam dan berhura-hura dengan teman laki-lakinya. Di Desa klien merupakan remaja yang termasuk aktif mengikuti kegiatan spiritual. Sehingga warga sekitar tidak menyangka jika klien hamil diluar nikah saat itu. Ini semua adalah akibat dari orang tua yang tidak mengontrol pergaulan klien. Sehingga sekrang klien menaggun akibat dari pergaulan bebas tersebut.

5) Keadaan Ekonimi Keluarga Klien

Sebelum menikah keluarga klien termasuk keluarga yang mampu dan berkecukupan karena memang kedua orang tua klien merupakan orang pekerja keras. Tetapi setelah menikah klien dan suaminya hidup bersama. Klien mengeluh kesusahan dalam mengatur keuangan sendiri. Gaji suaminya sudah cukup jika dibandingkan dengan pengeluarannya untuk keperluan anak dan untuk makan sehari-hari.[81]

6) Kepribadian Klien

Klien merupakan seorang yang sangat ceria dan mempunyai banyak teman di desa maupun di luar desa. Hal ini terlihat karena masyarakat Desa Boteng hampir semua mengenal klien. Klien aktif mengikuti kegiatan yang ada di Desa Boteng. Seperti arisan warga, karang taruna, remaja mushola, diba'an dan yasinan. Klien membuka

[81] Wawancara Dengan Klien pada tgl 02 november 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tempat belajar les untuk anak tingkat SD dan SMP klien merupakan guru les. Klien sangatlah aktif dan hampir semua warga Desa Boteng mengenalnya karena kelincahan dan derwamannya klien.

Tetapi setelah mendapat konflik klien mulai berubah menjadi seorang yang sangat pendiam dan tertutup. Tidak mau keluar rumah dan mengikuti kegiatan yang ada di desa. Klien juga mengundurkan diri dari kepengurusan karang taruna Desa. Sekarang klien menjadi orang yang sangat pendiam tidak ceria seoperti sebelumnya.[82]

c. Deskripsi Masalah Klien

Masalah adalah kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Sehingga terdapat beberapa problem dalam kehidupan sehari-hari. Seperti masalah dalam keluarga maupun masyarakat. Sedangkan orang tua adalah seorang penguat atau obat bagi anaknya yang bermasalah dan masyarakat adalah sekumpulan orang yang memberi pengaruh besar dalam diri individu. Satu individu yang bermasalah jika didukung dengan masyarakat yang berempati dan memberi motivasi akan membantu individu dalam menghadapi permasalahan. Begitu pula sebaliknya individu juga harus mengerti tugasnya untuk menjadi individu yang baik. Seperti menghormati sesama individu dan mematuhi peraturan yang ada di masyarakat.

Masyarakat merupakan Sekelompok manusia. Dapat dikatakan sebuah masyarakat apabila memiliki sistem, pemikiran, perasaan, serta aturan yang sama. Dengan kesamaan-kesamaan tersebut, manusia kemudian

[82] Obsevasi kegiatan klien

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berinteraksi sesama mereka bedasarkan kemaslahatan. Maka dari itu, apa yang akan terjadi bila antara satu individu dengan masyarakat mengalami kesenjangan. Jika pada hakikatnya, individu dan masyarakat itu saling ketergantungan, maka masyarakat yang mengasingkan salah satu individiu yang ada didalamnya merupakan salah satu konflik sosial.

Masyarakat yang mencemooh salah satu individu yang bermasalah itu merupakan suatu tamparan bagi individu yang bermasalah. Di dalam suatu masyarakat pasti terdapat permasalah baik dari diri individu maupun masalah dari masyarakat. Salah satu individu yang bermasalah akan sangat membutuhkan dukungan dari masyarakatnya. Tidak dengan menghina atau mencemoohnya, itu akan menimbulkan masalah baru terhadap diri individu maupun dalam masyarakat. Saling mendukung antara masyarakat dan satu individu akan mempererat tali persaudaraan dan menghacurkan tali permasalahan baik dalam individu maupun dalam masyarakat.

Di dalam skripsi ini masalah yang dialami Mawar (nama samaran)[83] adalah stres. Faktor yang menyebabkan Mawar stres adalah selalu teringat cemoohan tetangganya, sebab itu sekarang Mawar sudah tidak aktif lagi dalam segala kegiatan yang ada di dalam desanya. Mawar berfikir dirinya hina dan banyak masyarakat yang membicarakannya. Dia berpikir semua temanya menjahuinya. akibatnya sekarang Mawar hanya berdiam diri di dalam rumah tanpa ada kegiatan apapun. Mawar hanya merawat anaknya dan sekarang juga tidak mau melanjutkan kuliahnya.

[83] Mawar adalah nama samaran dari klien.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mawar menarik diri dari lingkungan, Mawar sekarang membuat batasan dan membuat peraturan-peraturan kaku terhadap dirinya, sehingga pikiran irasional mempengaruhi diri Mawar. Ketakutan Mawar dalam menghadapi masyarakat membuat dirinya tidak mau lagi bersosialisasi dengan masyarakat. Pikiran-pikiran irasional inilah yang menjadikan Mawar menjadi stres. Setiap kali keluar rumah Mawar merasakan hal tersebut akan menghampirinya. Sehingga Mawar sekarang tidak mau keluar rumah jika tidak penting. Sebelunya Mawar merupakan seorang remaja yang kuat dan lincah, sangat senang bersosialisasi. Sehingga Mawar mempunyai banyak teman, di desa maupun di luar desa.

Sampai sekarang masih belum ada perubahan dalam dirinya. Mawar selalu berpikir irasional terhadap diri dan lingkungan sekitarnya. Pada kenyataanya masalah ini adalah masa lalunya yang menjadi akibat dimasa sekarang. Pikiran irasional yang membuat dirinya semakin stres, ditambah Mawar mengurung diri di dalam rumah tanpa ada hiburan atau kegiatan apapun yang dapat membuat dirinya bahagia. Dengan kenyataan itulah peneliti mencoba memulihkan kondisi Mawar dengan terapi Rasional Emotif Behavior sebagai suatu upaya memulihkan klien dan membantu agar bisa merubah pikiran irasionalnya menjadi rasional.

