



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**INTEGRASI TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK  
DALAM PROGRAM *HEALING GARDEN* UNTUK  
MENANGANI STRES PEREMPUAN KARENA TIDAK  
NYAMAN DENGAN PASANGAN DI *WOMAN CRISIS  
CENTER JOMBANG***

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**  
**Anbaul Ghoibiyah**  
**NIM.B93217120**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2021**

**PERNYATAAN  
PERTANGGUNG JAWAB PENULISAN SKRIPSI**

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Anbaul Ghoibiyah  
NIM : B93217120  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat : Jl. Mastrip No. 9 RT/RW 05/01 Kedopok Kota Probolinggo

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

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

Surabaya, 21 Desember 2021

Yang menyatakan



**Anbaul Ghoibiyah**

**B93217120**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Anbaul Ghoibiyah

NIM : B93217120

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Integrasi Desensitisasi Sistematis Dalam Program *Healing Garden* Untuk Menangani Stres Perempuan Karena Tidak Nyaman Dengan Pasangan Di *Woman Crisis Center* Jombang

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 15 November 2021

Menyetujui  
Pembimbing,



**Dra. Feizah Noer Laela, M.Si.**  
**NIP 196012111992032001**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Integrasi Desensitisasi Sistematis dalam Program *Healing Garden*  
untuk Menangani Stress Perempuan Karena Tidak Nyaman  
dengan Pasangan di *Woman Crisis Center* Jombang

### SKRIPSI

Disusun oleh:

Anbaul Ghoibiyah (B93217120)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu pada tanggal, 10 Desember 2021

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

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

Penguji III

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

Penguji IV

Mohamad Thohir, M.Pd  
NIP. 197905172009011007

Surabaya, 10 Desember 2021  
Dekan,



  
Dr. H. Abd. Halim, M.Ag  
NIP. 195307251991031003



**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](mailto: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 : ANBAUL GHOIBIYAH  
NIM : B93217120  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : [anbaulgeby21@gmail.com](mailto:anbaulgeby21@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 :

**INTEGRASI DESENSITISASI SISTEMATIK DALAM PROGRAM *HEALING GARDEN* UNTUK MENANGANI STRES PEREMPUAN KARENA TIDAK NYAMAN DENGAN PASANGAN DI *WOMAN CRISIS CENTER* JOMBANG**

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 Januari 2022

Penulis,

(Anbaul Ghoibiyah)

## ABSTRAK

Anbaul Ghoibiyah,2021, *Integrasi Desentisasi Sistemik Dalam Program Healing Garden Untuk Menangani Stress Perempuan Karena Tidak Nyaman Dengan Pasangan Di Woman Crisis Center Jombang*

Penelitian ini melatar belakangi stress yang dialami oleh seorang perempuan yang sudah tidak nyaman dengan pasangannya karena KDRT dan perselingkuhan oleh suaminya. Konseli merasa stress karena banyaknya tekanan dan dihantui perasaan negative terhadap suami. Tujuan penelitian ini untuk, (1) Mengetahui aplikasi *Desensitisasi Sistemik* dalam program *Healing Garden* untuk menangani Stress perempuan karena tidak nyaman dengan pasangan di *Woman Crisis Center* Jombang. (2) Untuk mengetahui hasil dari aplikasi *Desensitisasi Sistemik* dalam program *Healing Garden* untuk menangani Stress perempuan karena tidak nyaman dengan pasangan di *Woman Crisis Center* Jombang. Peneliti melakukan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui wawancara dan observasi. Selanjutnya data yang peneliti dapatkan di lapangan dianalisis menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu teori teknik *Desensitisasi sistemik* dipadukan dengan konsep program *Healing Garden* yang ada di *WCC*Jombang.

Hasil penelitian menunjukkan yaitu (1) Pelaksanaan program *Healing Garden* ada 4 tahap yakni mengeluarkan emosi negative serta memberikan ketenangan pada konseli, menyadarkan konseli akan kemampuan dan potensi dirinya, mengajak konseli melakukan aktifitas produktif dan mencurahkan emosi serta harapannya, menguatkan konseli tentang kemandirian melalui pemberdayaan ekonomi dan

perkembangan psikologis. (2) Sehingga hasil penelitian yang menggunakan *Desensitisasi Sistemik* melalui program *Healing Garden* berhasil mengubah konseli menjadi lebih tenang, mampu mengambil keputusan serta mengubah perilaku konseli menjadi lebih positif dan produktif.

Kata Kunci : *Desensitisasi Sistemik, Healing Garden, Stress*



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Definisi Konsep.....	9
F. Sistematika Pembahasan .....	14
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>15</b>
A. Kerangka Teoritik .....	15
1. Desentisasi Sistemik .....	15
2. Stress.....	20
a. Pengertian Stress .....	20
b. Gejala Stress.....	23



c. Faktor Penyebab Stress .....	25
d. Sumber-sumber Stress.....	26
3. Integrasi Desensitisasi Sistematis Dalam Program <i>Healing Garden</i> Untuk Menangani Stress Perempuan Karena Tidak Nyaman Dengan Pasangan Di WCC Jombang.....	28
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>40</b>
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	40
B. Subjek Dan Lokasi Penelitian .....	41
C. Jenis dan Sumber Data.....	41
D. Tahap-Tahap Penelitian .....	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Analisis Data.....	45
G. Teknik Validitas Data .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>47</b>
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	47
B. Penyajian Data.....	56
C. Diagnosis .....	61
D. Prognosis .....	64
E. Treatment .....	66
F. Evaluasi dan Follow Up .....	89
G. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) .....	102
H. Perspektif Islam.....	159
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>164</b>
A. Kesimpulan .....	164
B. Saran.....	167

**DAFTAR PUSTAKA..... 168**  
**LAMPIRAN..... 171**



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Situasi pandemi corona saat ini dan anjuran untuk *social distancing* membuat perempuan dinilai rentan terkena dampak krisis salah satunya, perempuan harus mengemban peran ganda sebagai pekerja sekaligus ibu rumah tangga, korban kekerasan dalam rumah tangga dan terpengaruhinya kesehatan mental. Meningkatnya angka kekerasan terhadap perempuan di dalam rumah tangga sebagai dampak dari pandemi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya ekonomi. Karena kondisi ekonomi yang sulit dan suami banyak kehilangan pekerjaan sehingga tidak bisa memberikan nafkah dan menyebabkan ketidakstabilan emosional. Mereka menyalahkan istri walaupun tidak ada sangkut pautnya hingga menjadi kekerasan psikis bahkan fisik<sup>2</sup>.

Meningkatnya kasus kekerasan terhadap perempuan terutama KDRT juga diutarakan oleh salah satu lembaga dampingan perempuan di kota Jombang yakni *Woman Crisis Center*. Dalam data catatan tahunan kasus yang mereka tangani, angka kekerasan dalam rumah tangga selama pandemi corona ini terus meningkat. Pada tahun 2019 angka kekerasan dalam rumah tangga yang mereka tangani mencapai 36 kasus, sedangkan pada tahun 2020 terjadi 41 kasus<sup>3</sup>. Angka tersebut terus meningkat dari waktu ke waktu seiring adanya situasi pandemi corona ini.

---

<sup>2</sup> <https://www.tempo.co/dw/2347/> diakses pada tanggal 10 Februari 2021

<sup>3</sup> <http://www.wccjombang.org/2020/02/> diakses pada tanggal 10 Februari 2021

Kasus yang muncul seringkali bisa berdampak pada stress yang dialami oleh korbannya. Stress adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar yakni ketegangan. Menurut Korchin stress adalah keadaan yang muncul apabila adanya tuntutan dari luar atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integritas seseorang<sup>4</sup>. Stress dalam kamus psikologi adalah suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Stress juga merupakan respon adaptif individu terhadap situasi yang diterima sebagai suatu tantangan atau ancaman keberadaannya. Halgin juga berpendapat bahwa stress merupakan keadaan internal yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi batas kemampuan individu untuk mengatasinya<sup>5</sup>. Stress adalah suatu kondisi yang terjadi apabila individu dihadapkan pada kejadian yang mereka rasakan sebagai ancaman terhadap kesejahteraan fisik maupun psikis dan tidak adanya kepastian akan kemampuan untuk menghadapinya<sup>6</sup>. Banyak individu yang mengalami stress merasa dirinya sudah tidak berdaya terhadap peristiwa-peristiwa disekitarnya, jika tidak diatasi maka akan berdampak negative. Wanita atau ibu rumah tangga yang menjadi korban KDRT banyak mengalami gangguan stress ini,

---

<sup>4</sup> Marieta Rahmawati, "*Menulis Ekspresi Sebagai Strategi Mereduksi Stress Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*" Malang, 2014 <https://ejournal.umm.ac.id> diakses pada tanggal 15 April 2021

<sup>5</sup> Mulyanto, Skripsi berjudul "*Hubungan Antara Problem Focus Coping Dan Dukungan Social Terhadap Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja*", Ypgyakarta 2017 <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id> diakses pada tanggal 15 April 2020

<sup>6</sup> Atkinson, "*Pengantar Psikologi 2*" (Batam : interaksara, 2002) hal.554

sehingga diperlukan adanya dampingan psikologis agar tidak terjadi dampak yang lebih negative.

Berdasarkan hasil assessment didapatkan data bahwa Konseli merupakan seorang ibu rumah tangga yang memiliki 3 orang anak. Konseli sering terlihat murung sejak dirinya memutuskan untuk bercerai dengan suaminya. Konseli ingin bercerai lantaran sang suami kerap melakukan kekerasan dalam rumah tangga terhadapnya. Setelah ditelusuri ternyata sang suami telah mengkhianati konseli dengan berselingkuh dibelakangnya. Konseli merasa sangat kecewa dan sakit hati atas kejadian tersebut. Konseli tidak mau bertatap muka dengan pasangannya lagi. Konseli tidak ingin berbicara lagi dengan suaminya karena konseli sudah sangat merasa kecewa dan sulit untuk bisa menerimanya kembali sebagai suami. Dalam hal ini konseli dihadapkan pada 2 persoalan dan sangat dilematis. Jika konseli bercerai maka konseli harus menanggung beban menghidupi ketiga anaknya sementara kebutuhan selama ini ditanggung oleh suaminya, juga beban pergunjungan oleh masyarakat sekitar yang selalu berpandangan negative terhadap seorang janda. Disisi lain jika konseli melanjutkan hubungannya dengan suami maka konseli selalu dihantui perasaan negative terhadap suami juga perselingkuhannya dengan wanita lain yang dilakukan berulang-ulang. Sehingga dari sinilah konseli sering merasa cemas dan stress.

Desensitisasi sistematik digunakan untuk menghapus tingkah laku yang negative dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihapus tersebut. Desensitisasi sistematik dapat

diterapkan pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan menghadapi ujian, kecemasan-kecemasan neurotik, serta impotensi dan frigiditas seksual<sup>7</sup>. Desensitisasi sistematis juga banyak digunakan untuk menyembuhkan orang yang tidak percaya diri, merasakan kecemasan yang berlebihan dan takut pada kritikan atau penolakan baik penolakan dari kelompok maupun penolakan dari individu. Teknik desensitisasi sistematis ini merupakan perpaduan antara teknik memikirkan sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu serta melakukan hal yang dapat memberikan ketenangan jasmaniah untuk melawan ketegangan<sup>8</sup>. Oleh karena itu, teknik desensitisasi sistematis banyak dipadukan dengan beberapa metode lain seperti relaksasi.

Relaksasi dipadukan dengan desensitisasi sistematis agar memberikan ketenangan pikiran dan hati seseorang sehingga ketegangan atau kecemasan yang dirasakan dapat dialihkan menjadi hal-hal positif dan perilaku negative yang dialami dapat teratasi. Relaksasi dapat dilakukan dengan banyak metode tergantung pada posisi rileks individu. Relaksasi dapat dilakukan dengan duduk bersandar, posisi tidur, berjalan ataupun melakukan aktifitas yang dapat menyenangkan serta menenangkan seperti berkebun dan mendengarkan musik. Bahkan beberapa aktifitas tersebut dapat dipadukan menjadi satu sehingga memberikan efek ketenangan yang lebih optimal terhadap diri klien.

