



**TERAPI REALITAS BERBASIS NILAI-NILAI IKHLAS
UNTUK MENGURANGI *STRESS* DAN KECEMASAN
AKAN GAGALNYA RESEPSI KARENA PANDEMI
COVID-19 PADA PASANGAN CALON PENGANTIN DI
KELURAHAN MOROKREMBANGAN SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh

Rizky Claravita
NIM. B93217101

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya 2020

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizky Claravita

NIM : B93217101

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **TERAPI REALITAS BERBASIS NILAI-NILAI IKHLAS UNTUK MENGURANGI STRESS DAN KECEMASAN AKAN GAGALNYA RESEPSI KARENA PANDEMI COVID-19 PADA PASANGAN CALON PENGANTIN DI KELURAHAN MOROKREMBANGAN SURABAYA** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 04 Januari 2020

Yang membuat pernyataan



Rizky Claravita
B93217101

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Rizky Claravita
NIM : B93217101
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul :

**“TERAPI REALITAS BERBASIS NILAI-NILAI IKHLAS
UNTUK MENGURANGISTRESS DAN KECEMASAN AKAN
GAGALNYA RESEPSI KARENA PANDEMI *COVID-19* PADA
PASANGAN CALON PENGANTIN DI
KELURAHANMOROKREMBANGAN SURABAYA”.**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 12 Januari 2020

Pembimbing,



(Dr. Rudv Al Hana, M.Ag)
NIP. 196803091991031001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi Realitas Berbasis Nilai-Nilai Ikhlas Untuk Mengurangi *Stress* dan Kecemasan Akan Gagalnya Resepsi Karena Pandemi *Covid-19* Pada Pasangan Calon Pengantin di Kelurahan Morokrembangan Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh
Rizky Claravita
B93217101

Telah diuji dan dinyatakan Lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal 15 Januari 2021
Tim Penguji

Penguji I



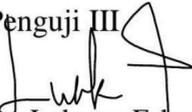
Dr. Rudy Al Hana, M.Ag.
NIP. 19680309 199103 1 001

Penguji II



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP. 19630303 199203 2 002

Penguji III



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP.19731121 200501 1 002

Penguji IV



Dr. H. Cholil, M.Pd.I.
NIP.19650615 199303 1 005

Surabaya, 22 Januari 2020

Dekan,



Abdul Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003



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 : Rizky Claravita
NIM : B93217101
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : rizkyclaravita@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Terapi Realitas Berbasis Nilai-Nilai Ikhlas Untuk Mengurangi Stress dan Kecemasan Akan

Gagalnya Resepsi Karena Pandemi Covid-19 Pada Pasangan Calon Pengantin Di Kelurahan

Morokrembangan Surabaya

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Februari 2021

Penulis

(Rizky Claravita)

ABSTRAK

Rizky Claravita, NIM. B93217101, 2020. Terapi Realitas Berbasis Nilai-Nilai Ikhlas Untuk Mengurangi Stress dan Kecemasan Akan Gagalnya Resepsi Karena Pandemi Covid-19 Pada Pasangan Calon Pengantin di Kelurahan Morokrembangan Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan merubah pola pikir masyarakat khususnya calon pengantin yang mengalami stress dan cemas akan gagalnya Resepsi pernikahan mereka karena pandemi Covid-19, serta menjelaskan bahayanya virus Covid-19 ini apabila acara besar mereka tetap dilakukan sekaligus menerapkan nilai-nilai ikhlas agar para konseli dapat dengan menerima kondisi realita yang ada.

Untuk mendiskripsikan kedua persoalan itu, peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif karena peneliti ingin mendapatkan hasil atau sebuah bukti data secara deskriptif dan terstruktur serta menggunakan Terapi Realitas dengan Teknik WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning) dengan menerapkan nilai-nilai ikhlas sebagai penunjang terapinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan (1) implementasi terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas untuk mengurangi stress dan kecemasan akan gagalnya resepsi karena pandemi *Covid-19* di Kelurahan Krembangan Surabaya. (2) hasil terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas untuk mengurangi stress dan kecemasan akan gagalnya resepsi karena pandemi *Covid-19* di Kelurahan Krembangan Surabaya.

Terapi realitas berbasis ikhlas juga memiliki pengaruh yakni respon masyarakat calon pengantin lebih bisa menerima realita saat ini, dibuktikan dengan calon pengantin yang lebih memilih akad saja tanpa menggelar resepsi mewah dalam pernikahannya.

Kata Kunci : *Terapi Realitas berbasis nilai ikhlas, Stress dan cemas, Resepsi, Pandemi Covid-19*

ABSTRACT

Rizky Claravita, NIM. B93217101, 2020. Reality Therapy Based on Sincerity Values to Reduce Stress and Anxiety of Failed Reception Due to the Covid-19 Pandemic on Bride-to-Be Couples in Morokrengan Village, Surabaya.

This study aims to explore and change the mindset of the community, especially brides who are experiencing stress and are anxious about the failure of their wedding reception due to the Covid-19 pandemic, as well as to explain the dangers of the Covid-19 virus if their big event is still carried out while applying sincere values so that the counselees can accept the existing reality conditions.

To describe these two problems, the researcher used a qualitative approach because the researcher wanted to get a descriptive and structured result or evidence of data and used Reality Therapy with the WDEP Technique (Want, Doing, Evaluation, Planning) by applying sincere values as a support for his therapy.

The results of this study indicate (1) the implementation of reality therapy based on sincere values to reduce stress and anxiety about the failure of a reception due to the Covid-19 pandemic in Krembangan, Surabaya. (2) the results of reality therapy based on sincere values to reduce stress and anxiety about the failure of the reception due to the Covid-19 pandemic in Krembangan, Surabaya.

Sincere-based reality therapy also has an effect, namely the response of the prospective bride and groom to be more receptive to current realities, as evidenced by the prospective bride and groom who prefer the contract alone without holding a luxurious reception at their wedding.

Keywords: Reality Therapy based on sincere values, Stress and anxiety, Reception, Covid-19 Pandemic

نبذة مختصرة

. العلاج الواقعي القائم على القيم ،2020، ativaralC ykziR ، B93217101 ، نيم. الصادقة للتغلب على التوتر والقلق فشل الاستقبال بسبب وباء كوفيد - 19 في قرية كريمبانغان ، سورابايا.

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف وتغيير عقلية المجتمع ، وخاصة العرائس اللاتي يعانين ، وكذلك شرح مخاطر Covid-19 من الإجهاد والقلق بشأن فشل حفل زفافهن بسبب وباء إذا استمر حدثهم الكبير أثناء تطبيق القيم الصادقة بحيث يمكن Covid-19 فيروس للمستشارين قبول ظروف الواقع القائمة برشاقة. لوصف هاتين المشكلتين ، استخدم الباحث منهجًا نوعيًا لأن الباحث أراد الحصول على نتيجة وصفية ومنظمة أو دليل على البيانات ويمكن حل جميع مشاكل العميل بناءً على أفكار العميل واستعداده من الظواهر التي أثرت في هذه الدراسة. تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن (1) العروس والعريس المحتملين يستجيبان لمشكلة القلق بشأن فشل الاستقبال بسبب الجائحة الوبائية من خلال (أ) نتائج استبيانات مستقلة من عدة أزواج ، (ب) يلتزمون دائمًا بالبروتوكولات الصحية عند إجراء نشاط مناقشة. (2) كما جيدًا وشرحوا أسباب وأثار الاستقبال أثناء الوباء. RT و RW استجاب مسؤولو كما أن العلاج الواقعي القائم على الصدق له تأثير أيضًا ، وهو أن استجابة الجمهور للعروس والعريس المرتقبين أكثر تقبلًا لواقع هذه الحالة الوبائية ، كما يتضح من العديد من العرائس المحتملين الذين يفضلون عقدًا دون عقد حفل استقبال فاخر في حفل زفافهم.

الكلمات المفتاحية: العلاج الواقعي القائم على القيم الصادقة ، التوتر والقلق ، الاستقبال ، وباء كوفيد -19

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
LEMBAR PENGESAHAN.....	viii
MOTTO.....	ix
PERSEMBAHAN	x
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Kerangka Teoritik.....	12
1. Konsep Terapi Realitas.....	12
2. Terapi Realitas Berbasis Nilai-nilai Ikhlas	24
3. Stress dan Cemas	29
4. Implementasi Terapi Realitas Berbasis Nilai-nilai Ikhlas untuk Mengelola <i>Stress</i> dan cemas	35
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	37

BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	42
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian	43
C. Jenis dan Sumber Data	44
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data	45
F. Teknik Validitas Data.....	47
G. Teknik Analisis Data	48
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 50
A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian.....	50
B. Penyajian Data.....	58
C. Analisis Hasil Penelitian.....	77
1. Perspektif Teori.....	77
2. Perspektif Islam	83
 BAB V PENUTUP.....	 86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran dan Rekomendasi	88
C. Keterbatasan Peneliti.....	88
 DAFTAR PUSTAKA.....	 xi
 LAMPIRAN	 xii

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Waktu dan Tempat Terlaksananya Konseling

Tabel 4.2 Keterlaksanaan Tahapan Konseling

Tabel 4.3.1 Proses Wawancara Awal

Tabel 4.3.2 Prosedur Tahap-tahap Pelaksanaan Terapi

Tabel 4.3.3 Proses WDEP (Want and Doing)

Tabel 4.3.4 Proses WDEP (Evaluation and Planning)

Tabel 4.3.5 Pross Terminasi

Tabel 4.4.1 Hasil proses Terapi Mempelai Pria

Tabel 4.4.2 Hasil proses Terapi Mempelai Wanita

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di dalam masa pandemi *Covid-19* ini, banyak sekali masyarakat yang terkena dampak maupun kerugiannya. Banyak acara yang telah disusun matang jauh tempo hari, kemudian batal begitu saja. Salah satunya adalah pernikahan. Dalam masa pandemi ini, banyak remaja yang harus berpikir berulang kali untuk melanjutkan acaranya yang telah disusun matang jauh hari yaitu menikah.

Fondasi Islam di antaranya diterangkan oleh Al-Qur'an, *“Katakanlah kepada orang laki-laki yang beriman : “Hendaklah mereka menahan pandangannya dan memelihara kemaluannya, yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka, sesungguhnya Allah maha Mengetahui apa yang mereka perbuat; Katakanlah kepada wanita yang beriman: Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya, dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya kecuali yang (biasa) tampak dari padanya.”* (QS. AN-Nur:30).

Menikah adalah jalan dakwah yang harus ditempuh dengan baik, tulus ikhlas, dan jelas.² Islam telah mengatur tahapan pernikahan dengan penuh kebaikan. Mulai dari ta'aruf, khitbah, kemudian walimah dan menikah. *Ta'aruf* adalah berkenalan, *khitbah* adalah meminang calon istri yang akan dinikahi, dan kemudian menikah.

Banyak pihak keluarga calon pengantin yang stres dan bingung akibat wabah virus corona ini, menjalankan sebuah acara pernikahan yang disertakan dengan resepsi tidak semudah yang di tahun-tahun sebelumnya. Karena wabah virus ini, maka semua pihak yang akan menjalankan acara besar harus memenuhi semua syarat dan aturan yang ditetapkan oleh Pemerintah Daerah dengan tujuan memutus rantai virus *Covid-19* ini. Banyak hal-hal yang harus dipenuhi seperti halnya; memakai masker, menyediakan *hand sanitizer*, melaksanakan protokol *physical distancing*, hingga mempersulit proses resepsi dengan membatasi hanya beberapa tamu undangan saja. Bahkan tidak sedikit pihak keluarga calon pengantin yang akhirnya memutuskan untuk menunda pernikahannya tahun depan dengan alasan agar bisa dan lebih mudah untuk menjalankan proses resepsi pernikahan mereka.

²Masrul Ahmad, *30 Langkah Menuju Nikah*, (Jakarta:PT. Elex Media Komputindo, 2016). 38.

Seperti yang kita ketahui bahwa virus Covid-19 ini sangat membahayakan untuk seluruh masyarakat, apalagi virus ini bukan sebuah epidemi lagi bahkan sudah menjadi sebuah pandemi yang berarti bukan hanya merujuk skala besar melainkan skala global. Banyak sekali masyarakat yang sangat kesulitan untuk tetap menjalankan acaranya khususnya acara yang dapat dikategorikan besar yaitu resepsi.