Dari penjabaran permasalahan diatas dapat di lihat dari tabel yang ada di bawah ini:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.4

Kondisi Klien Sebelum Pelaksaan Konseling

NO	Kondisi Klien	A	B	C
1.	Pendiam			✓
2.	Murung			✓
3.	Tidak mau keluar rumah			✓
4.	Berpikir irasional			✓
5.	Tidak mau bersosialisasi			✓
6.	Tidak nafsu makan			✓

Keterangan:

A: tidak pernah

B: jarang-jarang

C: sering

B. Deskripsi Hasil Penelitian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. **Proses Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Untruk Mengatasi Stres Ibu Muda Di Desa Boteng Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.**

Proses konseling, sebelumnya konselor membuat perjanjian untuk melakukan proses konseling. Menentukan tempat dan waktu konseling merupakan hal yang penting agar proses konseling dapat berjalan dengan efektif. Awal melakukan wawancara konselor mengajak klien untuk makan-makan dan melakukan wawancara tanpa disadari oleh klien, ini bertujuan agar klien lebih terbukan akan semua unek-uneknya, tanpa ditutupi. Setelah melakukan perjanjian konseling, konselor menyesuaikan waktunya dengan klien untuk melakukan konseling.

a. Waktu

Saat proses konseling, konselor menyesuaikan waktu klien, ini bertujuan agar klien melakukan persiapan sebelumnya dan agar konseling berjalan dengan nyaman. Konselor dan klien membuat perjanjian untuk melakukan konseling setiap hari jum'at sampai dengan hari minggu. Selama satu bulan berturut-turut. Sampai konseling yang dilakukan mendapatkan hasil.

b. Tempat

Tempat pelaksanaan proses klien hanya dilakukan di rumah klien, karena klien tidak mau keluar. Akirnya kami melakukan perjanjian untuk melakukan proses konseling di rumah klien. Setiap hari jumat sampai minggu konselor mendatangi klien untuk melakukan proses konseling.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sesudah menentukan waktu dan tempat pelaksanaan konseling. Berikut ini adalah deskripsi langkah-langkah proses Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotf Behavior Dalam Mengatasi Stres Seorang Ibu Muda Di Desa Boteng Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.

c. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah klien dalam menagani khasus ini, tindakan yang dilakukan konselor adalah, mengenal klien dengan gejala-gejala yang tampak. Dengan membandingkan data-data yang didapat konselor dengan cara mengobservasi kegiatan klien. Selain itu konselor juga melakukan kunjungan ke rumah klien untuk melakukan proses konseling. Dengan ini klien dapat menggungkapkan semua isi hatinya tanpa ada yang ditutupi. Dengan proses konseling secar tatap muka inilah konselor akan lebih melihat gejala-gejala apa saja yang terjadi pada klien dan data ini merupakan data penting agar konselor dapat mengidentifikasi masalah klien.

Bedasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap beberapa tetangga klien, memang bilang bawasanya Mawar sekarang sangat jarang keluar rumah tidak seperti dulu, yang suka main ke rumah tetangga atau saudaranya. Sekarang Mawar terlihat sangat pendiam. Rumah Mawar pintunya juga sering tertutup padahal Mawar ada di dalam rumahnya. Sudah jarang terlihat mengikuti kegiatan spritual di desanya seperti diba'an, yasinan dan remaja mushola Mawar merasa dirinya hina dan berdosa karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

gagal mejadi warga yang baik di Desa Boteng .[84] Sebelumnya Mawar sangat aktif kegiatan apapun yang terdapat di desanya.

Sedangakan menurut orang tua klien mrngaku bahwa Mawar menjadi anak yang sangat pendiam dan menutup diri karena selalu terbayang dengan cemoohan tetangganya. Memang dulu orang tua Mawar melihat awal terjadinya masalah semua tetangga mencemooh dan membicarakan anaknya. Sedangkan teman-temannya sedikit demi sedikit menjahui anaknya. Karena hal itulah kenapa klien menjadi pendiam dan sekarang terus dibayangi permasalahan tersebut. Padahal sumua orang sudah tidak terlalu membicarakannya. Tetapi Mawar sampai sekarang masih belum mau keluar rumah karena takut bersosialisasi, takut tetangga membicarakanya dan teman-temanya menjahuinya hal tersebut membuat klien stres. Orang tua klien sangat sedih melihat anaknya menjadi pendiam dan tidak mau keluar rumah lagi. Tidak lagi mau bersosialisasi lagi dengan masyarakat.[85]

Hasil wawancara dan observasi terhadap klien, mengaku dirinya sekarang sudah tidak mempunyai banyak teman lagi, merasa dirinya hina dan berdosa karena masalah ini temannya menjahui dirinya. Klien juga merasa semua tetangganya membicarakanya dan mencemoohnya. Klien merasa dirinya hina karena gagal menjadi warga yang baik didesanya. Selain itu klien sekarang tampak kurus karena berlarut-larut memikirkan

[84] Wawancara dengan beberapa tetangga klien pada tgl, 4 november 2018
[85] Wawancara pada orang tua klien pada tgl.9 november 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

permasalahnya yang sudah menjadi dimasa lalunya. Klien mengaku sekarang dirinya sudah tidak nafsu makan dan berat badanya turun.[86]

Sedangkan di rumah klien hanya merawat anaknya yang masih berusia 7 bulan, karena suaminya sibuk bekerja dan jarang dirumah. Klien merasa tidak ada yang menyemagatinya dan memberinya motivasi untuk berubah. Orang tua klien sibuk bekerja begitupun suaminaya. Padahal disaat seperti ini klien sangatlah membutuhkan dukungan dari orang yang dicintainya.

d. Langkah Diagnosa Masalah

Langkah ini merupakan langkah dalam perumusan masalah klien, dimana konselor memfokuskan masalah apa saja yang dialami klien. Berdasarkan data yang diperoleh konselor dalam identifikasi masalah di atas maka, masalah utama yang dialami klien adalah sulit bersosialisasi dengan orang sekitar dan takut keluar rumah. Akibat cemooh dari tetangga sekitar dan pengucilan dari temannya mengakibatkan klien merasa dirinya berdosa dan hina. Selain stres, hal ini juga mengakibatkan klien trauma akan masa lalunya dan menimbulkan pikiran irasional. Meskipun masalah ini sudah terjadi 1 Tahun yang lalu, namun hingga saat ini klien masih terbayangi akan hal tersebut, sehingga klien dikuasai oleh pikiran irasional sehingga dirinya berpikir irasional terhadap dirinya dan lingkunganya.

e. Langka Prognosis

[86] Wawancara dengan klien pada tgl 3 november 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah konselor menetapkan masalah yang dialami klien, langkah selanjutnya adalah prognosa yaitu langkah untuk menetapkan bantuan apa yang akan digunakan dalam membantu klien dalam menyelesaikan masalah. Dengan hal ini konselor menetapkan jenis terapi yang sesuai dengan masalah klien.