---

<sup>7</sup> Muhammad Tohir, Modul "*Materi Pendalaman Kapita Selekta Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*", (Surabaya: 2020) hal. 35

<sup>8</sup> Togi Fitri A., "*Terapi Desentisasi Sistematis Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Fobia Jarum Suntik*", Medan, 2016 diakses pada tanggal 17 April 2021 dari <http://scholar.google.co.id>

Desensitisasi sistematis yang diwujudkan oleh WCC Jombang berupa program *Healing Garden* sebagai salah satu metode dampingan psikologis. Metode yang dilakukan dari teknik desensitisasi sistematis ini adalah *healing garden* dan relaksasi dengan memasukkan nilai-nilai religius didalamnya. *Healing garden* atau berkebun selain sebagai stimulus pengalihan dari perilaku negatif menjadi perilaku yang positif juga dapat memberikan ketenangan yang nyata serta menjadi media untuk membuat wanita korban KDRT menjadi lebih berdaya. Metode ini diharapkan memberikan efek terapi yang signifikan karena seluruh indera yang dimiliki klien bersentuhan langsung dan merasakan, serta bekerja sehingga bukan hanya merefleksikan pikiran dan perasaan tapi juga langsung pada perilaku yang nyata. *Healing garden* ini memiliki kriteria dan ketentuan dalam berkebun baik dari jenis tanaman maupun perawatan, sehingga dapat memaksimalkan tujuan dilakukannya kegiatan tersebut. Tanaman yang dipilih juga harus sesuai ketentuan dan pertimbangan seperti, tanaman yang memiliki aroma yang menyejukkan atau wangi, tanaman yang memiliki warna yang menenangkan ataupun warna yang cerah serta tidak memberikan bahan kimia dalam perawatannya sehingga dapat dikatakan tanaman organik yang menyehatkan. Hasil dari berkebun ini dapat dikonsumsi oleh klien sendiri maupun dijual. Disamping *healing garden* ini merupakan aktifitas yang menyehatkan juga memberikan efek kesehatan melalui hasil tanaman organik yang diolah dan dikonsumsi langsung oleh klien sehingga meminimalisir bahan kimia yang masuk ke dalam tubuh.

Tanaman organik yang dikonsumsi dalam jumlah yang banyak dan berjangka panjang juga memiliki dampak yang baik terhadap kesehatan jasmani dan rohani seseorang. Karena makanan sehat yang masuk kedalam tubuh seseorang juga memberikan pengaruh terhadap kinerja otak dan seluruh anggota tubuh yang lain, sehingga bisa dikatakan bahwa makanan yang dikonsumsi juga memiliki pengaruh terhadap hormon dan perasaan manusia disamping kesehatan tubuh secara keseluruhan juga kesehatan rohaninya. Hal ini juga dijelaskan didalam Al-Qur'an surat Al-Baqoroh ayat 172 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya : “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu”<sup>9</sup>.

Dari ayat tersebut Allah memerintahkan manusia untuk mengkonsumsi makanan yang baik dan bergizi serta halal karena apa yang dikonsumsi oleh manusia juga akan berdampak pada hati dan pikirannya. Jika makanan yang dikonsumsi adalah makanan sehat dan halal maka pikiran dan hati manusia tersebut juga akan lebih baik, tapi jika makanan yang dikonsumsi tidak sehat dan tidak baik maka dapat menimbulkan banyak masalah baik dari segi kesehatan tubuh maupun kesehatan hati. Sehingga apa yang diperbuat dan apa yang dikonsumsi oleh manusia semua

<sup>9</sup> <https://tafsirweb.com/650-quran-surat-al-baqarah-ayat-168.html> diakses pada tanggal 15 Februari 2021



memiliki dampak terhadap seluruh tubuhnya baik jasmani ataupun rohani.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Raudah dan Rahmawati pada tahun 2019 yang berjudul “Penggunaan Teknik Desentisasi Sistemik Dalam Manajemen Stress Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa” mengungkapkan bahwa menurut pendapat Willis desentisasi sistemik adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktifitas-aktifitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan tersebut. Oleh karena itu, peneliti berpandangan bahwa teknik desentisasi sistemik dengan menggunakan metode *healing garden* dapat mengendalikan stress yang dialami oleh konseli<sup>10</sup>.

Jadi dengan adanya fenomena dan program tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Integrasi Desentisasi Sistemik Dalam Program *Healing Garden* Untuk Menangani Stres Perempuan Karena Tidak Nyaman Dengan Pasangan di *Woman Crisis Center* Jombang” . Dalam penelitian ini penulis sebagai pengamat dan peneliti proses berjalannya program *Healing Garden* sebagai upaya dampingan psikologis terhadap konseli. Konselor dalam penelitian tersebut merupakan konselor yang sudah ada dalam lembaga *Woman Crisis Center* Jombang, hal ini dilakukan untuk menjaga profesionalitas lembaga.

---

<sup>10</sup> Raudah Zaimah dkk, “*Penggunaan Teknik Desentisasi Sistemik Dalam Manajemen Stress Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Ageng Tirtayasa*”, Banten, 2019 <https://jurnal.untirta.ac.id> di akses pada tanggal 15 April 2021

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana Integrasi Desensitisasi Sistematis Dalam Program *Healing Garden* Untuk Menangani perempuan yang mengalami stress karena tidak nyaman dengan pasangan di *Woman Crisis Center* Jombang?
2. Bagaimana hasil dari Integrasi Desensitisasi Sistematis Dalam Program *Healing Garden* Untuk Menangani perempuan yang mengalami stress karena tidak nyaman dengan pasangan di *Woman Crisis Center* Jombang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang dilakukan adalah :

1. Untuk mengetahui Integrasi Desensitisasi Sistematis Dalam Program *Healing Garden* Untuk Menangani perempuan yang mengalami stress karena tidak nyaman dengan pasangan di *Woman Crisis Center* Jombang
2. Untuk mengetahui hasil dari Integrasi Desensitisasi Sistematis Dalam Program *Healing Garden* Untuk Menangani perempuan yang mengalami stress karena tidak nyaman dengan pasangan di *Woman Crisis Center* Jombang

## **D. Manfaat penelitian**

Adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses Integrasi Desensitisasi Sistematis dalam Program *Healing Garden* untuk menangani stress pada seorang perempuan korban KDRT yang tidak nyaman dengan pasangan dan diharapkan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi para pembaca.

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dengan mengatasi stress pada perempuan korban KDRT yang tidak nyaman dengan pasangan dan terkait penanganannya.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Khalayak Umum

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai salah satu media yang berpacu dalam penanganan mengatasi stress pada perempuan korban KDRT yang tidak nyaman dengan pasangan serta sebagai media pemberdayaan bagi perempuan korban KDRT.

### b. Bagi Subyek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu konselor dalam menangani stress pada perempuan korban KDRT yang tidak nyaman dengan pasangan ketika memberikan terapi dan teknik konseling

### c. Bagi Mahasiswa umum

Penelitian ini bisa dijadikan contoh konkret pengaplikasian teori desentisasi sistematis dengan menggunakan program *healing garden* untuk mengatasi stress pada perempuan korban KDRT yang tidak nyaman dengan pasangan.

## E. Definisi Konsep

### 1. Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang negative dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihapus tersebut. Desensitisasi sistematis dapat diterapkan pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal,

ketakutan menghadapi ujian, kecemasan-kecemasan neurotik, serta impotensi dan frigiditas seksual<sup>11</sup>. Desentisasi sistematis juga banyak digunakan untuk menyembuhkan orang yang tidak percaya diri, merasakan kecemasan yang berlebihan dan takut pada kritikan atau penolakan baik penolakan dari kelompok maupun penolakan dari individu. Teknik desentisasi sistematis ini merupakan perpaduan antara teknik memikirkan sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu serta melakukan hal yang dapat memberikan ketenangan jasmaniah untuk melawan ketegangan<sup>12</sup>. Oleh karena itu, teknik desentisasi sistematis banyak dipadukan dengan beberapa metode lain seperti relaksasi.

Relaksasi dipadukan dengan desentisasi sistematis agar memberikan ketenangan pikiran dan hati seseorang sehingga ketegangan atau kecemasan yang dirasakan dapat dialihkan menjadi hal-hal positif dan perilaku negative yang dialami dapat teratasi.

## 2. *Healing Garden*

*Healing garden* merupakan salah satu program dampingan psikologis terhadap korban KDRT yang dimiliki oleh *Woman Crisis Center* Jombang. *Healing garden* merupakan integrasi dari teknik Desentisasi sistematis yang diwujudkan oleh WCC Jombang. Metode yang dilakukan dalam program *healing garden* adalah berkebun dan relaksasi dengan memasukkan nilai-nilai religius

---

<sup>11</sup> Muhammad Tohir, Modul "*Materi Pendalaman Kapita Selekta Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*", (Surabaya: 2020) hal. 35

<sup>12</sup> Togi Fitri A., "*Terapi Desentisasi Sistematis Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Fobia Jarum Suntik*", Medan, 2016 diakses pada tanggal 17 April 2021 dari <http://scholar.google.co.id>

didalamnya. *Healing garden* atau berkebun selain sebagai stimulus pengalihan dari perilaku negative menjadi perilaku yang positif juga dapat memberikan ketenangan yang nyata serta menjadi media untuk membuat wanita korban KDRT menjadi lebih berdaya. Metode ini diharapkan memberikan efek terapi yang signifikan karena seluruh indera yang dimiliki klien bersentuhan langsung dan merasakan, serta bekerja sehingga bukan hanya merefleksikan pikiran dan perasaan, tapi juga langsung pada perilaku yang nyata.

*Healing garden* ini memiliki kriteria dan ketentuan dalam berkebun baik dari jenis tanaman maupun perawatan, sehingga dapat memaksimalkan tujuan dilakukannya kegiatan ini. tanaman yang dipilih juga harus sesuai ketentuan dan pertimbangan seperti, tanaman yang memiliki aroma yang menyejukkan atau wangi, tanaman yang memiliki warna yang menenangkan ataupun warna yang cerah serta tidak memberikan bahan kimia dalam perawatannya sehingga dapat dikatakan tanaman organik yang menyehatkan. Hasil dari berkebun ini dapat dikonsumsi oleh klien sendiri maupun dijual. Disamping *healing garden* ini merupakan aktifitas yang menyehatkan juga memberikan efek kesehatan melalui hasil tanaman organik yang diolah dan dikonsumsi langsung oleh klien sehingga meminimalisir bahan kimia yang masuk kedalam tubuh.

### 3. Stress karena tidak nyaman dengan pasangan

Stress adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar yakni ketegangan. Menurut Korchin stress adalah

keadaan yang muncul apabila adanya tuntutan dari luar atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integritas seseorang<sup>13</sup>. Stress dalam kamus psikologi adalah suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Stress juga merupakan respon adaptif individu terhadap situasi yang diterima sebagai suatu tantangan atau ancaman keberadaannya. Halgin juga berpendapat bahwa stress merupakan keadaan internal yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi batas kemampuan individu untuk mengatasinya<sup>14</sup>. Stress adalah suatu kondisi yang terjadi apabila individu dihadapkan pada kejadian yang mereka rasakan sebagai ancaman terhadap kesejahteraan fisik maupun psikis dan tidak adanya kepastian akan kemampuan untuk menghadapinya<sup>15</sup>.

Salah satu bentuk stress yang dialami konseli adalah Konseli sering terlihat murung sejak dirinya memutuskan untuk bercerai dengan suaminya. Konseli sering mengurung diri di kamar dan jarang keluar rumah serta sering menangis dan menyalahkan dirinya karena masalah yang terjadi merupakan kesalahan dan kekurangan konseli yang tidak mampu menjadi istri yang baik dan tidak

---

<sup>13</sup> Marieta Rahmawati, "Menulis Ekspresi Sebagai Strategi Mereduksi Stress Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga" Malang, 2014 <https://ejournal.um.ac.id> diakses pada tanggal 15 April 2021

<sup>14</sup> Mulyanto, Skripsi berjudul "Hubungan Antara Problem Focus Coping Dan Dukungan Social Terhadap Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja", Yogyakarta 2017 <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id> diakses pada tanggal 15 April 2020

<sup>15</sup> Atkinson, "Pengantar Psikologi 2" (batam : interaksara, 2002) hal.554

dapat memenuhi kebutuhan suami. Konseli ingin bercerai lantaran sang suami kerap melakukan kekerasan dalam rumah tangga terhadapnya. Setelah ditelusuri ternyata sang suami telah mengkhianati konseli dengan berselingkuh dibelakangnya. Konseli merasa sangat kecewa dan sakit hati atas kejadian tersebut. Konseli tidak mau bertatap muka dengan pasangannya lagi, konseli tidak ingin berbicara lagi dengan pasangannya karena konseli sudah sangat merasa kecewa bahkan konseli tidak membiarkan pasangannya untuk masuk kerumah ibu konseli untuk menemuinya. Konseli sudah sangat kecewa atas apa yang dilakukan oleh pasangan sehingga rasa percaya dan mau menerima kembali sudah sangat sulit. Konseli selalu dihantui oleh pengkhianatan dan selalu berpikiran negative pada suami. Konseli merasa tidak akan bisa menjadi istri yang mampu memenuhi segala kebutuhan dan kepuasan suami serta selalu merasa terancam dengan wanita yang berada didekat suami yang terlihat lebih baik dari konseli. Pikiran-pikiran tersebut membuat konseli merasa tidak nyaman jika meneruskan hubungannya dengan suami sehingga konseli tidak sanggup jika dihantui prasangka buruk selamanya dan akan menyakiti suaminya. Kejadian yang konseli alami ini membuatnya stress dan tertekan sehingga dia sudah tidak nyaman lagi untuk meneruskan hubungannya lagi. Stress yang dialami oleh konseli bukan hanya sakit secara fisik akibat kekerasan yang dia terima, namun juga sakit psikis akibat rumahtangga yang dia bina dihancurkan begitu saja dengan hadirnya orang ketiga yang menyebabkan ketidaknyamanan dengan pasangan.