Akibat hal ini banyak masyarakat yang resah bahkan para calon pengantin banyak yang mengalami *stress* dengan menunjukkan sikap para calon pengantin yang sudah mulai putus asa karena mengurus surat izin resepsinya kesana kemari yang tak kunjung usai. *Stress*-nya para calon pengantin tidak hanya putus asa, bahkan ada banyak calon pengantin yang pasrah hingga ingin membatalkan acara pernikahannya. Perubahan psikososial dapat merupakan sebuah tekanan mental, sehingga bagi sebagian individu dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan dan berusaha beradaptasi untuk menanggulangnya. Namun, tiak semua orang dapat beradaptasi dan mengurangi hal tersebut sehingga ada yang mengalami stress, gangguan penyesuaian diri, maupun sakit.³

³ Maramis, W.F, Ilmu Kedokteran Jiwa, Surabaya: Airlangga University Press, 24.

Peran konselor sangat penting dalam hal ini untuk merasionalkan pemikiran-pemikiran beberapa pihak dari calon pengantin yang masih tetap ingin mengajukan resepsi dalam pernikahannya saat masa pandemi seperti ini. Disini konselor harus bisa membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian. Kemudian membantu klien meyakini bahwa berpikir bisa ditantang dan diubah.⁴ Sehingga klien bisa merubah pemikiran mereka menjadi rasional dengan berasal dari keinginan diri serta tujuan klien agar lebih berpikir terbuka sehingga bisa dengan mudah menerima keadaan dan mengambil keputusan yang tepat.

Dari permasalahan yang telah dipaparkan penulis, penulis mengambil judul penelitian **“TERAPI REALITAS BERBASIS NILAI-NILAI IKHLAS UNTUK MENGURANGI STRESS DAN KECEMASAN AKAN GAGALNYA RESEPSI KARENA PANDEMI COVID-19 PADA PASANGAN CALON PENGANTIN DI KELURAHAN MOROKREMBANGAN SURABAYA”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasar pada yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah yang diambil pada penelitian ini adalah :

⁴Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2017). 85.

1. Bagaimana implementasi terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas untuk mengurangi stress dan kecemasan gagalnya resepsi karena pandemi *Covid-19* di Desa Krembangan Surabaya?
2. Bagaimana hasil terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas untuk mengurangi stress dan kecemasan gagalnya resepsi karena pandemi *Covid-19* di Desa Krembangan Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka berikut tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui bagaimana proses terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas untuk mengurangi stress dan kecemasan akan gagalnya resepsi karena pandemi *Covid-19* Pada Calon Pengantin di Kelurahan Morokrembangan Surabaya.
2. Mengetahui bagaimana hasil terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas untuk mengurangi stress dan kecemasan akan gagalnya resepsi karena pandemi *Covid-19* Pada Calon Pengantin di Kelurahan Morokrembangan Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan ilmu pengetahuan tentang bimbingan konseling islam khususnya terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas untuk mengurangi stress dan kecemasan akan gagalnya resepsi karena pandemi *Covid-19* Pada Calon Pengantin di Kelurahan Morokrembangan Surabaya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Konselor

Hasil daripada penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan atau masukan oleh konselor tentang bimbingan konseling islam khususnya terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas untuk mengurangi stress dan kecemasan akan gagalnya resepsi karena pandemi *Covid-19* Pada Calon Pengantin

di Kelurahan Morokrengan Surabaya.

b. Bagi Peneliti

Hasil daripada penelitian ini dapat digunakan sebagai jawaban atas permasalahan yang sedang diangkat oleh peneliti serta memberikan sebuah pengalaman dan ilmu baru khususnya tentang bimbingan konseling islam khususnya terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas untuk mengurangi stress dan kecemasan akan gagalnya resepsi karena pandemi *Covid-19* Pada Calon Pengantin di Kelurahan Morokrengan Surabaya.

c. Bagi Masyarakat

Hasil daripada penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan aplikasi kepada masyarakat khususnya terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas untuk mengurangi stress dan kecemasan akan gagalnya resepsi karena pandemi *Covid-19* Pada Calon Pengantin di Kelurahan

Morokembangan Surabaya, serta dapat menjadikan masyarakat lebih berpikir rasional dan mencari solusi terbaik dari keadaan yang sedang terjadi.

E. Definisi Konsep

1. Terapi Realitas

Adalah terapi yang dikembangkan oleh Glasser, psikiater asal Amerika. Glasser mengemukakan manusia memiliki masing-masing kebutuhan dasar yang berbeda. Ada lima dasar kebutuhan manusia menurut Glasser antara lain :

- a. Love Belonging (Perasaan dicintai, nyaman)
- b. Power and Achivement (Pengakuan manusia disekitarnya atas prestasi yang telah dicapai)
- c. Fun (Manusia merasa enjoy dan bahagia dengan kehidupannya)
- d. Survive (bagaimana manusia bertahan untuk melanjutkan kelangsungan hidupnya)
- e. Freedom (manusia memiliki kebebasan untuk berpikir dan melakukan hal yang diinginkan)

Tujuan Konseling realitas sendiri yaitu menghubungkan individu dengan individu pilihan

untuk menaikkan kualitas hidupnya, serta membuat individu agar bisa terpenuhi semua kebutuhan dasarnya sehingga tidak terdapat masalah dalam kehidupannya.

2. Terapi Realitas Berbasis Nilai-Nilai Ikhlas

Merupakan terapi realitas yang dipadukan dengan nilai-nilai ikhlas oleh peneliti agar menjadi sebuah metode terapi dalam menyelesaikan masalah berdasar pada topik yang ada masa saat ini atau masa sekarang

Beberapa proses terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas yang dikembangkan oleh peneliti terdapat pada awal proses tahapan terapi yaitu membaca doa bismillah dan surat Al-Ikhlas bersama menudian dilanjut tahapan-tahapan penerapan teknik WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning) hingga proses terminasi atau sesi akhir dari proses terapi.

Tujuan dari terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas ini sendiri tidak jauh dari hakikatnya terapi realitas, yaitu membuat individu agar bisa terpenuhi semua kebutuhan dasarnya dan menerima segala

keadaan femonema permasalahan dengan ikhlas sesuai dengan anjuran Rasulullah SAW.

3. Stress dan Cemas

Stress adalah reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan. Stress juga dapat terjadi karena situasi atau pikiran yang membuat seseorang merasa putus asa, gugup, marah, atau tidak bersemangat.

Keadaan ini akan bertahan tergantung dari lamanya penderita memiliki waktu yang cukup lama untuk menikmati permasalahan pada dirinya. Berikut ciri-ciri bahwa individu dapat dikatakan stress diantaranya :

- 1) Emosional tidak terkendalikan
- 2) Mudah putus asa
- 3) Sering merenung
- 4) Merasa dunia menghakimi dirinya
- 5) Mudah marah
- 6) Pasrah dengan keadaan

Namun perlu ditekankan disini bahwa stress tidak selamanya membuat orang tidak waras

sehingga harus berada di rumah sakit jiwa. Ada beberapa tingkatan stress, umumnya individu yang ada pernah merasakan stress ringan dan membutuhkan waktu dan kesabaran untuk memecahkan solusi permasalahan yang sedang dihadapinya.

Sedangkan cemas adalah bentuk kekhawatiran dan rasa takut yang intens, berlebihan, dan terjadi terus-menerus sehubungan dengan situasi sehari-hari. Cemas bisa juga dikatakan salah satu bentuk impuls dari stress.

F. Sistematika Pembahasan

BAB I berisi tentang pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

Bab II berisi tentang kajian teori yang meliputi kerangka teoritik dan memiliki sub bab konsep terapi realitas, terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas, arti daripada stress dan cemas kemudian setelah kerangka teoritik terdapat penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III berisi tentang metode penelitian yang terdiri berbagai sub bab diantaranya pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan teknik analisis data.

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan yang memiliki sub bab yaitu Deskripsi umum subyek penelitian, penyajian data, dan analisis hasil penelitian. Pada bab ini pembahasan hasil dari penelitian.

Bab V berisi penutup yang meliputi kesimpulan, saran dan rekomendasi dan keterbatasan peneliti.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Konsep Terapi Realitas

Secara Etimologis, terapi menurut bahasa Arab sepada dengan kata “*Shafa-Yashfi-Shifan*” yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan.⁵

As-Shifa’ atau terapi adalah proses pembebasan dari sebuah penyakit dalam diri manusia dengan cara minum sebuah ramuan dengan sebuah petunjuk dan prosedur yang ada, sehingga⁶

Menurut Glasser, masing-masing kebutuhan dasar yang dimiliki manusia adalah berbeda, diantaranya adalah :

a. *Love and Belonging*

Merupakan kebutuhan yang lebih kepada manusia merasa dicintai, mencintai, dimiliki, dan mendapat kasih sayang dan perhatian dari orang di sekitarnya. Lebih condong kepada

⁵Muhammad Yunus, Prof.DR. *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989). 120.

⁶Ahmad Husain Ali Islam. DR, *Terapi Al-Qur’an, Untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*, (Jakarta: Penerbit Asta Buana Sejahtera, 2006), 227.

bagaimana seseorang dapat diterima tanpa syarat di lingkungannya.

b. *Power and Achivement*

Merupakan kebutuhan manusia untuk dapat berprestasi dan mendapat pengakuan dari orang-orang disekitarnya atas prestasi yang telah mereka capai.

c. *Fun*

Merupakan kebutuhan kegembiraan, yaitu tentang bagaimana manusia merasakan kebahagiaannya, manusia merasa enjoy dengan kehidupannya. Glasser mengungkapkan ada hubungannya antara belajar dengan tingkat kebahagiaan seseorang.

d. *Survival*

Bagaimana seseorang berjuang untuk melanjutkan kehidupannya, mulai dari bagaimana manusia bereproduksi, manusia makan, dan lain sebagainya seputar kelangsungan hidup manusia. Jadi disini survival lebih condong kepada bagaimana seseorang bertahan untuk kelangsungan hidupnya.

e. Freedom

Merupakan sebuah kebutuhan manusia dimana manusia merasakan kebebasan, di antaranya kebebasan berpikir, kebebasan melakukan suatu tindakan yang disukai oleh dirinya akan tetapi masih sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat.

Sedangkan secara Terminologis, Terapi ialah metode penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaan (Kartini Kartono 1995).

Terapi realitas adalah suatu sistem terapi atau penyembuhan yang berfokus pada keadaan saat ini. Glasser mengungkapkan apabila kelima dasar kebutuhan manusia diatas telah terpenuhi secara maksimal, maka tidak ada masalah dikemudian harinya.

Terapi realitas merupakan salah satu bentuk dari pproses memodifikasi sebuah tingkah laku manusia karena dalam proses terapinya lebih mengarah pada perubahan tingkah laku dan pemikiran. Salah satu sebab mengapa *Glasser* dan terapinya ini populer

adalah konsep penerjemahannya yang singkat, padat dan tidak berbelit.⁷

Konsep terapi realitas sendiri ada 3 bentuk, yaitu :

a. *Right*

Perilaku harus sesuai dengan norma-norma atau perilaku yang ada di masyarakat dan lingkungan sekitar.

b. *Responsibility*

Perilaku tersebut tidak mengganggu hak orang lain, atau perilaku yang dilakukan adalah perilaku yang bertanggung jawab.

c. *Reality*

Perilaku individu tersebut harus sesuai dengan kebenaran-kebenaran yang ada di masyarakat.

Terapi realitas akan sangat berguna jika menganggap bahwa keadaan yang ada saat ini ialah suatu hal yang memang harus dilalui dan dipertanggung jawabkan. Maka, cukup jelas bahwasanya terapi realitas adalah sebuah proses

⁷Corey Gerald, *Konseling & Psikoterapi Teori dan Praktek*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), 17.

terapi yang tidak berpijak pada orang lain, tapi lebih kepada bahwasannya manusia adalah agen jati dirinya yang membangun dan memenuhi semua kebutuhannya sendiri. Dapat dikatakan kebutuhan manusia semua tergantung personal dari masing-masing individu. Manusia bisa berubah dan menjadi apa yang mereka inginkan berdasar dari dirinya sendiri.

