TERAPI REALITAS DENGAN METODE TAWAKAL UNTUK MENGURANGI DEPRESI AKIBAT KEGUGURAN

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

Firdaus Suadatul Adawiyah

Nim. B93215101

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2019

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama	:	Firdaus Suadatul Adawiyah
NIM	:	B93215101
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling Islam
Judul	:	Terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk Mengurangi Depresi Akibat Keguguran.

Sskipsi ini telah diperiksa dan diajukan oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 09 April 2019

Telah disetujui oleh,

Dosen Pembimbing

Drs. H. ABD Basyid, MM
196009011990031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang telah disusun oleh Firdaus Suadatul Adawiyah ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi.

Surabaya, 11 April 2019
Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Dekan,

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

Penguji I,

Drs.H.ABD.Basyid, MM.
NIP 196009011990031002

Penguji II,

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji III,

Dra. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP 196303031992032002

Penguji IV,

Dr. Abd. Syakur, M.Ag
NIP 196607042003021001

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Firdaus Suadatul Adawiyah

NIM : B93215101

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Pagerwojo Rt 06 Rw 02 Buduran Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

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

Surabaya, 09 April 2019

Yang Menyatakan

METERAI TEMPEL

TGL. 20

FCC4DAFF588254442

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Firdaus Suadatul Adawiyah

NIM: B93215101

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 : FIRDAUS SUADATUL ADAWIYAH
NIM : B93215101
Fakultas/Jurusan : DAKWAH / BKI
E-mail address : firdaussuadatul31@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 :
TERAPI REALITAS DENGAN TEKNIK TAWAKAL UNTUK MENGURANGI DEPRESI AKIBAT PEGUGURAN.

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,

Penulis

(FIRDAUS SUADATUL - A)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Firdaus Suadatul Adawiyah (B93215101) Terapi Realitas Dengan Teknik Tawakal untuk Mengurangi Depresi Akibat Keguguran

Mengenai masalah tersebut konselor ingin mengetahui (1) Bagaimana proses terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk mengurangi depresi akibat Keguguran?, (2) Bagaimana hasil Terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk mengurangi Depresi Akibat Keguguran?

Konselor mengunakan terapi realitas dengan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) dan dengan menggabungkan teknik tawakkal untuk mengurangi depresi akibat keguguran. Hasil dari proses konseling ini di anggap telah berhasil karena terdapat perubahan terhadap diri klien sebelum dan sesudah di terapi. awalnya 16 gejala yang seing di alami klien sebelum proses Terapi Realitas dengan Teknik Tawakal yang di lakukan. Sekarang tersisa 7 gejala yang tidak pernah dilakukan tidak sesering sebelum melakukan proses konseling, ini menjadi bukti keberhasilan dalam terapi realitas dengan teknik tawakal.

Kata kunci: Terapi Realitas, Teknik WDEP, Teknik Tawakkal, Depresi, Keguguran

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

LEMBAR JUDUL ii

PERSETUJUAN PEMBIMBING iii

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI iv

MOTTO v

PERSEMBAHAN vi

ABSTRAK vii

KATA PENGANTAR viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
E. Definisi Konsep 7
F. Metode Penelitian 11
   1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 11
   2. Jenis dan Sumber Data 12
   3. Teknik dan Pengumpulan Data 13
   4. Teknik Analisis Data 15
G. Sistematika Pembahasan 15

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Terapi Realitas
   1. Pengertian Terapi Realitas 17
   2. Tujuan Terapi Realitas 18
   3. Ciri-Ciri Terapi Realitas 18
   4. Fungsi Terapi Realitas 20
   5. Teknik Terapi Realitas 20
B. Tawakkal
   1. Pengrtian Tawakal 22
   2. Tujuan Konseling Tawakal 24
   3. Peran dan Fungsi Konselor Tawakkal 25
   4. Relevansi Tawakal dengan Teknik Realitas 26
   5. Tawakal sebagai Teknik Terapi BKI 26

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. Hikmah Konseling Tawakal 27
C. Depresi
1. Pengertian Depresi..... 27
2. Ciri-ciri Depresi 29
3. Penyebab Depresi 30
4. Depresi Akibat Keguguran..... 32
BAB III PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Konselor dan Konseli
1. Deskripsi Konselor 35
2. Deskripsi Klien 36
3. Deskripsi Masalah 38
B. Proses Konseling
1. Proses Pelaksanaan Konselng Terapi Realitas dengan Teknik Tawakal untuk Mengurangi Depresi Akibat Keguguran..... 43
2. Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Terapi Realitas dengan Teknik Tawakal untuk Mengurangi Depresi Akibat Keguguran .. 68
BAB IV ANALISIS DATA

A. Analisis Proses Pelaksanaan Konseling Realitas dengan Teknik Tawakal untuk Mengurangi Depresi Akibat Keguguran..... 74
B. Analisis Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Realitas dengan Teknik Tawakal untuk Mengurangi Depresi Akibat Keguguran 85
BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan..... 94
B. Saran 95

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

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Perempuan yang mengalami keguguran atau abortus sering menunjukkan perasaan sedih, duka cita dan depresi. Depresi merupakan gangguan jiwa yang di tandai dengan perasaan sedih yang berlebihan, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, merasa kosong, dan tidak ada harapan, berpusat pada kegagalan dan menuduh diri, dan sering di sertai iri dan ingin bunuh diri. Depresi bukanlah stres, d epresi lebih berat dari pada stres. Depresi biasanya di awali dengan rasa kesepian, yang mencekam. Beberapa yang terkena depresi lebih memilih tidur sepanjang hari karena takut menghadapi hidup dan perasaan bosan yang tidak berkesudahan. Ironisnya banyak juga yang mencoba bunuh diri.[1] Depresi lebih di dominasi oleh perasaan-perasaan yang tidak mengenakkan dan intensitasnya cukup kuat serta berlangsung lama. Depresi di pengaruhi oleh pengalaman kejadian-kejadian yang kita alami dan kemampuan pribadi untuk mengatasi stres, seorang yang kurang mendapatkan penguatan positif atau sering mendapatkan penguat negatif dapat menimbulkan depresi bila orang tersebut mempunyai pertahanan diri yang rapuh.[2]

Pendarahan semasa kehamilan bisa jadi pertanda awal keguguran. Jika mengalami pendarahan, harus selalu menggunakan pembalut sehingga akan

[1] Aizid, Rizem, *Melawan stres & Depresi*, (Yogyakarta: Saufa,2015), hal 49
[2] Saam Zulfan dan Wahyuni Sri, *Psikologi Keperawatan,*(Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012) hal 136-142

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 mudah dalam memantau seberapa banyak darah yang keluar saat pendarahan. Keguguran dapat di cegah asal kita mengetahui tanda-tanda dan gejala-gejala serta cara mengatasinya.[3] Pendarahan yang merupakan penyebab kematian ibu bisa terjadi dalam masa kehamilan atau setelah persalinan. Pendarahan yang terjadi dalam masa kehamilan bisa di kenal dengan istilah keguguran yang prosesnya di sengaja (abortus provokatus) ataupun yang tidak di sengaja (abortus spontaneyosus). Keguguran kerap di artikan sebagai kematian dari janin yang usia kehamilan 24 minggu atau persalinan prematur sebelum mampu untuk hidup. Abortus spontaneosus adalah keguguran kandungan yang di sebabkan oleh trauma kecelakaan atau sebab-sebab alami.[4]

Gugur kandungan (bahasa latin: abortus) adalah berhentinya kehamilan sebelum kehamilan usia 20 minggu yang mengakibatkan kematian janin, apabila janin lahir selmat (hidup) sebelum 38 minggu namun setelah 20 minggu, maka istilah nya adalah kelahiran prematur. Abortus provokatus jika di lakukan secara legal dan aman, tidak meningkatkan resiko masalah fisik ataupun mental pada jangka panjang, sebaliknya, aborsi yang tidak aman mengakibatkan 47.000 orang kematian dan 5 juta orang kasus perawatan di rumah sakit setiap tahunnya. Organisasi kesehatan dunia merekomendasikan tersedianya aborsi yang aman dan nyaman serta legal bagi semua wanita. Sekitar 56 juta aborsi terjadi setiap tahunnya di seluruh dunia, dengan hampir setengahnya di lakukan secara tidak aman. Angka atau tingkat aborsi hanya

[3] Niken, Sri, Waspada & Cegah Keguguran, (Yogyakarta: Kata Hati,2010), hal 15
[4] Lubis Lumongga Namora, *Psikologi Kespro " Wanita & Perkembangan Reproduksinya,* (Jakarta: Prenandamedia group,2013) hal 83

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

berubah sedikit antara tahun 2003 dan 2008, setelah sebelumnya mengalami penurunan selama dua dasawarsa karena meningkatnya akses atas pengendalian kelahiran dan keluarga berencana. Pada tahun 2008, 40% wanita di seluruh dunia memiliki akses untuk melakukan aborsi secara legal tanpa betasan tertentu sebagai alasan.

Abortus spontaneosus terjadi karena tidak di sengaja seperti fenomena yang terjadi pada ibu Retno yang mengalami keguguran akibat pendarahan setiap pada kandungan menginjak usia ke 20 minggu, ibu dewi tidak putus asa dan mencoba mengandung lagi sampai 3 kali dan ketiganya gugur di usia kandungan yang masih kecil padahal ibu dewi sudah melakukan program hamil khusus dari dokter spesialis kandungan tapi tetap saja janin yang ada di kandunganyna tidak dapat bertahan hidup lebih lama dalam rahimnya.[5]

Berbeda dengan masalah yang di alami oleh klien saya beliau adalah seorang ibu rumah tangga berusia 34 Tahun mempunyai anak satu orang yang berjenis kelamin perempuan, sekarang menginjak kelas 4 SD. Sudah lama klien dan suami klien menginginkan momongan setelah lama anak pertamanya lahir, lalu klien mengandung pada usia kandungan ke 5 Bulan air ketuban klien pecah dan langsung di bawa ke Rumah Sakit terdekat oleh suami klien, akibat air ketuban pecah dan bayi di dalam rahim tidak mendapatkan cairan selang beberapa waktu di hawatirkan akan mengalami kematian pada janin ahirnya klien harus di paksa melahirkan bayi berusia 5 Bulan atau yang di sebut dengan bayi Premature, setelah melahirkan bayi

[5] Sulistyowati Sri dan Yahya Nadjibah, *Pendarahan dalam kehamilan,* (Solo: Megatraf, 2011) hal 18

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

yang berjenis kelamin perempuan klien sangat bahagia namun sudah menjadi takdir Allah kalau bayi yang telah di lahirkan klien hanya bernafas selama 2 jam saja lalau meninggal dunia. mendapat berita tersebut klien sedih dan sangat terpukul, namun selang dua bulan klien mengandung lagi anak ke tiganya yang dia jaga betul kandungannya samapai usia kandungan 4 Bulan klien mendapati kejadian yang sama yaitu keguguran, bagi para ibu yang mengalami keguguran berulang, ada kemungkinan bahwa leher rahimnya lemah. lemahnya leher rahim dalam istilah ilmu kebidanan di sebut dengan Inkompetensia Serviks. Istilah ini digunakan untuk menyebut kelainan pada otot-otot lehet atau leher rahim (serviks) yang terlalu lunak dan lemah sehingga sedikit membuka di tengah-tengah kehamilan karena tidak mampu menahan desakan janin yang semakin besar.[6]

Mengetahui hal itu beliau sempat mengalami depresi terus menangis, sedih dan tidak ingin berbicara kepada siapapun termasuk kepada suaminya, menyalahkan dirinya seakan-akan bayinya gugur karena kelalaian beliau, dengan mengalami masalah keguguran ini klien juga mengalami masalah keluarga dengan suami klien dimana klien mengalami konflik *Distancers yaitu*: memilih menjauhkan diri sebagai upaya untuk menyelesaikan konflik, sebab mereka memiliki kesulitan dalam menyatakan perasaan.[7] padahal dukungan orang-orang terdekat seperti suami, dan sahabat adalah yang paling berpengaruh untuk psikis ibu yang baru saja mengalami keguguran.[8] Terkait

[6] Rahayu Sri Niken, *Waspadai dan Cegah Keguguran,*(Jogjakarta:Katahati,2013) hal 45
[7] Mukhoyyaroh Tatik, *Psikologi Keluarga,* (Surabaya: UINSA Press,2014) hal 179
[8] Triwijati Endah dan Andari Dwi Bekti, *Meniti Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas Perempuan,*(Jakarta: Lutfansah Meditama,2005) hal 41

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

masalah terebut, penyusun menggunakan Teknik Realitas dengan Terapi Tawakkal untuk mengurangi Depresi akibat Keguguran.

Teknik Realitas dikembangkan oleh William Glasser, terapi realitas adalah berpusat kepada keadaan yang sekarang. Mengevaluasi apa yang telah terjadi hari ini dan mengubah apa yang belm pas hari ini.Tidak terpaku dengan masa lalu dan merencanakan tindakan apa yang akan di lakukan. Glasser percaya bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan Psikologis yang secara terus-menerus hadir sepanjang kehidupannya, dan harus di penuhi. ketika seseorang mengalami masalah hal tersebut di sebabkan oleh faktor terhambatnya seseorang dalam memenuhi kebutuhan Psikologisnya. keterhambatan tersebut pada dasarnya karna penyangkalan realita, yaitu kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan.[9] Dan juga mengunakan terapi Tawakkal yang membantu klien agar berserah diri kepada Allah ta'ala atas apa yang sudah menimpa dirinya, dan juga dilandasi oleh ayat-ayat dan hadist. Proses pelaksanaan konseling, tentunya membawa kepada peningkatan iman, Ibadah dan jalan hidup yang diridhai Allah Swt.[10] Alasan peneliti mengangkat judul ini karena masih jarang yang membahas atau mengangkat tema ini, dan juga mempermudah peneliti selanjutnya untuk mencari referensi terkait masalah keguguran juga memberikan informasi kepada pembaca atau pasangan suami istri tentang waspada terhadap keguguran dan depresi.