## F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan yang ada dalam penyusunan penelitian ini yakni sebagai berikut :

**Bab pertama**, didalamnya memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

**Bab kedua**, berisikan tentang kerangka teoritik yaitu : teori desensitisasi sistematik dengan menggunakan metode program *healing garden* (pengertian desensitisasi sistematik, pengertian stress, jenis, factor, gejala dan dampak dari stress). Teori desensitisasi sistematik dengan menggunakan metode program *healing garden* untuk menangani stress karena tidak nyaman dengan pasangan di WCC Jombang, serta penelitian terdahulu yang relevan.

**Bab ketiga**, didalamnya berisi tentang metodologi penelitian yang mencakup pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validasi data, dan teknik analisis data.

**Bab keempat**, berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan. Hasil penelitian tentang penyajian data yang meliputi gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, serta pembahasan hasil penelitian (analisa data) yang terdiri dari perspektif teori dan perspektif islam.

**Bab kelima**, merupakan penutup yang didalamnya memuat kesimpulan, saran dan keterbatasan penelitian.



## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Kerangka Teoritik

##### 1. Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam terapi tingkah laku untuk menghapus tingkah laku yang negative dengan memunculkan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan. Wolpe mengajukan argumen bahwa seluruh tingkah laku neurotik merupakan ungkapan dari kecemasan yang dirasakan oleh individu dan reaksi kecemasan tersebut dapat dihapus oleh penemuan respon-respon yang berlawanan dengan respon kecemasan tersebut. Gejala kecemasan dapat dikendalikan dan dihapus serta stimulus penghasil kecemasan dapat dilemahkan melalui penggantian stimulus<sup>16</sup>.

Prosedur dalam teknik ini adalah

- a. Desensitisasi sistematis dimulai dari analisis tingkah laku atas stimulus-stimulus yang dapat membangkitkan respon kecemasan dalam suatu wilayah tertentu seperti penolakan, ketidaksetujuan, rasa iri, dan fobia.
- b. Selama pertemuan terapeutik pertama klien diberi latihan relaksasi yang terdiri atas kontraksi dan lambat laun terjadi pengenduran otot hingga tercapainya suatu keadaan santai dan tenang sepenuhnya. Sebelum latihan relaksasi dimulai, klien diberi tahu cara relaksasi

---

<sup>16</sup> Gerald corey, *"Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi"*, (Bandung: PT Refika Aditama,2013) hal. 208

yang digunakan dalam desentisasi, cara menggunakan relaksasi itu sehari-hari, dan cara mengendurkan otot tertentu dalam tubuh sehingga dapat rileks dan santai. Memikirkan situasi santai juga dapat dipraktekan secara langsung oleh klien tanpa adanya paksaan, namun jika kesulitan klien dapat cukup membayangkan saja. Bila klien telah mampu belajar untuk tenang dan rileks dengan cepat, maka prosedur desensitisasi dapat dimulai.

- c. Proses desensitisasi melibatkan klien sepenuhnya dalam keadaan santai dan rileks. Klien diminta untuk membayangkan situasi yang dapat menghasilkan kecemasan yang tarafnya paling rendah melalui serangkaian cerita yang diungkapkan oleh terapis. Terapis bergerak mengungkapkan situasi-situasi secara bertingkat sampai klien menunjukkan kecemasan, dan pada saat itulah pengungkapan situasi diakhiri. Treatment dianggap selesai apabila klien dapat menghadapi dengan santai dan relaks saat membayangkan situasi yang dapat menyebabkan kecemasan.

Desensitisasi sistematis dapat diterapkan pada berbagai situasi penghasil kecemasan. Baik berupa ketakutan-ketakutan, kecemasan-kecemasan neurotic, situasi interpersonal, dll.

Wolpe juga mencatat ada tiga penyebab kegagalan dalam praktek desensitisasi sistematis, yakni :

- 1) Kesulitan dalam relaksasi yang bisa menunjuk pada kesulitan komunikasi antara terapis dan klien

- 2) Tingkatan-tingkatan yang menyesatkan atau tidak relevan yang berkemungkinan melibatkan penanganan tingkatan yang keliru
- 3) Ketidakmemadaan dalam membayangkan<sup>17</sup>.

Willis mengemukakan bahwa desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktifitas-aktifitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu<sup>18</sup>. Ada berbagai macam aktifitas positif yang dapat dilakukan yang bisa memberikan ketenangan serta menyenangkan konseli sehingga stimulus penghasil kecemasan dapat ditekan dan dihapuskan. Bentuk pengaplikasian teknik desensitisasi sistematis di WCC Jombang berupa program yang bernama *healing garden*.

Program *Healing Garden* memiliki serangkaian kegiatan seperti relaksasi, berkebun, dan serangkaian sesi konseling. Tahap *healing garden* sendiri merupakan tahap saat konseli dihadapkan langsung dengan situasi atau benda yang merupakan sumber penghasil kecemasan. Teknik ini dilakukan jika tahap-tahap sebelumnya belum maksimal digunakan

---

<sup>17</sup> Gerald Corey, "Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi", (Bandung: PT Refika Aditama, 2013) hal. 209-210

<sup>18</sup> Willis S, "Konseling Individual Teori Dan Praktek", (Bandung : Alfabeta, 2004) hal. 96

untuk mengurangi stress.<sup>19</sup> Salah satu kegiatan yang ada didalam program *healing garden* adalah relaksasi kemudian dilanjutkan dengan berkebun setelah sebelumnya dilaksanakan sesi konseling. Kegiatan relaksasi dilakukan dengan mendatangkan terapis professional dari lembaga mitra seperti Safi Amira Surabaya. Setelah dilaksanakannya sesi konseling sebelumnya, untuk menganalisis tingkatan stress yang dialami oleh konseli, kemudian dilakukan kegiatan relaksasi. Relaksasi yang dilakukan memiliki beberapa tahapan yakni:

- 1.) Konseli diminta mengambil posisi yang santai dan memejamkan mata
- 2.) Kemudian konseli diminta untuk membayangkan situasi yang menyenangkan seperti ditaman, dipantai, dll.
- 3.) Konseli disuruh memejamkan mata, kemudian disuruh membayangkan situasi yang kurang mencemaskan. Bila konseli sanggup tanpa cemas atau gelisah, berarti situasi tersebut dapat diatasi konseli. Demikian seterusnya hingga ke situasi yang paling mencemaskan.
- 4.) Bila pada suatu situasi konseli merasa cemas/gelisah, terapis memerintahkan konseli agar membayangkan situasi yang menyenangkan tadi untuk

---

<sup>19</sup> Gerald C. Davision, dkk. *Psikologi Abnormal Edisi Ke-9*. (Jakarta: Rajawali Press, 2014), hal 194.

menghilangkan rasa kecemasan/ketakutan yang baru saja terjadi.

- 5.) Menyusun hierarki atau jenjang kecemasan harus bersama klien, dan konselor menuliskannya pada selembar kertas<sup>20</sup>.

Setelah kegiatan relaksasi diberikan, kemudian kegiatan inti yakni berkebun. Berkebun disini bertujuan untuk memberikan aktifitas positif terhadap konseli yang dapat terus dilakukan hingga dirumah. Disamping itu, berkebun juga memberikan efek ketenangan yang nyata karena secara langsung menciptakan visualisasi bayangan ketenangan yang dilakukan saat relaksasi. Sehingga jika konseli berada pada situasi stress kembali, dia dapat dengan mudah mengalihkannya dengan respon yang berlawanan dengan latihan relaksasi yang sudah dia lakukan dan aktifitas positif seperti berkebun ini.

Berkebun didalam program *healing garden* memiliki beberapa prosedur dan ketentuan, yaitu :

- 1) Tanaman yang digunakan harus sesuai dengan kriteria. Adapun kriterianya yakni; tanaman yang memiliki warna

---

<sup>20</sup> Raudah Zaimah dkk, "Penggunaan Teknik Desentisasi Sistematis Dalam Manajemen Stress Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Ageng Tirtayasa" Banten, 2019 <https://jurnal.untirta.ac.id> di akses pada tanggal 15 April 2021

cerah dan manfaat bagi kesehatan, tanaman sayuran, tanaman yang mudah untuk dirawat, tanaman yang dapat dikonsumsi dan menyehatkan

- 2) Perawatan yang dilakukan harus organik atau nonkimia, sehingga tidak boleh menggunakan bahan kimia sedikitpun mulai dari pupuk kompos, tanah khusus yang digemburkan dengan cacing, air dari limbah sampah organik.
- 3) Bahan untuk perawatan harus dibuat sendiri oleh konseli sehingga akan ramah lingkungan dan biaya.

Program *healing garden* dengan berkebun ini bertujuan selain untuk proses penyembuhan konseli, juga sebagai media untuk memberdayakan konseli yang nantinya diharapkan dapat menjadi peluang bisnis. Jadi bukan hanya dapat dikonsumsi pribadi untuk konseli dan keluarga, namun juga dapat konseli kembangkan menjadi peluang bisnis yang bermanfaat baginya dikemudian hari. Selain itu, *healing garden* juga dapat digunakan untuk bersosial karena dapat dilakukan secara berkelompok atau bersama-sama. Sehingga juga cocok diberikan pada konseli yang memiliki masalah pada kehidupan sosialnya.

## 2. Stres

### a. Pengertian

Stress adalah suatu kejadian atau lingkungan yang merupakan stimulus yang dapat menyebabkan seseorang menjadi tegang

dan berada dalam tekanan sehingga menuntut individu untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan kondisi serta situasi yang dialami<sup>21</sup>. Stress dapat menyebabkan individu mengalami ketidakseimbangan dalam menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah dan tuntutan yang dialaminya. Stress juga dapat terjadi apabila adanya tuntutan yang sangat besar dan mengancam kesejahteraan serta kebebasan individu. Stress merupakan suatu peristiwa psikologis maupun fisik yang dipersepsikan sebagai ancaman yang berpotensi terhadap kesehatan fisik atau emosional<sup>22</sup>.

Stress menurut Hans Selye adalah respon tubuh yang bersifat nonspesifik pada setiap tuntutan beban atasnya. Stress juga dapat diartikan sebagai reaksi fisik dan psikologis berupa perasaan yang tidak nyaman dan tertekan terhadap tuntutan yang dialami<sup>23</sup>. Stress juga merupakan suatu respon yang tidak menyenangkan sebagai dampak dari persepsi yang kurang tepat terhadap sesuatu yang dapat merusak harga diri, mengancam keselamatan diri dan kesejahteraan serta dapat menghambat keinginan atau kebutuhan individu<sup>24</sup>. Stress

---

<sup>21</sup> Tesis, Intan Juwita : *"Hubungan Adversity Quotient Dan Self Efficacy Dengan Stress Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling"* Medan, 2017 di akses pada tanggal 17 April 2021 dari <http://repository.uma.ac.id>

<sup>22</sup> Atkinson. *"Pengantar Psikologi 1"*. (Jakarta : Erlangga, 1994) hal.

<sup>23</sup> Hawari. *"Alqur'an : ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa"*

(Yogyakarta : Dara Bakti Primajaya, 1997) hal. 43

<sup>24</sup> Tesis, Intan Juwita : *"Hubungan Adversity Quotient Dan Self Efficacy Dengan Stress Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling"* Medan, 2017 di akses pada tanggal 17 April 2021 dari <http://repository.uma.ac.id>



memiliki berbagai dampak psikologis yang akan nampak dari gejala atau reaksi fisik yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan emosional pada individu sehingga seseorang dapat kehilangan kemampuannya untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi permasalahan yang dialami mulai dari tuntutan sosial hingga tekanan dari berbagai pihak.