2. Tujuan Terapi Realitas

Tujuan utama dari terapi realitas ini ada beberapa diantaranya :

- a. Menghubungkan individu dengan orang-orang yang sudah mereka pilih disekitarnya dengan kehidupan mereka yang berkualitas.
- b. Mengontrol perilaku dan pikiran berdasar dari dalam individu itu sendiri.
- c. Membantu konseli atau individu untuk mendorong tanggung jawab yang harus diampu oleh dirinya.

- d. Mengembangkan dan mewujudkan berbagai rencana yang telah disusun baik oleh individu tersebut atau dalam istilah lain membantu konseli untuk merealisasikan berbagai *planning* kehidupannya.
- e. Terapi lebih ditekankan pada tanggung jawab dan kedisiplinan dari dalam diri konseli itu sendiri.

3. Proses Konseling (Terapi Realitas)

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan antara orang satu dengan orang lainnya yaitu seorang konseli yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman yaitu seorang konselor. Konselor disini berguna untuk membantu konseli memecahkan kesulitan dan masalah yang dihadapinya.⁸ Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling dimana konseli bisa mendapatkan layanan tatap

⁸Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung,CV Alfabeta, 2007), 18.

muka secara langsung dan perseorangan dengan seorang konselor dalam rangka membahas bagaimana cara untuk pengentasan masalah pribadi yang sedang dialami oleh konseli.⁹

Konseling memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap proses penyelesaian masalah konseli, pada sesi konseling, konselor membutuhkan waktu yang tidak sebentar untuk memproses dan menganalisa identifikasi masalah yang ada pada konseli, sehingga proses konseling tersebut sangat memengaruhi hasil proses terapi tersebut.¹⁰ Lebih lanjut prayitno mengemukakan bahwa terdapat lima fungsi khusus konseling individu yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

⁹Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005), 84.

¹⁰Holipah, *The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung* (Journal Counseling, 2011)

Konselor tidak perlu masuk terlalu dalam didunia konseli, disini konselor hanya cukup berperan atau bertugas sebagai :

- a. **Motivator**, yang mendorong dan membantu konseli untuk menerima keadaan yang sedang terjadi saat ini dan merangsang atau mengarahkan klien untuk membuat keputusannya sendiri.
- b. **Penyalur Tanggung jawab**, konseli hanya sebagai penyalur atau perantara semua keputusan konseli, sehingga semua keputusan berada di tangan konseli dan konseli sadar seluruh tanggung jawab penuh berada pada dalam dirinya.
- c. **Moralist** yaitu pemberi nilai atas dari tindakan konseli, apabila konseli bertanggung jawab dengan baik dari permasalahannya maka konselor memberikan pujian untuk konseli, dan sebaliknya apabila konseli tidak bertanggung jawab maka konselor juga akan memberikan celaan untuk konseli tersebut.

- d. **Guru** yaitu konselor berperan sebagai guru yang mendidik konseli dalam mencapai segala tujuannya.
- e. **Pengikat dan pemasti berjalannya janji** artinya konselor disini memiliki batas wewenang seputar masalah konseli.

Setelah memahami arti daripada konseling berdasar pada terapi realitas, berikut peneliti tahapan-tahapan terkenal dengan istilah WDEP, berikut jabarannya :

a. *Want*

Sebagai konselor, akan menggali harapan-harapan dan berbagai keinginan konseli untuk kehidupannya.

b. *Doing*

Konselor melihat apa saja hal yang telah dilakukan konseli untuk mewujudkan segala keinginan dan harapannya

c. *Evaluation*

Konselor melakukan evaluasi terhadap perilaku konseli, apakah perilaku konseli tersebut dapat mencapai segala harapan yang diinginkan konseli atau tidak. Apabila perilaku tidak sesuai, di bab mana sajakah

yang mengalami kesalahan, dan apabila efektif, maka konselor yang akan mengarahkan konseli untuk mengolah kembali tujuannya. dapat dikatakan evaluasi adalah tahap inti dari terapi realita.

d. *Planning*

Planning atau penyusunan rencana ini dilakukan apabila perilaku yang dilakukan konseli tersebut tidak sesuai dengan realita dan harapan konseli. Disini konselor berusaha mendorong konseli dan membantu konseli untuk membuat rancangan atau rencana perilaku yang efektif untuk masalahnya.

4. Pokok-Pokok Pemikiran Terapi Realitas

- a. Terapi realitas ini lebih cenderung berpijak kepada kondisi yang sedang terjadi dengan melihat norma-norma dan aturan yang ada dalam lingkungan tersebut.
- b. Terapi realitas ini menolak teori *Sigmund Freud* yang berlandaskan masa lalu, jadi terapi realitas ini lebih mengartikan kepada perilaku saat ini

- dapat memengaruhi terpenuhi atau tidaknya kebutuhan konseli.
- c. Glasser lebih mengutamakan “apa” dan “mengapa” dalam teori terapi realitas ini, jadi tidak memerlukan faktor alam bawah sadar sebagaimana yang dikemukakan oleh Sigmund Freud.
 - d. Lebih menekankan perilaku konseli agar bertanggung jawab dengan keadaan atau realita yang terjadi saat ini namun tetap memerhatikan norma-norma yang ada.

5. Cara Pengambilan Keputusan Model Terapi Realitas

- a. Perubahan perilaku konseli. Disini bentuk sebuah perubahan dari konseli sangat memengaruhi hasil dari terapi. *Glasser* pun telah mengatakan bahwa bentuk perilaku yang bertanggung jawab memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang.
- b. Berpijak pada “benar” atau “salah”. Rasional pemikiran konseli yang berakibat perilakunya ini dikategorikan dalam benar atau salah. Apabila konseli tidak bertanggung jawab dengan perilakunya maka dapat dikatakan bahwa

pengambilan keputusan oleh konseli tersebut salah. Disini juga menyangkut hal etika dalam berperilaku, apabila konseli bertanggung jawab atas sekuruh perilakunya maka dapat dikatakan konseli adalah benar.

- c. Berpijak pada keadaan saat ini. Apapun masalah dan kondisi konseli pada masa lalu tidak menjadikan dirinya untuk menjadi salah. Seperti halnya teori Glasser, perilaku manusia dipengaruhi oleh terpenuhi atau tidaknya kebutuhan hidupnya.
- d. Menolak alasan pembenaran suatu apapun. Hal ini untuk mencegah terjadinya mengkambing hitamkan seseorang, jadi apabila konseli memang bersalah konseli harus berani mengakui dan konselor juga harus menyalahkan konseli dalam hal tersebut.
- e. Merubah cara berpikir paradigma lama yang dianutnya secara kukuh. Apabila konseli sudah mengetahui bahwa pemikiran yang dianutnya salah dan berani merubah pemikiran tersebut menjadi pemikiran yang lebih realitas maka dapat dikatakan konseli telah berhasil melakukan proses terapi realitas ini.

6. Kelebihan dan Kelemahan Terapi Realitas

Berikut beberapa kelebihan dari terapi realitas diantaranya :

- a. Menjadikan manusia yang hakikatnya tidak hanya menjadi sebagai makhluk biologis, pribadi dan sosial, namun juga sebagai makhluk religius yang berpijak pada norma dan aturan yang berlaku.
- b. Memberikan pemahaman bahwa segala kesalahan dan kebenaran diri berasal dari diri kita sendiri.
- c. Segala permasalahan dalam diri manusia hanya dapat diselesaikan oleh diri sendiri.
- d. Pemikiran yang irrasional menjadi lebih rasional tanpa melupakan tata aturan dan norma yang ada di lingkungan sekitar.
- e. Konseli menjadi lebih percaya diri dalam mengakui kesalahannya.

Adapun beberapa kelemahan dari terapi realitas diantaranya :

- a. Hanya mempertimbangkan diri sendiri sebagai pijakan suatu permasalahan.
- b. Konselor hanya sebagai penyambung dalam urusan permasalahan konseli.

- c. Menolak masa lalu sehingga ada beberapa kasus yang tidak bisa menggunakan terapi realitas ini

7. Efektivitas Terapi Realitas

Terapi realitas memiliki banyak kelebihan yang sangat memengaruhi efektivitas dari terapi tersebut, tingkat efektivitas terapi ini dipengaruhi besar dari tahap-tahapan proses terapi. Apabila dari berbagai tahap-tahap dan proses terapi telah terpenuhi dengan baik, serta telah melalui proses evaluasi maka disitulah kita dapat menilai tingkat keefektivitasan dari terapi tersebut.

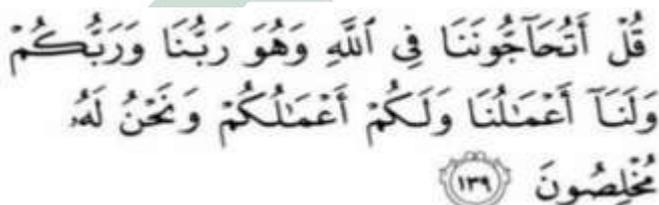
8. Konsep Pengembangan Terapi Realitas

Konsep terapi yang dikembangkan oleh peneliti adalah perpaduan antara terapi realitas dengan nilai-nilai ikhlas yang telah dianjurkan oleh Rasulullah SAW.

Peneliti memberikan beberapa aspek nilai-nilai ikhlas dalam proses terapi yang terjadi dengan konseli, seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, bahwa manusia tidak hanya seputar makhluk biologis, pribadi dan sosial saja, namun manusia adalah makhluk yang religius.

B. Terapi Realitas berbasis Nilai-Nilai Ikhlas

Kata ikhlas berasal dari bahasa Arab yang berbunyi *akhlasa* yang memiliki arti bersih, lurus dan suci.¹¹Berikut perintah Allah SWT dalam Al-Qur'an mengenai ikhlas :



قُلْ أَتُحَاجُّونَنَا فِي اللَّهِ وَهُوَ رَبُّنَا وَرَبُّكُمْ
وَلَنَا أَعْمَلُنَا وَلَكُمْ أَعْمَلُكُمْ وَنَحْنُ لَهُ
مُخْلِصُونَ

Artinya :

Katakanlah: "Apakah kamu memperdebatkan dengan kami tentang Allah, padahal Dia adalah Tuhan kami dan Tuhan kamu; bagi kami amalan kami, dan bagi kamu amalan kamu dan hanya kepada-Nya kami mengikhlasakan hati.¹²(QS Al Baqoroh : 139)

¹¹ Muhammad Yunus, Prof.DR. *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989), 88.

¹²Q.S Al-Baqarah/ 2: 139

Surat Al Bayyinah ayat 139 tersebut menjelaskan perintah agar kita selalu ikhlas dan menerima apapun yang saat ini terjadi dalam kehidupan atau realita yang ada. Namun yang perlu kita ketahui bahwa ikhlas didasari oleh niat yang ada dalam diri kita masing-masing.

Nabi Muhammad SWT turut serta membahas tentang pentingnya ikhlas, berikut paparan arti hadisnya :

" Semua perbuatan tergantung dari niat, dan (balasan) bagi setiap orang (tergantung) apa yang diniatkan. " (HR Bukhari)

Dalam hadits tersebut dijelaskan bahwa apapun jenis kegiatan yang dilakukan oleh umat manusia berasal dari niatnya. Allah SWT akan menilai niat daripada seseorang itu melakukan sebuah perilaku.

Ikhlas sangat kuat keterkaitannya dengan niat yang ada dalam hati semua insan. Ikhlas juga dapat dikatakan sebuah hal yang bersifat batin yaitu tidak dapat diganggu gugat oleh siapapun, manusia

lain tidak dapat mrubah niat yang ada pada diri kita sendiri.

Ikhlas adalah salah satu bentuk terapi diri yang berdasarkan pada niat seseorang. Untuk dapat melaksanakan terapi ikhlas ini, maka konselor harus menggali dalam niat dari klien nya tersebut. Karena pada dasarnya ikhlas tidak akan berjalan tanpa adanya niatan dari dalam diri seseorang.