---

[9] Karsih dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling,* (Jakarta Barat: PT Indeks,2011) hal 236
[10] Hikmawati Fenti, *Bimbingan dan Konseling Prespektif Islam,*(Jakarta: PT RajaGrafindo Persada,2015) 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

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka fokus penelitian yang akan di kaji dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana proses terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk mengurangi depresi akibat Keguguran?
2. Bagaimana hasil Terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk mengurangi Depresi Akibat Keguguran?

C. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui bagaimana proses terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk mengurangi depresi akibat Keguguran.
2. Untuk mengetahui hasil Terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk mengurangi Depresi Akibat Keguguran.

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 Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk mengurangi depresi akibat Keguguran. Sebagai sebuah penelitian, kasus ini belum ada yang mengangkatnya,

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 pendekatan yang peniliti pilih adalah pendekatan terapi Realitas sebagai sebuah konseling dalam mengatasi masalah mengurangi depresi pasca keguguran yang berkonsekuensi pada depresinya 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 Realitas.
   c. Dapat menjadi informasi bagi para Ibu rumah tangga dan pasangan suami istri tentang pentingnya menjaga kehamilan agar tidak terjadi keguguran.
   d. Memberikan wawasan bagi peneliti lain dan juga dapat menjadi referensi praktis dalam menangani kasus keguguran.

E. Definisi konsep

Pembahasan skripsi ini yang berjudul "*Terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk Mengurangi Depresi akibat Keguguran*". maka sebelumnya perlu adanya penjelasan mengenai istilah yang ada pada judul tersebut. Hal ini brertujuan untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami skripsi ini. Adapun dfinisi konsep dari penelitian adalah:

1. Terapi Realitas

   Terapi Realitas dikembangkan oleh William Glasser, terapi realitas adalah berpusat kepada keadaan yang sekarang. Mengevaluasi apa 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

telah terjadi hari ini dan mengubah apa yang belm pas hari ini.Tidak terpaku dengan masa lalu dan merencanakan tindakan apa yang akan di lakukan. Glasser percaya bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan Psikologis yang secara terus-menerus hadir sepanjang kehidupannya, dan harus di penuhi. ketika seseorang mengalami masalah hal tersebut di sebabkan oleh faktor terhambatnya seseorang dalam memenuhi kebutuhan Psikologisnya. keterhambatan tersebut pada dasarnya karna penyangkalan realita, yaitu kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan.[11]

2. Keguguran

Keguguran adalah keluarnya embrio secara spontan dari dalam kandungan sebelum usia 20 minggu kehamilan. Ini merupakan salah satu masalah dalam kehamilan yang paling ditakuti oleh ibu hamil. Resiko terjadinya keguguran lebih tinggi dari perkiraan banyak orang. Tercatat bahwa 15 sampai 20 persen wanita hamil mengalami keguguran. Angka pastinya tidak di ketahui karena keguguran juga bisa terjadi pada wanita yang tidak menyadari kehamilannya. Oleh karena itu, mengetahui gejala-gejala keguguran sangatlah penting bagi ibu hamil beserta pasangannya.[12]

Gejala-gejala keguguran yang utama sebaiknya yang di waspadai adalah munculnya pendarahan atau bercak darah yang biasanya di sertai

[11] Gerald Corey. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama.2013), hal 237

[12] Bakar Abu Sukawati, *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana,*(Depok: RajaGrafindo Persada,2014) hal 131

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

kram pada perut bagian bawah. Di samping pendarahan dan kram, gejala keguguran lainnya meliputi keluarnya cairan atau jaringan (gumpalan darah) dari vagina, serta hilangnya tanda-tanda kehamilan seperti mual atau payudara yang senitif. Pendarahan ringan cukup umum terjadi pada 3 bulan pertama kehamilan (trimester pertama). Tidak semua pendarahan ringan saat hamil berarti mengalami keguguran. Tetapi, tidak ada salahnya untuk waspada dan segera menghubungi dokter apabila terjadi hal serupa.

Penyebab dan pemicu keguguran penyebab pasti dibalik keguguran belum di ketahui. Namun, para pakar memperkirakan sebagian besar kasus keguguran disebabkan keabnormalan pada kromosom bayi terutama pada trimester pertama. Kekurangan, kelebihan, atau keabnormalan kromosom bayi dapat mengakibatkan janin tidak bisa berkembang dengan semestinya. Keguguran atau lebih tepatnya kematian janin yang terjadi pada usia kehamilan trimester kedua, biasanya di sebabkan oleh penyakit atau kondisi kesehatan ibu yang kurang baik. keguguran atau aborsi juga membahayakan nyawa ibu kebanyakan terjadi karena keterlambatan penanganan tenaga medis dan lamanya mengambil keputusan orang yang berpengaruh seperti ayah atau suami.[13]

Sedangkan kematian janin yang terjadi pada trimester ahir kandungan kemungkinan di sebabkan oleh infeksi yang terjadi di

[13] Royston Erica, *Pencegahan Kematian Ibu Hamil,* (Jakarta: Binarupa Aksara,1989) hal 107

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

sekitar janin, di susul dengan ketuban pecah dini. Pada kasus yang jarang terjadi, mulut rahim yang membuka sebelum waktunya, juga bisa mengakibatkan keguguran.[14]

3. Depresi

Depresi berbeda dengan stres , depresi lebih berat dari pada stres . depresi biasanya diawali dengan perasaan kesepian yang mencekam. Beberapa yang terkena depresi lebih memilih tidur dan ironisnya banyak diiantaranya yang mencoba untuk bunuh diri. siapapun dapat terkena depresi. Tidak hanya menimpa pada orang yang kesusahan, baik finansial maupun pekerjaan. Namun, depresi juga dapat terjadi pada orang yang hidupnya mapan, kaya dan memiliki popularitas. secara fisik, penderita depresi tidak menunjukkan gejala tidak beres. Mereka sehat. Hanya saja, keluhan yang menimpa penderita depresi adalah nyeri perut dan tidak dapat menelan makanan. Dada juga terasa sakit bahkan beberapa penderita menunjukkan sesak napas. Namun demikian jika hal terebut di periksakan secara medis tidak akan di temukan kerusakan organ tubuhnya.[15] Artinya, semua organ tubuh si penderita tampak sehat aja. Depresi bukanlah penyakit fisik meski beberapa menunjukkan gejala sakit secara fisik mialnya mual, sakit perut, pusing. Depresi lebih tepat di sebut sebagai penyakit jiwa atau mental, karena ia menyerang psikis seseorang. Hal ini sangat

[14] https://id.m.wikipedia.org (Diakses 04-11-2018 pukul 18:58)

[15] Pieter Zan Herri, *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan,* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group,2010) hal 119

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

berbahaya, karena di tingkat kronis, penderitanya mempunyai keinginan untuk mengakhiri hidupnya.[16]

4. Tawakal

Tawakkal yang sebenarnya adalah bermakna menyerahkan segala sesuatu kepada Allah ta'ala dan dengan keyakinan atas kekuasaanya dapat memenuhinya, juga menampakkan sebab-sebab untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkannya (ikhtiar), serta melepaskan diri dari bergantung pada sebab-sebab itu, dialah Allah ta'ala.[17] Setelah klien menyadari bahwa dia tetap harus menjalani kehidupannya sekarang klien juga diterapi dengan menggunakan metode tawakkal, karena menurut DR. Moh. Sholeh ajaran islam mempunyai peranan penting dan daya penyembuhan terhadap gangguan mental salah satunya dengan metode tawakkal untuk mengurangi depresi.[18] Sesungguhnya iman kepada Allah dan ibadah kepada Nya nerupakan modal dasar guna merealisasikan kesehatan mental. Aman dan iman adalah modal dasar dalam terapi keterguncangan seperti depresi. Sesungguhnyaseorang hamba yang tidak mempunyai daya dan kekuatan apapun tanpa karunia-Nya. apa yang di kehendaki allah pasti terjadi, pasti terjadi sekalipun dibenci oleh seluruh makhluknya.[19]

F. Metode Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

[16] Aizid, Rizem, *Melawan stres & Depresi*, (Yogyakarta: Saufa,2015), hal 49-51
[17] al- Balali Hamid Abdul, *Madrasah Pendidikan Jiwa,* (Jakarta: 2003, Ggema Insani Press) hal 53
[18] Imam Sholeh, *Agama Sebagai Terapi,* (Yogyakarta: 2005, Pustaka Pelajar) hal 57
[19] Abdullah Udik, *Meledakkan EQ dengan Takwa dan Tawakal,* (Jakarta: 2005, Zikrul Hakim) 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

Adapun Teknik pengumpulan data yang di gunakan peneliti adalah observasi dan wawancara :

a. Observasi

Terjun langsung ke tempat kejadian, mengamati klien secara langsung dengan menggunakan pancaindera, menggunakan kontak fisik secara langsung antara klien dengan peneliti. pengamatan terhadap apa saja yang mau di observasi oleh peneliti dan apa saja obyeknya, juga menggunakan instrumen apa saja peneliti dalam melakukan penelitian.

b. Wawancara

Pengumpulan data dengan cara bertatap muka secara langsung, berbicara seputar keguguran dengan klien agar mendapatkan data yang lengkap, dilakukan dengan berulang ulang dan secara intensif agar mendapat data yang akurat. wawancara juga dilakukan peneliti untuk menggali data apa saja yang di perlukan, siapa saja yang menjadi narasumber dalam wawancara, dan menggunakan instrumen apa saja peneliti dalam melakukan penelitian.

Tabel 1.1

A. Tabel Metode Penelitian :

No	Teknik Penulian Data	Jenis Data	Sumber Data
1	Observasi+ Wawancara	A. Latar Belakang Keluarga Klien	1. Suami dan anak 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

		B. Latar Pendidikan Klien.	2. Klien
		C. Kondisi Lingkungan Klien.	3. Tetangga Klien
		D. Keadaan Ekonomi Klien	4. Suami Klien
		E. Kepribadian Klien.	5. Klien
2	Wawancara+ Observasi	A. Kondisi perilaku klien sebelum keguguran.	6. klien
		B. Kondisi Klien sesudah keguguran	7. Klien
3	Proses Konseling	A. Teknik Tawakkal	8. Konselor dan Konseli
		B. TahapanTeknik	

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

		Tawakkal	

a. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data peneliti menggunakan teknik analisis kualitatif, rancangan penelitian kualitatif sesungguhnya bersifata fleksibel, luas, dan terbuka kemungkinan bagi suatu perubahan dan penyesuaian ketika proses penelitian berjalan. dengan demikian, meskipun tetap menjadi pedoman awal yang cukup penting untuk masuk ke lapangan tetapi rancangan penelitian yang di susun tidak perlu membelenggu peneliti untuk terlalu tunduk tanpa reserve padanya manakala kenyataan di lapangan menunjukkan kecenderungan dan yang berbeda dengan yang di pikiran sebelumnya. kenyataan di lapangan akhirnya memang yang harus di tunduki.[20] di dalam ini memberikan beberapa teori, salah satunya adalah memakai analisis framing, analisis framing dapat digambarkan sebagai analisis untuk mengetahui bagaimana realitas (peristiwa individu) dibingkai oleh media. Pembingkaian tersebut tentu saja melalui proses konstruksi. Dalam penelitian framing, yang menjadi titik persoalan adalah bagaimana realitas atau peristiwa di kontruksi oleh media. Lebih spesifif, bagaimana media membingkai peristiwa dalam konstruksi tertentu. Sehingga yang

[20] Moleong J Lexxy, *Metodeologi Penelitian Kualitatif,*(Bandung: 2007, Remaja Resda Karya) 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

menjadi titik perhatian bukan apakah media memberitakan negatif atau positif, melainkan bagaimana bingkai yang di kembangkan oleh media.[21]

Tabel 1.2

C. Tabel Teknik Analisis Data :

NO	Data
1.	Latar Belakang Keluarga Klien
2.	Latar Belakang Pendidikan Klien
3.	Kondisi Lingkungan Klien
4.	Keadaan Ekonomi Klien
5.	Kepribadian Klien
6.	Teknik Tawakkal
7.	Tahapan Teknik Tawakal
8.	Perilaku Depresi sebelum Proses Konseling
9.	Perilaku Depresi sesudah Proses Konseling

G. Sitematika Pembahasan

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

[21] Eriyanto, *Analisis Framing,*(Yogyakarta: 2002,PTLKiS Pelangi Aksara) hal 7

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 1 Pendahuluan. Pada bab ini membahas tentang Latar Belakang masalah, Rumusan masalah, Tujuan masalah, Manfaat penelitian, Metode Penelitian, Definisi Konsep dan Sistematika Pembahasan.

Bab II Kajian Pembahasan, dalam bab ini membahas tentang kajian teoritik yang dijelaskan dari beberapa refrensi untuk menelaan objek kajian 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 III Penyajian data, yang terdiri dari dua sub bab yakni yang pertama deskripsi umum objek penelitin dan sub bab kedua hasil penelitian.

Bab IV Analisis data dari dua sub bab, yang ertama sub bab yang menghapus tentang temuan dan sub bab kedua berisi tentang konfirmasi temuan dengan teori.

Bab V Penutup yang terdiri dari kesimpulan yang ditutup dengan saran.