Stress juga dapat terjadi akibat ketidakseimbangan antara tekanan dan tuntutan yang diterima oleh individu dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga dia akhirnya mengalami stress. Jika individu memiliki kemampuan yang lebih besar dibanding tekanan yang dihadapinya, maka dia akan menganggap bahwa masalah yang dialaminya merupakan suatu tantangan yang mampu dia lalui dan tidak akan menyebabkan dia stress.

Faktor yang menyebabkan stress disebut stressor. Stressor merupakan segala sesuatu yang dapat menyebabkan individu kemungkinan mengalami gangguan keseimbangan psikis dan psikologis. Stressor terbagi menjadi dua kategori, yaitu kegagalan (frustasi) dan tugas-tugas yang dapat memicu timbulnya stress. Tugas yang dimaksud adalah tugas yang mengandung tingkat kesulitan yang tinggi, waktu yang singkat dan intruksi yang kompleks sehingga menyebabkan individu merasa terancam dan tertekan. Selain itu suasana baru, tuntutan dan harapan dari lingkungan juga dapat memicu terjadinya stress. Setiap individu memiliki tingkat kemampuan yang berbeda dalam menghadapi tekanan dan tuntutan yang



dialaminya. Sehingga tekanan dan tuntutan yang dapat menimbulkan stress individu belum tentu juga menjadi stressor bagi individu yang lain karena setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Perbedaan ini disebabkan oleh proses kognitif yang berbeda pada masing-masing individu. Proses kognitif adalah proses mental mengukur kemampuan diri dalam mengatasi stressor<sup>25</sup>.

b. Gejala stress

Gejala-gejala stress dapat mencakup berbagai gangguan kesehatan fisik dan mental atau psikologis. Individu yang stress dapat merasakan kecemasan dan kekhawatiran yang kronis. Akibat dari stress yang dialami menimbulkan reaksi atau respon negative seperti, seringkali mudah marah, lebih sensitive, agresif, tidak dapat rileks dan tenang, serta menunjukkan sikap yang tidak kooperatif. Individu tersebut dapat bertindak lebih jauh dari reaksi-reaksi fisik seperti melarikan diri, mengurung diri, meminum alkohol, dan beberapa aktifitas yang dapat merusak individu tersebut secara fisik dan psikis. Individu yang stress juga dapat mengalami gejala gangguan kesehatan fisik seperti gangguan pencernaan, mual, sakit kepala, darah tinggi, darah rendah, dll. Selain itu, stress juga ditunjukkan oleh gejala-gejala berikut :

---

<sup>25</sup> Tesis, Intan Juwita : *"Hubungan Adversity Quotient Dan Self Efficacy Dengan Stress Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling"* Medan, 2017 di akses pada tanggal 17 April 2021 dari <http://repository.uma.ac.id>

- 1) Gejala emosional yaitu : mudah marah, cemas, kecewa, depresi, agresif, nervous (gugup), suasana hati mudah berubah (moody), dan mudah tersinggung.
- 2) Gejala kognitif yaitu daya ingat menurun, merasa sulit konsentrasi, pikiran kacau, memikirkan sesuatu secara berlebihan dan suka melamun.
- 3) Gejala fisik yaitu sulit tidur, sulit buang air, mengalami gangguan pencernaan, perubahan selera makan yang berubah secara berlebihan maupun sebaliknya, sakit kepala, mual, tekanan darah tinggi, tekanan darah rendah, jantung berdebar-debar dan tubuh mudah lemas tidak berenergi<sup>26</sup>.

Sedangkan pendapat lain menyatakan bahwa gejala-gejala dari stress adalah :

- 1) Gejala badan : sakit kepala, sakit maagh, mudah kaget, banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada terasa nyeri, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit, bermacam-macam gangguan menstruasi, keputihan, pingsan, dan sejumlah gejala lain.
- 2) Gejala emosional : pelupa, sulit konsentrasi, sulit mengambil keputusan, cemas, was-was, khawatir, mimpi buruk, murung, mudah marah, jengkel, mudah menangis, gelisah dan putus asa.

---

<sup>26</sup> Atkinson, R.L. *"Pengantar Psikologi 2"* (Batam: Interaksara, 2002) hal. 349

- 3) Gejala social : makin banyak makan, menarik diri dari pergaulan social, mudah bertengkar dan membunuh<sup>27</sup>.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat diketahui bahwa menurut Atkinson stress mempunyai gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala fisik. Sedangkan menurut Anoraga stress memiliki gejala badan, gejala emosional dan gejala sosial. Dari beberapa gejala tersebut dapat dilihat bahwa ciri-ciri antara gejala emosional dan gejala suasana hati atau perasaan (afeksi) adalah sama. Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa gejala stress meliputi gejala fisik, gejala kognitif, gejala emosional dan gejala social<sup>28</sup>. Gejala-gejala tersebut akan nampak jika konseli merasa mengalami stress.

c. Faktor yang menyebabkan stress

Stress dapat disebabkan oleh banyak faktor, antara lain :

- 1) Variabel dalam kondisi individu : jenis kelamin, tempramen, faktor-faktor genetic, intelegensi, pendidikan, suku, budaya, status ekonomi, dan kondisi fisik
- 2) Karakteristik kepribadian : introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum,

<sup>27</sup> Anoraga P., "Psikologi Kerja" (Jakarta : Rineka Cipta,2006) hal.110

<sup>28</sup> Skripsi. Isni agista : "Penanganan Kasus Stress Dalam Menghadapi Aktifitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristic Dengan Teknik Pengelolaan Diri Pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES" Semarang 2011<http://lib.unnes.ac.id> di akses pada tanggal 15 April 2021

ketabahan (hardiness), *locus of control* (pusat kendali), kekebalan dan ketahanan.

- 3) Variabel sosial-kognitif : dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial dan kontrol pribadi yang dirasakan
- 4) Hubungan dengan lingkungan social, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial
- 5) Strategi *coping* yakni menentukan bagaimana keputusan yang diambil berdasarkan emosi atau pemikiran yang matang<sup>29</sup>.

Diantara banyak faktor yang menyebabkan stress pada individu diatas, terdapat beberapa faktor yang menjadi perhatian yakni : variable kondisi individu, karakteristik kepribadian dan hubungan dengan lingkungan sosial. Beberapa faktor tersebut seringkali menjadi penyebab utama stress pada kebanyakan orang. Sehingga perlu adanya perhatian lebih pada beberapa faktor tersebut.

d. Sumber-Sumber stress

Sarafino membedakan sumber stress menjadi empat yaitu : sumber stress dalam diri, dalam keluarga, dalam pekerjaan, dan yang berasal dari lingkungan. Adapun penjelasan dari sumber stress tersebut adalah

- 1) Sumber stress dalam diri seseorang

---

<sup>29</sup> Skripsi. Isn agista : "Penanganan Kasus Stress Dalam Menghadapi Aktifitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristic Dengan Teknik Pengelolaan Diri Pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES" Semarang 2011 <http://lib.unnes.ac.id> di akses pada tanggal 15 April 2021

Terkadang sumber stress ada dalam diri seseorang, salah satunya melalui kesakitan. Tingkatan stress yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu, stress juga akan muncul dalam diri seseorang melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan, bila seseorang mengalami konflik. Konflik merupakan sumber stress yang utama

- 2) Sumber stress di dalam keluarga  
Stress bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga, seperti : perselisihan dalam keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan-tujuan yang saling berbeda, perceraian orangtua dan kematian orangtua.
- 3) Sumber stress di dalam pekerjaan  
Beban pekerjaan atau tugas yang diberikan tidak sesuai dengan kemampuan diri dan waktu yang diberikan untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut
- 4) Sumber stress yang berasal dari lingkungan  
Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan fisik seperti kebisingan, suhu yang terlalu panas, dan keadaan temoat tinggal<sup>30</sup>.

Hampir semua hal tersebut merupakan sumber stress yang banyak dialami individu dalam menjalani kehidupannya. Akan tetapi hal yang menjadi fokus adalah sumber-sumber stress dalam diri seseorang dan dalam keluarga. Dua hal tersebut merupakan

---

<sup>30</sup> Sarafino, P.E. *“Health Psikology : Biopsychososial interaction (3<sup>rd</sup> Ed)”*, (America : The United Stated of America, 1997) hal. 72

sumber yang paling kuat yang berpotensi menyebabkan seseorang stress.

### **3. Integrasi Desentisasi Sistematis Dalam Program Healing Garden Untuk Menangani Stres Perempuan Karena Tidak Nyaman Dengan Pasangan**

Pada pelaksanaan konseling sesi satu diperoleh data bahwa masalah yang dihadapi konseli berawal saat konseli mendapatkan kekerasan dalam rumah tangga dari suaminya. Konseli merasa curiga karena suaminya berubah menjadi tempramen sampai melakukan kekerasan. Setelah diselidiki, ternyata pasangan konseli berselingkuh dan mengkhianati konseli sehingga konseli merasa sakit hati.

Saat ini konseli ingin dirinya berani dan mampu mengambil keputusan tegas atas masalah yang menyimpannya. Karena saat ini konseli merasa ragu dan takut untuk mengambil keputusan. Konseli tertekan dengan tuntutan dan keadaan yang secara tidak langsung memintanya untuk tetap baik-baik saja meskipun masalah yang dia hadapi sebenarnya sangat berat. Konseli merasa tidak mendapat dukungan dan kehilangan rasa percaya pada suami akibat dari pengkhianatan yang dia terima dari pasangan yang telah memberinya 3 orang anak tersebut. Saat konseli datang ke WCC jombang, disana konseli diarahkan untuk melakukan sesi konseling terkait untuk menganalisis masalah yang dihadapi konseli sampai perilaku yang nampak dari apa yang konseli rasakan dapat dianalisis. Hasil analisis tersebut digunakan untuk menyesuaikan tingkat stress yang dialami oleh konseli dengan pemberian bantuan yang akan diberikan. Setelah

melaksanakan sesi assesmen untuk menganalisis perilakunya, konseli ditawarkan untuk mengikuti program *healing garden* yang ada di WCC Jombang bagi survivor KDRT. Konseli menyetujui untuk mengikuti program tersebut. Kemudian konseli diberikan jadwal untuk pelaksanaan tahap pertama yakni relaksasi dan edukasi seputar hukum. Relaksasi diberikan kepada konseli dimulai dari konseli diminta untuk memejamkan mata dan memilih posisi paling nyaman serta berlatih untuk santai.

Setelah konseli dapat tenang dan santai sesuai posisi yang paling nyaman, kemudian konseli diminta untuk membayangkan hal yang menyenangkan dan membuat dia tenang. Hal ini dilakukan untuk melihat emosi yang nampak dari konseli. Situasi saat proses relaksasi dapat berupa suasana hening maupun dengan musik instrumen. Setelah konseli merasa nyaman, konseli diminta untuk membayangkan kondisi yang menimbulkan stress sehingga konseli dapat menampakkan gejala stress yang dia rasakan. Pemberian stimulus penghasil stress ini dilakukan secara bertahap mulai dari yang rendah sampai yang tinggi. Jika konseli mulai terlihat tidak nyaman pada stimulus penghasil stress yang diberikan maka konseli diminta mengakhiri situasi tersebut. Kemudian konseli diminta untuk menuliskan 1 hal yang membuatnya merasa kurang beruntung maupun ketakutan atau kecemasan dalam dirinya. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menilai tingkat stress dan emosional konseli. Setelah sesi 1 berakhir konseli diperkenankan untuk beristirahat sejenak.



Kemudian hal tersebut dilakukan beberapa kali hingga konseli dapat bersikap santai saat berada dikondisi yang menyebabkannya stress.

Terapis mengarahkan pada konseli untuk dapat mempraktekan relaksasi yang sudah dilakukan tadi dirumah maupun saat konseli merasakan gejala stress kembali. Setelah sesi relaksasi, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi dan wawasan seputar hak hukum bagi perempuan terutama korban KDRT.

Selanjutnya konseli diberi jadwal untuk melakukan tahap selanjutnya yakni relaksasi dan perencanaan berkebudun. Setelah sesi selesai, konseli diperbolehkan untuk mempraktekan dirumah masing-masing seputar pengetahuan yang telah didapatkan seperti relaksasi.