Keikhlasan lebih banyak dikaji oleh tokoh tasawuf diantaranya yaitu Al-Ghazali. Al-Ghazali menegaskan bahwa ikhlas merupakan perlawanan dengan Isyrak (persekutuan).¹³ Hal ini disebabkan karena seseorang yang tidak ikhlas pasti akan mengharapkan sesuatu dari makhluk, maka harapan dari suatu makhluk ini adalah Isyrak (Persekutuan).

Disini peneliti mengungkapkan beberapa teori untuk mengungkap kejelasan dari laporan ini diantaranya menggunakan terapi realitas dan terapi ikhlas , yakni terapi yang berpijak pada keadaan saat ini dan ikhlas menerima apapun yang telah

¹³Imam Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin jilid IX, Terj. Zuhri dkk*, (Semarang: Asy Syifa', 1994),66.

terjadi. Disini peneliti akan mengembalikan semua kepada klien dan klien yang akan mengambil keputusan sendiri dengan pemikiran yang lebih rasional dan bertanggung jawab dengan keadaan yang telah terjadi.

Terapi realitas lebih kepada arah pandangan realita kejadian yang dihadapi oleh konseli pada saat ini, sebagaimana kasus yang diangkat peneliti dalam skripsi ini yaitu mengenai seputar resepsi pernikahan ketika Pandemi *Covid-19* ini. Disini peneliti lebih mengarah kepada pandangan klien kedepan setelah menikah, apa yang terjadi untuk masa depan mereka. Sehingga calon mempelai bisa mempertimbangkan ulang pentingnya menggelar resepsi pada saat terjadinya Pandemi *Covid-19* global ini. Disini peneliti juga memberikan arahan dimana klien dapat menyadari bahayanya menggelar acara besar di tempat mereka yang bukan lagi termasuk zona merah, melainkan zona hitam kasus penyebaran virus *Covid-19*.

Disini peneliti menggunakan terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas dikarenakan topik

permasalahan yang diangkat yaitu berdasarkan pada realita yang sedang dihadapi saat ini, yaitu kasus pandemi *Covid-19*. Dimana kasus ini bukan hanya sebuah endemi lagi tapi sudah masuk dalam kategori pandemi yang artinya sudah meluas secara global diseluruh dunia. Konselor disini sebagai perantara dari permasalahan konseli dan konselor tetap berpijak pada teknik WDEP sebagaimana yang telah dipaparkan diatas.

Terapi Realitas dikembangkan oleh *William Glaser* kemudian peneliti mengaitkan dengan nilai-nilai ikhlas sebagai basis landasan terapinya. Disini peneliti memilih mengaitkan dengan nilai-nilai ikhlas karena peneliti memahami dengan adanya ikhlas yang didasarkan dalam hati dan diri klien maka klien dapat menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya saat ini khususnya masalah cemasnya gagal resepsi karena adanya pandemi *covid-19*. Dengan ikhlas, maka segala sesuatu yang telah direncanakan oleh manusia dengan matang dan sangat yakin akan kalah dengan rencana Allah

SWT yang dahsyatnya kalah jauh dengan rencana manusia.

C. *Stress* dan Cemas

Stress adalah suatu permasalahan umum dalam kehidupan umat manusia, Kupriyanov dan Zhadanov (2014) menyatakan bahwa *stress* pada masa kini tidak lagi menjadi sebuah fenomena yang awam. Baik di lingkungan sekolah, kerja, maupun dimanapun umat manusia berada. *Stress* bisa dialami oleh semua orang, dan *stress* juga dapat menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, orang dewasa, bahkan manula. Dengan kata lain *stress* dapat terjadi dimanapun dan pada siapapun. Dampaknya adalah membahayakan kondisi fisik dan mental seseorang.

Dalam kehidupan sehari-hari stress sering kita temui dalam beberapa bentuk. Stress yang akut dapat mengakibatkan kehancuran hidupnya seseorang karena beberapa kebutuhan manusia tidak ada yang terpenuhi.

Keadaan ini akan bertahan tergantung dari lamanya penderita memiliki waktu yang cukup lama untuk menikmati permasalahan pada dirinya. Berikut ciri-ciri bahwa individu dapat dikatakan stress diantaranya :

- 7) Emosional tidak terkendalikan
- 8) Mudah putus asa
- 9) Sering merenung
- 10) Merasa dunia menghakimi dirinya
- 11) Mudah marah
- 12) Pasrah dengan keadaan

Namun perlu ditekankan disini bahwa *stress* tidak selamanya membuat orang tidak waras sehingga harus berada di rumah sakit jiwa. Ada beberapa tingkatan *stress*, umumnya individu yang ada pernah merasakan *stress* ringan dan membutuhkan waktu dan kesabaran untuk memecahkan solusi permasalahan yang sedang dihadapinya.

Sedangkan cemas adalah bentuk kekhawatiran dan rasa takut yang intens, berlebihan, dan terjadi terus-menerus sehubungan dengan situasi

sehari-hari. Cemas bisa juga dikatakan salah satu bentuk *impuls* dari *stress*. Seseorang ketika cemas akan berdampak pada *stress* bahkan sebaliknya jika seseorang merasakan *stress* bisa juga akibat dari tingkat kecemasan yang berlebihan. *Stress* dan cemas sangat berhubungan dengan emosi dan perilaku individu.

Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu.¹⁴ Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu.

Emosi lebih cenderung lebih singkat daripada suasana hati. Seperti sebuah contoh apabila seseorang merasa bahwa dirinya sedang bersedih maka hanya sesaat itu saja mereka merasakan kesedihannya dan setelah itu kembali normal.

¹⁴Frieda, N.H, *Moods, Emotion Episodes and Emotions*, (New York: Guilford Press, 1993), 381.

Cara mengklarifikasikan emosi ada dua jenis, yaitu emosi positif yaitu emosi yang berdampak positif contohnya kegembiraan, menangis karena terharu. Sedangkan emosi negatif sebaliknya, yaitu emosi yang lebih mengarah pada hal-hal negatif contohnya marah sampai menyakiti fisiknya sendiri maupun orang lain.

Perilaku adalah serangkaian tindakan yang dibuat oleh individu, organisme, sistem, atau entitas buatan dalam hubungannya dengan dirinya sendiri atau lingkungannya,¹⁵ yang mencakup sistem atau organisme lain di sekitarnya serta lingkungan fisik (mati). Perilaku merupakan sebuah bentuk wujud respons dari impuls yang diterima.

Perilaku manusia dipengaruhi sistem pada saraf manusia sehingga perlu berbagai proses untuk diolah dan mewujudkan sebuah perilaku.

Resepsi merupakan kegiatan suatu pesta yang dihadiri oleh para tamu undangan. Di dalam

¹⁵Hemakumara, Gpts; Rainis, Ruslan (2018). "*Spatial Behaviour Modelling of Unauthorised Housing in Colombo, Sri Lanka*". *Kemanusiaan the Asian Journal of Humanities*, **25** (2): 91–107.

pernikahan resepsi diartikan sebagai wadah atau tempat untuk mengumumkan bahwa ditempat tersebut sedang berlangsung acara pernikahan. Resepsi juga dapat dijadikan seseorang sebagai tempat mengucapkan selamat para tamu undangan kepada pengantin dan keluarganya. Namun, untuk mengadakan suatu resepsi juga tentunya tidak semudah yang kita bayangkan. Banyak aturan-aturan yang juga harus dipenuhi didalamnya.

Dalam islam sendiri, resepsi bukanlah suatu hal yang wajib ada didalam sebuah pernikahan. Karena didalam islam sendiri terdapat rukun nikah diantaranya :

- 1) Ada calon mempelai Pria dan Wanita
- 2) Adanya wali bagi perempuan
- 3) Adanya 2 orang saksi (Sudah Baligh, berakal dan diutamakan tidak fasiq)
- 4) Adanya mahar
- 5) Ijab dan Qobul

Dari beberapa rukun nikah diatas, resepsi tidak tergolong sebagai rukun nikah. Resepsi hanyalah dijadikan sebuah simbol karena seiring perubahan

jaman dan semakin majunya keadaan maka resepsi banyak yang dianggap sebagai simbolis wajib suatu pernikahan oleh beberapa kaum individu.

Pandemi Covid-19 mulai merajalela pada tahun 2020 lalu, merebak *coronavirus* jenis baru (SARS-CoV-2) yang penyakitnya disebut *Coronavirus disease 2019 (Covid-19)*. Virus ini ditemukan di Wuhan, China pertama kali dan sudah menginfeksi 90.308 orang per tanggal 2 Maret 2020. Jumlah kematian mencapai 3.087 atau 6%. *Covid-19* atau *Coronavirus* adalah virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersemen. *Coronavirus* tergolong ordo *Nidovirales*, keluarga *Coronaviridae*.¹⁶ Virus ini menginfeksi saluran pernapasan manusia dan bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat di inaktifkan dengan desinfektan mengandung klorin. Sumber host diduga dari binatang seperti tikus bambu, musang, unta, dan kelelawar. Gejala umum berupa demam, batuk dan komplikasi. Apabila seseorang diduga terbukti positif

¹⁶Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 1-136.

Virus *Corona*, maka akan ditindak tegas oleh pemerintah yakni Isolasi mandiri guna memutus rantai *Covid-19* karena sudah terpaparkan jelas begitu dahsyat angka kematian akibat virus *Corona* ini.

D. Implementasi Terapi Realitas berbasis Nilai-Nilai Ikhlas untuk Mengelola *Stress* dan Cemas

Implementasi sendiri lebih kepada penerapan terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas untuk mengelola emosi yang lebih mengarah kepada *stress* dan cemas.

Berikut paparan tahapan-tahapan dalam Terapi Realitas berbasis nilai-nilai Ikhlas yang akan diaplikasikan kepada konseli :

1. Membaca Bismillah dan surat Al-Ikhlas sebelum memulai Terapi dan konseling.
2. Melaksanakan Proses Konseling terlebih dahulu
3. Menentukan ***Want*** atau keinginan dan harapan oleh konseli dibantu dengan dorongan positif konselor, disini konselor juga perlu mengingatkan bahwa semua keinginan dan harapan semua adalah rencana manusia yang bisa saja ditolak atau diterima oleh Allah SWT.
4. Melakukan aksi ***Doing*** yaitu konseli melakukan hal untuk mewujudkan segala keinginan dan harapannya.

Didalam islam juga telah dijelaskan bahwa manusia jika ingin meraih sesuatu tidak hanya dengan berdo'a saja namun juga harus diimbangi dengan berikhtiar atau usaha.

5. Melakukan *evaluation* yaitu konselor melakukan evaluasi ulang terhadap perilaku atau tindakan yang dilakukan oleh konseli, bagaimana perilaku konseli bertanggung jawab atau tidak, apakah konseli melakukan sebuah kesalahan sehingga menghambat terwujudnya keinginan konseli dan sebagainya.
6. Membuat *Planning* atau menyusun rencana ulang. Konselor membantu mendorong konseli untuk membuat rancangan atau rencana perilaku selanjutnya yang efektif untuk masalah konseli.
7. Melakukan sesi penutupan atau terminasi apabila semua masalah konseli telah selesai dan telah disepakati bersama.

E. Penelitian terdahulu yang Relevan

1. **Jurnal Berjudul : “BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI *CLIENT-CENTERED* DALAM MENANGANI STRESS SEORANG MAHASISWA MALAYSIA**

**DI FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA”**

Oleh : Moch Omar Rezal Bin Aliman

- a. Perbedaan : Di dalam penelitian diatas peneliti menggunakan sasaran objek seorang mahasiswa malaysia. Sedangkan peneliti ini menggunakan sasaran objek kelompok remaja yang akan melaksanakan resepsi pada masa pandemi *Covid-19*.
- b. Persamaan : kedua penelitian ini sama sama menggunakan jenis penelitian kualitatif.

Penelitian Mochammad Omar diatas memiliki tujuan khusus yaitu merubah pola pikir mahasiswa yang sedang mengalami stress karena berbagai masalah yang sedang dihadapinya dan peneliti menggunakan teknik client centered sebagai terapi dan teknik pendekatannya.