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

TINJAUAN PUSTAKA

A. Terapi Realitas

a. Pengertian Terapi Realitas

Menurut William Glasser, terapi realitas adalah berpusat kepada keadaan yang sekarang. Mengevaluasi apa yang telah terjadi hari ini dan mengubah apa yang belum pas hari ini.Tidak terpaku dengan masa lalu dan merencanakan tindakan apa yang akan di lakukan. Glasser percaya bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan Psikologis yang secara terus-menerus hadir sepanjang kehidupannya, dan harus di penuhi. ketika seseorang mengalami masalah hal tersebut di sebabkan oleh faktor terhambatnya seseorang dalam memenuhi kebutuhan Psikologisnya. keterhambatan tersebut pada dasarnya karna penyangkalan realita, yaitu kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan.[22] sedangkan menrut Gerald Corey dalam bukunya yang berjudul " teori dan praktek konseling dan psikoterapi" menyatakan terapi realitas adalah suatu terapi yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membanu klien menghadapi kenyataan.[23]

---

[22] Gerald Corey. *Teori dan Praktik +Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama.2013), hal 237

[23] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Eresco,1995) hal 267.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.a gilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari beberapa uraian di atas dapat di simpulkan bahwa terapi realitas adalah suatu terapi yang bertitik tolak dari faham dasar bahwa manusia itu mempunyai perilaku sendiri dan bertanggung jawab terhadap apa yang ia lakukan dan ia pikirkan yang berfokus pada tingkah laku yang sekarang.

b. Tujuan Terapi Realitas

Menurut Singgih D Ganarsa, tujuan terapi realitas adalah untuk membantu kemungkinan dan kesempatan pada klien agar dia bisa mengembangkan kekuatan-kekuatan psikis yang dimilikinya untuk menilai perilakunya yang sekarang, dan apabila perilakunya tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya maka perlu memperoleh perilaku baru yang efektif.[24]

Sedangkan menurut Gerald Corey tujuab terapi realitas yaitu membimbing klien ke arah mempelajari tingkah laku yang realistis dan bertanggung jawab, selain itu membantu klien dalam membuat pertimbangan-pertimbangan nilai tentang tingkah lakunya sendiri.[25]

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa tujuan terapi realitas yaitu untuk membantu klien bertanggung juawab dalam menghadapi kenyataan dengan mengandalkan kemampuan klien sendiri untuk memilih alternatif perilaku yang efektif untuk kehidupannya.

c. Ciri-Ciri Terapi Realitas

Terapi realitas mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

[24] Singgih D Gunarsa, *Konseling dan psikoterap*i, hal 241-242
[25] Gerald Corey*, Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, hal 333

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. Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggung jawaban.
2. terapi realitas berfokus pada tingkah laku yang sekarang alih-alih pada perasaan dan sikap, meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap itu tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang.
3. terapi realitas berfokus kepada saat sekarang, bukan masa lampau, karena masa lalu seseorang adalah tetap tidak bisa di rubah, yang bisa di rubah adalah masa sekarang dan masa yang akan datang.
4. terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Ia mwnwmpatkan pokok kepentingan pada peran klien dalam menilau kualitas tingkah laku sednoro dalam menentukan apa yang menyebabkan kegagalan yang di alaminya.
5. terapi realitas menekankan transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandanf konsep tradisional tentang transferensi sebagai suatu cara bagi terapi untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi.
6. terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan asumsi bahwa pemahaman dan kesadaran atau prosen ketidak sadaran sbagai suatu prasyarat bagi perubahan kepribadian.
7. terapi realitas menghapus hukuman, Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna merubah tingkah laku tidak efektif dan hukuman untuk kegagalan melaksankan rencana mengakibatkan

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

perkuatan identitas kegagalan pada klien dan kerusakan hubungan terapeutik.

8. terapi realitas menekankan tanggung jawab yang oleh Glasser didefinisikan sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhannya sendiri dan melakukannya dengan cara yang tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan mereka.[26]

d. Fungsi Terapi Realitas

Fungsi terapi realitas menurut Gerald Corey adalah sebagai berikut:

1. Konselor sebagai guru dan model dalam hubungannya dengan klien.
2. Memasang batas-batas, mencakup batas-batas dalam situasi terapeutik dan batas-batas yang ditempatkan oleh kehidupan pada seseorang.[27]

e. Teknik Terapi Realitas

Teknik-teknik terapi realitas menurut Gerald Corey adalah sebagai berikut:

1. Keterlibatan

Konselor melibatkan diri dengan klien yang akan di bantunya, karena itu konselor harus memperhatikan sikap hangat bersifat pribadi dan ramah, karena kehangatan dan sikap memahami dan menerima adalah hal penting yang harus ada dab diperlihatkan agar dapat membantu klien.

[26] Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, hal 269-22.
[27] Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, hal 272-276.

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. Perilaku Sekarang

Sebagai lanjutan dari sikap hangat dan kesediaaan melibatkan diri antara konselor dengan kliennya, maka klien akan merasa dibantu untuk menyadari perilakunya sekarang.

3. Menilai Diri Sendiri

Klien harus melibatkan perilakunya sendiri secara kritis dan menlainya apakah pilihanyya memang yang terbaik. Konselor menanyaka apakah penilaiannya terhadap perilakunya didasarkan pada kepercayaan bahwa perilakunya tersebut baik baginya, dan baik bagi orang lain, serta lingkungan masyarakat.

4. Merencanakan Tindakan yang Bertanggung Jawab

Setelah klien melakukan penilaian, ia di bantu dalam menyusun rencana tindakan yang bertanggung jawab. Dan rencana tindakan sebaiknya harus cukup realistis tidak terlalu tinggi, terlalu banyak dan majemuk sehingga sulit di capai dan perubahan sedikit demi sedikit harus dilihat sesuai dengan rencana yang ada.

5. Perjanjian

Rencana yang telah di susun harus di lakukan. Konselor membverikan dorongan lebih besar kepada klien untuk memenuhi rencana tindakan dengan jalan meminta klien berjanji dengan konselor bahwa ia akan melakukannya.

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. Tidak Menerima Alasan

Meskipun klien tidak melakukan apa yang telah menjadi kesepakatan bersama yang telah di buat, konselor tidak akan menanyakan ataupun memberikan hukuman atas perbuatan klen tersebut.

7. Tidak Ada Hukuman

Tidak memberikan hukuman sama pentingnya dengan tidak menerima alasan, menurut Glasser dengan hukuman akan mengurangi keterlibatan seseorang dan menyebabkan kegagalan untuk mengidentifikasi kegagalan secara lebih rinci. Dengan menerima tanggung jawab terhadap perilakunya, maka seseorang akan menemukan dirinya sendiri dan tidak lagi merasa tersisih dari gejala perilakunya yang patologis mulai teratasi, berkembang lebih matang memnuhi kebutuhan akan kasih sayang, penghargaan dan identitas diri.[28]

B. Pengertian Tawakal

Dalam agama Islam توكل, tawakal berarti berserah diri sepenuhnya kepada Allah dalam menghadapi atau menunggu hasil suatu pekerjaan, atau menanti akibat dari suatu keadaan. Imam al-Ghazali merumuskan definisi tawakkal sebagai berikut, "Tawakkal ialah menyandarkan kepada Allah swt tatkala menghadapi suatu kepentingan, bersandar kepadaNya dalam waktu

[28] Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), hal 245-248.

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

kesukaran, teguh hati tatkala ditimpa bencana disertai jiwa yang tenang dan hati yang tenteram.

Menurut Abu Zakaria Ansari, tawakkal ialah "keteguhan hati dalam menyerahkan urusan kepada orang lain". Sifat yang demikian itu terjadi sesudah timbul rasa percaya kepada orang yang diserahi urusan tadi. Artinya, ia betul-betul mempunyai sifat amanah (terpercaya) terhadap apa yang diamanatkan dan ia dapat memberikan rasa aman terhadap orang yang memberikan amanat tersebut.[29]

Tawakkal adalah suatu sikap mental seorang yang merupakan hasil dari keyakinannya yang bulat kepada Allah, karena di dalam tauhid ia diajari agar meyakini bahwa hanya Allah yang menciptakan segala-galanya, pengetahuanNya Maha Luas, Dia yang menguasai dan mengatur alam semesta ini. Keyakinan inilah yang mendorongnya untuk menyerahkan segala persoalannya kepada Allah. Hatinya tenang dan tenteram serta tidak ada rasa curiga, karena Allah Maha Tahu dan Maha Bijaksana.

Sementara orang, ada yang salah paham dalam melakukan tawakkal. Dia enggan berusaha dan bekerja, tetapi hanya menunggu. Orang semacam ini mempunyai pemikiran, tidak perlu belajar, jika Allah menghendaki pandai tentu menjadi orang pandai. Atau tidak perlu bekerja, jika Allah menghendaki menjadi orang kaya tentulah kaya, dan seterusnya. Semua itu sama saja dengan seorang yang sedang lapar perutnya, sekalipun ada berbagai makanan, tetapi ia berpikir bahwa jika Allah menghendaki ia kenyang, tentulah

[29] Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah*, (Qultum Media,2010), hal 23.

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

kenyang. Jika pendapat ini dpegang teguh pasti akan menyengsarakan diri sendiri.

Menurut ajaran Islam, tawakkal itu adalah tumpuan terakhir dalam suatu usaha atau perjuangan. Jadi arti tawakkal yang sebenarnya menurut ajaran Islam ialah menyerah diri kepada Allah swt setelah berusaha keras dalam berikhtiar dan bekerja sesuai dengan kemampuan dalam mengikuti sunnah Allah yang Dia tetapkan. Misalnya, seseorang yang meletakkan sepeda di muka rumah, setelah dikunci rapat, barulah ia bertawakkal. Pada zaman Rasulullah saw ada seorang sahabat yang meninggalkan untanya tanpa diikat lebih dahulu. Ketika ditanya, mengapa tidak diikat, ia menjawab, "Saya telah benar-benar bertawakkal kepada Allah". Nabi saw yang tidak membenarkan jawaban tersebut berkata, "Ikatlah dan setelah itu bolehlah engkau bertawakkal.

C. Tujuan Konseling Tawakal

Tujuan konseling tawakal secara umum sebenarnya sama antara lain:[30]

1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan dalam jiwa dan mental. jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (muthmainnah), Bersikap lapang dada (radhiysh) dan mendapatkan perncerahan taufik dan hidayah dari tuhannya (mardhiyah)
2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopana tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan sekitar dan lingkungan kerja serta sosial.

[30] Hamdani Bakran Adz-Dzaky, Psikoterapi dan Konseling Islam,(Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001) hal 167.

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) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa tolong menolong dan kasih sayang.
4) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya, serta ketabahan menerima ujian-Nya.
5) Untuk menghasilkan potensi ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dengan baik dapat menanggulangi berbagai maca persoalan hidup dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.

D. Peran dan fungsi konselor Tawakal

Kedudukan konselor dalam proses konseling tawakal berfungsi sebagai pengingat, penolong, pembantu dan pendorong menuju kebaikan. Dalam konseling islam peran konselor adalah membangun hubungan yang sebaik-baiknya antara klien dengan Allah, antara klien dengan sesama manusia, dan antara klien dengan sesama makhluk Allah. Dalam membangun hubungantersebut selalu dituntut dengan tuntunan Allah yang berupa agama, dan di sesuaikan pula dengan kondisi klien yang di bimbingnya, serta selalu mengharap ridha-Nya. Dengan tuntunan yang jelas dan pegangan yang kokoh pada ajaran agama,klien tidak akan mudah goyah dan tidak akan terpengaruh oleh siapapun dalam menghadapi masalahnya serta mendapat ketenangan

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

hidup dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan usaha sendiri di bawah bimbingan Allah SWT.

Dalam menjalankan fungsi dan perannya, konselor menggunakan ajaran islam (Al-Quran dan Al-Hadist) sebagai panutan, sedangkan hasil pemikiran dan penelitian yang di lakukan oleh manusia (yang tidak bertentangan dengan ajaran islam) dijadikan sebagai pendukungan. Motivasi yang mendorong konselor dalam melakukan kegiatannya adalah melaksanakan perintah Allah dan usaha klien yang sedang di bimbimngnya dengan terapi realitas dan teknik tawakal sehingga memiliki komitmen terhadap syariatnya menuju tujua yang diharapkan (kebahagiaan dunia akhirat serta ridha Allah Swt).[31]

E. Relevansi tawakkal dengan Teknik Realitas

Terapi realitas adalah menjelaskan kondisi klien yang berpusat pada keadaan sekarang, dimana dia sudah kehilangan janin yang telah dikandungnya. sedangkan tawakkal adalah teknik terapi berupa pasrah akan keadaan yang di alaminya dengan berserah diri kepada Allah, dimana dia juga sudah berusaha menjaga tumbuh kembang janin. maka dua hal ini berhubungan bahwa jika sudah berserah diri kepada Allah dan ikhlas konselor dan konseli mengevaluasi apa yang terjadi hari ini dan mengubah apa yang belum pas hari ini. tidak terpaku masa lalu dan merencanakan tindakan apa yang akan di lakukan untuk hidup yang di jalani sekarang.

F. Tawakkal sebagai teknik terapi BK

[31] Fengki Hikmawati, Bimbingan dan Koseling, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2012) hal 170.

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

Tawakkal sebagai teknik terapi bimbingan konseling sangat baik, konseli mendapatkan pelajaran kesabaran dan kepasrahan dari teknik tawakkal, bahwasannya apa yang telah kita usahakan dan kita sudah berjuang semaksimal mungkin, jika allah tidak menghendaki maka kita harus sabar dan bertawakkal, terus berusaha dan berdoa agar tercapainya apa yang sedang di harapkan.

G. Hikmah Konseling Tawakal

Di dalam Al-Quran sudah di jelaskan hikmah seseorang menanamkan rasa tawakal dalam dirinya untuk menjalani kehidupan di dunia, dalam proses konseling, seorang konselor yang menjadi fasilitator klien yang hadapi dalam menyelesaikan pekerjaan, khususnya seorang konselor, konseling tawakal sangat penting memberi pengetahuan tentang hikmah tawakal kepada klien, diantaranya hikmah tawakal adalah:[32]

1) Ketenangan jiwa dan ketentraman hati.
2) Melahirkan kesabaran dan ketabahan.

D. Depresi

1. Pegertian Depresi

Menurut Prof. Dr. H. Dadang Hawari dalam bukunya yang berjudul “al-Qur’an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa” bahwa depresi adalah “salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan

[32] Ika Sari, *Mengkaji Tawakal dalam Prespektif Al-Quran dan Al-Hadist* (skripsi-UIN Sunan Ampel Surabaya,2011) hal 23.