Permasalahan yang dialami klien beserta gejalanya. Konselor menetapkan terapi dengan menggunakan konseling Islam dengan teknik *Rasional Emotif Behavior Therapy.* Untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh klien. Dari beberapa terapi yang ada dalam REBT Maka, konselor menetukan hanya menggunakan tiga teknik untuk membantu klien. Berikut langkah-langkah terapi:

1) Konseling Islam

   Dengan memberikan dalih ayat al-Quran bertujuan agar klien menyelesaikan masalah yang ada pada dirinya yang menanggap dirinya hina dan berdosa. Agar klien bisa berpikir rasional kembali bahwasanya dirinya adalah makhluk Allah yang diciptakan dengan sebaik-baiknya dan Allah melarang hambanya berputus asa dalam menghadapi masalah, karena sesunggunya Allah maha pengampun segala dosa yang diperbuat oleh hambanya.

2) Terapi Kognitif

   Teknik ini membahas tentang persoalan yang berkaitan dengan keyakinan yang diyakini oleh klien yang menimbulkan pikiran irasional. Hanya saja dalam pelaksanaanya, teknik ini berupa verbal dan konselor

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lebih aktif. Setelah mengetahui gejala yang terjadi pada klien, konselor berusaha untuk menunjukan ketidaklogisan dalam cara berpikir klien, bawahasanya apa yang dipikirkan klien itu tidak benar. Konselor membantu klien agar bisa berpikir rasional kembali

3) Humor

Humor telah dikenal sebagai usaha untuk membantu dalam proses konseling juga dapat digunakan untuk mengukur tingkat depresi klien. Humor juga digunakan untuk menciptakan suasana yang tidak menakutkan dan santai. Bertujuan agar klien dapat menikmati proses terapi, saat itu konselor dapat mengajak klien menertawakan pikiran iraasionalnya.

4) Teknik prilaku

RET menggunakan beberapa teknik dalam pendekatan prilaku seperti *operan conditioning*, prinsip pengaturan diri (*self-management*), disensitisasi sestematis, pengonsisian instrumental, teknik relaksasi modeling. Terapi ini sama persis dengan terapi yang digunankan dalam teori Behavioristik.

Teknik rasional emotif behavior yang paling utama adalah mengajarkan secara aktif-direktif. Rasional emotif juga menekankan proses deduktif yang mengacu pada aspek kognitif. Dalam keadaan ini konselor bertindak seperti guru bagi klien. Ellis menyatakan bahwa konselor dapat menerapkan metode terapi pelaksanaan pekerjaan rumah (*homework*)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Langkah *Treatmen* (terapi)

Treatmen merupakan langkah selanjutnya setelah penentuan terapi apa yang akan digunakan dalam membantu klien. Sesuai dengan perumusan terapi diatas, konselor dapat melakukan dalam bentuk layanan individual, pengajaran perbaikan, memberikan pengajaran dan lain-lain.

Treatmen yang diberikan konselor terhadap klien adalah dengan terapi rasional emotif behavior. Di dalam terapi ini ada beberapa teknik konseling. Tetapi konselor hanya menggunakan dua terapi yaitu. Teknik kognitif dan humor ini bertujuan untuk membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya. Di bawah ini mrerupakan penjabaran proses terapi sebagai berikut:

1) Konseling Islam

Dengan memberikan dalih ayat al-Quran bertujuan agar klien menyelesaikan masalah yang ada pada dirinya yang menganggap dirinya hina dan berdosa dan agar klien bisa berpikir rasional kembali bahwasanya. Konselor meyakinkan bahwasanya semua masalah itu pasti ada hikmahnya dan klien adalah makhluk Allah yang tidak hina masih ada kesempatan untuk terus memperbaiki diri seperti:

إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلْحَقِّ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلصَّبْرِ ﴿٣﴾

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Artinya:

kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran (Surah Al-asr: 3)

۞ قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ
ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾

Artinya:

Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Surah Az Zumar:53)

2) Terapi Kognitif

Setelah itu Konselor berusaha untuk menunjukan ketidaklogisan dalam cara berpikir klien, bawahasanya apa yang dipikirkan klien itu tidak benar. Konselor membantu klien agar bisa berpikir rasional kembali dan menyadarkan klien bawasanya peristiwa ini merupakan masa lalunya.

Konselor berusahan meyakinkan klien bawasanya yang menganggu klien saat ini merupakan pikiran irasional yang diperoleh sebelumnya, pikiran yang tidak logis. Karena direalitasnya tidak semua temanya menjahuinya dan tidak semua tetangga mengucilkanya. Konselor

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menekankan bawasanya tidak ada jalan keluar lagi kecuali melawan pikiran irasionalnya dan mengubah menjadi pikiran rasional.

Konselor berusaha meyakinkan bawasanya masih ada orang-orang yang membutuhkan dan sayang yang menanti keberadaanya. Seperti orang tua, suami, anaknya. Karena jika hanya berpikir irasional dirinya tidak akan maju. Setelah klien benar-benar menyadari bahwa pikira-pikiran irasional yang dibuat oleh klien itu tidak benar. Konselor mengajak klien untuk berpikir rasional agar dapat menyikapi cemoohan tetangganya. Konselor memotivasi klien agar dirinya dapat menunjukan, dengan membuktikan ke pada masyarakat bawasanya dirinya bisa lebih baik dari sebelumnya dan dapat menjadi orang yang bermanfaat bagi masyarakat.

Meyakinkan klien bahwa berlarut-larut dalam permasalahan dapat mematika jati diri, menghambat untuk menjadi lebih baik lagi. Konselor meyakinkan klien bawa di luar rumah tidak menakutkan seperti yang dibayangkan. Konselor berusaha merubah pikiran irasional klien agar menjadi pikiran rasional yaitu pikiran yang benar dan nyata.

3) Humor

Humor juga digunakan untuk menciptakan suasana yang tidak menakutkan dan santai. Bertujuan agar klien dapat menikmati proses terapi, saat itu konselor dapat mengajak klien menertawakan pikiran irasionalnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Karena klien membutuhkan hiburan dan teman untuk bercanda. Konselor mengajak klien untuk rujaan dan konselor sengaja membawa mangga yang matang, sehingga konselor dapat mengajak klien keluar rumah untuk mencari mangga muda. Memang awalnya klien menolak disini konselor memaksa klien untuk keluar, akhirnya klien mau meskipun keluar dengan menggunakan jaket dan masker untuk menutupi wajahnya. Konselor mengatakan "kenapa pakek masker sama jaket takut hitam ta orang keluar kedepan saja" humoran ini hanya agar klien merasa tidak tegang untuk keluar rumah dan agar klien mau keluar rumah, konselor menyadari bawasanya memang klien sangat takut dirinya dilihat oleh masyarakat sekitar. Tetapi konselor tetap memaksa agar klien mengetahui bahwasanya diluar rumah tidak menakutkan seperti yang dibayangkan.