**2. Jurnal Berjudul : “Hubungan Pola Pikir
Negatif dan Kecemasan Terhadap Cara Berbicara
di Depan Umum Mahasiswa Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga.”**

Oleh : RigaMahardika

- a. Persamaan : Kedua Penelitian ini sama-sama memaparkan tentang bagaimana pemikiran negatif

yang memengaruhi mereka sehingga berdampak dalam kehidupannya.

b. Perbedaan

Jurnal ini hanya membahas tentang hubungan antara pola pikir negative dan kecemasan terhadap cara berbicara di depan umum, sedangkan penelitian ini berupaya untuk mengurangi pemikiran negatif.

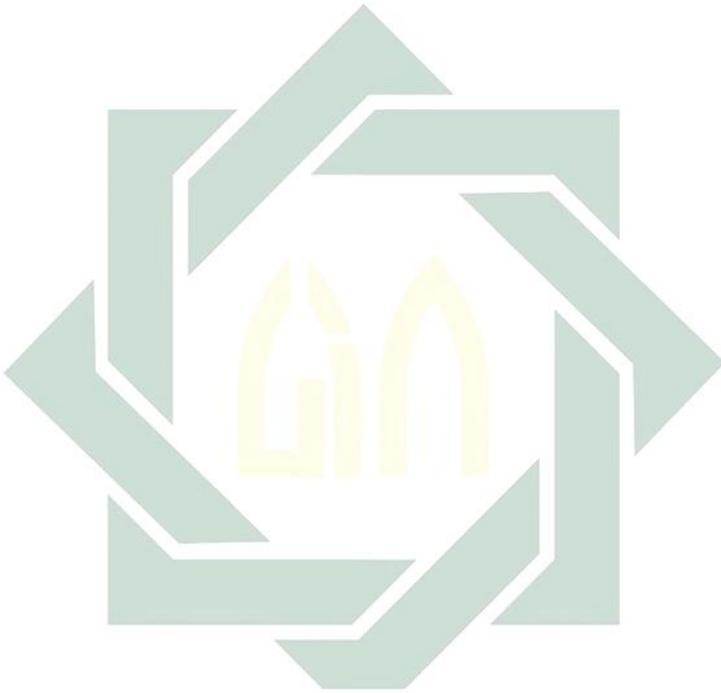
3. Jurnal Berjudul “Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Rendah Diri Siswa”

Oleh : Uma FinaRoudlotul.

a. Persamaan : Kedua Penelitian ini sama-sama memaparkan tentang bagaimana me restrukturisasi pemikiran yang memengaruhi mereka sehingga berdampak dalam kehidupannya.

b. Perbedaan

Jurnal ini hanya membahas tentang strikturnya saja, sedangkan penelitian ini berupaya untuk mengurangi pemikiran negatif.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Suatu penelitian dapat dikatakan berhasil dengan baik atau tidak tergantung dari data yang diperoleh. Kualitas suatu penelitian juga didukung pula oleh proses pengolahan yang dilakukan. Metode penelitian dianggap paling penting dalam menilai kualitas hasil penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif karena pendekatan kualitatif bertujuan untuk mendapatkan data secara lebih mendalam. Penelitian kualitatif merupakan sebuah penelitian yang menghasilkan sebuah data deskriptif yang jelas berupa kata-kata verbal maupun non verbal dari konseli.¹⁷ Penelitian kualitatif menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadinya dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada dan pas.

¹⁷ Lexy J, Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), Hal. 05

Peneliti memilih teknik reality therapy dengan jenis penelitian kualitatif karena peneliti ingin mendapatkan hasil atau sebuah bukti data secara deskriptif dan terstruktur serta semua permasalahan klien bisa teratasi berdasarkan atas pemikiran dan kemauan klien sendiri dari fenomena yang telah diangkat dalam penelitian ini.

Teknik reality therapy yang lebih mengarah kepada kontrol emosi klien dengan melihat pada situasi pada saat ini. Seperti pada kasus yang telah diangkat yakni cemas gagalnya resepsi karena kasus pandemi covid-19. Disini peneliti lebih mengarah pada emosi klien, bagaimana mengontrol emosi klien dan memberikan klien arahan terhadap bahayanya kasus yang saat ini terjadi didalam kehidupan kita.

B. Lokasi Penelitian

Objek sasaran dan lokasi penelitian ini adalah remaja yang akan mengadakan resepsi pernikahan di masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Morokrengan Surabaya.

Disini peneliti memilih desa Krengan kota Surabaya karena lokasi ini merupakan salah satu desa

yang mendapat kategori zona hitam kasus penyebaran Covid-19.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis sumber data adalah mengenai dari mana data diperoleh. Sumber data terbagi menjadi dua yaitu :

1. Data Primer

data yang diperoleh peneliti secara langsung (dari tangan pertama). Contoh data primer adalah data yang diperoleh dari responden melalui kuesioner, kelompok fokus, dan panel, atau juga data hasil wawancara peneliti dengan nara sumber.

2. Data Sekunder

data yang diperoleh peneliti dari sumber yang sudah ada. Contoh data sekunder misalnya catatan atau dokumentasi perusahaan berupa absensi, gaji, laporan keuangan publikasi perusahaan, laporan pemerintah, data yang diperoleh dari majalah, dan lain sebagainya.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa tahap diantaranya :

1. Tahap Pra Lapangan

Tahap pertama yang dilakukan konselor adalah menyusun sebuah rencana awal rancangan penelitian, serta mempersiapkan perlengkapan apa saja ketika di lapangan.

2. Tahap Lapangan

Disini konselor mulai menjalin hubungan dengan konseli serta lingkungannya dan menentukan tujuan awal daripada melakukan sesi konseling dan terapi ini. Pada tahap ini terjadi kesepakatan antara konselor dan konseli. Konselor melakukan tahap wawancara awal dan menggali berbagai informasi dari konseli. Konselor mulai membangun konsep terapi realitas dengan penerapan teknik pada terapi realitas.

3. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini konselor melakukan penyajian data dan mendiskripsikan bagaimana proses berjalannya terapi, hasil serta analisis data yang telah didapatkan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan Data merupakan teknik atau cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data. Teknik menunjuk suatu cara sehingga dapat diperlihatkan penggunaannya melalui beberapa cara diantaranya :

1. Wawancara

Teknik wawancara adalah salah satu teknik yang dapat dengan mudah dilakukan dalam sebuah penelitian. Dengan wawancara, peneliti dapat dengan mudah mendapatkan berbagai informasi dari konseli. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa wawancara (interview) adalah suatu kejadian atau proses interaksi antara pewawancara (interviewer) dan sumber informasi atau orang yang diwawancarai (interviewee) melalui komunikasi langsung.¹⁸ Pada penelitian ini, wawancara dilakukan langsung bersama konseli sendiri karena konseli langsung terjun dalam permasalahan yang dihadapinya.

2. Obserrvasi

Konseli mengumpulkan data langsung dari lapangan. Hasil yang diperoleh ketika peneliti

¹⁸ A. M Yusuf, *kuantitatif, kualitatif, & penelitian gabungan*, (Jakarta : Kencana, 2014)

melakukan tahap lapangan. Teknik yang dilakukan peneliti yaitu observasi langsung terhadap konseli. Menggali berbagai informasi dan melakukan kontak langsung dengan konseli. Disini ada beberapa tahap yang dilakukan secara virtual karena adanya kasus pandemi *Covid-19*.

3. Dokumentasi

Dokumentasi atau pengambilan gambar, sumber informasi, dan lain sebagainya. Dokumentasi diperlukan untuk menunjang laporan dalam penulisan penelitian.

F. Teknik Validitas Data

1. Re-Checking (Pengecekan Ulang)

Peneliti mengecek ulang hasil daripada data yang telah didapatkan guna untuk meminimalisir kesalahan pada tahap-tahap penelitian. Cara Re-Checking bisa dilakukan pada pertengahan atau akhir dari penelitian.

2. Trianggulasi

Trianggulasi merupakan kumpulan beberapa metode dan sumber data, yang digunakan untuk menganalisis suatu fenomena yang saling berkaitan dari perspektif yang berbeda.¹⁹ Dalam penelitian ini, penelitian akan melakukan triangulasi dengan perbandingan sumber dan teori, melakukan pengecekan antar data-data yang didapat dari observasi, wawancara dan juga dokumentasi yang ada.

G. Teknik Analisis Data

Apabila proses pengolahan data telah selesai, maka proses selanjutnya yaitu analisis data. kemudian Tujuan analisis data adalah untuk menyederhanakan dan juga memudahkan data untuk ditafsirkan. Setelah datanya sudah terkumpul, maka diklasifikasikan menjadi dua kelompok, yakni data kuantitatif dengan bentuk angka-angka dan data kualitatif yang lebih dinyatakan dalam bentuk kata-kata atau simbol.

Teknik analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan setelah mendapatkan data, memilah-milah dan menyusun data, mengelola, mengambil bagian yang

¹⁹ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), Hal. 164

penting, dan bagian mana yang dapat dipelajari dan disajikan kepada pembaca (Bogdan & Biklen, 1982).²⁰

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik deskriptif komperatif atau yang biasa disebut dengan metode perbandingan tetap. Dimana teknik ini akan membandingkan kategori tetap dengan kategori-kategori yang lainnya. Perbandingannya adalah antara modifikasi perilaku dengan terapi realitas yang ada di buku atau secara teori, dengan penerapannya secara langsung kepada calon pengantin yang terancam gagal resepsi karena pandemi *Covid-19*.

²⁰ Prof Lexy j. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya.2014), 248

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

1. Kondisi dan Situasi di Krembangan Surabaya

Peneliti mengambil tempat penelitian yang terdapat di Kelurahan Morokrembangan, Kecamatan Krembangan Kota Surabaya yang merupakan salah satu kecamatan di Kota Surabaya yang berada di utara Tugu Pahlawan. Terdapat gedung DPR di Kecamatan ini. Kecamatan Krembangan Surabaya memiliki 5 Kelurahan dengan total jumlah penduduk sebanyak 124.419 jiwa. Kelurahan yang paling luas adalah Morokrembangan dengan luas 3,17 Km persegi. Sementara kelurahan Dupak memiliki luas 0,48 Km persegi, Perak Barat 1,61 Km persegi, Kemayoran 0,51 Km persegi dan Krembangan Selatan 0,84 Km persegi.

Kecamatan Krembangan memiliki banyak jumlah penduduk, berikut jumlah penduduknya berdasarkan pada status penduduk :

Tabel 3.1

Jumlah penduduk Kecamatan Krembangan menurut
status penduduk

No.	Status Penduduk	Jumlah
1.	Belum sekolah	33.133 Jiwa
2.	Belum Tamat SD	6.345 Jiwa
3.	Tamat SD	28.414 Jiwa
4.	SLTP	17.181 Jiwa
5.	SMA	30.350 Jiwa
6.	Diploma I	1.056 Jiwa
7.	Akademi/Diploma III	620 Jiwa
8.	Sarjana	6.857 Jiwa
9.	Pascasarjana	463 Jiwa

Kecamatan krembangan Kota Surabaya dalam kasus pandemi Covid-19 termasuk dalam kategori Kecamatan yang memiliki jumlah kasus penyebaran paling banyak diantaranya ada 283 Kasus Reaktif dan 10 jiwa diantaranya meninggal dunia. Oleh karena itu Kecamatan Krembangan Kota Surabaya dikategorikan sebagai Zona Hitam kasus penyebaran virus Covid-19 karena termasuk kecamatan yang memiliki penyebaran kasus tertinggi di wilayah Kota Surabaya.

Seperti yang kita ketahui bahwa dunia telah digemparkan oleh penyebaran *coronavirus* jenis baru

(SARS-CoV-2) yang penyakitnya disebut *Coronavirus disease 2019* (Covid-19). Virus ini ditemukan di Wuhan, China pertama kali dan sudah menginfeksi 90.308 orang per tanggal 2 Maret 2020. Jumlah kematian mencapai 3.087 atau 6%. *Covid-19* atau *Coronavirus* adalah virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen. *Coronavirus* tergolong ordo *Nidovirales*, keluarga *Coronaviridae*. Virus ini menginfeksi saluran pernapasan manusia dan bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat di inaktifkan dengan desinfektan mengandung klorin. Sumber host diduga dari binatang seperti tikus bambu, musang, unta, dan kelelawar. Gejala umum berupa demam, batuk dan komplikasi. Apabila seseorang diduga terbukti positif Virus *Corona*, maka akan ditindak tegas oleh pemerintah yakni Isolasi mandiri guna memutus rantai *Covid-19* karena sudah terpaparkan jelas begitu dahsyat angka kematian akibat virus *Corona* ini.