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

(afektif,mood) yang ditandai dengan kemurungan, kelesuhan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, dan putus asa".[33]

Menurut Kartini Kartono mengahatkan bahwa " Depresi adalah kemuraman hati (Kepedihan kesenduan, keburaman perasaan) yang patoloi sifatnya.".[34] Menurut Janet Horwood mengatakan bahwa "Depresi adalah keadaan pikiran yang sangat pasif dengan emosi yang sangat kuat yang benar-benar menghabiskan tenaga dan terkadang memaksa untuk menembus kalbu kemurungan"[35]

Dari beberapa pengrtian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sesorang dapat dikataka depresi apabila orang tersebut dalam hidupnya mengalami kekecewaan (pengalaman yang tidak menyenangkan) sehingga dia tidak ada gairah untuk hidup, tidak ada gunanya hidup, karena hidup ini penuh dengan ketidak adilan. Depresi berbeda dengan stres, depresi lebih berat dari pada stres . depresi biasanya diawali dengan perasaan kesepian yang mencekam. Beberapa yang terkena depresi lebih memilih tidur dan ironisnya banyak diiantaranya yang mencoba untuk bunuh diri. siapapun dapat terkena depresi. Tidak hanya menimpa pada orang yang kesusahan, baik finansial maupun pekerjaan. Namun, depresi juga dapat terjadi pada orang yang hidupnya mapan, kaya dan memiliki popularitas. secara fisik, penderita depresi tidak menunjukkan gejala

[33] Dadang Hawari, *Al Qur"an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakkkti Remayasa, 1998) hal 54.
[34] Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan* (Jakarta : CV Rajawali,1997), hal 171.
[35] Janet Horwood, *Penghibur Bagi Orang Yang Mengalami Depresi* (Jakarta : CV Bina Rupa Aksara, 1992), 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

tidak beres. Mereka sehat. Hanya saja, keluhan yang menimpa penderita depresi adalah nyeri perut dan tidak dapat menelan makanan. Dada juga terasa sakit bahkan beberapa penderita menunjukkan sesak napas.

Namun demikian jika hal terebut di periksakan secara medis tidak akan di temukan kerusakan organ tubuhyna. Artinya, semua organ tubuh si penderita tampak sehat aja. Depresi bukanlah penyakit fisik meski beberapa menunjukkan gejala sakit secara fisik mialnya mual, sakit perut, pusing. Depresi lebih tepat di sebut sebagai penyakit jiwa atau mental, karena ia menyerang psikis seseorang. Hal ini sangat berbahaya, karena di tingkat kronis, penderitanya mempunyai keinginan untuk mengakhiri hidupnya.

2. Ciri-ciri depresi

Deprsi di tandai dengan memburuknya susasana hati yang menetap selama berminggu-minggu atau lebih dari 6 bulan berturut-turut. umumnya gejala deoresi lebih terasa melelahkan dan bisa sampai menghentikan aktivitas. berikut adalah gejala psikologis depresi meliputi :

a. Mood memburuk secara drastis.
b. merasa sedih terus menerus.
c. merasa nelangsa, terus menerus putus asa.hilang motivasi dan minat
d. sulit membuat keputusan.

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

e. merasa kesal, gampang tersulut emosi, dan tidak toleran terhadap orang lain.

f. selalu merasa cemas atau khawatir.

Gejala fisik Depresi meliputi :

a. Bergerak atau berbicara lambat daripada biasanya.

b. perubahan nafsu makan, bisa lebih banyak atau lebih sedikit porsi makan.

c. perubahan berat badan, pada umumnya menurun drastis, tetapi kadang-kadang meningkat.

d. sembelit.

e. sakit dan nyeri tubuh yang tidak bisa di jelaskan.

f. tidak ber energi atau selalu kelelahan.

g. gairah seks menurun, atau hilang sama sekali.

h. menstruasi tidak teratur.

i. muncul masalah tidur.

Gejala Sosial Depresi meliputi :

a. Tidak bisa bekerja atau beraktivitas.

b. menutup diri, menghindari bersosialisasi dengan teman dan keluarga.

c. mengabaikan atau membenci hobi yang biasanya anda gemari.

d. sulit berinteraksi di rumah dan lingkungan kerja.

3. Penyebab Depresi

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 penyebab depresi mempunyai beberapa faktor, namun secara umum dapat di kelompokkan menjadi berikut:

a. faktor genetis

faktor genetis adalah gangguan jiwa yang cenderung terdapat dalam suatu keluarga tertentu. bila salah satu orangtua pernah menderita depresi, kemungkinan besar anaknya dua kali lipat juga menderita depresi, dapat juga di sebut dengan faktor keturunan.

b. faktor biokimia

secara biologis, ada beberapa hormon yang berperan penting terhadap terjadinya depresi. hormon tersebut merupakan faktor *neurotransmitter* yang dapat mengakibatkan depresi.

c. faktor psikososial

1. peristiwa kehidupan dan stres lingkungand

Pperistiwa atau kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dapat juga menimbulkan depresi sepperti gangguan mood. suatu teori menjelaskn bahwa stres yang menyertai episode pertama akan menyebabkan perubahan fungsional neurotransmitter dan pemberi tanda intra-neuronal yang ahirnya perubahan tersebut menyebabkan seseorang mempunyai resiko yang tinggi untuk menderita depresi.

2. faktor kepribadian premorbid

tidak ada suatu kepribadian atau bentuk kepribadian yang khusus sebagai predisposisi terhadap depresi. semua orang, dengan ciri

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

kepribadian mana pun, dapat mengalami depresi, walau[un tipe-tipe kepribadian seperti oral dependen, obsesi komplusif, histeria mempunyai risiko yang besar mengalami depresi dibandingkan dengan yang lainnya.

3. faktor psikoanalitik dan psikoakademik

freud (1917) menyatakan suatu hubungan antara kehilangan objek dan melankolis. ia mengungkapkan bahwa kemarahan pasien depresi diarahkan pada dirinya sendiri karena mengidentifikasikan terhadap objek yang hilang. freud percaya, intrijeksi merupakan suatu cara untuk melepaskan diri terhadap objek yang hilang.

4. faktor kognitif

Beck menunjukkan perhatian ganguuan kognitif pada depresi. ia mengidentifikasi 3 pola kognitif utama pada depresi yang disebut sebagai triad kognitif, yaitu:

a) Pandangan negatif terhadap masa depan
b) Pandangan negatif terhadap diri sendiri
c) Pandangan negatif terhadap pengalaman hidup.

4. Depresi akibat keguguran

kesedihan yang di alami wanita pasca keguguran kerap berlangsung hingga berlarut-larut. tidak jarang, berlanjut menjadi depresi. depresi setelah keguguran akan mempengaruhi kondisi kesehatan mental pada penderitanya. mulai dari rasa sedih dan

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

bersalah yang mendalam, hingga mudah marah dan gelisah. salah satu hal yang patut di waspadai pada depresi setelah keguguran yaitu timbulnya pikiran dan keinginan untuk bunuh diri. selain itu depresi yang di biarkan lambat laun akan memberi dampak buruk bagi metabolisme sehingga mempengaruhi kesehatan tubuh secara keseluruhan.

E. Terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal dalam mengurangi Depresi

Teknik realitas adalah membantu klien untuk berpusat kepada keadaan yang sekarang. pasrah dan berserah diri (Tawakkal) atas apa yang sudah menimpa dirinya. Proses pelaksanaan konseling, tentunya membawa kepada peningkatan iman, karena yang harus di sembuhkan paling utama adalah hati yang obatnya adalah iman, jika klien sudah berusaha ikhlas dan lapang dada maka akan juga berkurang depresi yang di alami oleh klien

Konseling realita lebih menekan kan tanggung jawab dan penerimaan realitas, di dalam konseling ini konselor lebih mendorong konseli untuk menghadapi realita dengan menekankan perubahan tingkah laku dan tanggung jawab. Penerapan konseling ini di rancang dengan mengkombinasikan keislaman yaitu memasukkan unsur tawakkal ke dalam tahapan konseling realita yaitu menggunakan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*). Untuk mengetahui arah dan tujuan klien di masa mendatang agar menjadi pribadi yang lebih 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

lagi, dan menerima keadaan secara realita teantang keguguran yang telah di alaminya.

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 Konselor dan Konseli

1. Deskripsi Konselor

Konselor adalah pelajar atau mahasiswi di UIN Sunan Ampel Ssurabaya Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah, selama perkuliahan ada beberapa pengalaman yang di dapat konselor, seperti pengabdian masyarakat, PPL dan KKN. dari kegiatan tersebut konseli mempunyai pengalaman yang baik secara lapangan maupun secara teoritis terkait bimbingan konseling islam.

a) Biodata Konselor

Nama	: Firdaus Suadatul Adawiyah
Tempat tanggal lahir	: Sidoarjo, 13 juni 1997
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Pagerwojo Buduran Sidoarjo
Pendidikan	: Bimbingan Konseling Islam

b) Riwayat Pendidikan Konselor

TK	: TK Muslimat Pagerwojo
MI	: MI Ma'arif Pagerwojo
MTS	: MTsN Tambak Beras Jombang

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

SMA : SMAU BP Amanatul Ummah Pacet Mojokerto

c) Pengalaman Konselor

Selama menjadi mahasiswa UINSA konselor mempunyai beberapa pengalaman di luar kampus yaitu pengabdian masyarakat, PPL dan KKN. dengan pengalaman pengabdian masyarakat konselor mempunyai pengalaman dalam menghadapi masyarakat dan terjun langsung di lapangan selama 2 minggu, sedangkan PPL konselor mempunyai pengalaman lagi di bidang bina rohani selama kurang lebih satu bulan dan yang paling mengesankan adalah saat KKN di madiun selama satu bulan penuh karena di sana saya merasa sangat berguna bagi masyarakat ikut bergabung dan memberikan perubahan yang baru tergadap desa wayut, kecamatan jiwan, kabupaten Madiun.

2. Deskripsi Klien

1) Identitas Klien

Nama : Retno Dewi

Tempat tanggal alahir : Ponorogo, 22 September 1973

Alamat : Boteng Kecamatan Menganti Gresik

Status : Sudah menikah

Jenis Kelamin : Perempuan

Anak : 1 Perempuan

Agama : Islam

2) Latar Belakang Keluarga 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

klien merupakan penduduk asli ponorogo kemudian tahun 1994 beliau menikah dengan orang berkependudukan Gresik lalu diboyong ke gresik dan tinggal disana sampai sekarang, klien merupakan ibu rumah tangga mempunyai anak satu perempuan, klien dan suami bertempat tinggal di Desa Boteng Menganti Gresik, klien tidak bekerja, suami klien bekerja sebagai mekanik di bengkelnya sendiri dan klien sebagai ibu rumah tangga.

3) Latar Pendidikan Klien

Pendidikan pertama klien adalah SD Sampai SMA saja lalu klien bekerja di sebuah pusat perbelanjaan dan bertemu dengan suaminya, lalu klien menikah dan berpindah tempat di Gresik. dalam pendidikan agama klen merupakan orang yang sangat religius dan rajin beribadah sangat patuh pada ajaran agama.

4) Kondisi Lingkungan Klien

Kedua orangtua klien sudah lama meninggal sejak klien duduk dibangku Kelas 2 SMP, beliau sehari-hari hanya sebagai ibu rumah tangga, mengurus kebutuhan anak dan suami juga rumah. klien juga sangat ramah kepada tetangga kanan dan kiri suka menggendong anak kecil, karena klien sangat mengharapkan keturunan lagi setelah beberapa kali mengalami keguguran. klien sangat rajin ibadah dan terkadang juga menyesali diri mengapa hingga kini tak bisa mengandung lagi.

5) Keadaan Ekonomi Klien

Setelah menikah keadaan ekonomi klien di bilang cukup, karena suami klien mempunyai dua pekerjaan jika pagi hingga sore hari membuka bengkel yang ada di depan rumah lalu pada jam 02.00 malam berangkat ke

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

pasar untuk memotong sapi, anak klien juga tidak pernah menunggak biaya sekolah.

6) Kepribadian Klien

Klien merupakan individu yang sangat religius dan penyayang anak kecil selalu ceria bila menggendong atau merawat anak kecil, selalu kerumah tetangga untuk mengambil anak kecil untuk di asuhnya. setelah mengalami keguguran yang pertama klien mengalami perubahan mood dan mimik wajah yang drastis dan lebih parahnya lagi waktu keguguran yang kedua membuat klien depresi dan sering menyendiri.

3) **Deskripsi Masalah Klien**

Masalah klien disini adalah depresi yaitu reaksi seseorang dalam pengalaman hidup. pengalaman atau perjalanan hidup seseorang bermacam-macam ada yang menyenangkan dan juga ada yng menyedihkan berikut adalah amasalah klien yang menyebabkan depresi yaitu pada waktu umur 34 tahun setelah anak pertamanya berusia kelas 5 SD klien dan suami sangat mengharapkan keturunan lagi berharap menambah momongan akan melengkapi kebahagiaan merka berdua. klien mengandung dan beliau sangat bahagia klien dan suami sangat menjaga dengan baik kandungan yang ada di dalam rahimmnya dengan cara rajin priksa kandungan ke dokter, minum susu ibu hamil dan minum vitamin.

Pada suatu hari takdir berkata lain, pada waktu kandungan menginjak usia 5 bulan klien merasakan air ketuban dari rahimnya keluar

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

dan menimbulkan kepanikan. dengan cepat suami dan klien menuju rumah sakit, pihak rumah sakit mengatakan jika janinnya harus di paksa keluar atau di paksa lahir karena didalam rahim sudah kehabisan cairan yang nantinya khawatir akan mengakibatkan kematian, setelah bayi yang berjenis kelamin perempuan itu lahir belum sempurna perkembangan organ tubuhnya dan hanya mampu bernafas selama dua jam, setelah itu dokter menyatakan meninggal dunia, tangis ibu dewi pecah berikut juga suami yang sangat terpukul waktu itu. tak lama setelah kejadian itu ibu dewi kembali menganding lagi dan betapa seanangnya klien dan suami saat tau bahwa istrinya sedang mengandung. mereka berdua sangat menjaga lebih ekstra lagi terhadap kandungannya. hari hari berlalu dengan seperti biasanya orang sedang mngandung hingga kandungan berusia 4 bulan, klien merasakan nyeri pada perut bagian bawah dan di susul dengan keluarnya darah dari alat vital klien, klien mengadu pada suami dan langsung di larikan ke rumahsakit setempat.