Pada pelaksanaan konseling sesi dua diperoleh bahwa setelah berbagai masalah yang dialami oleh konseli dalam proses pemulihan secara psikis yang dijalani, konseli beberapa kali masih terus terbayang pada beberapa hal yang menghantui keputusan yang akan diambil. Jika konseli memutuskan berpisah dengan pasangan maka konseli, tidak memiliki pasangan. Jika demikian maka konseli takut tidak bisa memenuhi kebutuhan ekonomi untuk dirinya dan anak-anaknya. Konseli merasa dirinya tidak berdaya tanpa sosok suami yang menafkahi. Karena KDRT yang dilakukan oleh suami juga berupa KDRT ekonomi, sehingga tidak bisa menafkahi keluarga sejak keluar dari rumah. Sehingga yang ditakutkan oleh konseli anak-anaknya akan terlantar. Disamping itu, konseli akan berstatus menjadi seorang janda dengan segala paradigma dan pandangan negative masyarakat



terhadap dirinya. Bahkan saat ini saja banyak tetangga yang menggunjingkan permasalahan rumah tangga yang dia hadapi. Bagaimana jika kelak dia benar-benar resmi berpisah dengan suami? Hal itu terus berputar dalam otak konseli dan menimbulkan kecemasan dan kegelisahan serta kekhawatiran tersendiri. Konseli terlihat sering murung dan meratapi masalah yang dia hadapi. Konseli merasa tidak berdaya atas masalah yang sedang dia alami. Banyak keraguan dan kecemasan yang menyebabkan stress. Kemudian konseli kembali mendatangi WCC Jombang untuk mengetahui perkembangan proses perceraian dirinya dan pasangan serta mengikuti serangkaian program *healing garden* yang dia ambil untuk proses pemulihannya.

Setelah sesi relaksasi dan berkebun pertama yang dijalani, konseli merasakan adanya kemajuan dalam kontrol emosi dan perasaannya meskipun segala sesuatu membutuhkan proses untuk benar-benar pulih. Konseli ingin dia mampu bangkit dari keterpurukan masalah yang dihadapi sehingga bisa membangun kepercayaan kembali pada oranglain. Konseli menyadari bahwa dampak dari pengkhianatan yang dia alami membuatnya sulit percaya lagi dan takut untuk membuka hati pada oranglain yang mungkin mampu menjadi pasangan yang lebih baik untuknya. Selain itu, konseli ingin dirinya mampu menerima kenyataan dan segala kelebihan serta kekurangan dirinya dengan lapangdada dan ikhlas sehingga konseli mendapatkan ketenangan dalam bathinnya . konseli juga berharap dirinya dapat kembali hidup normal

seperti dulu yang senang bersosialisasi dengan lingkungan tanpa dihantui rasa takut dan cemas. Konseli menyadari bahwa saat ini setiap dia melihat orang ketiga dari hubungannya dan suami, konseli masih merasa marah dan sakit hati. Saat konseli menjalani program *healing garden* ini, konseli juga ingin mendapatkan lebih banyak pengetahuan yang bisa membuat dia lebih berdaya dan mandiri sehingga konseli bukan hanya mampu melakukan aktifitas yang positif juga bermanfaat untuk perekonomiannya. Konseli menjalani sesi relaksasi seperti sebelumnya namun fokus yang diutamakan adalah kebermaknaan diri.

Relaksasi ini bertujuan agar konseli mampu membangun kepercayaan dirinya dan lebih berani menghadapi permasalahan yang dialami sebab konseli dapat melihat dan memahami bahwa dirinya sebagai manusia juga bermakna dan istimewa. Jadi bukan hanya ketenangan yang akan diperoleh dari sesi relaksasi ini, namun juga kebermaknaan individu. Sesi relaksasi dimulai dengan konseli diminta untuk berdiri dengan memejamkan mata. Kemudian konseli diminta untuk mengingat atau membayangkan bagaimana proses kehidupan suatu makhluk mulai dia dilahirkan, dia tumbuh dan dirawat dengan penuh kasih sayang, lalu dia menjadi pribadi yang mandiri dan mencapai puncak dari kehidupannya. Lalu konseli akan dihadapkan pada berbagai rintangan yang akhirnya membuat dia menjadi lebih tangguh dan berani. Lalu sampai pada masa dia akan kembali pada penciptanya.

Siklus kehidupan ini terus diulangi dengan menyalurkan emosi-emosi yang terpendam dalam diri konseli. Hingga konseli mampu lebih tenang

dan yakin pada apapun yang dia lakukan hingga saat ini. Kemudian setelah beberapa kali dilakukan, sesi diakhiri dengan penyampaian emosi yang mungkin ingin diungkapkan. Sesi ini juga bertujuan untuk menganalisis reaksi atau respon emosi yang dirasakan atau dialami oleh konseli. Selain sesi relaksasi, juga dilakukan sesi perencanaan berkebun sesuai jadwal yang telah ditentukan.

Pada sesi ini, konseli mendapat pengetahuan tentang tahapan dalam berkebun. Hal yang pertama diberikan adalah edukasi tentang tujuan dan manfaat berkebun serta tanaman organik bagi tubuh manusia dan perawatan tanaman organik. Kemudian konseli menentukan tanaman yang akan ditanam. Tanaman yang akan ditanam juga harus sesuai dengan ketentuan seperti : tanaman yang berwarna cerah, tanaman sayuran ataupun tanaman yang baik untuk kesehatan. Setelah tanaman yang akan ditanam ditentukan, kemudian menentukan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam bercocok tanam. Setelah wawasan dan tatacara yang dibutuhkan dirasa cukup, kemudian mulai untuk mencatat segala hal yang akan dipersiapkan dan dibutuhkan saat bercocok tanam pada tahapan berikutnya. Selain itu, konseli juga mendapatkan edukasi tentang pembuatan pupuk dan segala kebutuhan untuk perawatan tanaman dalam *healing garden* ini sehingga karena dilarang memakai bahan kimia maka diharuskan membuat sendiri keperluan untuk perawatannya seperti : pupuk, tanah gembur yang alamiah menggunakan cacing, dsb. Hal ini banyak menambahkan pengetahuan baru bagi konseli. Kegiatan diatas diharapkan dapat

membantu upaya pemberdayaan ekonomi terhadap konseli. Setelah sesi relaksasi dan *planning* konseli diperbolehkan untuk istirahat. Konseli diharapkan untuk menerapkan apa yang telah didapatkan dirumah selain untuk kebutuhan bagi pemberdayaannya juga untuk proses pemulihannya. Sesi berkebun ini tidak luput dari ajaran nabi dalam tatacara bercocok tanam yang baik.

Pada pelaksanaan konseling sesi ke tiga didapatkan masalah yang dihadapi oleh konseli, bukan hanya dampak terhadap dirinya namun konseli juga menyadari bahwa anak-anaknya juga menerima dampak dari permasalahan orangtuanya. Anak-anak konseli menjadi trauma pada masalah yang dihadapi oleh orangtuanya. Bahkan salah satu dari anak konseli meminta agar konseli tidak berpisah dengan ayahnya. Hal ini membuat konseli bingung karena tidak tega dengan anaknya yang stress melihat kondisi orangtuanya. Anak konseli berpikir bahwa jika orangtuanya berpisah dia akan menjadi anak *broken home* dan dia akan terpisah dari ayahnya serta kehilangan sosok ayah dan merasa tidak memiliki figure ayah lagi karena sudah tinggal terpisah. Salah satu anak konseli juga mengalami trauma, bukan hanya memaksa agar orangtuanya tidak berpisah tapi juga dia takut untuk membina rumahtangga nantinya akan seperti orangtuanya.

Konseli merasa miris melihat kondisi anaknya dan cemas serta gelisah memikirkan kondisi anaknya. Konseli ingin memulihkan gangguan fisik maupun psikis yang dia rasakan agar dia mampu meyakinkan pada anak-anaknya bahwa dirinya bisa melewati masalah yang menimpa

keluarga mereka serta konseli mampu membuktikan bahwa meskipun dia sebagai orangtua tunggal tapi mampu untuk terus mendampingi anak-anaknya walau telah berpisah dengan suaminya. Konseli ingin anak-anaknya percaya bahwa keputusan yang diambil adalah yang terbaik dan tidak akan mengurangi kasih sayang yang diberikan untuk anak-anaknya. Konseli ingin lebih mandiri dan berani serta semakin yakin pada keputusan yang akan dia ambil merupakan yang terbaik untuk keberlangsungan hidup dirinya dan keluarganya. Setelah melewati beberapa proses pemulihan yang dijalani oleh konseli, konseli melakukan aksi berkebun sebagai lanjutan dari program pemulihan psikisnya serta terus mengikuti perkembangan proses hukum rumahtangganya.

Pada sesi ini, konseli diminta untuk mengungkapkan emosi maupun perasaannya ketika proses berkebun. Proses mengekspresikan emosi dapat dilakukan ketika konseli menggemburkan tanah, memilih tanaman apa yang ingin ditanam. Kemudian konseli juga dapat menyalurkan harapan-harapannya ketika memilih bunga yang akan ditanam sebagai pencegah hama, dsb. Konseli juga diberi wawasan akan makna dari setiap tahapan dan situasi yang ada saat sedang bercocok tanam. Hal ini diberikan untuk memberikan gambaran bahwa jika seseorang mau bersabar dan menjalani setiap proses dan cobaan dengan baik serta percaya insyaallah akan menuai hasil yang baik pula. Mulai dari tanah yang kotor, kemudian pupuk yang beraroma kurang sedap dan ketelatenan merawat serta menyirami setiap hari dapat membuahkan

hasil yang baik seperti bunga yang indah, buah yang baik, sayuran yang sehat, dll. Dan konseli juga diarahkan agar mampu mensyukuri setiap hasil yang diperoleh karena setiap hal yang dilakukan memiliki hasil yang berbeda-beda.

Konseli diharapkan dapat memaksimalkan dirinya dalam penyaluran energy negative saat berkebun dan berganti dengan energy positif dari tanaman yang cerah dan sejuk pada tubuh konseli. Konseli juga diharapkan dapat menikmati sesi berkebun yang asik dan menyenangkan sebagai pengalihan aktifitas negative seperti murung, sering mengurung diri, menangis dan merapati menjadi aktifitas yang produktif dan menyenangkan. Konseli juga dapat berinteraksi dengan konseli yang lain. Setelah konseli senang dan nyaman dengan aktifitas tersebut, lalu konseli diminta untuk mempraktekkan di rumah mulai dari tatacara bercocoktanam hingga pembuatan pupuk. Setelah sesi berkebun, konseli diminta untuk membuat jadwal piket merawat kebun yang telah dibuat yang berada di WCC Jombang. Setelah itu konseli diperbolehkan untuk istirahat.

Pada tahapan terakhir yakni evaluasi dan follow up, konseli diberi edukasi seputar teknik marketing, akunting dan perhitungan penjualan. Karena nilai jual tanaman organic yang sudah ditanam oleh konseli memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan hasil dari tanaman biasa yang nonorganic. Sehingga pemberdayaan dari segi ekonomi dapat diterima secara optimal. Selain itu juga dilakukan sesi evaluasi konseling seputar perkembangan hasil dari tahapan-tahapan yang sudah dilakukan oleh konseli selama mengikuti

program *healing garden* ini. Setelah itu, pengecekan pupuk dan tanah yang sudah dibuat dan disiapkan pada sesi sebelumnya apakah sudah sesuai atau belum. Konseli juga di ajak sharing perihal hasil yang sudah diperoleh, apakah menemui kendala atau tidak.

Sebagian hasil dari berkebun dikonsumsi pribadi dan sebagian dijual kepada tetangga dan saudara. Karena tanaman organik ini didesign ramah lingkungan sehingga tidak membutuhkan tempat yang luas serta tidak menyita waktu banyak. Konseli dapat tetap mengawasi anak-anaknya dan terus mendampingi sehingga anak-anaknya tidak merasa kekurangan kasih sayang. Sesekali konseli juga mengajak anaknya untuk melakukan relaksasi yang sudah dipelajari pada program pemulihannya sambil duduk bersantai di taman samping rumah tempat konseli membuat *healing garden*nya sendiri. Hingga saat ini, konseli sudah terlihat jauh lebih baik dibanding saat pertama kali melakukan sesi pemulihan. Konseli sudah mampu lebih mengontrol emosinya, konseli juga sudah terlihat lebih ceria meskipun proses pemulihan terus dilakukan secara mandiri.

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Penanganan Kasus Stress Dalam Menghadapi Aktifitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristic Dengan Teknik Pengelolaan Diri Pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES

Peneliti : Isni Agista

Tahun : 2011

Peneliti meneliti tentang bimbingan konseling kepada seorang mahasiswa dengan tingkatan stress



di Jurusan Seni Rupa FBS Semarang. Pada hasil penelitiannya pemberian konseling individu cukup efektif untuk mengurangi tingkatan stress dalam menghadapi aktifitas kuliah. Pada penelitian ini tidak ada tahapan yang terlalu berbeda dengan penelitian yang lainnya. Tahapan yang pertama adalah identifikasi stress dari konseli lalu langsung menuju tahap tingkatan stress untuk menemukan teknik pengelolaan diri yang sesuai dengan kebutuhan konseli. Stress yang dialami oleh konseli memiliki tingkatan begitupun dengan reaksi-reaksi yang nampak dari tingkatan stress tersebut.