2. Profil Konseli

Konseli merupakan calon pasangan yang akan melakukan pernikahannya pada 21 Februari 2021

dengan rencana pernikahan besar dan mewah berlokasi di rumah kediaman kedua mempelai.

Kedua konseli adalah salah satu pasangan yang stress dan cemas karena resepsi pernikahannya terancam gagal akibat dari adanya pandemi *covid-19* ini.

Calon mempelai pria memiliki karakteristik penurut dan selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk orang yang dia sayangi. Namun disini karakter mempelai pria yang termasuk dalam kategori melankolis ini membuat pribadinya terbentuk menjadi sosok pria yang kurang tegas dan tidak memiliki pendirian. Sehingga pria ini mudah stress dan berpikir keras dengan apa yang diinginkan pasangannya.

Sedangkan calon mempelai wanita memiliki karakteristik keras dan berani, dia tidak peduli siapapun yang berbicara asalkan cocok dengan dirinya dan cocok dengan pemikirannya, maka berjalanlah rencana tersebut. Disini wanita ini dapat dikategorikan Koleris namun untuk

pengembangan ide dan pengontrolan emosi dia masih kurang.

a. Identitas Konseli

Nama Calon Suami : M. Indra (Samaran)

Tempat tanggal lahir : Surabaya, 02 Mei 1995

Pekerjaan : Wiraswasta

Pendidikan : S1 Teknik

Agama : Islam

Alamat : Kel.

MorokembanganRT

03 RW 05, Surabaya

Nama Calon Istri : Laila (Samaran)

Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 2 Februari

1998

Pekerjaan : Tidak Bekerja

Pendidikan : SMA

Agama : Islam

b. Latar Belakang Keluarga

Kedua konseli merupakan sama sama anak kedua dari empat bersaudara, konseli memiliki keluarga yang harmonis dan tidak pernah terjerat kasus Broken Home. Mempelai wanita merupakan anak kesayangan dikeluarganya karena hanya dia yang perempuan diantara beberapa saudaranya.

c. Latar Belakang Ekonomi

Calon mempelai pria atau calon suami konseli adalah seorang wirausaha, dia memiliki usaha kebab dan bengkel disamping rumahnya. Sedangkan si mempelai wanita adalah tidak bekerja dan hanya dirumah saja dan ayahnya seorang mandor di salah satu perusahaan swasta.

d. Latar Belakang Sosial

Calon mempelai wanita ini dapat dikatakan keluarga terpandang disekitarnya, dia memiliki rumah yang sangat besar diapit oleh rumah-rumah kecil disampingnya. Banyak tetangga dari calon

mempelai wanita ini yang iri dengan kehidupannya, sehingga ia merasa minder apabila tidak mengadakan resepsi mewah ketika pernikahannya berlangsung.

2. Deskripsi Masalah Konseli

Disini peneliti menemukan permasalahan konkrit dari konseli, dimana Kedua calon mempelai ini sama sama stress dan cemas akibat pandemi covid-19 ini. Pihak calon mempelai wanita menginginkan agar resepsi tetap harus berjalan karena mereka tidak mau dianggap tidak mampu menggelar acara resepsi oleh tetangga di lingkungan sekitarnya.

Calon mempelai pria ini berusaha menuruti apa yang dimau oleh keluarga calon mempelai wanita, hingga si calon pengantin pria ini datang ke kelurahan setempat untuk meminta izin menyelenggarakan resepsi dan berujung penolakan tegas dari aparat setempat.

Kemudian tidak putus asa, calon mempelai pria ini mendapatkan klue bahwa jika ingin menggelar resepsi pernikahan atau acara besar

ditempatnya, maka harus mendapatkan izin dari Bupati/Walikota setempat, si calon mempelai pria inipun berangkat ke kantor Bupati untuk meminta tanda tangan persetujuan Bupati mengenai penyelenggaraan resepsi di acarapernikahannya itu, dan hasilnya nol besar.

Begitu mengetahui bahwa si calon mempelai pria ini tidak mendapat izin, akhirnya terjadi perselisihan antara kedua keluarga calon pengantin tersebut dan akhirnya calon pengantin tersebut saling stress dan cemas kemudian memutuskan untuk tidak saling berkomunikasi baik secara visual maupun verbal.

Konseli menginginkan pernikahannya tetap berjalan dan mereka bisa menerima dengan lapang dada tentang apa yang saat ini sedang terjadi dan konseli memahami sebab-akibat dari permasalahan mereka.

3. Profil Konselor atau Peneliti

Konselor merupakan peneliti yang berkontak langsung dengan konseli dan berusaha membantu

menyelesaikan permasalahan konseli, berikut data peneliti adalah :

a. Identitas Konselor

Nama : Rizky Claravita

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 25 Februari 2000

Alamat : Perum The Graha D8/22
Tropodo, Krian, Sidoarjo

Agama : Islam

b. Riwayat pendidikan Konselor

TK : TK Dharma Wanita Persatuan
Kramat Jegu

SD/MI : SDN Trosobo 1

SMP/MTs : SMPN 3 Krian

SMA/MA : SMAN 1 Tarik

Saat ini sedang menempuh pendidikan sarjana-1 (S1) di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2017.

B. Penyajian Data

Penyajian data disini peneliti akan memberikan serangkaian verbatim proses konseling antara konseli dengan konselor

a. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Berikut peneliti paparkan beberapa sesi konseling dan terapinya :

Tabel 4.1

Tabel waktu dan tempat pelaksanaan Konseling dan Terapi Realitas Berbasis Nilai-Nilai Ikhlas

Hari	Waktu	Tempat	Keterangan
Sabtu, 07 November 2020	12:00-15:00	Dirumah calon pengantin wanita	Sesi I , Wawancara awal dan Proses Observasi
Minggu, 08 November 2020	16:00-17:30	Via Online	Sesi II, Hasil observasi dan penerapan teknik WDEP (Hanya What dan Doing)

28 November 2020 – 01 Desember	-	Via Online	Sesi III, Penilaian hasil penerapan teknik WDEP (Evaluasi dan Planning)
05 Desember 2020	12:00-15:00	Di RM Sari Bundo	Sesi IV, akhir dari proses Konseling dan Terapi

b. Keterlaksanaan Tahapan Konseling

Berikut tabel paparan dari hasil keterlaksanaan konseling :

Tabel 4.2

Tabel pelaksanaan Konseling dan Terapi Realitas Berbasis Nilai-
Nilai Ikhlas

No.	Tahap	Terlaksana	Tidak terlaksana	Keterangan
1	Wawancara awal dan membaca	√		Baik

	surat Al-Ikhlas			
2	Identifikasi masalah	√		Baik
3	Penerapan WDEP (<i>Want dan Doing</i>)	√		Baik
4	Penerapan WDEP (<i>Evaluation dan Planning</i>)	√		Baik
5	Sesi akhir atau Terminasi	√		Baik

c. Jabaran Keterlaksanaan Tahapan Konseling

1. Wawancara Awal dan membaca Surat Al-Ikhlas

Diawal, konselor mengajak konseli untuk membaca dan memaknai arti dari surat Al-Ikhlas yang dimana semua pesan inti dari konseling berada

pada surat ini, kita semua hanya bisa berencana namun takdir Allah yang menentukan.

Wawancara awal dilaksanakan untuk mengumpulkan informasi mengenai masalah karir konseli dengan menggali data yang terkait dengan masalah konseli. Membantu konseli untuk menemukan solusi dari permasalahannya dengan cara berpikir bersama secara rasional, sehingga konseli dapat membuat keputusan dari masalah yang dihadapinya.

Metode Penerapan :

Tabel 4.3.2

Tabel Metode Penerapan Tahap Pertama

Metode	Teknik Pelaksanaan	Alasan
Terapi Realitas (Glasser)	Konseli diminta untuk duduk rileks dan berdoa membaca surat Al-Ikhlas	Membangun hubungan awal dengan konseli agar konseli mau menceritakan

	bersama konselor sambil memejamkan mata sejenak sembari menenangkan diri dan memikirkan kembali yang terjadi saat ini.	semua permasalahan yang ada pada konselor
--	---	--

Verbatim :

- **Konselor** : Assalamualaikum mbak, mas.. gimana kabarnya ?
- **Konseli** : Wa'alaikumussalam mbak, alhamdulillah baik, tapi kita lagi pusing nih mbak, sumpah rasanya kayak pengen makan orang ajaaa
- **Konselor** : Lahh sabar dulu, kenapa bisa sampe kayak gitu mbak ?
- **Konseli** : panjang banget ceritanya mbak

• **Konselor** : Emm yasudah, sebelum bercerita dan melakukan sesi konseling nantinya, kita berdoa terlebih dahulu ya mbak..

Disini saya mau memperkenalkan mbak dengan terapi realitas berbasis ikhlas, nah penerapannya nanti sebelum berdoa bersama, mbak dan mas tarik dan buang napas 3x kemudian memejamkan mata dan membayangkan semua permasalahan yang terjadi kemudian berdoa dan diakhiri dengan membaca surat Al-Ikhlash bersama ya mbak..

• **Konseli** : Siap mbak

• **Konselor** : Ada yang bingung atau perlu ditanyakan mbak mas?

• **Konseli** : Tidak ada mbak

• **Konselor** : Baik langsung saja kita mulai ya.. tarik napas dan hembuskan sebanyak 3x..

(Konselor dan Konseli menarik napas bersama sambil memejamkan mata)

• **Konselor** : Baik kita membaca basmallah dan surat Al-Ikhlash bersama ya..

Hasil:

Dalam hal ini konselor membangun rapport dengan konseli agar konseli tidak merasa gugup ketika mengutarakan perasaannya dalam arti kata lain konseli nyaman terhadap konselor dengan sendirinya tanpa paksaan.

Dalam wawancara awal konseli mengutarakan bahwa konseli stress dan cemas karena pandemi covid-19 ini yang mengakibatkan mereka terancam gagal melaksanakan resepsi pernikahan yang telah didambakan sepanjang hidup mereka. Kemudian muncullah keinginan konseli agar bagaimana bisa pernikahan mereka tetap berjalan walaupun ada kasus pandemi covid-19 ini. .

2. Wawancara kedua, proses identifikasi masalah konseli

Dalam wawancara dasar ini konselor menggali atau mencari informasi terkait dengan stress dan cemasnya konseli akibat terancam gagalnya resepsi pernikahan mereka.

Verbatim :

- Konselor : Alhamdulillah kita telah melakukan sesi doa bersama, sekarang saya mau bertanya apa yang mbak rasakan setelah melakukan doa bersama barusan?
- Konseli : Saya merasa seperti masalah saya akan ada jalan keluarnya mbak
- Konselor : semoga yang mbak rasakan akan terwujud ya mbak
- Konseli : aamiin mbak..
- Konselor : oiyaaa tadi katanya pengen makan orang nih, masih pengen makan orang nggak ? hehehe
- Konseli : hahahaha, abisnya loh mbak saya tuh sudah merencanakan pernikahan mewah udah lama bangettt. Pernikahan yang aku dambakan sepanjang hidup. Masak gara-gara corona ini aku gagal mewujudkan. Gimana gak bete banget coba.
- Konselor : emm gitu..udah pernah coba mencari izinnya belum mbak ?
- Konseli : Sudah mbak, tapi belum dapet izinnya. Bahkan ditolak mentah-mentah izin saya

- Konselor : kalau boleh tau nih, pernikahan seperti apa yang diidamkan sama kalian?
- Konseli : mewah dengan bridesmaid tapi tetap terlaksana dikampung tanpa sewa gedung. Garagara iniloh mbak saya ga makan 3 hari rasanya penat banget. Bangun tidur males mau ngapa-ngapain gak semangat rasanya

Hasil:

Konseli lebih cenderung kepada kepribadian koleris yaitu kepribadian yang cenderung keras kepala, logis dan emosional. Sehingga konseli susah untuk menerima pendapat atau hal baru dalam hidupnya

3. Proses Penerapan WDEP (Menggali keinginan konseli dan perilaku apa yang dilakukan oleh konseli untuk menggapai keinginan tersebut)

Ketika konseli mengutarakan jawaban dari pertanyaan konselor alasan mengapa konseli stress dan cemas dengan keadaan saat ini dan

mengapa konseli tidak bisa menerima keadaan pandemi *covid-19* yang terjadi global ini.