Saat itu dokter mengatakan bahwa klien mengalami keguguran lagi di karenakan rahim yang lemah untuk di huni oleh janin, sehingga janin tidak dapat tumbuh sempurna hingga 9 bulan, berikut juga anak pertamanya dahulu yang lahir pada usia 7 bulan masih bisa di selamatkan walaupun terlahir prematur. Setelah keguguran yang ke dua ini klien merasa terpukul dan menyalahkan diri sendiri mengapa tidak bisa menjaga kandungan dengan baik semenjak kejadian itu ibu dewi merasa bersalah

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

dan menyendiri merasa bahwa dirinya gagal sebagai ibu dan istri yang baik untuk keluarganya.

Sampai sekarang belum ada perubahan pada dirinya masih susah makan dan menyendiri. klien masih terus menyalahkan dirinya sendiri tak jarang juga klien meminta maaf kepada suaminya bahwa dia belum bisa membahagiakan suaminya dengan tidak bisa mengandung lagi sampai sekarang. Dengan masalah tersebut peneliti mencoba mengurangi depresi klien dengan teknik realitas dengan terapi tawakkal sebagai suatu upaya atau ikhtiar agar klien mampu menjalani hidupnya kembali dengan semangat baru.

Dari penjelasan masalah tersebut dapat dilihat perkembangan keadaan klien melalui tabel di bawah ini:

Tabel 1.3

Kondisi Klien Sebelum Pelaksanaan Konseling

NO	Gejala Depresi Klien	Kondisi Klien	A	B	C
1.	**Gejala Psikologis Klien**	a. Mood memburuk secara drastis b. Merasa bersedih terus menerus c. merasa nelangsa			✓ ✓

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. Sulit membuat keputusan e. Gampang tersulut emosi f. Selalu merasa cemas atau khawatir			✓ ✓ ✓ ✓
2.	**Gejala fisik Depresi Klien**	a. Bergerak atau berbicara lambat dari biasanya b. Perubahan nafsu makan c. Perubahan berat badan d. Sembelit e. Sakit dan nyeri tubuh yang tidak bisa di jelaskan		✓ ✓	✓ ✓

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. Tidak ber energi atau selalu kelelahan g. Gairah seks menurun h. Menstruasi tidak teratur i. Muncul masalah tidur		✓	✓ ✓ ✓ ✓
3.	**Gejala Sosial Depresi klien**	a. Tidak bisa bekerja atau ber aktivitas b. Menutup diri, menghindari bersosialisasi dengan teman dan keluarga			✓ ✓

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. Mengabaikan atau membenci hobi		✓	
		d. Sulit berinteraksi di lingkungan rumah.			✓

Keterangan:

A : Tidak Pernah

B : Jarang-jarang

C: Sering

B. 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

1. **Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Dengan Terapi Realitas Menggunakan Metode Tawakkal untuk Mengurangi Depresi akibat Keguguran.**

Sebelum melakukan proses konseling, Klien dan Konselor menentukan jadwal, tempat dan waktu konseling agar proses konseli dapat berjalan dengan lancar. awal melakukan konsling dengan klien, konselor menyapa klien mencium kedua pipi klien dengan sapaan hangat dan memberi salam tentunya konselor harus ceria menghadapi klien yang sedang depresi, mengajak bicara klien seperti kondisi klien sedang baik baik saja sambil melakukan wawancara dengan sesekali memberikan humor kecil kepada klien agar klien nyaman dalam memaparkan apa yang sedang terjadi pada dirinya saat ini.

a. Waktu

Saat proses konseling, klien dan konselor sepakat untuk memilih waktu yang sama-sama ada waktu senggang mengingat konselor masih memiliki bayi jadi masih agak repot untuk keluar rumah tanpa bantuan orang lain. dan konseli juga repot dengan urusan rumahtangga nya. kami sepakat bahwa proses konseling dilakukan satu minggu satu kali, dalam satu bulan penuh atau sampai konselor benar-benar membuktikan bahwa ada kemajuan, yaitu berkurangnya depresi pada klien.

b. Tempat

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 pelaksanaan konseling berada di rumah klien, karena klien masih dalam kondisi yang buruk tidak ingin keluar rumah. kami menyepakati hari jumat sampai minggu untuk melakukan proses konseling. Sesudah menentukan waktu dan tempat pelaksanaan konseling berikut ini adalah deskripsi langkah-langkah proses konselingterapi realitas dengan metode tawakkal utuk mengurangi depresi akibat keguguran.

c. Identifikasi Masalah

Identifikasi Masalah Klien dalam menangani masalah ini, tindakan yang di lakukan konselor adalah, mengawasi dan mencocokkan gerak-gerik klien dengan gejala-gejala yang di ceritakan oleh klien, dengan membamdingkan data-data yang di dapat konselor dengan cara mengobservasi kegiatan klien. Selain itu konselor juga berkunjung ke rumah klien dan memberikan humor atau hiburan kecil kepada klien agar klien merasa nyaman dan terbuka dalam menceritakan masalahnya kepada konselor. Dengan proses secara tatap muka ini konselor dapat melihat gejala-gejala apa saja yang tampak terhadap klien dan data ini merupakan data penting agar konselor dapat mengidentifikasi masalah klien.

Informasi yang dapat diberikan konselor dan dari beberapa sumber atau informan adalah informasi:

1) Informasi yang di peroleh dari suami klien adalah klien sering menyendiri di kamarnya, selalu murung 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

2) selera makan, tidak pernah mengajak ngobrol suami klien, jarang shalat lima waktu dan sering menangis sehingga mata nya selalu terlihat sembab.
3) Informasi yang di peroleh dari anak klien adalah ibunya sekarang jarang menemaninya bermain dan mengerjakan tugas sekolah, ia lebih sering melihat ibungan berada di dalam kamar dengan mata yang sembab seperti habis menangis.Informasi yang di peroleh dari tetangga klien adalah klien jarang ke luar rumah, kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar setelah mengalami keguguran.
4) Informasi yang di peroleh dari klien sendiri adalah klien masih belum menerima kenyataan bahwa dia sudah kehilangan dua buah hatinya, rasa kekecewaan terus diungkapkan klien terhadap dirinya sendiri.
5) Informasi yang dapat di peroleh dari konselor adalah klien mengalami perasaan tertekan karena dua kali keguguran yang di alami klien.

d. Langkah Diagnosa Masalah

Langkah ini adalah langkah dimana konselor memfokuskan masalah yang di alami klien. Diagnosis yang telah disusun adalah sebagai berikut:

1) Klien mengalami masalah pribadi : keguguran yang di alami klien sebanyak dua kali. Sebelumnya memang 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

mempunyai anak tapi itu juga lahir pada usia kandungan ke tujuh bulan, sekarang klien dan suami sudah lama menginginkan hadirnya momongan lagi, dengan menunggu jarak yang lama ahirnya klien mengandung dan diliputi rasa bahagia lalu dengan takdir allah klien mengalami keguguran, sempat merasa terpukul lalu klien hamil lagi yang ke tiga tetapi juga mengalami keguguran lagi akibat kandungan lemah. lalu hingga sekarang klien belum juga mengandung lagi

2) Gangguan emosional yang di alami klien berupa : Menganggap dia telah gagal mengemban amanah yang telah di titipkan kepadanya, perasaan merasa bersalah tersebut juga di pengaruhhi oleh pikiran klien yang terus mengingat masa lalunya.

e. Langkah Prognosis

Setelah menetapkan masalah klien, Langkah selanjutnya adalah Prognosa yaitu langkah untuk menetapkan bantuan apa yang akan di berikan untuk klien dalam menyelesaikan masalah. Dengan hal ini konselor menetapkan juga terapi apa yang sesuai dengan masalah klien.

Adapun alternatif bantuan yang diberikan oleh konselor adalah sebagai berikut:

1) Memberikan semangat hidup dan mengajak klien dalam merencanakan tindakan untuk masa depannya.

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) Menganjurkan kepada klien agar jangan selalu bersedih, merasa kecewa, putus asa dan pesimis menghadapi masa depan, mengingatkan klien bahwa klien masih di percaya oleh Allah untuk menjaga satu orang anak, memberikan pengertian kepada klien bahwa anak tersebut juga masih perlu kasih sayang seorang ibu.
3) Memberikan nasehat kepada klein bahwa sesuatu yang menimpa klien merupakan suatu cobaan dari Allah mengajak klien agar lebih berserah diri kepada Allah bertawakal dan sabar atas segala ujian yang diberikan kepada klien.

Konselor juga memberikan nasehat supaya klien mau bertawakal atau berpasrah diri yang sesuai dengan permasalahan klien, diantaranya, menyendiri, murung, menutup diri dan tidak bersosialisasi dengan masyarakat, karena hal tersebut tidak ada manfaatnya dan hanya menambah masalah bagi dirinya sendiri, maka hendaklah klien seharusnya lebih sabar dan tawakal agar lebih tenang. Dengan lebih meningkatkan ibadahnya kepada Allah SWT.

Maka terapi yang di lakukan oleh konselor adalah :

f. Langkah Treatment (terapi)

Treanment merupakan langkah selanjutnya setelah penentuan terapi apa yang akan digunakan dalam membantu klien, konselor dapat melakukan layanan Individual, dengan memakai terapi realitas WDEP

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

(*Wants, Doing, Evaluation, and Planning*) dengan teknik tawakal agar konseling mampu merencanakan masa depan yang lebih baik bagi dirinya dan mampu berserah diri atau tawakkal tidak menyalahkan akan takdir atas ketentuan Allah SWT akan kejadian-kejadian yang menimpa dirinya dan mampu menerima kenyataan dan kehendak yang sudah di rencanakan oleh Allah SWT berbaik sangka kepada Allah yakin dibalik di turunkannya cobaan kepada nya akan datang hikmah setelahnya.

1. Teknik Tawakkal

Sebelum memberikan proses terapi kepada klien, maka konselor harus menciptakan hubungan baik dengan klien, agar klien lebih leluasa dan nyaman untuk bercerita tentang masalahnya kepada konselor. Ketika hubungan antara konselor dan klien sudah terbangun dengan baik, maka dimulainya proses terapi tersebut. Konselor membantu permasalahan konseli dengan menggunakan teknik tawakal :

a. Memberikan pemahaman tawakkal

memberikan pemahaman tawakkal kepada klien bahwa jika kita sedang mengalami cobaan dalam hidup maka kita kembali lagi kepada Allah itu artinya Allah sedang rindu akan doa-doa kita, Allah tidak akan memberikan cobaan

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

diluar batas kemampuan hambanya, dan Allah selalu menyayangi orang-orang yang bertawakal.

"Allah tidak pernah menciptakan atau menghendaki kecuali kemaslahatan. Apapun yang terjadi pada setiap orang adalah telah di takdirkan dan siapapun tidak akan pernah bisa lari dari ketentuan itu, maka klien harus bertawakal dan memperbaiki sikap dan perilakunya serta mengevaluasi diri dari apa yang keliru pada dirinya sendiri".[36]

Jika kita sudah berusaha menjaga dan memperbaiki agar tidak terjadi lagi keguguran selanjutnya kita tetap berpasrah diri kepada Allah (Tawakal). Selalu mengajak klien untuk berbaik sangka kepada Allah untuk menemukan jalan keluar bagi cobaan atau permasalahan yang sedang di alami klien. Untuk mengenai hasil atas usaha yang kita lakukan biarlah Allah yang mengatur segalanya, apabila keguguran berakibat depresi kepada diri klien maka insya Allah dengan tawakal dapat mengurangi depresi klien sama seperti ayat di bawah ini :

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

Artinya :

"*Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan ke luar*". (Q.S. Ath-Thalaq/65 : 2)

[36] Wawancara dengan klien pada tanggal 9 Januari 2018 pukul 12.30 Wib

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. Memberikan kesadaran dan merubah sikap melalui teknik tawakal

Pada pertemuan selanjutnya Konselor memberikan nasehat atau wejangan yang fungsinya untuk menyadarkan klien dan merubah sikap klien agar mengurangi depresinya.

> " Tawakal bagi seorang muslim adalah perbuatan, dan harapan dengan disertai hati yang tenang, jiwa yang tentram dan keyakinan yang kuat bahwa apa yang di kehendaki Allah pasti terjadi, dan apa yang tidak di kehendaki-Nya tidak akan terjadi, klien harus berbaik sangka kepada Allah bahwa cobaan yang telah menimpa dirinya sudah di takdirkan oleh Allah, klien juga harus iman kepada qadha' dan qadar Allah klien harus sadar dan mengerti bahwa apapun yang terjadi baik atau buruk, cobaan atau kebahagiaan adalah atas qadha' dan qodar Allah. Bahwa semua yang telah di takdirkan adalah untuk sebuah hikmah yang di ketauhi oleh-Nya".[37]

setelah usai komunikasi konselor dan klien, kemudian konselor mengajak klien untuk berdzikir kepada Allah. Karena dengan berdzikir kita dapat merasakan dan mensyukuri nikmat Allah dan hanya itulah yang dapat di lakukan seorang hamba untuk menunjukkan rasa baik sangkanya kepada Allah SWT.