Pembedaan yang menonjol pada penelitian ini adalah *teknik* yang digunakan adalah menggunakan *teknik pengelolaan diri*.

2. Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistemik Dalam Manajemen Stress Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Ageng Tirtayasa

Peneliti : Raudah Zaimah Dalimunthe dan Rahmawati

Tahun : 2019

Peneliti meneliti tentang manajemen stress . Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik desentisasi sistemik. Dalam penelitiannya pemberian terapi desentisasi sistemik dengan manajemen stress berupa relaksasi yang dilakukan secara kelompok. Sehingga dari relaksasi yang dilakukan, konseli dapat memajemen stress yang dirasakan.

3. Terapi Desensitisasi Sistemik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Fobia Jarum Suntik

Peneliti : Togi Fitri A. Ambarita

Tahun : 2016



Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan rasa cemas menggunakan terapi Desentisisasi sistematis dengan relaksasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik disentisasi sistematis menggunakan pemunculan kondisi atau situasi penghasil kecemasan melalui alam imajinasi. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terapi ini dapat mengurangi rasa cemas pada penderita yang awalnya 100 SUD menjadi 30 SUD. Terapi yang dilakukan juga dapat terus dilakukan oleh konseli secara mandiri dirumah setelah mendapatkan pelatihan relaksasi yang diberikan oleh konselor.



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

##### 1. Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, di mana hasil penelitian berupa data deskriptif yang memuat ucapan, tulisan, dan perilaku objek yang diamati oleh karena itu tidak dapat dicapai dengan prosedur-prosedur statistik atau kuantitatif lainnya.<sup>31</sup> Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata tertulis atau lisan dari orang atau perilaku yang dapat diamati<sup>32</sup>. Sehingga peneliti memakai pendekatan ini agar mendapatkan data klien secara spesifik.

##### 2. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif . Deskriptif kualitatif adalah sebuah metode penelitian yang memanfaatkan data kualitatif yang dijabarkan secara deskriptif. Jenis penelitian deskriptif kualitatif seringkali digunakan untuk menganalisis kejadian, fenomena, atau keadaan sosial. Jenis penelitian deskriptif kualitatif merupakan gabungan dari penelitian deskriptif dan kualitatif.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Farida Nugrahani, *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa* (Solo: Cakra Books, 2014).hal 4

<sup>32</sup> Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif* (dalam pendidikan dan bimbingan konseling), (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2012).2

<sup>33</sup> Farida Nugrahani, *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa* (Solo: Cakra Books, 2014). hal 92

## B. Subyek dan Lokasi Penelitian

Peneliti membagi subyek menjadi dua dalam penelitian ini, yaitu:

### 1. Subyek penelitian

#### a. Konseli

Sasaran penelitian ini adalah seorang ibu rumah tangga yang mengalami *stress* yang disebabkan oleh ketidaknyamanan dengan pasangannya. Konseli berasal dari salah satu daerah yang berada di kabupaten Jombang dengan latar belakang keluarga yang berkecukupan. Kesibukan konseli sehari-hari adalah menjadi ibu rumah tangga dan mengasuh 3 orang anaknya.

#### b. Konselor

Konselor dalam penelitian ini adalah Nurul Qomariah sebagai devisi Internal dan pendamping di lembaga WCC Jombang . Nurul Qomariah telah bekerja di lembaga WCC Jombang selama kurang lebih 12 tahun.

#### c. *Significant other*

Sebutan bagi orang terdekat konseli dalam sebuah penelitian untuk menjadi informan data tambahan dan uji kebenaran. Adapun pihak yang memberikan keterangan adalah anak konseli.

### 2. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di *Women Crisis Center* Kabupaten Jombang.

## C. Jenis dan Sumber Data

### 1. Jenis data

Data yang akan dimasukkan ke dalam penelitian ini bersifat non statistik yakni berupa data verbal yang didapatkan dengan cara wawancara. Adapun jenis data yang diperoleh adalah:

- a. Data primer, adalah data yang didapat dari klien secara langsung di lapangan. Berupa latar belakang dan masalah yang dialami klien, gejala-gejala, pemicu masalah yang dialami klien, proses pelaksanaan teknik Desensitisasi Sistematis dalam program *healing garden* dengan metode relaksasi dan berkecambah serta hasilnya.
  - b. Data sekunder, adalah data penunjang data primer yang didapatkan dari *significant other* klien.
2. Sumber data

Dalam upaya menggali sumber data, peneliti mendapatkan penjelasan langsung secara lisan tentang masalah yang dialami klien dengan tetap menerapkan protokol kesehatan seperti anjuran pemerintah, yang nantinya berupa narasi percakapan antar klien dengan konselor dimana klien disebut sebagai sumber primer dan orang terdekat klien yang memberikan informasi tambahan disebut sumber sekunder.<sup>34</sup>

#### **D. Tahap-Tahap Penelitian**

Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan di dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:<sup>35</sup>

1. Tahap Pra-Lapangan
  - a. Menyusun rancangan penelitian
 

Penyusunan proposal penelitian ini terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan

---

<sup>34</sup> Farida Nugrahani. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa* (Solo: Cakra Books, 2014) hal.111

<sup>35</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017). hal 127-148

penulisan, serta manfaat penelitian.

b. Memilih lapangan penelitian

Memilih lapangan penelitian dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu, tenaga, biaya, dan juga kemudahan dalam memperoleh perijinan untuk melakukan penelitian ini di lapangan.

c. Menjajaki dan Menilai Lapangan

Untuk menjajaki dan menilai lapangan dengan melakukan wawancara, konselor, serta konseli.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti melakukan pendekatan dengan konselor selaku terapis melalui wawancara dan mencari informasi mengenai konseli kepada keluarga maupun orang terdekat konseli.

3. Tahapan Analisa Intensif dan Analisa Data

Setelah peneliti mendapatkan data dari lapangan, kemudian peneliti melakukan penyajian data dengan mendeskripsikan proses dan hasil serta hasil analisis data konseling melalui dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam implementasi program *healing garden* untuk mengatasi stress pada wanita ibu rumah tangga di WCC Kabupaten Jombang.

## E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan bagian dari pengumpulan data yang dilakukan dengan mengawasi dan meninjau konseli di lapangan secara langsung. Data yang diperoleh bisa berupa gambaran sikap, perilaku,

tindakan, bahkan keseluruhan interaksi.<sup>36</sup> Observasi ini berfungsi untuk memperoleh gambaran, pengetahuan serta pemahaman mengenai data konseli dan untuk menunjang serta melengkapi bahan-bahan yang diperoleh melalui wawancara<sup>37</sup>. Adapun objek yang diamati adalah bahasa tubuh klien, gaya bicara, keadaan klien, kegiatan klien, dan semua hal yang perlu diperhatikan dengan merujuk kepada teknik konseling.

## 2. Wawancara

Wawancara adalah pengumpulan informasi yang tidak didapatkan dalam observasi dengan cara mengadakan sesi tanya jawab kepada klien yang berhubungan dengan tujuan penelitian.<sup>38</sup> Wawancara juga merupakan cara menghimpun data dengan jalan berbincang dan berhadapan langsung dengan pihak yang akan dimintai pendapat, pendirian atau keterangan<sup>39</sup>.

## 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik yang dilakukan dengan mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda catatan harian dan sebagainya<sup>40</sup>. Dokumentasi juga dapat dikatakan proses mengumpulkan, memilih, mengolah, dan menyimpan suatu data atau informasi sebagai bukti

---

<sup>36</sup> J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakter, dan Keunggulannya* (Jakarta: Grasindo, 2010). hal 112

<sup>37</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000) hal.153

<sup>38</sup> J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakter, dan Keunggulannya* (Jakarta: Grasindo, 2010). hal 116

<sup>39</sup> Koentjoroningrat, *Metode-metode Penelitian*, (Jakarta: PT.Gramedi, 1980) hal.162

<sup>40</sup> Suharsimi Ariskunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2002) hal.200

atau keterangan terhadap suatu peristiwa.<sup>41</sup> Fungsi dari dokumentasi adalah sebagai rekam jejak tentang semua hal yang berhubungan dengan penelitian.

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian kualitatif berarti usaha mengolah data primer dan sekunder dari hasil wawancara dan observasi, mengartikannya secara sistematis sehingga memunculkan gagasan baru.<sup>42</sup> Dalam penelitian studi kasus ini menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif, yaitu data dikumpulkan, diolah dan dianalisa menggunakan dua cara, yaitu:

- a. Data dikumpulkan, diolah dan dianalisis untuk kemudian dipaparkan secara deskriptif mulai dari proses identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian terapi, evaluasi sampai follow up.
- b. Menganalisis proses dan hasil penelitian dengan memaparkan setiap proses dan hasil yang diperoleh untuk dilihat apakah ada perbedaan sikap, keadaan dan kepribadian pada klien sebelum dan setelah terapi.

## **G. Teknik Validitas Data**

Dalam proses metode penelitian kualitatif diperlukan proses yang lama. Sehingga peneliti harus benar – benar mendapatkan data yang benar dan bisa dipertanggungjawabkan. Adapun indikator yang dipakai untuk keabsahan data adalah sebagai berikut:

1. Perpanjangan waktu keikutsertaan

---

<sup>41</sup> <https://kbbi.web.id> diakses pada tanggal 18 April 2021

<sup>42</sup> Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakter, dan Keunggulannya*. (Jakarta:Grasindo,2010)Hal 121

Keikutsertaan peneliti dalam menggali data yang dibutuhkan sangat diperlukan dengan tujuan mendapatkan data yang valid dan benar. Karena penelitian kualitatif membutuhkan waktu yang relatif lama maka keikutsertaan yang lama dari peneliti juga ikut membantu kesuksesan penelitian. Adapun langkah yang dilakukan agar data lengkap dan mencapai titik jenuh adalah dengan mengamati kebiasaan klien, dengan cara ini peneliti bisa mengecek kebenaran dari data yang telah diperoleh sebelumnya. Selain itu, peneliti juga mendengarkan segala keluhan kesah klien untuk mendapatkan data lebih lengkap.

## 2. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik menguji keabsahan data yang dilakukan dengan cara mencocokkan data yang diperoleh dengan data yang sudah diperoleh lainnya bisa juga dengan sumber lain yang berkaitan.<sup>43</sup> Adapun triangulasi yang digunakan oleh peneliti adalah dengan membandingkan dan mengecek ulang tingkat kebenaran data dengan cara: membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara dan membandingkan ucapan klien dengan apa yang disampaikan oleh significant other (orang lain) serta hasil pengamatan peneliti. Hal ini dilakukan agar peneliti mendapatkan data dari banyak sumber dan bisa membandingkannya untuk mengecek tingkat keabsahan data tentang klien.

---

<sup>43</sup> Mohammad Mulyadi, "Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya" Vol. 15 No. 1 (2011).