Konseli merasa stress dan sangat cemas karena adanya pandemi covid-19 ini mereka terancam gagal melaksanakan resepsi pernikahan yang telah diimpikan sepanjang hidupnya.

Konselor mulai mendorong konseli untuk mengutarakan semua keinginannya, kemudian konselor mengarahkan hal-hal apa saja yang harus dilalui konseli untuk mencapai keinginannya tersebut.

Metode penerapan :

Tabel 4.3.3

Metode penerapan WDEP (Menggali keinginan dan perilaku konseli)

Tujuan Umum	Spesifikasi tujuan	Evaluasi
Konseli dapat memutuskan pilihannya terkait pernikahannya	Konseli berusaha untuk menerima keadaan dan	Konseli berusaha memaksimalkan kontrol dirinya. Dengan berusaha menerima

sendiri, dapat menentukan keputusan terbaik dan tidak emosional	memahami sebab-akibat dari pandemi covid-19. Konseli berpikir jauh bahwa pernikahan hal yang terpenting adalah masa depan mereka bukan pada resepsi mereka.	kenyataan dan realita yang ada.
---	--	---------------------------------

Verbatim :

- **Konselor** : Kalau boleh saya tau apasih keinginan dan tujuan utama mbak untuk menikah ?
- **Konseli** : untuk menyempurnakan separuh agama saya mbak, beribadah kepada Allah SWT

- **Konselor** : emm baik, itu tujuan utama ya mbak. Terus apakah tidak ada jalan lain untuk menuju pernikahan yg sangat diimpikan ?
- **Konseli** : ada sih mbak, harusnya kita bisa mendapatkan izin tapi tanggal pernikahan kita sudah ditentukan dan gak mungkin kita undur sampe pandemi yang belum jelas kapan berakhirnya
- **Konselor** : iya betul.. kalau menurut kalian nih ya, dalam keadaan seperti ini mungkin nggak kalau tetap melaksanakan resepsi seperti yang diidamkan dari awal ?
- **Konseli** : sepertinya tidak mungkin mbak, apa kita rubah saja konsepnya atau bagaimana nanti kita rundingkan dulu
- **Konselor** : untuk saat ini menurut saya lebih baik kalian mematangkan dulu tujuan awal kalian dan bagaimana keinginan untuk kedepannya..

- **Konseli** : tujuan saya menikah ya itu tadi mbak, tp kalau melihat kondisi seperti ini sepertinya kita mau merubah tujuan awal kita untuk mewujudkan pernikahan dengan resepsi mewah mbak, yg penting sakral dan sah
- **Konselor** : apakah kalian yakin dan serius dengan tujuan baru kalian ini ?
- **Konseli** : iya saya yakin mbak, saya lebih mementingkan saya halal daripada harus nunggu waktu untuk resepsi mewah
- **Konselor** : lalu menurut mbak masnya hal apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan itu ?
- **Konseli** : kami coba mencari izin dulu ya mbak nanti kalau memang tetap tidak bisa, saya mencoba ganti konsep pernikahan kami
- **Konselor** : baik, emm kira-kira hal itu membutuhkan waktu berapa lama mbak ?
- **Konseli** : sekitar 2 minggu mbak..

- **Konselor** : baik, kita akan berjumpa kembali dalam 2 minggu dan akan mempertimbangkan dan mengevaluasi hasil dari usaha kalian ya
- **Konseli** : siap mbak, kalau gitu saya izin balik dulu soalnya mau ada acara
- **Konselor** : baik mbak..
(mengakhiri pertemuan dengan salam dan baca doa)

Hasil :

Konseli mengutarakan keinginannya untuk tetap menikah dengan adanya resepsi dengan cara mencari jalan untuk mendapat izin dri pemerintah untuk menggelar hajatan besar dalam masa pandemi ini,

4. Penerapan WDEP (Mengevaluasi oleh konselor apakah sudah sesuai dan berjalan sesuai dan merencanakan ulang rencana kedepannya oleh konseli)

Konselor memberikan penilaian dari apa yang telah dilakukan konseli untuk menggarap segala keinginannya, yaitu konseli berusaha berikhtiar dan berdoa untuk mendapatkan izin namun tetap

gagal. Dan akhirnya merubah tujuan pernikahan yang awalnya harus mewah dengan resepsi kini hanya mementingkan ikatan suci dan sakral meskipun sederhana.

Konseli mulai untuk menetapkan tujuan awal mereka menikah dan konselor menggunakan terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas agar konseli dapat dengan mudah menerima keadaan yang sedang dihadapi oleh mereka.

Verbatim :

- **Konselor** : assalamu'alaikum mbak.. gimana kabarnya hari ini?
- **Konseli** : wa'alaikumussalam warohmah, alhamdulillah mbak masih belum dapat izin.. hehehe
- **Konselor** : gapapa mbak Allah lebih tau mana yang terbaik dan jalan mana yang terbaik menurut takdir
- **Konseli** : iya mbak, ini saya ada konsep pernikahan akad saja dengan resepsi kecil-kecilan pada tanggal 25 Februari nanti sampean datang ya

- **Konselor** : masya Allah sudah terkonsep hihhi. Mbak sudah yakin dengan pilihan ini kah ?
- **Konseli** : sangat sangat yakin mbak, semoga ini opsi terbaik ya mbak, doakan semoga acara kita sakral dan berjalan lancar..
- **Konselor** : aamiin mbak mas, pasti saya doakan yang terbaik untuk kalian..

Hasil :

Konseli gagal mendapatkan izin dri pemerintah karena kondisi dan situasi yang ada sangat membahayakan banyak pihak dan konseli berusaha ikhlas menerima apapun stuasi dan kondisi yang ada namun tetap melaksanakan pernikahannya, yang awalnya bertujuan resepsi mewah hingga bertujuan sederhana dan aman yang terpenting sakral.

5. Sesi penutupan atau terminasi

Mengakhiri konseling dengan membahas atau menyimpulkan tahapan-tahapan sebelumnya dan memastikan untuk pengambilan keputusan

kemudian membahas berbagai hambatan yang akan terjadi dan langkah untuk menguranginya.

Metode penerapan :

Tabel 4.3.5

Metode penerapan langkah sesi akhir atau terminasi

Langkah Terminasi	Konselor	Konseli
Perangkuman	Konselor melakukan review mengenai kegiatan terkait wawancara assesment dan intervensi	Konseli menambahkan hasil review yang dilakukan konselor
Pengambilan keputusan	Konselor menanyakan kepastian keputusan yang diambil konseli	Konseli mengambil keputusan untuk merubah konsep pemikiran dan sikap

		emosionalnya
Identifikasi hambatan	Konselor menanyakan hambatan apa saja yang terjadi	Konseli mengatakan bahwa hambatan yang itu adalah ragu untuk melaksanakan pernikahan akad saja tanpa resepsi
Rencana tindakan selanjutnya	Konselor menanyakan tindakan atau usaha apa yang dilakukan	Konseli mengatakan bahwa ingin memaksismalkan dalam proses mematangkan dirinya untuk ikhlas dan mengambil keputusan terbaik
Rencana	Konselor	Konseli

evaluasi dan monitoring	menanyakan bagaimana perkembangan permasalahannya dalam mengikuti konseling	mengatakan bahwa konseli telah dapat menentukan keputusan terbaik dan yakin dengan pilihan yang diambilnya.
-------------------------	---	---

Hasil :

Konseli bertahan dengan konsep sederhana dan sakralnya, sehingga mereka tetap akan melaksanakan pernikahan di masa pandemi dan menerima keadaan yang sedang menimpa saat ini.

d. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

a. Analisis Proses penerapan Terapi Realitas berbasis nilai-nilai ikhlas untuk mengurangi stress dan cemas gagalnya resepsi karena Pandemi Covid-19

Konselor telah melakukan proses konseling dan terapi pada konseli sesuai yang ada pada teori dan tahapan-tahapan konseling. Teknik yang dilakukan untuk menganalisis proses konseling dan terapi adalah teknik deskriptif komparatif, yaitu terstruktur dan memperhatikan objek secara langsung.

Proses penerapan konseling dan Terapi Realitas ini sendiri dipadukan oleh peneliti dengan nilai-nilai ikhlas agar konselor dapat dengan mudah dalam proses terapinya.

Berikut paparan tahapan-tahapan dalam Terapi Realitas berbasis nilai-nilai Ikhlas:

- 1) Membaca Bismillah dan surat Al-Ikhlas sebelum memulai Terapi dan konseling.
- 2) Melaksanakan Proses Konseling terlebih dahulu
- 3) Menentukan *Want* atau keinginan dan harapan oleh konseli dibantu dengan dorongan positif konselor, disini konselor juga perlu mengingatkan bahwa semua keinginan dan harapan semua adalah rencana manusia yang bisa saja ditolak atau diterima oleh Allah SWT.

- 4) Melakukan aksi ***Doing*** yaitu konseli melakukan hal untuk mewujudkan segala keinginan dan harapannya. Didalam islam juga telah dijelaskan bahwa manusia jika ingin meraih sesuatu tidak hanya dengan berdo'a saja namun juga harus diimbangi dengan berikhtiar atau usaha.
- 5) Melakukan ***evaluation*** yaitu konselor melakukan evaluasi ulang terhadap perilaku atau tindakan yang dilakukan oleh konseli, bagaimana perilaku konseli bertanggung jawab atau tidak, apakah konseli melakukan sebuah kesalahan sehingga menghambat terwujudnya keinginan konseli dan sebagainya.
- 6) Membuat ***Planning*** atau menyusun rencana ulang. Konselor membantu mendorong konseli untuk membuat rancangan atau rencana perilaku selanjutnya yang efektif untuk masalah konseli.
- 7) Melakukan sesi penutupan atau terminasi apabila semua masalah konseli telah selesai dan telah disepakati bersama.

Setelah tahap pertama selesai, maka konseli langsung fokus kepada tahap dua yaitu identifikasi masalah pada konseli. Pada identifikasi masalah,

terdapat berbagai curah hati konseli yang merupakan hasil dari proses tersebut. Konseli menjelaskan semua yang terjadi tentang kecemasannya dan stressnya konseli akan permasalahan yang sedang dihadapinya.

Konselor terus mengikuti alur dan mengarahkan konseli untuk mengungkapkan keinginan dan harapan dari konseli. Konseli mengungkapkan bahwa keinginan dan harapan konseli menggelar pernikahan yang diimpikan oleh semua orang. Namun semua gagal begitu saja karena keadaan yang ada sekarang.

Pada tahap berikutnya, konselor memulai menerapkan WDEP. **Want** yang berarti apa keinginan dan harapan dari konseli. **Doing** yang berarti hal apa yang akan dilakukan konseli untuk merealisasikan keinginannya. **Evaluation** yang berarti konselor mengevaluasi apa kesalahan dari konseli dan hal apa yang dilakukan konseli untuk memperbaiki. Sedangkan **Planning** adalah rencana kedepan apa yang akan dibangun oleh konseli untuk kehidupannya.

Kemudian tahap akhir atau proses terminasi dilakukan oleh konselor dan konseli yang telah mereka sepakati untuk menutup kasus permasalahan pada konseli. Konselor tetap melihat dan memantau perkembangan konseli dan melakukan *follow up* disetiap proses pertemuan.

b. Analisis Hasil dari Proses penerapan Terapi Realitas berbasis nilai-nilai ikhlas untuk mengurangistress dan cemas gagalnya resepsi karena Pandemi Covid-19

Setelah melakukan berbagai proses tahapan konseling dan terapi, peneliti menganalisis hasil dari penerapan Konseling dan Terapi Realitas berbasis nilai-nilai Ikhlas untuk mengurangistress dan cemas gagalnya resepsi karena pandemi Covid-19. Dari proses memulai dengan do'a hingga proses akhir atau terminasi peneliti menemukan berbagai perubahan yang signifikan.