4) Teknik Prilaku

Teknik rasional emotif behavior yang paling utama adalah mengajarkan secara aktif-direktif. Rasional emotif juga menekankan proses deduktif yang mengacu pada aspek kognitif. Dalam keadaan ini konselor bertindak seperti guru bagi klien. Ellis menyatakan bahwa konselor menerapkan metode terapi tingkah laku sebagi benberian pekerjaan rumah (*homework*) terhadap klien.

Karena keadaan klien stres di rumah hanya merawat anaknya dan klien merasa kesepian karena sering ditinggal suaminya bekerja. Sebenarnya klien membutuhkan dukungan dan teman cerita. Disini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konselor mengambil peran menjadi seorang yang sangat dipercaya klien dengan cara mengajak klien shalat bersama dan menjadi tempat curhat klien. Setelah klien nyaman, konselor memberi *homework* (pekerjaan rumah) untuk klien. Bahwasanya klien ditantang agar dapat keluar rumah meskipun sebentar. Pemberian *homework* bertujuan agar klien mau keluar rumah karena klonselor memberinya tarjet bahwasanya jika klien mau keluar rumah meskipun sebentar, berarti klien berhasil dalam melawan pikiran irasionalnya yang melarang diri klien keluar rumah. Bertujuan agar klien tau bawa di luar rumah tidak seperti yang dibayangka dan menyadari bahwasanya pikiran irasionalnya konyol dan tidak patut untuk diikuti.

Karena klien tidak mau keluar rumah dan sudah tidak mau mengikuti kegiatan spiritual yang ada di Desanya seperti diba'an, yasinaan, remaja mushola dan lain-lain. Tarjet konselor adalah mengajak klien untuk mengikuti kegiatan diba'an yang dulunya klien sangat aktif dalam kegiatan tersebut. Dijauh-jauh hari konselor sudah membuat perjanjian bersama untuk mengikuti diba'an bersama.

Awalnya klien memang menolak ajakan konselor tetapi saat konselor memaksanya klien sungkan menolak ajakan konselor karena dulu sebelum klien menikah dirinya selalu mengajak konselor untuk mengikuti diba'an. Saat itu klien enggan menolak ajakan konselor untuk mengikuti diba'an. Pada malam minggu konselor menjemput klien untuk berangkat bersama-sama saat itu klien keluar rumah denagan tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggunakan masker. Meskipun saat diba'an klien hanya diam tidak aktif seperti biasanya. Tetapi konselor merasa berhasil bisa mengajak klien untuk keluar rumah dan mengikuti salah satu rutinitas diba'an di Desa Boteng.

g. Langkah *follow up* (evaluasi)

Evaluasi/Follow Up langkah ini dilakukan untuk menilai sejauh mana konseling yang dilakukan terhadap klien mencapai tingkat keberhasilan. Dalam langkah ini untuk melihat perkembangan dalam jangka panjang.

Konselor selalu mengontrol kegiatan klien. Klien mengalami banyak perubahan setelah dilakukan proses konseling pada pikiran dan tindakan klien. Meskipun perubahan tersebut terlihat secara bertahap. Klien sekarang sudah mau duduk-duduk di luar rumah dan menyapa tetangga yang lewat depan rumahnya meskipun tidak sering tetapi klien sudah mau keluar rumah taanpa aada paksaan dari siapapun. Klien juga mau mengikuti rutinitas diba'an mestikun tidak istiqomah tetapi klien sudah mau datang ke mushola. Rumah klien sekarang sudah jarang tertutup, meskipun klien masih belum bisa bergaul dengan temaan-temanya lagi, tetapi klien mau menyapa setiap temanya yang lewat depan rumahnya.

Melihat keadaan klien sekarang yang semakin membaik dari sebelumnya dan klien dapat menerika kenyataan bahwasanya dirinya harus tetap maju meskipun mempunyai latar belakang masalah. Klien sudah merubah cara berpikirnya yang dulu klien merasa dirinya hina, dan semua orang mengguciklanya. Sekarang klien menyadari bahwasanya pikiran itu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hanya ketakutan belaka klien. Realitasnya tidak semua orang menjahuinya dan klien masih mempunyai kesempatan untuk terus memperbaiki.

2. **Hasil dari Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Untruk Mengatasi Stres Ibu Muda Di Desa Boteng Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.**

Proses konseling Islam dengan Rasional Emotiv Behavior Therapi dilakukan untuk menagani seorang ibu muda yang stres dalam pikiran irasionalnya untuk menjadi rasional di Desa Boteng Kecamatan Menganti Kabuoaten Gresik. Perubahan yang terjadi pada diri klien sudah sangat terlihat, meskipun perubahanya bertahap sedikit-demi sedikit. Hal tersebut didapat konselor dengan pengamatan, wawancara dan observasi secara langsung dengan klien dan juga hasil wawancara dan observasi dengan tetangga dan orang tua konselor.

Perubahan yang terjadi pada diri klien adalah, ia sudah menyadari bahwasanya pikiran yang ia yakini sebelumnya adalah pikiran irasional yaitu pikiran yang tidak benar adanya. Pikiran yang menganggap semua tetangganya mencemooh dan membicarakanya begitupun temanya menjahuinya. Bahwasanya pikiran tersebut tidaklah benar. Realitasnya bahwa masih ada orang disekitarnya yang masih menyayangi dirinya, seperti orang tua, anaknya dan suaminya. Masih ada teman yang mau bersahabat dengan klien. Klien sekarang mulai mau menyapa tetangganya, meskipun masih terlihat sikit pendiam namu sudah mau keluar rumah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mengenai hasil akhir dari proses konseling Islam terhadap klien, dibawah ini merupakan tabel keberhasilan atau perubahan yang terjadi pada klien, sebelum dan sesudah proses konseling. Tabel diperoleh dari pengamatan konselor terhadap klien.