<http://scholar.google.co.id> diakses pada tanggal 18 April 2021



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

##### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian

##### a. Profil *Woman Crisis Center* Jombang

*Woman Crisis Center* Jombang merupakan lembaga swadaya masyarakat yang berdiri pada tanggal 23 Mei 1999. *Woman Crisis Center* Jombang didaftarkan secara legal dengan badan hukum sebagai yayasan sosial pada tanggal 15 Januari 2001 di Pengadilan Negeri. WCC Jombang memiliki Visi “Terciptanya masyarakat yang bebas dari kekerasan terhadap perempuan dan masyarakat yang adil gender” dan Misi “Memberikan pelayanan langsung bagi perempuan korban kekerasan dan mendorong adanya perlindungan program dalam memberikan pelayanan dampingan terhadap klien selama kurun waktu 2004-2021 antara lain Program MAMPU, Program Maju dan Program *Healing Garden*. Selain memiliki support program WCC Jombang juga memiliki beberapa komunitas dampingan yang tersebar pada beberapa daerah di Kabupaten Jombang yakni KSPK (Kelompok Solidaritas Perempuan Desa Keras), KP2NB (Kelompok Peduli Perempuan dusun Nglaban desa Bendet), SPM (Solidaritas Perempuan Mojowarno), KPM (Kelompok Perempuan Mojongapit), P2K (Perempuan Plabuhan Kreatif). Lembaga WCC Jombang memberikan layanan pada perempuan dan anak perempuan berupa bantuan dampingan hukum dan

dampingan psikologis. Sehingga adanya lembaga ini diharapkan mampu memberikan perlindungan bagi perempuan utamanya yang menjadi korban kekerasan seksual dan KDRT.

b. Letak Geografis Penelitian

*Woman Crisis Center* Jombang berlokasi di Jl. Pattimura No. 7. Dari segi akses transportasi *Woman Crisis Center* Jombang terbilang cukup mudah, karena dekat dengan pinggir jalan raya Jombang-Kediri dan berada pada tengah kota sehingga mudah dijangkau dengan transportasi seperti becak, motor, mobil, dll. Posisi *Woman Crisis Center* Jombang dekat dengan Alun-alun kabupaten Jombang dan Kantor Depag serta cukup dengan memasuki gang lalu belok kiri terdapat plakat *Woman Crisis Center* Jombang. *Woman Crisis Center* Jombang terdapat dibelakang UD Jaya pada saat awal masuk gang. Adapun akses ke lokasi *Woman Crisis Center* Jombang antara lain :

- 1) Sebelah Timur berada di jalan yang bersebelahan langsung dengan Alun-alun kabupaten Jombang
- 2) Sebelah selatan berada di jalan raya Jombang-Kediri kemudian masuk ke jl pattimura dan memasuki gang
- 3) Sebelah utara dari kantor depag lurus ke arah selatan sebelum jalan raya Jombang-Kediri masuk ke jalan pattimura selatan

2. Deskripsi Peneliti

a. Identitas Peneliti

Nama : Anbaul Ghoibiyah  
Tempat Tanggal Lahir: Probolinggo, 21  
November 1996

Alamat : Jl. Mastrip no. 5  
 Kecamatan Kedopok  
 Kota Probolinggo Jawa  
 Timur  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Usia : 24 Tahun  
 Agama : Islam  
 Bahasa Sehari-hari : Jawa, Madura, Indonesia  
 Status : Mahasiswa di  
 Universitas Islam Negeri  
 Sunan Ampel Surabaya  
 Fakultas : Dakwah dan  
 Komunikasi  
 Prodi : Bimbingan dan  
 Konseling Islam  
 Anak : 2 dari 6 bersaudara  
 Cita-cita : Pengusaha  
 Motto Hidup : Cintai diri sendiri  
 sebelum mencintai orang  
 lain  
 Hobi : Travelling  
 b. Riwayat Pendidikan  
 TK : TK Candra Kirana Kota  
 Probolinggo  
 SD : SDN Wonoasih 1 Kota  
 Probolinggo  
 MI : MI Program Khusus  
 Bahrul Ulum Tambakberas Jombang  
 MTs & MA : MMA Muallimin  
 Muallimat 6 Tahun  
 Bahrul Ulum  
 Tambakberas Jombang

### 3. Deskripsi Konselor

#### a. Identitas Konselor

Nama : Nurul Qomariyah  
Tempat Tanggal Lahir: Jombang, 08 Oktober  
1980  
Alamat : Jombang  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 41 Tahun  
Agama : Islam  
Bahasa Sehari-hari : Jawa, Indonesia  
Status : Divisi Internal dan  
Pendamping WCC  
Jombang

#### b. Pengalaman Konselor

Pengalaman konselor dalam memberikan pendampingan terhadap beberapa klien WCC Jombang terutama dalam program kebun pemulihan atau yang disebut Program *Healing Garden*. Konselor telah bekerja selama 12 tahun di Lembaga WCC Jombang. Konselor menempati beberapa divisi selama bekerja di WCC Jombang salah satunya menjadi divisi pendampingan korban, divisi internal hingga saat ini menjadi divisi internal dan divisi pendamping yang bertanggungjawab terhadap program *healing garden*. Konselor beberapa kali menangani kasus dengan serangkaian proses konseling, monitoring hingga pendampingan psikologis korban. Untuk pendampingan hukum ditangani oleh divisi advokasi. Selama pendampingan konseli, konselor memberikan teknik humanistic berupa penguatan terhadap kepercayaan diri konseli hingga pada akhirnya

konselor menawarkan konseli untuk mengikuti program *healing garden* dengan serangkaian kegiatan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh konseli.

#### 4. Deskripsi Konseli

##### a. Identitas Konseli

Nama : SS  
Alamat : Diwek Jombang  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 50 Tahun  
Agama : Islam  
Bahasa Sehari-hari : Jawa, Indonesia  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga  
Anak : 3 orang Anak

##### b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Penelitian ini mengangkat seorang perempuan yang berusia 50 tahun dan memiliki 3 orang anak laki-laki dan perempuan. Konseli berasal dari keluarga yang berkecukupan hingga akhirnya menikah dengan laki-laki yang dipilihnya. Dalam menjalani rumahtangga selama 20 tahun lebih, konseli merasa rumahtangganya baik-baik saja. Suaminya selalu mesra, anaknya juga akur, dan mendapat kasih sayang yang cukup dari keluarga suami serta keluarga konseli sendiri. Konseli merupakan ibu rumah tangga biasa dan hidup berkecukupan serta mendapatkan nafkah yang cukup dari seorang suami yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil pada salah satu dinas pemerintahan. konseli juga aktif dalam beberapa kegiatan PKK di desanya. Konseli merupakan sosok yang ceria, suka membaur dan ramah

pada keluarga maupun tetangganya. Meski begitu, konseli adalah sosok yang tertutup untuk hal pribadinya.

Dengan kondisi ekonomi yang berkecukupan, rumahtangga konseli diketahui cukup harmonis. Sehingga saat pertama kali mengetahui dirinya dikhianati oleh suami, dan seketika suami meninggalkan konseli tanpa memberikan nafkah dan memilih menikah siri dengan perempuan lain merupakan hal yang sangat membuat konseli terpukul. Perubahan konseli yang tiba-tiba menarik diri dari social membuat banyak tetangga dan teman bertanya-tanya.

Pada akhirnya komunitas perempuan yang terdapat di desa konseli memberikan bantuan dampingan hingga konseli mendatangi WCC untuk mendapatkan dampingan psikologis secara lanjut. Karena pemutusan nafkah dari suami, kebutuhan rumahtangga akhirnya dipenuhi oleh putra pertama konseli yang kemudian membuat konseli merintis bisnis tanaman dan sayuran serta meneruskan bisnis yang dulu pernah dijalankan suaminya hingga terhenti saat suami konseli memutuskan untuk keluar meninggalkan anak dan istrinya. Bisnis yang akhirnya dijalankan oleh konseli setelah dirinya merasa pulih secara psikologis dan mampu untuk bangkit dari keterpurukan serta mendapat support dari anak yang merupakan kekuatan bagi konseli. Dengan masalah yang dihadapi antara konseli dan suami, konseli bertekad ingin melanjutkan kehidupan yang layak demi anak-anaknya.

c. Kondisi Lingkungan Konseli

Lingkungan social konseli dalam masyarakat adalah lingkungan yang complex. Yaitu ada sebagian lingkungan yang baik dan kondusif tapi juga sebagian adalah lingkungan yang mudah menyalahkan dan menggunjing. Di desa konseli juga terdapat komunitas dampingan WCC yang akhirnya menjadi sarana konseli mengetahui lembaga WCC dalam menangani masalahnya. Dengan adanya komunitas di desa konseli tersebut, dapat membantu para korban KDRT juga Kekerasan Seksual dengan memberikan dampingan pertolongan pertama karena terdapat paralegal yang sudah dilatih oleh lembaga dampingan untuk mendampingi korban sebelum akhirnya dilanjutkan pendampingan secara psikologis dan hokum oleh lembaga WCC. Dengan adanya komunitas tersebut, ibu-ibu yang terdapat di desa konseli menjadi lebih kompak dan peduli terhadap sesama warga yang kebetulan menjadi korban. Selain pemberian bantuan pertama pada korban, komunitas tersebut juga aktif dalam berdiskusi terkait edukasi hokum dan psikologis apabila terdapat kekerasan disekitarnya. Adanya komunitas ini sangat membantu konseli saat pertama kali mendapat masalah yang dihadapi. Support dan kepedulian yang diberikan pada konseli sangat membantu dalam proses pemulihan konseli. Jadi meskipun berada dalam lingkungan yang terkadang membuat mental menjadi terbebani, tetapi juga masih banyak tetangga yang memiliki tingkat kepedulian yang

cukup tinggi tanpa memandang paradigma negative maupun positif.

#### 5. Deskripsi Masalah Konseli

Berdasarkan hasil assesment didapatkan data bahwa konseli merupakan seorang ibu rumah tangga yang memiliki 3 orang anak. Masalah yang dihadapi konseli berawal saat konseli mendapatkan kekerasan dalam rumah tangga dari suaminya. Setelah ditelusuri ternyata sang suami telah mengkhianati konseli dengan berselingkuh dibelakangnya. Konseli merasa sangat kecewa dan sakit hati atas kejadian tersebut. Konseli tidak mau bertatap muka dengan pasangannya lagi. Konseli tidak ingin berbicara lagi dengan suaminya karena konseli sudah sangat merasa kecewa dan sulit untuk bisa menerimanya kembali sebagai suami. Dalam hal ini konseli dihadapkan pada 2 persoalan dan sangat dilematis. Jika konseli bercerai maka konseli harus menanggung beban menghidupi ketiga anaknya sementara kebutuhan selama ini ditanggung oleh suaminya, juga beban pergunjungan oleh masyarakat sekitar yang selalu berpandangan negative terhadap seorang janda. Disisi lain jika konseli melanjutkan hubungannya dengan suami maka konseli selalu dihantui perasaan negative terhadap suami juga perselingkuhannya dengan wanita lain yang dilakukan berulang-ulang. Sehingga dari sinilah konseli sering merasa cemas dan stress.

Konseli merasakan gejala-gejala stress dan tertekan atas semua masalah yang bertubi-tubi menghampirinya sehingga konseli meminta bantuan kepada lembaga dampingan perempuan untuk memberikan konseling dan treatment yang dapat



membuat dia lebih mampu mengontrol emosi dan perasaannya meskipun bertemu dengan orang ketiga didalam rumah tangganya serta dapat membaur kembali dengan lingkungan sosialnya seperti sediakala. Selain itu konseli juga ingin memiliki banyak pengetahuan tentang apa yang bisa dia lakukan jika seorang wanita mendapatkan KDRT.

Konseli ingin dirinya berani dan mampu mengambil keputusan tegas atas masalah yang menimpanya. Karena saat ini konseli merasa ragu dan takut untuk mengambil keputusan. Konseli tertekan dengan tuntutan dan keadaan yang secara tidak langsung memintanya untuk tetap baik-baik saja meskipun masalah yang dia hadapi sebenarnya sangat berat. Konseli merasa tidak mendapat dukungan dan kehilangan rasa percayanya akibat dampak dari pengkhianatan yang dia terima dari pasangan yang telah memberinya 3 orang anak tersebut. Selain itu, tekanan juga datang dari sisi anaknya yang tidak ingin orangtuanya berpisah sehingga anak kedua konseli mengancam jika ibunya bercerai maka dirinya akan depresi dan menjadi anak broken home.

Konseli mulai merasakan gangguan psikologis seperti: cemas, sedih, kecewa, mudah menangis, gelisah, putus asa, bingung hingga konseli juga merasakan nafsu makannya menurun dan menjadi sering termenung dan melamun. Konseli sering meratapi masalahnya dengan mengurung diri didalam kamar. Konseli juga menyalahkan dirinya karena merasa dirinya tidak mampu memenuhi kebutuhan suami hingga berpaling pada wanita lain dan menyebabkan semua

masalah ini menyimpannya. Konseli juga merasakan gejala fisik berupa sulit tidur, sesak nafas, sakit kepala, dan gangguan pencernaan seperti mual, maagh, dll.

## **B. Penyajian Data**

1. Deskripsi Proses Aplikasi Desentisasi Sistematis Melalui Program *Healing Garden* Untuk Menangani Perempuan Yang Mengalami Stres Karena Tidak Nyaman Dengan Pasangan Di Woman Crisis Center Jombang.