Berikut perubahan yang terjadi pada konseli diantaranya :

- 1) Mempelai Pria

Dalam pelaksanaan proses konseling ada beberapa hal perubahan yang terjadi dalam diri mempelai pria, diantaranya :

Tabel 4.4.1

Hasil Penerapan Terapi pada mempelai pria

No.	Pemikiran Negatif	Sebelum		Sesudah	
		Terkontrol	Tidak Terkontrol	Terkontrol	Tidak terkontrol
1.	Mudah Emosi		√	√	
2.	Ingin membatalkan acara		√	√	
3.	Takut menjadi omongan tetangga	√		√	

2) Mempelai Wanita

Dalam pelaksanaan proses konseling ada beberapa hal perubahan yang terjadi dalam diri mempelai pria, diantaranya :

Tabel 4.4.2
Hasil Penerapan Terapi pada mempelai wanita

No.	Pemikiran Negatif	Sebelum		Sesudah	
		Terkontrol	Tidak Terkontrol	Terkontrol	Tidak terkontrol
1.	Mudah Emosi		√	√	
2.	Ingin membatalkan acara		√	√	
3.	Takut menjadi omongan tetangga		√	√	

Bedasarkan dari hasil penelitian, peneliti menemukan beberapa hasil perubahan dari konseli setelah melalui proses konseling dan terapi, peneliti menemukan banyak perubahan yang dapat dikatakan

signifikan. Peneliti menganggap bahwa dahsyatnya ikhlas berhasil membuat konseli menyelesaikan permasalahannya. Dan peneliti menemukan kesimpulan bahwa dengan Terpi Realitas berbasis Nilai-Nilai ikhlas dapat menyelesaikan permasalahan yang berdasar pada kasus yang terjadi saat ini atau masa sekarang.

2. Perspektif Islam

Dari hasil penelitian, peneliti menemukan beberapa hasil perubahan dari konseli setelah melalui proses konseling dan terapi, peneliti menemukan banyak perubahan yang dapat signifikan. Peneliti menganggap bahwa dahsyatnya ikhlas berhasil membuat konseli menyelesaikan permasalahannya.

Terapi Realitas yang dikembangkan oleh William Glaser kemudian peneliti mengaitkan dengan nilai-nilai ikhlas sebagai basis landasan terapinya. Disini peneliti memilih mengaitkan dengan nilai-nilai ikhlas karena peneliti memahami dengan adanya ikhlas yang didasarkan dalam hati dan diri klien maka klien dapat menghadapi permasalahan yang sedang

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّادِقِينَ

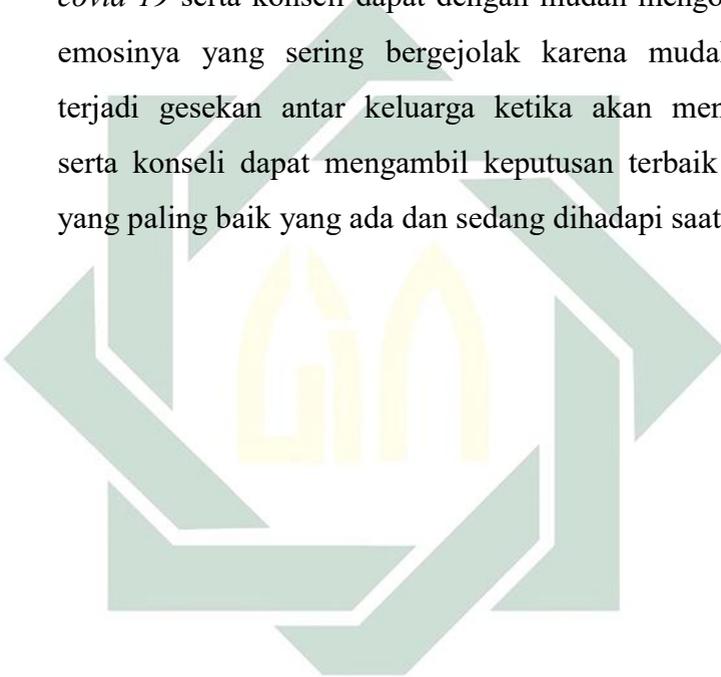
dihadapinya saat ini khususnya masalah cemasya gagal resepsi karena adanya pandemi covid-19. Dengan ikhlas, maka segala sesuatu yang telah direncanakan oleh manusia dengan matang dan sangat yakin akan kalah dengan rencana Allah SWT yang dahsyatnya kalah jauh dengan rencana manusia. Adapun beberapa ayat suci yang mengatakan sebagian arti dari terapi realitas sendiri diantaranya :

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”²¹ (QS. Al-Baqarah 155-156)

Dari ayat Al-qur'an surat Al-Baqarah diatas dapat menyimpulkan bahwa Allah telah memberikan cobaan kepada seluruh umatnya tanpa terkecuali. Dan hanya orang-orang yang sabar yang dapat melewati segala ujian yang diberikan oleh Allah SWT dan orang-orang yang sabar itulah yang nantinya akan mendapatkan kemenangan nantinya.

²¹Q.S Al-Baqarah/2: 155-156.

Dari hasil penerapan terapi ikhlas berbasis nilai-nilai ikhlas peneliti dapat memberikan jalan untuk konseli menyelesaikan permasalahannya dengan ikhlas menerima keadaan yang saat ini terjadi yaitu pandemi *covid-19* serta konseli dapat dengan mudah mengontrol emosinya yang sering bergejolak karena mudahnya terjadi gesekan antar keluarga ketika akan menikah serta konseli dapat mengambil keputusan terbaik dari yang paling baik yang ada dan sedang dihadapi saat ini.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Implementasi terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas untuk mengurangi stress dan kecemasan gagalnya resepsi karena pandemi *Covid-19* di Desa Krembangan Surabaya oleh peneliti dipadukan menjadi beberapa tahap diantaranya :
 - a. Membaca Bismillah dan surat Al-Ikhlas sebelum memulai Terapi dan konseling.
 - b. Melaksanakan Proses Konseling terlebih dahulu
 - c. Menentukan Want atau keinginan dan harapan oleh konseli dibantu dengan dorongan positif konselor, disini konselor juga perlu mengingatkan bahwa semua keinginan dan harapan semua adalah rencana manusia yang bisa saja ditolak atau diterima oleh Allah SWT.
 - d. Melakukan aksi Doing yaitu konseli melakukan hal untuk mewujudkan segala keinginan dan harapannya. Didalam islam juga telah dijelaskan bahwa manusia jika ingin meraih sesuatu tidak hanya dengan berdo'a saja namun juga harus diimbangi dengan berikhtiar atau usaha.

- e. Melakukan evaluation yaitu konselor melakukan evaluasi ulang terhadap perilaku atau tindakan yang dilakukan oleh konseli, bagaimana perilaku konseli bertanggung jawab atau tidak, apakah konseli melakukan sebuah kesalahan sehingga menghambat terwujudnya keinginan konseli dan sebagainya.
 - f. Membuat Planning atau menyusun rencana ulang. Konselor membantu mendorong konseli untuk membuat rancangan atau rencana perilaku selanjutnya yang efektif untuk masalah konseli.
 - g. Melakukan sesi penutupan atau terminasi apabila semua masalah konseli telah selesai dan telah disepakati bersama.
2. Hasil terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas untuk mengurangi stress dan kecemasan gagalnya resepsi karena pandemi *Covid-19* di Desa Krembangan Surabaya yang dilakukan oleh peneliti berdampak banyak perubahan oleh konseli. Diantaranya konseli dapat menjadi lebih baik dalam mengurangi masalahnya.

Terapi realitas berbasis ikhlas yang dilakukan oleh peneliti terhadap konseli dapat dikatakan

efektif dan memberi banyak perubahan positif pada diri konseli.

B. Saran dan Rekomendasi

Peneliti merekomendasikan terapi realitas dari William Glasser ini dikaitkan dengan berbasis nilai-nilai ikhlas dalam islam sebagai metode konseling kepada lembaga-lembaga lain untuk menjadikannya sebagai model percontohan berdasar dari pengalaman peneliti dan hasil respon positif yang luar biasa dari konseli.

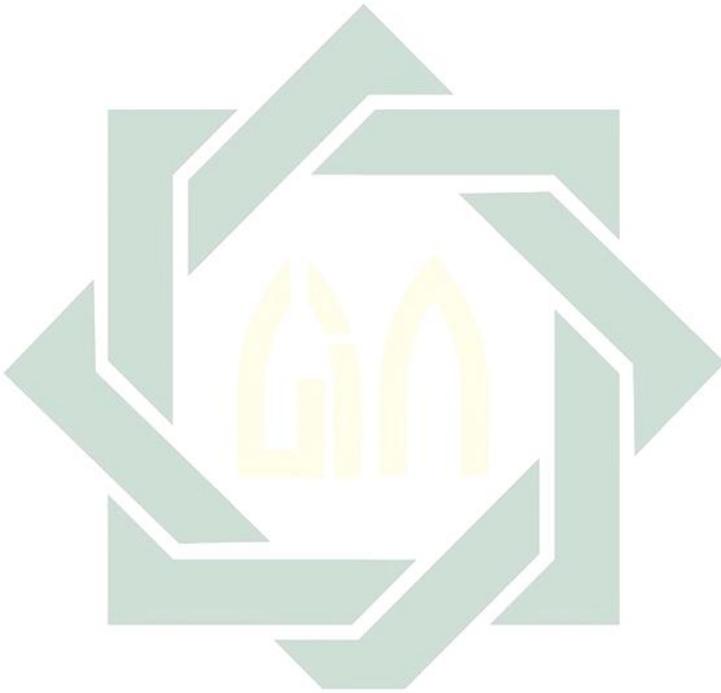
Peneliti tidak merekomendasikan apabila terapi realitas berbasis nilai-nilai ikhlas ini diterapkan pada kasus yang tidak sesuai dengan teori terapi realitas sehingga menimbulkan berbagai dampak yang tidak diinginkan.

Saran dan rekomendasi juga dapat diutarakan oleh para peneliti supaya dilakukan perbaikan untuk pihakterkait yang bersinggungan langsung dengan fokus masalah.

C. Keterbatasan Penelitian

Tidak dipungkiri bahwa peneliti juga memiliki berbagai kekhillafan dalam penyusunan skripsi ini oleh

sebab itu peneliti memohon maaf yang sebesar-besarnya apabila terjadi kesalahan dan banyak keterbatasan dalam penulisan maupun proses penelitian skripsi ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Husain Ali Islam. DR. 2006. *Terapi Al-Qur'an, Untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*. Jakarta : Penerbit Asta Buana Sejahtera
- Al-Ghazali, Imam. 1994. *Ihya' Ulumuddin jilid IX, Terj. Zuhri Semarang: Asy Syifa' Frieda, N.H. 1993. Moods Emotion Episodes and Emotions*. New York: Guilford Press
- Arifin, Zainul. 2011. *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya Bandung: Refika Aditama
- Brisri, Hariwiawa. 2004. *Panduan menyusun Sripsi & Tesis* Yogyakarta : Hanggar Kreator
- Bugin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya : Universitas Arlangga
- Cholid Narbuko, Ahmadi. 1997. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Corey Gerald. 2005. *Konseling & Psikoterapi Teori dan Praktek*

- Hasan, Iqbal. 2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*.
Jakarta: Media Grafika
- Hellen. 2005. *Bimbingan Dan Konseling* Jakarta: Quantum Teaching
- Hemakumara, Gpts; Rainis, Ruslan. 2018. "Spatial Behaviour Modelling of Unauthorised Housing in Colombo, Sri Lanka". *Kemanusiaan the Asian Journal of Humanities*. Jakarta : PT. Hidakarya Agung
- Lexy J, Moleong. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif* Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Maramis, W.F.2007. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Masrul, Ahmad. 2016. *30 Langkah Menuju Nikah*. Jakarta :PT. Elex Media Komputindo
- Muhammad Yunus, 1989. *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, Jakarta : PT. Hidakarya Agung
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* Bandung : Alfabeta
- Willis S. Sofyan. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : CV Alfabeta