Tabel 3.5

Kondisi Klien Setelah Pelaksaan Konseling

NO	Kondisi Klien	A	B	C
1.	Pendiam		✓	
2.	Murung			✓
3.	Tidak mau keluar rumah		✓	
4.	Berpikir irasional		✓	
5.	Tidak mau bersosialisasi		✓	
6.	Tidak nafsu makan			✓

Keterangan:

A: tidak pernah

B: jarang-jarang

C: sering

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari tabel di atas sudah sangat terlihat perubahan klien sebelum dan sesudah dilakulan proses konseling terdapat perubahan lebih baik dari sebelumnya, klien stres karena ketakutan dengan cemooh tetangganya, senang menyendiri dan tertutup dengan suami dan orang tuanya. Sekarang klien sudah mau keluar rumah dan berinteraksi langsung dengan tetangganya. Klien sudah mau menggikuti kegiatan rutinitas diba'an meskipun tidak istiqomah.

Informasi yang didapatkan konselor tentang pernyataan klien setelah melakukan proses konseling. Pernyataan klien adalah Alhamdulillah mbak setelah mbak memberi mativasi saya sekarang sedikit-sedikit mencoba untuk memberanikan diri keluar tumah untuk menyapa tetangga, ternyata tetangga sudah tidak lagi membicarakan saya lagi. Saya sekarang sudah mencoba untuk berani berangkat diba'an sendiri dan melakukan konmunikasi dengan teman-teman sayang dulu sering menggikuti diba'an bersama. Ternyata tidak semua teman menjahui saya dan saya sangat semang.[87]

Informasi yang didapatkan dari suami klien, setelah melihat sedikit perubahan dari diri istrinya. Menurut suami klien sekarang istrinya tidak terlalu pendiam dan merenung di dalam rumah, istrinya sekarang suka memasak. Suamnya mengaku senang melihat istrinya sering senyum tidak merenung lagi.[88]

[87] Wawancara dengan klien pada tgl 23 november 2018 pukul 15.00
[88] Wawancara pada suami klien pada tgl 25 november 2015 pukul 10.00 pagi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Informasi yang didapatkan konselor dari tetangga terdekat klien. Bahwasanya sekarang pintu rumah klien sering terbuka dan klien setiap sore setelah mandi ia sering duduk-duduk di depan rumah sambil mengendong anaknya. Sudah sekian lama tetangganya tidak melihat hal tersebut. Sekarang klien sudah mau menyapa setiap tetangga yang lewat depan rumah klien.[89]

[89] Wawancara dengan tetangga klien pada tgl 25 november 2018 pukul 15.30

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

Analisis yang digunakan dalam skripsi ini adalah deskriptif, yaitu dengan membandingkan konseling Islam di lapangan dengan teori. Analisis ini juga membandingkan kondisi klien sebelum dengan sesudah pelaksanaan konseling Islam. Di bawah ini merupakan analisis data tentang keadaan ibu muda yang stres karena selalu terbayang dengan cemooh dari tetangga sekitar dan pengucilan dari temannya. Masalah stres yang terjadi pada diri klien mengakibatkan klien tidak mau keluar rumah. Sehingga menimbulkan pikiran irasional terhadap dirinya dan juga lingkunganya.. .

A. Analisis Data Tentang Proses Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres Seorang Ibu Muda Di Desa Boteng Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.

1. Identifikasi Masalah

Proses identifikasi masalah klien dalam mengatasi khasus ini, tindakan yang dilakukan konselor adalah, mengenal klien dengan gejala-gejala yang tampak. Dengan membandingkan data-data yang didapat konselor dengan cara mengobservasi kegiatan klien. Selain itu konselor juga melakukan kunjungan ke rumah klien untuk melakukan proses konseling. Dengan proses konseling secara tatap muka, konselor akan lebih mengetahui gejala-gejala apa saja yang terjadi pada klien dan data ini merupakan data penting agar konselor dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengidentifikasi masalah klien. Dalam hal ini konselor mengumpulkan data dari hasil wawancara, observasi, dengan klien dan orang tua klien.

Bedasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap beberapa tetangga klien, bawasanya klien sekarang sangat jarang keluar rumah, dulu suka main ke rumah tetangga atau saudaranya. Sekarang klien terlihat sangat pendiam. Pintu rumah klien juga sering tertutup. Sekarang sudah jarang terlihat mengikuti kegiatan spritual di desanya seperti diba'an, yasinan dan remaja mushola.[90] Sebelumnya Mawar sangat aktif.

Sedangakan menurut orang tuanya, klien sekarang menjadi anak yang sangat pendiam dan tidak mau berinteraksi dengan orang lain. Orang tua klien mengaku sangat sedih melihat anakanya yang tidak aktif lagi dalam organisasi di desanya seperti dulu lagi dan menjadi anak yang sangat tertutup.

Klien	Aku sungkan dek pasti orang-orang melihatku semua, aku ya wes jarang ikut kegiatan itu. Aku nanti pasti dibuat bahan omongan dek sama orang orang desa aku emo dek aku sudah malu benar-benar malu. Pasti nanti di Mushola teman-temanku gak ada yang mau duduk bersebelahan denganku.

[90] Wawancara dengan beberapa tetangga klien pada tgl, 4 november 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor	Maka dari itu mbak ayo ikut biar aktif lagi kayak dulu ya. Mbak percaya gak akan ada yang ngomonggin sampean lagi kok, orang-orang lo lupa wes an mbak sama masa lalu sampean, sampean itu tidak benar memikirkan hal tersebut, sampean lo tidak tau nanti itu gimana di Mushola kan, kenapa mbak sudah berpikir seperti ini. Mbak masih banyak orang yang mennyayangi sampean seperti anak, suami, orang tua teman-teman dekat sampean. Jadi tidak penting memikirkan hal yang belum tentu terjadi. Iya kalu sampean dibicarakan, kalau teman-teman atau warga mengharapkan sampean datang kan sampean juga tidak tau to. Mbak jangan selalu negatif terhadap orang sekitar sampean, ingat tidak semua orang itu membenci embak**.** **(teknik kognitif)**

Klien bercerita bahwasanya memang dirinya takut keluar rumah karena terbayang akan cemoohan tetangganya. Ia juga enggan untuk bersosialisasi dengan orang lain, takut dirinya dibicarakan, dia merasa sangat tidak aman jika keluar rumah. Ketakutan inilah yang menjadikan klien stres. Sehingga dia selalu berpikir irasional terhadap dirinya dan juga lingkunganya. Karena permasalahan tersebut yang menjadikan klien stres.[91]

[91] Wawancara pada orang tua klien pada tgl.9 november 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Langkah Diagnosa Masalah

Langkah ini merupakan langkah dalam perumusan masalah klien, dimana konselor memfokuskan masalah apa saja yang dialami klien. Berdasarkan data yang diperoleh konselor dalam identifikasi masalah di atas maka, masalah utama yang dialami klien adalah stres karena selalu terbayang dengan cemooh dari tetangga sekitar dan pengucilan dari temannya. Masalah stres yang terjadi pada diri klien mengakibatkan klien tidak mau keluar rumah. Sehingga menimbulkan pikiran irasional terhadap dirinya dan juga lingkunganya..