Selanjutnya konselor membantu klien agar dirinya mampu menyadarkan hati kepada Allah dan merasa nyaman bergantung kepada-Nya. Singkirkan ketergantungan kepada

[37] Wawancara dengan Klien pada Tanggal 10 Januari 2019

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

sebab, lalu menentramkan hati dengan bersandar kepada Allah. Kemudian mengarahkan klien agar dirinya mampu berfikir berbaik sangka kepada Allah, semakin sempurna tawakkal seseorang. Berbaik sangkalah sehingga nanti membuat diri kita bertawakal. Jadi tidak ada tawakal jka seseorang selalu berburuk sangka kepada-Nya.

c. Membentuk Perilaku Klien dengan Tawakal

Jika klien sudah mempunyai kesadaran atas takdir qadha' dan qodar Allah dan berbaik sangka kepada Allah maka selanjutnya pada tahap ke 4, dilakukan di kediaman ibu dewi pada tanggal 19 Januari 2019 adalah mengubah perilaku klien yang tadinya klien sangat tidak bisa menerima kenyataan atas takdir yang di alaminya sehinggga klien mengalami depresi, maka sekarang konselor membantu klien untuk berperilaku ikhlas, berpasrah diri dan bersyukur dengan apa yang dimilikinya saat ini. Konselor memberikan nasehat bahwa jika klien ikhlas dan bertawakal klien akan mendapatkan banyak keuntungan atau reward, diantaranya adalah :

a. Dicintai Allah dan malaikatnya

Disebutkan dalam QS, Ali Imran; 3:159

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ

لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ

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

وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya:

"*Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya*".[38]

Ayat ini menyebutkan bahwa Allah akan mencintai orang-orang yang bertawakal kepadaNya. Cinta Allah terhadap hambaNya adalah anugrah yang selalu di buru setiap orang, khususnya mereka yang mendekatkan diri kepada Allah. Cinta Allah dan ridhaNya adalah tujuan setiap orang yang beriman. Dan cinta Allah terhadap hamba tersebut dalam perilaku dan tindakan yang terpuji.

[38] Departemen Agama RI., *Al-Quran dan Terjemahnya,* hal 103

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. Mendapat Ketenangan dan Ketentraman Hati

Jika klien sudah mengubah perilakunya dengan selalu bertawakal maka ia juga akan mendaparkan ketenangan dan ketentraman hati. Dengan bertawakal pula ia akan khawatir ataupun takut terhadap rintangan maupun ancaman terhadap dirinya, ia merasa tenang dan tentram karena ia telah menyerahkan urusannya kepada Allah sebagai sebaik-baiknya penolong dan pelindung.

"Seorang yang bertawakkal kepada Allah, bila menghadapi masalahnya, ia laksana prajurit yang berlindung di balik benteng yang kokoh. Dan tempat itu bisa melihat ke semua arah, tanpa terlihat oleh orang lain, ia bisa memanah dan tidak bisa di panah".[39]

c. Mendapatkan Kekuatan dan ketabahan

Tawakal kepada Allah yang Maha Perkasa Lagi Maha Bijaksana akan memberi kekuatan jiwa dan keteguhan serta ketabahan dalam menghadapi berbagai perkara yang berat, termasuk menghadapi masalah pada klien yaitu mengurangi depresinya.

d. Mempunyai Harapan dan Optimisme

Hal ini berdasarkan dari firman Allah yang berbunyi :

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Artinya:

[39] Wawancara Ibu Dewi Tangal 19 Januari 2019

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

"*Dan barangsiapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya*". [Ath-Thalaq/65 : 3][40]

Demikian halnya orang yang bertaqwa dan bertawakal tidak khawatir, ia akan mengalami dan menjalani kehidupan dengan optimisme tinggi, dan percaya kepada kebijaksanaan Allah yang menjamin dan membimbing hidupnya dan segala urusannya.

e. Ridha dan Ikhlas terhadap segala ketentuan Allah SWT

Tawakal adalah buah dari kesempurnaan iman kepada Allah dengan sepenuhnya, karena tawakal timbul dari kepercayaan dan keyakinan yang kuat, bahwa Allah adalah penolong yang sempurna bagi segala urusan, sehingga apa yang di peroleh dari klien adalah hal yang terbaik, seperti ayat di bawah ini:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya :

[40] Departemen Agama RI., *AL-Quran dan Terjemahnya,* hal 946.

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

"*Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu*." (QS, At-Taghabun 64 : 11).[41]

Setelah itu konselor membantu klien agar dia memasrahkan hidupnya (menyerahakan hati kepada Allah). Inilah ruh dan hakikat tawakal. Serahkan dan pasrahkan semua urusan kepada Allah Swt. Sambil memohon dan berusaha, tanpa merasa di paksa dan terpaksa. Karena menurut DR. Moh. Sholeh ajaran islam mempunyai peranan penting dan daya penyembuhan terhadap gangguan mental salah satunya dengan metode tawakkal untuk mengurangi depresi.[42]

Setelah ibu dewi merenungi hingga menangis, ketika sekian poin sudah dicapai. Maka pada tanggal 19 Januari 2019 hal terahhir yang perlu di lakukan adalah klien di beri motivasi yang berfungsi sebgai penggerak. besar kecilnya motivasi akan sangat berpengaruh pada kualitas kehidupan seseorang. Motivasi yang di berikan kepada klien adalah :

[41] Departemen Agama RI., *AL-Quran dan Terjemahnya,* hal 941.
[42] Imam Sholeh, *Agama Sebagai Terapi,* (Yogyakarta: 2005, Pustaka Pelajar) hal 57

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

" Ibu Dewi harus ikhlas dan tawakal agar depresi yang ibu alami segera sembuh, suami dan anak bu dewi ingin melihat senyum bu Dewi yang manis itu hadir kembali, peran ibu di dalam rumah itu sangat penting, jika ibu Dewi ceria dan tersenyum suasana rumah seperti di surga, dan sebaliknya jika ibu Dewi terus bersedih, menyebabkan se isi rumah panas bagai di neraka".[43]

2. Membantu konseli merumuskan keinginannya (*Wants*)

Keinginan (*Wants*), klien bisa mengeksplorasi keinginannya, kebutuhan dan apa yang di persepsikan tentang kondisi yang di hadapinya. Pada tahap ini klien di dorong untuk mengenali dan mendefinisikan apa yang klien inginkan untuk memenuhi kebutuhannya. seperti klien ingin mengurangi salah satu gejala depresi yaitu kesedihannya, klien merasa kasihan dengan anaknya yang masih kelas 4 SD, keadaanya seperti tidak ter urus. Itu di sebabkan karena klien terus menangis ketika mengingat kejadian yang klien alami begitu mendalam di hatinya, oleh sebab itu konselor mengarahkan keinginan klien, seperti apa yang membuat ibu tidak sedih dan menangis lagi. Maka konseli merumuskan bahwa jika dirinya ingin tidak berlarut-larut dalam kesedihannya, ingin hidup seperti sebelum ada kejadian ini dan hidup lebih baik lagi yaitu :

"bersyukur masih di anugrahi oleh Allah satu anak, jagalah anak itu dengan baik, dia adalah satu-satunya harapan ibu, jangan sia-siakan tumbuh kembangnya yang masih butuh kasih sayang ibu".

[43] Memberikan Motivasi pada Klien Tanggal 19 Januari 2019

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. Membantu klien mengarahkan akan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya (*doing/direction*)

Arahan (*doing/direction*), klien di ajak fokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan atau kondisi masa lalu, pada tahap ini klien mulai menentukan hal atau aksi dalam alternatifnya dari apa yang hendak dilakukannya. dari keinginan klien maka konselor memberikan arahan kepada klien agar keinginan yang diinginkannya dapat tercapai dengan baik dan maksimal, berikuat ini adalah arahan yang dilakukan konselor kepada klien.

Klien menginginkan agar tidak sedih berlarut-larut dan menjadi pribadi yang ceria seperti sedia kala lagi, juga menjadi pribadi yang bahagia sama seperti sebelum adanya kejadian keguguran yang di alami klien, klien lebih memilih untuk lebih memperhatikan anaknya sematawayang. Tidak itu pula konselor memberikan arahan kepada klien agar dirinya juga mendapatkan ketenangan batin dengan terus bertawakkal kepada Allah, salah satunya adalah dengan terus berdzikir, ketika teringat kejadian masa lalu. Berikut ini adalah kesimpulan pernyataan konselor kepada klien :

"Rencana Ibu Dewi sangatlah bagus sekali ingin lebih memperhatikan anak ibu semata wayang, setelah kehilangan dua anak ibu, untuk membantu ibu agar memperoleh ketenangan batin bagaimana kalau rencana ibu dewi ini di tambah dengan selalu

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

berserah diri kepada Allah dan berdzikir ketika teringat masa lalu ibu, dan juga supaya hati ibu terasa tenang".

4. Mulai mengevaluasi tindakan yang klien lakukan selama ini (*evaluation*)

Penilaian (*evaluation*), melakukan evaluasi atas perilakunya, tahap ini klien membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap dirinya untuk mencapai keinginan dan memenuhi kebutuhan yang diharapkannya. dari beberapa hari dan minggu konselor selalu menanyakan apakah lien sudah dapat melaksanakan tindakan sesuai dengan keinginan yang telah di rumuskannya atau belum, konselor harus memberikan pengarahan agar klien mencapai apa yang klien inginkan selama ini, akan tetapi tidak berpeluang juga klien masih belum memperoleh penilaian maksimal dari tindakannya.

Klien saat ini sudah bisa menjadi pribadi yang benar-benar bahagia dari pada waktu pertama kali bertemu dengan konselor, perasaan sedih yang mendalam dan juga sering menangis sekarang sudah tidak dilakukannya itu terlihat dari mimik wajahnya yang ceria dan bahagia ketika menemui konselor, tidak itu saja, klien juga sudah meningkatkan aktifitas keagamaannya dari yang sebelumya selesai sholat langsung lepas mukenah, sekarang klien mau berdoa dan memohon atas kepasrahan diri tawakkal kepada Allah atas cobaan yang di hadapinya dan yakin Allah akan

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

memberi hikmah setelah apa yang ia lalui. semenjak memperhatikan anak semata wayangnya klien juga mempunyai keyakinan serta semangat baru dalam hidupnya, bahwa klien harus semangat berubah dan bangkit demi anaknya yang sangat butuh kasih sayang klien. dan klien bertekat untuk membesarkan anaknya dengan baik, sampai menjadi orang yang sukses, penilaian ini di anggap berhasil karena klien sudah menghilangkan gejala depresi sedih dan menangis dan menambah peningkatan dalam hal keagamaan.

5. Merencakan rencana untuk kehidupan selanjutnya (*planning*)

Rencana (*planning*), klien mulai menetapkan perubahan yang di kehendakinya dan komitmenn kepada apa yang telah direncanakan.Pada tahap ini, klien diminta untuk membuat rencana-rencana yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi diri sendiri, bersifat konkrit, dan fokus pada bagian perilaku yang akan diubah dan tindakan atau hal yang akan di lakukan, realistis dan melibatkan perbuatan yang positif, konseli mulai merencanakan tindakan kedepan seperti apa yang akan diinginkannya kelak.

Karena klien masih dalam proses menghilangkan rasa sedihnya secara bertahap maka klien pun membutuhkan waktu yang lebih ama untuk membuat dirinya pulih dari rasa sedihnya. sudah beberapa hal yang dilakukan klien salah satunya adalah mau berdoa dan berserah diri kepada Allah disertai berdzikir menyebut

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

nama Allah jika teringat masa lalu dan klien bertekat untuk membesarkan anaknya dengan baik, sampai menjadi orang yang sukses, karena dialah satu-satunya harapan klien.

g) Langkah Follow up (evaluasi)

Evaluasi atau Follow Up ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan konseling yang di lakukan terhadap klien, dalam tahap ini untuk mengetahui perkembangan dalam jangka panjang. Konselor selalu mengontrol kegiatan klien setiap pagi, apakah sudah merubah tingkah lakunya menjadi pribadi yang tawakal dan selalu berdoa kepada Allah. Klien mengalami sedikit banyak perubahan setelah melakukan proses konseling kepada pikiran dan tindakan klien, meskipun perubahan tersebut terjadi secara bertahap.

Klien sekarang sudah mulai ikhlas dan pasrah tentang keguguran yang sudah menimpanya beberapa waktu lalu, klien sering bersyukur atas nikmat yang di berikan Allah, seperti sudah memberinya anak walaupun hanya satu, tapi dia akan menjaga dan menyayangi anaknya dengan setulus hati, meskipun klien masih sering merasa bersalah kepada suaminya dan dirinya sendiri, tetapi suami klien juga membantu menguatkan hati klien. Suami dan anak klien ingin melihat istrinya yang ceria seperti dulu.

2. Deskripsi Hasil Akhir pelaksanaan Terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk Mengurangi Depresi Akibat Keguguran.

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 Terapi Realitas menggunakan teknik WDEP dengan Teknik Tawakkal untuk mengurangi Depresi Akibat Keguguran. Perubahan yang di alami klien cukup banayak walaupun perubahannya bertahap dan sedikit-sedikit mulai nampak. hal tersebut didapati konselor dengan pengamatan, wawancara dan observasisecara langsung dengan klien dan juga hasil wawancara dengan tetangga, suami dan anak klien.

Perubahan yang terjadi pada diri klien adalah, ia sudah bisa mulai ceria dan bahagia dari yang sebelumnya yang menghilangkan gejala sedih dan terus menangis. terlihat dari wajah klien begitu ceria setelah melakukan proses konseling. Klien bisa mengikhlaskan apa yang sudah tiada dan berserah diri kepada Allah, walaupun dia sudah menjaga janin yang di kandung, apabila Allah berkehendak lain maka klien sudah merasa lebih ikhlas dan ridha dengan cobaan yang dialaminya. Klien sekarang sudah dapat bercanda dengan suaminya, membicarakan Realitas yang terjadi sekarang bahwa dia dan suami akan menjadikan anak tunggalnya menjadi seorang yang sukses.

Mengenai hasil akhir dari proses Konseling terhadap klien, dibawah ini merupakan tabel keberhasilan atau perubahan yang terjadi kepada klien, sebelum dan sesudah proses konseling. Tabel di peroleh dari pengamatan konselor terhadap klien.