3. Langka Prognosis

Setelah konselor menetapkan masalah yang dialami klien, langkah selanjutnya adalah prognosa yaitu langkah untuk menetapkan bantuan apa yang akan digunakan dalam membantu klien dalam menyelesaikan masalah. Dengan hal ini konselor menetapkan jenis terapi yang sesuai dengan masalah klien.

Permasalahan yang dialami klien beserta gejalanya. Konselor menetapkan terapi dengan menggunakan teknik *Rasional Emotif Behavior Therapy*. Untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh klien. Dari beberapa terapi yang ada dalam REBT Maka, konselor menetukan hanya menggunakan tiga teknik untuk membantu klien. Berikut langkah-langkah terapi:

a. Terapi Kognitif

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam proses premberian teknik konselor meyakinkan kepada klien bahwasanya masalah yang terjadi,

karena keyakinan yang diyakini klien salah sehingga menimbulkan pikiran irasional. Hanya saja dalam pelaksanaanya, teknik ini berupa verbal dan konselor lebih aktif. Setelah mengetahui gejala yang terjadi pada klien, konselor berusaha untuk menunjukan ketidaklogisan dalam cara berpikir klien, bawahasanya apa yang dipikirkan klien itu tidak benar. Konselor membantu klien agar bisa berpikir rasional kembali.

b. Humor

Proses pemberian terapi humor juga digunakan untuk menciptakan suasana yang tidak menakutkan dan santai. Bertujuan agar klien dapat menikmati proses terapi, saat itu konselor dapat mengajak klien menertawakan pikiran irasionalnya.

c. Teknik prilaku

Dalam proses pemberian teknik prilaku kepada klien bertujuan agar klien mau keluar rumah dan mau berinteraksi langsung dengan orang disekitarnya. Dalam proses terapi prilaku bahwa konselor menerapkan m

etode terapi pelaksanaan pekerjaan rumah (*homework*), disini konselor memberikan *homework* kepada klien bahwa klien harus menyempatkan waktunya untuk keluar rumah walaupun sebentar. Terapi ini bertujuan agar klien mengetahui bahwa diluar rumah tidak menakutkan seperti yang dibayangkan.

4. Langkah *Treatmen* (terapi)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

proses pemberian *Treatmen* yaitu, merupakan langkah selanjutnya setelah penentuan terapi apa yang akan digunakan dalam membantu klien. Sesuai dengan perumusan terapi di atas, konselor dapat melakukan dalam bentuk layanan individual, pengajaran perbaikan, memberikan pengajaran dan lain-lain.

Treatmen yang diberikan konselor terhadap klien adalah dengan terapi rasional emotif behavior. Di dalam terapi ini ada beberapa teknik konseling. Tetapi konselor hanya menggunakan dua terapi yaitu. Teknik kognitif dan teknik prilaku ini bertujuan untuk membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya. Di bawah ini merupakan penjabaran proses terapi sebagai berikut:

1) Terapi Kognitif

Dalam proses pemberian terapi konselor berusaha untuk menunjukan ketidaklogisan dalam cara berpikir klien, bawahasanya apa yang dipikirkan klien itu tidak benar. Konselor membantu klien agar bisa berpikir rasional kembali dan menyadarkan klien bawasanya sudah tidak ada tetangga yang mencemoohnya.

Klien	Aku sungkan dek pasti orang-orang melihatku semua, aku ya wes jarang ikut kegiatan itu. Aku nanti pasti dibuat bahan omongan dek sama orang orang desa aku emo dek aku sudah malu benar-benar malu. Pasti nanti di Mushola teman-temanku gak ada yang mau duduk bersebelahan denganku.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor	Maka dari itu mbak ayo ikut biar aktif lagi kayak dulu ya. Mbak percaya gak akan ada yang ngomonggin sampean lagi kok, orang-orang lo lupa wes an mbak sama masa lalu sampean, sampean itu tidak benar memikirkan hal tersebut, sampean lo tidak tau nanti itu gimana di Mushola kan, kenapa mbak sudah berpikir seperti ini. Mbak masih banyak orang yang mennyayangi sampean seperti anak, suami, orang tua teman-teman dekat sampean. Jadi tidak penting memikirkan hal yang belum tentu terjadi. Iya kalu sampean dibicarakan, kalau teman-teman atau warga mengharapkan sampean datang kan sampean juga tidak tau to. Mbak jangan selalu negatif terhadap orang sekitar sampean, ingat tidak semua orang itu membenci embak**.** **(teknik kognitif)**

Konselor berusahan meyakinkan klien bawasanya yang menganggu klien saat ini merupakan pikiran irasionalnya. Karena direalitasnya sudah tidak ada lagi teman yang menjahuinya dan tidak ada lagi tetangga yang mengucilkanya. Konselor menekankan bawasanya tidak ada jalan keluar lagi kecuali melawan pikiran irasionalnya dan mengubah menjadi pikiran rasional.

Konselor berusaha meyakinkan bawasanya masih ada orang-orang yang membutuhkan dan sayang yang menanti keberadaanya. Seperti orang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tua, suami, anaknya. Jika hanya berpikir irasional dirinya tidak akan maju. Setelah klien benar-benar menyadari bahwa pikira-pikiran irasional yang dibuat oleh klien itu tidak benar. Konselor mengajak klien untuk berpikir rasional agar dapat berpikir rasional kembali. Konselor memotivasi klien agar dirinya dapat menunjukan, dengan membuktikan ke pada masyarakat bawasanya dirinya bisa lebih baik dari sebelumnya dan dapat menjadi orang yang bermanfaat bagi masyarakat.

2) Teknik Prilaku

Dalam proses pemberian teknik rasional emotif behavior bertujuan agar klien mau keluar rumah dan mau berinteraksi langsung dengan orang disekitarnya. Dalam proses terapi prilaku bahwa konselor menerapkan metode terapi pelaksanaan pekerjaan rumah (*homework*), disini konselor memberikan *homework* kepada klien bahwa klien harus menyempatkan waktunya untuk keluar rumah walaupun sebentar. Terapi ini bertujuan agar klien mengetahui bahwa diluar rumah tidak menakutkan seperti yang dibayangkan.

Karena keadaan klien stres dan sebenarnya klien membutuhkan dukungan dan teman cerita. Disini konselor mengambil peran menjadi seorang yang sangat dipercaya klien dengan cara mengajak klien shalat bersama dan menjadi tempat curhat klien. Setelah klien nyaman, konselor memberi *homework* (pekerjaan rumah) untuk klien. Bahwa klien ditantang agar dapat keluar rumah meskipun sebentar. Pemberian *homework* bertujuan agar klien mau keluar rumah karena konselor memberinya tarjet jika klien

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mau keluar rumah meskipun sebentar, berarti klien berhasil dalam melawan pikiran irasionalnya yang melarang diri untuk keluar rumah. Terapi ini bertujuan agar klien tau bahwa diluar rumah tidak seperti yang dibayangka dan menyadari bahwasanya pikiran irasionalnya konyol dan tidak patut untuk diikuti.

3) Humor

Dalam pemberian proses terapi humor kepada klien bertujuan agar dapat menciptakan suasana yang tidak menakutkan dan santai. Bertujuan agar klien dapat menikmati proses terapi, saat itu konselor dapat mengajak klien menertawakan pikiran irasionalnya.

Karena klien membutuhkan hiburan dan teman untuk bercanda. Konselor mengajak klien untuk rujaan dan konselor sengaja membawa mangga yang matang, sehingga konselor dapat mengajak klien keluar rumah untuk mencari mangga muda. Memang awalnya klien menolak disini konselor memaksa klien untuk keluar, akhirnya klien mau meskipun keluar dengan menggunakan jaket dan masker untuk menutupi wajahnya.

klien	Sek sek sebentar di warung sebelah banyak orang ta?
Konselor	Ya Allah gak ada siapa-siapa cuman orang ngopi aja gak mana.
Klien	Yawes sek tak ambil jaket sama masker
Konselor	Yaelah buat apa sih takut hitam ta? (**Teknik Humor)**
Klien	Hahahha iya dong takut hitam aku.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor menyadari bawasanya memang klien sangat takut dirinya dilihat oleh masyarakat sekitar. Tetapi konselor tetap memaksa agar klien mengetahui bahwasanya di luar rumah tidak menakutkan seperti yang dibayangkan.

Karena klien tidak mau mengikuti kegiatan spiritual yang ada di desanya seperti diba'an, yasinaan, remaja mushola dan lain-lain. Konselor mengajak klien untuk mengikuti kegiatan diba'an yang dulunya klien sangat aktif dalam kegiatan tersebut. Dijauh-jauh hari konselor sudah membuat perjanjian bersama untuk mengikuti diba'an bersama.

Awalnya klien memang menolak ajakan konselor tetapi saat konselor memaksanya klien sungkan menolak ajakan konselor karena dulu sebelum klien menikah dirinya selalu mengajak konselor untuk mengikuti diba'an. Saat itu klien enggan menolak ajakan konselor untuk mengikuti diba'an. Pada malam minggu konselor menjemput klien untuk berangkat bersama-sama saat itu klien keluar rumah dengan tidak menggunakan masker. Meskipun saat diba'an klien hanya diam tidak aktif seperti biasanya. Tetapi konselor merasa berhasil bisa mengajak klien untuk keluar rumah dan mengikuti salah satu rutinitas diba'an di Desa Boteng.

5. Langkah *follow up* (evaluasi)

Evaluasi/Follow Up langkah ini dilakukan untuk menilai sejauh mana konseling yang dilakukan terhadap klien mencapai tingkat keberhasilan. Dalam langkah ini untuk melihat perkembangan dalam jangka panjang. Konselor selau mengontrol kegiatan klien. Klien mengalami banyak perubahan setelah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan proses konseling pada pikiran dan tindakan klien. Meskipun perubahan tersebut terlihat secara bertahap. Tetapi konselor melihat banyak perubahan dalam diri klien.

Akhirnya klien menyadari bahwasanya pikiran itu hanya ketakutan belaka klien. Realitasnya tidak semua orang menjahuinya dan klien masih mempunyai kesempatan untuk terus memperbaiki diri.

B. Analisis Tentang hasil Dari Proses Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam mengatasi Stres Ibu Muda Di Desa Boteng Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.

Dari hasil analisis bahwasanya terjadi perubahan terhadap diri klien sebelum dan sesudah diberi terapi. Pikiran irasional yang membuat dirinya semakin stres, Dengan kenyataan itulah peneliti mencoba memulihkan kondisi Mawar dengan terapi Rasional Emotif Behavior sebagai suatu upaya memulihkan klien dan membantu agar bisa merubah pikiran irasionalnya menjadi rasional. Di bawah ini merupakan tabel konsisi klien sebelum diberikan terapi.

Tabel 4.1

Perbandingan Kondisi klien sebelum pelaksaan konseling

NO	Kondisi Klien	A	B	C
1.	Pendiam			✓
2.	Murung			✓
3.	Tidak mau keluar rumah			✓
4.	Berpikir irasional			✓

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5.	Tidak mau bersosialisasi			✓
6.	Tidak nafsu makan			✓

Keterangan:

A: tidak pernah

B: jarang-jarang

C: sering

Analilis hasil pemberian konseling Islam dengan terapi rasional emotif behavior dilakukan untuk menagani stres seorang ibu mudah di Desa Boteng Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. Setelah pelaksanaan proses konseling perubahan yang terjadi pada diri klien sudah sangat terlihat, meskipun perubahanya bertahap sedikit-demi sedikit. Hal tersebut didapat konselor dengan pengamatan, wawancara dan observasi secara langsung dengan klien dan juga hasil wawancara dan observasi dengan tetangga dan orang tua klien

Perubahan yang terjadi pada diri klien adalah ia sudah menyadari bahwasanya pikiran yang ia yakini sebelumnya adalah pikiran irasional yaitu pikiran yang tidak benar adanya. Pikiran yang menganggap semua tetangganya mencemooh dan membicarakanya begitupun temanya menjahuinya. Bahwasanya pikiran tersebut tidaklah benar. Realitasnya bahwa masih ada orang disekitarnya yang masih menyayangi dirinya, seperti orang tua, anaknya dan suaminya. Masih ada teman yang mau bersahabat dengan klien. Klien sekarang mulai mau menyapa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tetangganya, meskipun masih terlihat sikit pendiam namu sudah mau keluar rumah.

Mengenai hasil akhir dari proses konseling Islam terhadap klien, dibawah ini merupakan tabel keberhasilan atau perubahan yang terjadi pada klien, sebelum dan sesudah proses konseling. Tabel diperoleh dari pengamatan konselor terhadap klien.