Tabel 1.4

Kondisi Klien Sesudah Pelaksanaan 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

NO	Gejala Depresi Klien	Kondisi Klien	A	B	C
1	**Gejala Psikologis Klien**	a. Mood memburuk secara drastis	✓		
		b. Merasa bersedih terus menerus		✓	
		c. merasa nelangsa			
		d. Sulit membuat keputusan			
		e. Gampang tersulut emosi	✓		
		f. Selalu merasa cemas atau khawatir	✓		
				✓	
			✓		

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.	**Gejala fisik Depresi Klien**	g. Bergerak atau berbicara lambat dari biasanya		✓	
		h. Perubahan nafsu makan			
		i. Perubahan berat badan		✓	
		j. Sembelit		✓	
		k. Sakit dan nyeri tubuh yang tidak bisa di jelaskan	✓		
		l. Tidak ber energi atau selalu kelelahan		✓	
		m. Gairah seks menurun			
		n. Menstruasi tidak teratur		✓	
		o. Muncul masalah tidur			
				✓	
				✓	

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.	**Gejala Sosial Depresi klien**	p. Tidak bisa bekerja atau ber aktivitas q. Menutup diri, menghindari bersosialisasi dengan teman dan keluarga r. Mengabaikan atau membenci hobi s. Sulit berinteraksi di lingkungan 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

Keterangan:

A : Tidak Pernah

B : Jarang-jarang

C: Sering

Dari tabel di atas sudah sangat terlihat perubahan pada klien yang tadinya depresi karena keguguran selalu menyalahkan dirinya dan selalau berfikir kejadian tentang masa lalunya. Sekarang klien sudah bisa mulai ikhlas dan berserah diri lebih lapang lagi dadanya dalam menerima cobaan yang di hadapinya, sekarang klien sudah bisa tersenyum dan berbicara kepada suaminya. pernyataan klien setelah menjalani proses konseling dengan konselor. Alhamdulillah dek setelah adek memberi motivasi saya, saya sekarang lebih banyak bersyukur dan lapang dada. Saya bersyukur dek masih Allah berikan kepercayaan anak kepada saya. Saya akan merawat dan membesarkan anak saya dengan baik. Kasihan anak saya selama saya depresi anak saya kurang dapat perhatian dari saya, sekarang saya akan menyayangi dan menjaga dia.

Informasi yang di dapatkan dari suami klien, setelah melihat istrinya tersenyum dan mulai banyak bicara kepadanya, suaminya sangat

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

senang istrinya sudah mulai berpikir realistis dan tidak terbayang-bayang oleh masa lalu.

Informasi yang di dapat oleh konselor dari anak klien yang ber usia **4SD,** dia sangat senang karena ibunya sudah bisa di ajak bermain dan banyak tersenyum, anaknya mengatakan bahwa sayang sekali dengan ibu nya.

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 di gunakan dalam sklipsi ini adalah deskriptif, yaitu dengan membandingkan Teraoi Realitas di lapangan dan teori, dengan sudah pelaksanaan. Analisis ini juga membandingkan antara kondisi klien yang sudah melakukan proses konseling dengan yang belum melakukan proses konseling. di bawah ini merupakan analisis data tentang proses dan hasil konseling dengan Terapi Realitas Dengan Teknik Tawakkal sebagai cara mengembalikan pikiran realita klien dengan menggunakan teknik WEDP dan teknik tawakal agar dapat berpasrah diri dengan keadaan yang menimpa klien.

A. Analisis Data Tentang Proses Konseling Terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk Mengurangi Depresi Akibat Keguguran.

Gejala-gejala depresi yang tampak pada klien adalah bersedih dan terus menangis bila teringat kejadian keguguran dua kali yang dialami klien, klien terus menangis dan bersedih karena kejadian itu

Identifikasi masalah dalam mengatasi kasus ini, tindakan yang di lakukan konselor adalah, mengenal klien dengan gejala-gejala yang tampak dengan data yang di peroleh konselor. Selain itu konselor juga melakukan kunjungan ke rumah klien untuk melakukan proses konseling, sering juga melalui face time atau video call dengan klien. dengan ini klien dapat mengungkapkan isi hatinya, menceritakan apa yang sedang di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.a igilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

alaminya sekarang tanpa ada yang di tutupi. dengan melekukan konselling secara tatap muka,konselor lebih jelas mengetahui apa gejala-gejala yang di alami klien

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap suami klien, bahwasannya klien sering sedih dan menyalahkan dirinya sendiri perihal keguguran yang di alaminya, sedangkan menurut tetangga klien juga klien sekarang jarang tersenyum bila keluar rumah sekedar untuk menyapu teras.

Hasil wawancara terhadap klien, dia menjelaskan bahwa dirinya sangat sedih dan terpukul atas kehilangan bayi yang di kandungnya, padahal dia dan suami sudah menantikan kehadirannya sejak lama. Klien terus saja menyalahkan dirinya sendiri dianggap tidak mampu menjaga amanah yang di berikan Allah kepadanya.

Dia hanya dirumah mengurus anak, suami dan rumahnya, sekarang jarang berkumpul dengan tetangga. dia menyesali atas dirinya sendiri perihal keguguran yang di alaminya.

Langkah Diagnosa Masalah langkah ini adalah langkah dimana konselor memfokuskan masalah yang di alami klien. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara konselor di atas maka, masalah utama yang di alami oleh klien adalah depresi akibat keguguran yang di alami klien sebanyak dua kali. sebelumnya memang klien mempunyai anak tapi itu juga lahir pada usia kandungan ke tujuh bulan, sekarang klien dan suami sudah lama menginginkan hadirnya momongan lagi, dengan menunggu jarak 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

lama ahirnya klien mengandung dan diliputi rasa bahagia lalu dengan takdir allah klien mengalami keguguran, sempat merasa terpukul lalu klien hamil lagi yang ke tiga tetapi juga mengalami keguguran lagi akibat kandungan lemah. lalu hingga sekarang klien belum juga mengandung lagi, itulah yang membuat klien depresi, menganggap dia telah gagal mengemban amanah yang telah di titipkan kepadanya, perasaan merasa bersalah tersebut juga di pengaruhhi oleh pikiran klien yang terus mengingat masa lalunya.

Langkah Prognosis Setelah menetapkan masalah klien, Langkah selanjutnya adalah Prognosa yaitu langkah untuk menetapkan bantuan apa yang akan di berikan untuk klien dalam menyelesaikan masalah. Dengan hal ini konselor menetapkan juga terapi apa yang sesuai dengan masalah klien.

Konselor menetapkan terapi Realitas dengan teknik WDEP menggunakan teknik Tawakal untuk mengurangi Depresi akibat Keguguran. untuk membantu menyelesaikan masalah yang di alami oleh klien.

Langkah Treatment (Terapi) Treanment merupakan langkah selanjutnya setelah penentuan terapi apa yang akan digunakan dalam membantu klien. sesuai dengan perumusan terapi di ata, konselor dapat melakukan layanan Individual, bertindak sebagai guru, memberikan pengajaran dan lain-lain.

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

Treatment yang di berikan konselor kepada klien adalah dengan terapi realitas dengan teknik modeling menggunakan teknik tawakkal yang bertujuan untuk membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya.

a) Teknik Tawakkal

1. Memberikan pemahaman tawakkal

memberikan pemahaman tawakkal kepada klien bahwa jika kita sedang mengalami cobaan dalam hidup maka kita kembali lagi kepada Allah itu artinya Allah sedang rindu akan doa-doa kita, Allah tidak akan memberikan cobaan diluar batas kemampuan hambanya, dan Allah selalu menyayangi orang-orang yang bertawakal.

2. Memberikan kesadaran dan merubah sikap melalui teknik tawakal

Pada pertemuan ke tiga tanggal 13 Januari 2019 Konselor memberikan nasehat atau wejangan yang fungsinya untuk menyadarkan klien dan merubah sikap klien agar mengurangi depresinya, " Tawakal bagi seorang muslim adalah perbuatan, dan harapan dengan disertai hati yang tenang, jiwa yang tentram dan keyakinan yang kuat bahwa apa yang di kehendaki Allah pasti terjadi, dan apa yang tidak di kehendaki-Nya tidak akan terjadi, klien harus berbaik sangka kepada Allah bahwa cobaan yang telah menimpa dirinya sudah di takdirkan oleh Allah, klien juga harus iman kepada qadha' dan qadar Allah klien harus sadar dan mengerti

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

bahwa apapun yang terjadi baik atau buruk, cobaan atau kebahagiaan adalah atas qadha' dan qodar Allah. Bahwa semua yang telah di takdirkan adalah untuk sebuah hikmah yang di ketauhi oleh-Nya.

3. Membentuk perilaku klien dengan tawakal

Jika klien sudah mempunyai kesadaran atas takdir qadha' dan qodar Allah dan berbaik sangka kepada Allah maka selanjutnya pada tahap ke 4, dilakukan di kediaman ibu dewi pada tanggal 19 Januari 2019 adalah mengubah perilaku klien yang tadinya klien sangat tidak bisa menerima kenyataan atas takdir yang di alaminya sehinggga klien mengalami depresi, maka sekarang konselor membantu klien untuk berperilaku ikhlas, berpasrah diri dan bersyukur dengan apa yang dimilikinya saat ini.

Dalam tahap ini menggunakan teknik Tawakkal ialah menerima situasi dan kesulitan yang di hadapi dengan sikap yang Rasional dan sikap ilmiah. semua ini bia di lakukan jika kita mulai belajar menggunakan pola yang poitif dalam menanggulangi setiap kesulitan sejak masih berusia sangat muda.[44] atau bisa juga tawakal yang menurut ajaran Islam, tawakkal itu adalah tumpuan terakhir dalam suatu usaha atau perjuangan.

b) Terapi Realitas dengan Teknik WDEP

1. Membantu konseli merumuskan keinginannya (*Wants*)

[44] Ardani Ardi Tristiadi, *Pikiatri Islam,* (Malang: 2008, UIN-MALANG PRESS) hal 83

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

Keinginan (*Wants*), klien bisa mengeksplorasi keinginannya, kebutuhan dan apa yang di persepsikan tentang kondisi yang di hadapinya. Pada tahap ini klien di dorong untuk mengenali dan mendefinisikan apa yang klien inginkan untuk memenuhi kebutuhannya. seperti klien ingin mengurangi salah satu gejala depresi yaitu kesedihannya, klien merasa kasihan dengan anaknya yang masih kelas 4 SD, keadaanya seperti tidak ter urus. Itu di sebabkan karena klien terus menangis ketika mengingat kejadian yang klien alami begitu mendalam di hatinya, oleh sebab itu konselor mengarahkan keinginan klien, seperti apa yang membuat ibu tidak sedih dan menangis lagi. Maka konseli merumuskan bahwa jika dirinya ingin tidak berlarut-larut dalam kesedihannya, ingin hidup seperti sebelum ada kejadian ini dan hidup lebih baik lagi

2. Membantu klien mengarahkan akan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya (*doing/direction*)

   Arahan (*doing/direction*), klien di ajak fokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan atau kondisi masa lalu, pada tahap ini klien mulai menentukan hal atau aksi dalam alternatifnya dari apa yang hendak dilakukannya. dari keinginan klien maka konselor memberikan arahan kepada klien agar keinginan yang diinginkannya dapat tercapai dengan baik dan maksimal, berikuat ini adalah arahan yang dilakukan konselor kepada 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

Klien menginginkan agar tidak sedih berlarut-larut dan menjadi pribadi yang ceria seperti sedia kala lagi, juga menjadi pribadi yang bahagia sama seperti sebelum adanya kejadian keguguran yang di alami klien, klien lebih memilih untuk lebih memperhatikan anaknya sematawayang. Tidak itu pula konselor memberikan arahan kepada klien agar dirinya juga mendapatkan ketenangan batin dengan terus bertawakkal kepada Allah, salah satunya adalah dengan terus berdzikir, ketika teringat kejadian masa lalu.

3. Mulai mengevaluasi tindakan yang klien lakukan selama ini (*evaluation*)

Penilaian (*evaluation*), melakukan evaluasi atas perilakunya, tahap ini klien membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap dirinya untuk mencapai keinginan dan memenuhi kebutuhan yang diharapkannya. dari beberapa hari dan minggu konselor selalu menanyakan apakah lien sudah dapat melaksanakan tindakan sesuai dengan keinginan yang telah di rumuskannya atau belum, konselor harus memberikan pengarahan agar klien mencapai apa yang klien inginkan selama ini, akan tetapi tidak berpeluang juga klien masih belum memperoleh penilaian maksimal dari tindakannya.

4. Merencakan rencana untuk kehidupan selanjutnya (*planning*)

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

Rencana (*planning*), klien mulai menetapkan perubahan yang di kehendakinya dan komitmenn kepada apa yang telah direncanakan.Pada tahap ini, klien diminta untuk membuat rencana-rencana yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi diri sendiri, bersifat konkrit, dan fokus pada bagian perilaku yang akan diubah dan tindakan atau hal yang akan di lakukan, realistis dan melibatkan perbuatan yang positif, konseli mulai merencanakan tindakan kedepan seperti apa yang akan diinginkannya kelak.

5) Langkah Follow Up (evaluasi)

Evaluasi atau Follow Up ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan konseling yang di lakukan terhadap klien, dalam tahap ini untuk mengetahui perkembangan dalam jangka panjang. Konselor selalu mengontrol kegiatan klien setiap pagi, apakah sudah bersyukur dan berserah diri kepada Allah. Klien mengalami sedikit banyak perubahan setelah melakukan proses konseling kepada pikiran dan tindakan klien, meskipun perubahan tersebut terjadi secara bertahap. Klien sekarang sudah mulai ikhlas dan pasrah tentang keguguran yang sudah menimpanya beberapa waktu lalu, klien sering bersyukur atas nikmat yang di berikan Allah, seperti sudah memberinya anak walaupun hanya satu, tapi dia akan menjaga dan menyayangi anaknya dengan setulus hati, meskipun Klien masih sering merasa bersalah kepada suaminya dan dirinya sendiri, tetapi suami klien juga

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

membantu menguatkan hati klien. Suami klien ingin melihat istrinya yang ceria seperti dulu.