Tabel 4.2

Perbandingan Kondisi klien setelah pelaksaan konseling

NO	Kondisi Klien	A	B	C
1.	Pendiam		✓	
2.	Murung			✓
3.	Tidak mau keluar rumah		✓	
4.	Berpikir irasional		✓	
5.	Tidak mau bersosialisasi		✓	
6.	Tidak nafsu makan			✓

Keterangan:

A: tidak pernah

B: jarang-jarang

C: sering

Dengan tabel diatas sudah sangat jelas perubahan dari diri klien sebelum dan sesudah diberi konseling. Sudah ada perubahan dari diri klien yang sangat terlihat. Memang tabel perubahan diri klien masih belum maksimal, tetapi peneliti

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sudah mendapat keberhasilan dari perubahan diri klien, sesudah dan sebelum diberi konseling.

Konseling Islam dengan terapi rasional emotif behavior yang dilakukan konselor dapat dikatakan berhasil karena pada awalnya ada 6 gejala yang dialami konseli sebelum proses terpai *rasional emotif behavior* dilakukan. Sekarang tersisah 3 gejala ini menjadi bukti keberhasilan dalam terapi rasional emotif behavior.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan beserta data yang diperoleh maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan konseling Islam dengan *Terapi Rasional Emotif Behavior* dalam mengatasi stres seorang ibu muda, ini menggunakan tiga teknik yaitu: *terapi kognitif, teknik humor* dan *teknik prilaku* Terapi ini dilakukan untuk menghilangkan pikiran irasional seorang ibu muda yang stres karena takut interaksi dan bersosialisasi dengan masyarakat karena memiliki trauma akan masa lalunya yang dicemooh oleh masyarakat dan dikucilkan oleh temanya karena klien hamil diluar nikah sehingga klien tidak mau keluar rumah. Masalalu yang memberi dampak hingga sekarang yang mengakibatkan klien stres dan berpikir irasional terhadap diri dan lingkunganya.
2. Tingkat keberhasilan pemberian konseling Islam dengan *terapi rasional emotif behavior* untuk stres seorang ibu muda, yang menggunakan *terapi kognitif, teknik humor* dan *teknik prilaku*. Dapat dikatakan berhasil karena terdapat perubahan terhadap diri klien sebelum dan sesudah diterapi. Awalnya ada 6 gejala yang sering dilakukan, sekarang sudah berkurang menjadi 3 gejala. Konselor merasa berhasil karena konseli sekarang sudah mau berinteraksi dengan masyarakat juga sudah mau mengikuti rutinitas diba'an di Desa Boteng. Konselor merasa berhasil

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karena sudah dapat mengajak klien untuk keluar rumah dan konselor sekarang lebih optimis dalam menjalan hibup.

B. Saran-saran

1. Bagi Konselor

   Konseling Islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres seorang ibu muda di Desa Boteng Menagnti Gresik. Di dalam penelitian ini peran konselor sangatlah penting alangkah baiknya jika konselor lebih banyak memahami tentang terapi rasional emotif behavior agar konseling lebih maksimal dan dapat menjadi sumber ispirasi bagi konseli

2. Bagi Konseli

   Alangkah baiknya konseli lebih berpikir optimis dalam segala sesuatu dan tidak terlalu berlarut dengan masalah yang sudah menjadi bagian dari masa lalu. Lebih optimis, berpikir rasional agar dapat hidup bahagia di dunia maupun di akhirat. Jadikanlah masa lalu sebagai pelajaran agar tidak terjatuh kedalam lubang yang sama. Agar kedepannya akan lebih berhati hati dalam mengambil keputusan dan langkah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Bagi peneliti yang tertarik dengan penelitian ini, dapat melakukan tindak lanjut agar dapat menyempurnakan hasil penelitian. Bertujuan agar mendapatkan hasil lebih baik dari penelitian ini yang terdapat banyak kekurangan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Bagi Pembaca.

Peneitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan dan menjadi sumber informasi tentang bagaimana cara mengatasi masalah stres. Dapat menjadi refrensi apabila pembaca menjumpai masalah yang sama dengan penelitian ini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Aizid, Rizem. 2015. *Melawan Stres & Depresi*. Yogyakarta: Saufa.

Amin, Samsul Munir. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam.* Jakarta: Amzah.

Ardianto, Elvinaro. 2010. *Metode Penelitian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Astutik, Sri. 2014. *Pengantar Bimbingan Dan Konseling.* Surabaya: Uin Sunan Ampel.

Basyid, Abdul. 2016. *Konseling Islam.* Cimanggis: Kencana.

Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Peraktik Konseling & Psikoterapi.* Bandung: Refika Aditama.

Faqih, Aunur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam.* Yogyakarta: UII Pres.

Farid, Mashudi. 2012. *Psikologi Konseling.* Jogjakarta: IRCisoD.

Gurnasa, Singgih. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri.

Hanson, Peter G. 1987. *Nikmatnya Stres*. Jakarta: Arcan.

Latipun. 2003. *Psikologi Konseling.* Malang: Universitas Muhammadia Malang.

Lubis, Namora Lumangga. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Perakti.*, Jakarta: Kecana.

Lubis, Syaiful Akhyar. 2007. *Konseling Islam Kyai dan Pesantren.* Yogyakarta: Elsaq Press.

Margono. 2007. *Metodelogi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*. Jakarta: Rineka Cipta.

Mashudi, Farid. 2012. *Psikologi Konseling.* Jogjakarta: Ircisod.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mubarok, Achmad. 2000. *Al-Irsyad an Nafsy Konseling Agama Teori Dna Kasus.* Jakarta: Bina Rena Pariwara.

Nawani, Ismail. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Dwiputra Pustaka Jaya.

Satriah, Lilis. 2017. *Bimbingan Dan Konseling Islam.* Bandung: Fokus Media.

Siradj, Shahudi. 2012. *Pengantar Bimbingan & Konseling*. Surabaya: Revika Petra Media.

Soedarmoji, Boy & Hartono. 2012. *Psikologi Konseling.* Jakarta: Kencana.

Sugiyono. 2014. M*etode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

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

Suroto. 2001. S*tres. Cara Mengendalikan Pengalaman Pribadi Berbagai Pasien.* Yogyakarta: Gadjah Mada Press.

Surya, Mohamad. 2003. *Teori-Teori Konseling.* Bandung: Pustaka Bani Quraya.

Swarth, Judith. 1993. *Stres dan Nutrisi*. Jakarta: Aksara.

Wiramihardjo, SutarjoA. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal.* Bandung: Refika aditama.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id