Tabel 1.5

Tabel Pelaksanaan Analisis Framing

NO	DATA	Keterangan
1.	Latar Belakang Keluarga Klien	klien merupakan penduduk asli ponorogo kemudian tahun 1995 beliau menikah dengan orang berkependudukan Gresik lalu diboyong ke gresik dan tinggal disana sampai sekarang, klien merupakan ibu rumah tangga mempunyai anak satu perempuan, klien berlatar belakang keluarga yang sakinah,mawaddah, warahmah. klien dan suami bertempat tinggal di Desa Boteng Menganti Gresik, klien tidak bekerja, suami klien bekerja sebagai mekanik di bengkelnya sendiri dan klien sebagai ibu rumah tangga.
2.	Latar Belakang Pendidikan Klien	Pendidikan pertama klien adalah SD Sampai SMA saja lalu klien bekerja

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

		di sebuah pusat perbelanjaan dan bertemu dengan suaminya, lalu klien menikah dan berpindah tempat di Gresik. dalam pendidikan agama klen merupakan orang yang sangat religius dan rajin beribadah sangat patuh pada ajaran agama.
3.	Kondisi Lingkungan Klien	Kedua orangtua klien sudah lama meninggal sejak klien duduk dibangku kls 2 SMP beliau sehari-hari hanya sebagai ibu rumah tangga, mengurus kebutuhan anak dan suami juga rumah. klien juga sangat ramah kepada tetangga kanan dan kiri suka menggendong anak kecil, karena klien sangat mengharapkan keturunan lagi setelah beberapa kali mengalami keguguran. klien sangat rajin ibadah dan terkadang juga menyesali diri mengapa hingga kini tak bisa mengandung lagi.

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.	Keadaan Ekonomi Klien	Setelah menikah keadaan ekonomi klien di bilang cukup, karena suami klien mempunyai dua pekerjaan jika pagi hingga sore hari membuka bengkel yang ada di depan rumah lalu pada jam 02.00 malam berangkat ke pasar untuk memotong sapi, anak klien juga tidak pernah menunggak biaya sekolah.
5.	Kepribadian Klien	Kepribadian Klien. merupakan individu yang sangat religius dan penyayang anak kecil selalu ceria bila menggendong atau merawat anak kecil, selalu kerumah tetangga untuk mengambil anak kecil untuk di asuhnya. setelah mengalami keguguran yang pertama klien mengalami perubahan mood dan mimik wajah yang drastis dan lebih parahnya lagi waktu keguguran 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

		kedua membuat klien depresi dan sering menyendiri.
6.	Teknik Tawakkal	Dalam tahap ini menggunakan teknik Tawakkal ialah menerima situasi dan kesulitan yang di hadapi dengan sikap yang Rasional dan sikap ilmiah. semua ini bia di lakukan jika kita mulai belajar menggunakan pola yang poitif dalam menanggulangi setiap kesulitan sejak masih berusia sangat muda.[45] atau bisa juga tawakal yang menurut ajaran Islam, tawakkal itu adalah tumpuan terakhir dalam suatu usaha atau perjuangan. Jadi arti tawakkal yang sebenarnya adalah bermakna menyerahkan segala sesuatu kepada Allah ta'ala dan dengan keyakinan atas kekuasaanya dapat memenuhinya, juga menampakkan sebab-sebab untuk mendapatkan sesuatu yang

[45] Ardani Ardi Tristiadi, *Pikiatri Islam,* (Malang: 2008, UIN-MALANG PRESS) hal 83

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

		diinginkannya (ikhtiar), serta melepaskan diri dari bergantung pada sebab-sebab itu, dialah Allah ta'ala.[46] Setelah klien menyadari bahwa dia tetap harus menjalani kehidupannya sekarang klien juga diterapi dengan menggunakan metode tawakkal, karena menurut DR. Moh. Sholeh ajaran islam mempunyai peranan penting dan daya penyembuhan terhadap gangguan mental salah
7.	Tahapan Teknik Tawakal	1). Memberikan pemahaman Tawakal kepada klien 2). Memberikan Kesadaran dan merubah sikap melalui teknik tawakal 3). Membentuk Perilaku klien dengan Tawakkal
8.	Perilaku Depresi sebelum Proses Konseling	Ada pada tabel
9.	Perilaku Depresi sesudah Proses	Ada pada tabel

[46] al- Balali Hamid Abdul, *Madrasah Pendidikan Jiwa,* (Jakarta: 2003, Ggema Insani Press) hal 53

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

	Konseling	

B. Analisis Tentang hasil Dari Proses Konseling Terapi Realitas Dengan Teknik Tawakkal untuk Mengurangi Depresi Akibat Keguguran.

Cara berpikir Kliwn yang selalu mengungkit masa lalunya membuat dirinya depresi, ditambah klien jarang berbicara kepada suami dan tidak ada yang menyemangatinya untuk bangkit dari keterpurukan Dengan keyakinan itu peneliti mencoba mengajak klien berfikir secara rasional dengan terapi realitas dan teknik tawakal sebagai upaya mengurangi depresi klien akibat keguguran.

Dari penjabaran di atas dapat dilihat 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 1.5

Kondisi Klien Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Konseling

No	Kondisi klien sebelum pelaksanaan konseling		Kondisi klien Sesudah pelaksanaan konseling	
1.	**Gejala Psikologis Klien**	Sering mood memburuk	**Gejala Psikologis Klien**	Mood berangsur membaik
2.		Sering merasa bersedih terus menerus		Jarang merasa bersedih terus menerus
3.		Sering merasa nelangsa		Tidak pernah merasa nelangsa
4.		Sering sulit membuat keputusan		Sudah bisa mengambil keputusan
5.		Sering gampang tersulut emosi		Jarang tersulut emosi
6.		Sering selalu merasa cemas atau khawatir		Tidak pernah merasa cemas
7.	**Gejala Fisik Depresi Klien**	Sering perubahan nafsu makan	**Gejala Fisik Depresi Klien**	Nafsu makan mulai teratur
8.		Sering perubahan berat badan		Berat badan mulai normal
9.		Sering Tidak ber energi atau selalu		Sudah mulai bersemangat menjalani hari-hari baru

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

		kelelahan		
10.		Sering Mencueki suami		Sudah bisa tersenyum kepada suami
11.		Sering Menstruasi tidak teratur		Sudah mulai teratur menstruasi
12.		Sering Muncul masalah tidur		Bisa tidur dengan nyenyak dan nyaman
13.	**Gejala Sosial Depresi Klien**	Sering Tidak bisa bekerja atau ber aktivitas	**Gejala Sosial Depresi Klien**	Kadang-kadang sudah mulai mau bekerja dan beraktifitas seperti biasa
14.		Sering Menutup diri, menghindari bersosialisasi dengan teman dan keluarga		Tidak pernah menutup diri dari tetangga dan keluarga
15.		Sering Sulit berinteraksi di lingkungan rumah.		Mudah berinteraksi di lingkungan rumah dan ceria

Proses Terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk mengurangi Depresi Akibat Keguguran. Perubahan yang di alami klien cukup banayk walaupun perubahannya bertahap dan sedikit-sedikit mulai nampak. hal tersebut didapati konselor dengan pengamatan, wawancara dan observasisecara langsung dengan klien dan juga hasil wawancara dengan tetangga, suami dan anak 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

Perubahan yang terjadi pada diri klien adalah, ia sudah bisa mengikhlaskan apa yang sudah tiada dan berserah diri kepada Allah, walaupun dia sudah menjaga janin yang di kandung, apabila Allah berkehendak lain maka klien sudah merasa lebih ikhlas dan ridha dengan cobaan yang dialaminya.

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

Dengan tabel diatas sudah sangat jelas perubahan dari diri klien sebelum dan sesudah melakukan proses konseling. sudah ada perubahan dari diri klien yang sangat terlihat. Memang tabel di atas belum maksimal, tetapi peneliti sudah mendapat keberhasilan dari perubahan diri klien, sesudah dan sebelum di beri konseling.

Terapi Realitas dengan Teknik Tawakal yang di lakukan konselor dapat dikatakan berhasil karena pada awalnya 16 gejala yang seing di alami klien sebelum proses Terapi Realitas dengan Teknik Tawakal yang di lakukan. Sekarang tersisa 7 gejala yang tidak pernah dilakukan tidak sesering sebelum melakukan proses konseling, ini menjadi bukti keberhasilan dalam terapi realitas dengan teknik tawakal.

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

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan beserta data yang diperoleh maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan konseling dengan Terapi Realitas dengan Teknik Tawakal untuk Mengurangi Depresi akibat Keguguran, ini menggunakan dua terapi terapi realitas dengan teknik WDEP dan Teknik tawakkal, terapi ini di lakukan untuk membimbing klien ke arah perilaku realitas yang bertanggung jawab, dapat mengembangkan identitas keberhasilannya dan membantu klien dalam membuat pertimbangan nilai-nilai tingkah lakunya sendiri dan dalam rencana perubahan tindakan berikutnya juga membantu klien agar bisa merasa ikhlas dan berserah diri atas apa yang telah terjadi dalam kehidupannya.
2. Adapun tingkat keberhasilan pemberian proses konseling yang di katakan berhasil karena terdapat perubahan terhadap diri klien sebelum dan sesudah di terapi. awalnya 16 gejala yang seing di alami klien sebelum proses Terapi Realitas dengan Teknik Tawakal yang di lakukan. Sekarang tersisa 7 gejala yang tidak pernah dilakukan tidak sesering sebelum melakukan proses konseling, ini menjadi bukti keberhasilan dalam terapi realitas dengan teknik tawakal. Konselor merasa berhasil karena sudah dapat mengajak klien untuk

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

mengurangi depresi dan jauh lebih sabar dan ikhlas dalam menerima cobaan dalam hidupnya, dan juga lebih banyak bersyukur dengan apa yang di milikinya.

3. Saran-saran

1. Bagi Konselor

Konseling Realitas dengan Metode Tawakal untuk mengurangi Depresi Akibat keguguran. Di dalam penelitian ini peran konselor sangat penting, alangkah baiknya jika konselor lebih memahami tentang terapi Realitas dan tawakal agar proses konseling lebih maksimal dan dapat menjadi sumber inspirasi bagi konseli

2. Bagi Konseli

Alangkah baiknya konseli lebih merasa ikhlas dan berserah diri atas apa yang sudah di alami klien dan mempunyai pemikiran maju untuk semangat menjalani kehidupan di esok hari. ikhlas kan apa yang sudah pergi dan hargailah apa yang kita miliki sekarang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang antusias membaca atau tertarik dengan penelitian ini,dapat melakukan tindak lanjut agar dapat menyempurnakan hasil penelitian. Bertujuan agar mampu menghasilkan yang lebih baik dari prnrlitian ini yang terdapat banyak kekurangan.

4. Bagi Pembaca

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 ini di harapkan bisa menjadi sumber wawasan dan sumber informasi tentang bagaimana cara mengurangi depresi akibat keguguran. Dapat juga menjadi referensi apabila mengalami atau 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.

Saam Zulfan dan Wahyuni Sri. 2012. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada

Niken, Sri. 2010. Waspada & Cegah Keguguran. Yogyakarta: Kata Hati

Lubis Lumongga Namora. *Psikologi Kespro " Wanita & Perkembangan Reproduksinya*. Jakarta: Prenandamedia group

Sulistyowati Sri dan Yahya Nadjibah. 2011. *Pendarahan dalam kehamilan*. Solo: Megatraf

Rahayu Sri Niken. 2013. *Waspadai dan Cegah Keguguran*. Jogjakarta:Katahati.

Mukhoyyaroh Tatik. 2014. *Psikologi Keluarga*. Surabaya: UINSA Press.

Triwijati Endah dan Andari Dwi Bekti. 2005. *Meniti Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas Perempuan*. Jakarta: Lutfansah Meditama.

Karsih dan Eka Wahyuni. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks.

Hikmawati Fenti. 2015. *Bimbingan dan Konseling Prespektif Islam*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Bakar Abu Sukawati. 2014.*Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana.* Depok: RajaGrafindo Persada.

Royston Erica. 1989. *Pencegahan Kematian Ibu Hamil*. Jakarta: Binarupa Aksara.

Pieter Zan Herri. 2010. *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

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

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

al- Balali Hamid Abdul. 2003. *Madrasah Pendidikan Jiwa*. Jakarta: 2003, Ggema Insani Press.

Imam Sholeh. 2005. *Agama Sebagai Terapi.* Yogyakarta: 2005, Pustaka Pelajar.

Abdullah Udik. 2005. *Meledakkan EQ dengan Takwa dan Tawakal.* Jakarta: zikrul hakim press.

Moleong J Lexxy. 2007. *Metodeologi Penelitian Kualitatif.* Bandung: Remaja Resda Karya.

Eriyanto. 2002. *Analisis Framing*. Yogyakarta: ,PTLKiS Pelangi Aksara.

Gerald Corey. 2013. *Teori dan Praktik +Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Gerald Corey. 1995. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Eresco.

Singgih D Gunarsa. 2000. *Konseling dan psikoterap*i. Jakarta : Gunung Mulia.

Singgih D Gunarsa. 2000. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.

Supriyanto. 2010. *Tawakal Bukan Pasrah*. Qultum Media.

Hamdani Bakran Adz-Dzaky. 2001. Psikoterapi dan Konseling Islam.Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.

Fengki Hikmawati.2012. Bimbingan dan Koseling. Jakarta: PT Raja Grafindo.

Ika Sari. 2011. *Mengkaji Tawakal dalam Prespektif Al-Quran dan Al-Hadist.* skripsi-UIN Sunan Ampel Surabaya.

Dadang Hawari. 1998. *Al Qur"an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakkkti Remayasa.

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

Kartini Kartono. 1997. *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta : CV Rajawali.

Janet Horwood. 1992. *Penghibur Bagi Orang Yang Mengalami Depresi*. Jakarta : CV Bina Rupa Aksara.

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