Dalam hal ini langkah konseling setelah assesmen pertama terdapat didalam serangkaian kegiatan yang ada pada program *healing garden*. Hal ini dilakukan karena konseli sulit untuk terbuka jika dilaksanakan konseling didalam ruangan bersama konselor. Dengan dilakukannya konseling bersamaan dengan kegiatan atau treatment ini maka diharapkan konseli dapat merasa lebih rileks dan terbuka untuk menyampaikan permasalahannya dan perasaan yang dialami sehingga mempermudah untuk memahami konseli secara mendalam dan sistematis. Langkah-langkah yang akan digunakan adalah sebagai berikut :

- a. Identifikasi masalah yakni mengidentifikasi keterangan yang diungkapkan oleh konseli sebagai langkah awal pemberian bantuan oleh konselor untuk mengetahui masalah serta kondisi konseli secara mendalam. Identifikasi masalah ini dapat diketahui berdasarkan hasil dari wawancara dan observasi lebih mendalam pada informan-informan yang dinilai memiliki kedekatan dengan konseli. Berikut yang konselor peroleh dari hasil wawancara yang

telah digali pada saat pertama konseli datang ke WCC Jombang :

1) Hasil Wawancara dan observasi dengan konseli

Konseli menceritakan pada akhir 2019 merupakan tahun yang sangat berat dan tidak pernah dibayangkan sebelumnya. Awal mula suami konseli menjadi mudah tempramen, tapi konseli selalu berpikir positif mungkin karena suaminya lelah dan semakin sibuk akibat kenaikan posisi kantornya. Kesibukan suami membuat usaha yang terletak disamping rumah konseli yang berupa usaha gyp untuk hiasan rumah harus mangkrak dan terhenti. Suatu hari tiba-tiba ada seorang teman konseli yang memberi tahu bahwa melihat suami konseli dengan wanita lain. Konseli tetap berusaha untuk tenang dan percaya bahwa suaminya tidak mungkin melakukan hal tersebut. Tapi suatu hari konseli menemukan kontak seorang perempuan menelpon suaminya dan saat itu juga semakin banyak teman yang mengatakan bahwa suaminya berselingkuh. Akhirnya konseli memberanikan diri untuk bertanya pada suami apakah benar semua yang dikatakan temannya dan siapa wanita yang ada di Handphone tersebut. Alangkah terkejutnya konseli saat suaminya menjawab bahwa memang perempuan itu adalah selingkuhannya dan dia akan segera menikah siri. Sejak saat itu, suaminya

langsung keluar dari rumah dan tidak pernah memberikan nafkah lagi. Konseli sangat kecewa dan sakit hati hingga sering menangis dan mengurung diri didalam kamar. Konseli merasa bahwa ini semua adalah kesalahannya karena tidak mampu melayani suami dengan baik hingga dia berpaling pada wanita lain. Konseli terus menerus menyalahkan dirinya dan semakin murung selama beberapa bulan. Konseli juga sering tidak nafsu makan yang menyebabkan dirinya mengalami penurunan berat badan yang cukup banyak dan masalah pencernaan seperti maagh, dll. Konseli sulit tidur karena selalu kepikiran masalah yang dihadapi yang menyebabkan dirinya menjadi sering pusing, sulit focus. Karena konseli sering murung dan menangis, dia merasa dadanya sesak jantungnya sakit.

Konseli ingin berpisah dari suaminya karena sudah kehilangan rasa percayanya, namun anak kedua konseli mengancam jika ibunya menceraikan ayahnya maka dia akan depresi dan menjadi broken home. Akhirnya konseli berusaha untuk berdamai dengan suami sesuai permintaan anaknya. Dan suami setuju untuk memperbaiki rumahtangganya kembali. Namun setelah 5 bulan kemudian, suaminya tiba-tiba memilih menikah siri dengan selingkuhannya dulu dan benar-benar meninggalkan rumah beserta anak istrinya. Hati konseli semakin sakit. Dampak yang dialami konseli secara psikologis dan fisik lebih parah dari

sebelumnya. Konseli benar-benar mengurung diri dirumah terutama jarang sekali keluar kamar. Anak perempuan kedua konseli juga sangat terpukul karena ayahnya keluar dari rumah dan menyalahkan ibunya. Konseli menjadi semakin tertekan dari sebelumnya. Disamping itu, konseli juga pernah mendengar tetangga dan saudaranya menggunjing tentang masalah rumah tangganya serta mengatakan bahwa jika menjadi janda itu buruk dan anaknya pasti akan mengikuti jejak dirinya dikemudian hari. Selain rasa kecewa dan sakit hati, konseli makin merasa tertekan. Anak laki-laki pertama konseli merasa iba dengan kondisi ibunya dan berusaha untuk menguatkan ibunya bahkan membela ibunya didepan ayahnya yang telah mengkhianati ibunya. Konseli menjadi semakin bingung dengan posisinya dan tidak mampu untuk mengambil keputusan yang tegas. Sejak masalah ini menimpa kembali, konseli hanya beraktifitas didalam rumah dan yang berbelanja adalah anak pertama konseli. Selama suaminya tidak memberi nafkah, konseli mengandalkan tabungan miliknya dan perhiasan yang tersisa. Konseli menjadi semakin bingung karena kebutuhan tetap harus dipenuhi tapi kondisi bathinnya juga tidak memungkinkan dia untuk bekerja. Konseli tidak ingin selalu terpuruk sehingga mendatangi WCC untuk mendapat dampingan secara psikologis dan mendapat

edukasi hukum atas permasalahan yang menyimpannya<sup>44</sup>.

2) Hasil wawancara dengan anak pertama konseli

Informasi dari anak laki-laki pertama, konseli adalah sosok ibu dan istri yang baik. Konseli selalu memenuhi keperluan rumah dengan sangat baik, memasak, membersihkan dan merapikan rumah, mengurus pakaian anak dan suami. konseli juga tetap merawat diri sehingga meskipun sudah cukup tua tapi tetap cantik. Sejak konseli sangat terpukul karena suaminya keluar dari rumah dan tidak pernah memberikan nafkah lagi, konseli dan anaknya hidup dari tabungan yang tersisa. Konseli sangat kecewa hingga sering menangis dan mengurung diri dikamar. konseli jarang sekali membaur dengan lingkungan sosialnya selama beberapa bulan karena tidak ingin mendengar gunjingan oranglain yang bisa menyebabkan dirinya semakin tertekan. Beberapa kali anak kedua konseli meminta ibunya jangan bercerai dan anak pertama konseli membela ibunya. Perdebatan tersebut membuat konseli menjadi semakin bingung atas keputusan yang harus diambil. Sebelum masalah ini ada, selain merupakan ibu dan istri yang baik konseli adalah perempuan yang ceria, ramah suka membaur dengan masyarakat bahkan senang mengikuti kegiatan bersama

---

<sup>44</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 14 Juli 2021 (konseling pertama 10 Juni 2020)

warga desa lainnya seperti PKK. Namun sejak konseli murung, konseli hanya beraktifitas didalam rumah saja<sup>45</sup>.

### C. Diagnosis

Setelah melewati langkah pertama yakni identifikasi masalah, langkah kedua adalah diagnosis. Dari pertemuan pertama dengan konseli dan hasil wawancara dengan anak pertama konseli dapat diketahui bahwa konseli mengalami stress akibat pengkhianatan suaminya hingga mengakibatkan konseli kehilangan rasa percaya terhadap pasangannya dan menarik diri dari lingkungan social dalam kehidupan sehari-harinya sebagai berikut :

1. Konseli sangat kaget dan kecewa atas pengkhianatan suaminya hingga meninggalkan rumah serta istri dan anak-anaknya hingga konseli sering menangis dan kehilangan nafsu makan
2. Konseli sering menyalahkan dirinya sendiri karena merasa dia tidak mampu melayani kebutuhan suami dan bukan istri yang baik sehingga membuat suaminya berpaling pada wanita lain dan meninggalkannya
3. Konseli mengurung diri dirumahnya dan dikamar selama beberapa bulan sejak masalah yang dihadapinya
4. Konseli tidak bisa mengontrol emosinya
5. Konseli merasakan gejala stress secara fisik seperti sulit tidur, menurunnya nafsu makan hingga menyebabkan masalah pencernaan, dan sesak nafas karena sering menangis dan merasa sakit hati

---

<sup>45</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 14 Juli 2021 (monitoring pertama 12 Juni 2020)



6. Konseli merasa tertekan oleh banyak pihak sehingga tidak mampu mengambil keputusan secara tegas

Berikut penyebab stress yang dialami oleh konseli :

- a. Konseli merasa kecewa dan sakit hati saat dikhianati pasangannya hingga meninggalkannya

Konseli merasa sangat kecewa dan sakit hati saat pasangannya mengkhianati dia apalagi sampai pergi meninggalkan istri dan anak-anaknya serta memilih menikah siri dengan selingkuhannya. Konseli merasa kaget karena kepercayaan yang dia berikan selama pernikahannya dihancurkan begitu saja. Kekecewaan dan kesedihan yang mendalam berdampak pada psikologis konseli yang awalnya ceria, suka bergaul, dan aktif menjadi sering menangis, murung dan sering melamun hingga mengurung diri didalam rumah. Konseli juga sering tidak focus.

- b. Memiliki banyak tekanan dan beban pikiran

Konseli merasa beban masalahnya lebih berat karena banyaknya tekanan dari banyak pihak. Banyaknya tekanan mulai dari lingkungan yang banyak menggugjing hingga menyalahkan konseli karena tidak pandai menjaga suami hingga keluarga yang sering mengatakan pada konseli tentang paradigm buruk jika konseli menjadi seorang janda. Selain itu, konseli juga memikirkan kondisi ekonomi jika tidak ada suaminya sedangkan selama ini dirinya hanya menerima nafkah dari suami dan saat suami pergi dia sudah tidak memiliki pemasukan dan hanya mengandalkan tabungan



dan perhiasan yang tersisa, lalu bagaimana untuk memenuhi kebutuhan anak-anaknya. Namun tekanan yang paling membuat konseli terpukul adalah anak keduanya yang sangat meminta pada konseli agar tidak bercerai hingga ancaman anak kedua konseli yang akan menjadi depresi, broken home dan membenci konseli jika benar-benar berpisah dengan ayahnya meskipun konseli sangat sakit hati. Segala tekanan tersebut menjadi beban pikiran konseli hingga menyebabkan konseli sering mengurung diri dikamar. Disamping itu, konseli sering menyalahkan dirinya yang menjadi penyebab masalah tersebut karena tidak mampu menjadi istri yang baik, tidak bisa melayani suami dengan baik, tidak bisa memenuhi kebutuhan suami dengan baik sehingga suaminya pergi. Banyaknya beban pikiran konseli membuat konseli kehilangan nafsu makan hingga menyebabkan menurunnya berat badan konseli secara drastic.

- c. Konseli belum mampu mengambil keputusan atas masalah yang dihadapi

Konseli kesulitan mengambil keputusan karena selain banyaknya tekanan, konseli sangat memikirkan anak-anaknya terutama anak keduanya yang sangat terpukul saat ayahnya keluar dari rumah. Disatu sisi konseli sangat sakit hati dan sudah tidak dapat percaya dan kecewa pada pasangannya, tapi disisi lain konseli sangat memikirkan kondisi psikologis anaknya yang mengancam akan depresi jika orangtuanya bercerai. Konseli juga takut apa

yang terjadi padanya akan terjadi pada anaknya kelak hingga banyaknya pandangan buruk jika dia bercerai. Beban pikiran tersebut membuat konseli kesulitan dalam mengambil keputusan.

#### **D. Prognosis**

Setelah melakukan tahap diagnosis, tahap selanjutnya yaitu prognosis. Tahap prognosis ini adalah tahap untuk menentukan jenis bantuan apa yang akan diberikan ketika melakukan terapi. Langkah dalam prognosis ini ditentukan berdasarkan kesimpulan dengan langkah identifikasi masalah dan diagnosis hasilnya yaitu konseli mengalami stress. Dalam hal ini konselor memutuskan untuk memberikan bantuan dampingan psikologis untuk mengatasi stress yang dialami konseli dengan menggunakan konseling desentisasi sistematis berupa program *healing garden* yang ada di WCC Jombang untuk menurunkan tingkat stress yang dirasakan konseli, membangun kepercayaan terhadap potensi diri dan keberanian konseli terutama dalam bersosial serta mampu mengambil keputusan atas masalah yang dihadapi. Selain itu, konseli juga dapat berkembang dalam pemberdayaan ekonomi yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah ekonomi yang dihadapi sejak suaminya pergi. Berikut ini adalah langkah-langkah melaksanakan teknik desentisasi sistematis dalam program *healing garden*

##### **1. Tahap pertama**

Ditahap pertama, konselor mengajak konseli untuk relaksasi agar dapat mengeluarkan emosi dan ekspresi negative yang terpendam didalam diri konseli. Setelah konseli mampu mengeluarkan emosi negatifnya, konseli juga mendapatkan ketenangan setelahnya. Selain relaksasi dilakukan

pada tahap pertama ini konseli juga diberi edukasi seputar hak hukum atau advokasi bagi perempuan korban KDRT maupun kekerasan seksual. Karena program ini terdapat 10 peserta, maka konseli diharapkan dapat bersosial dan saling sharing bersama survivor lain. Dalam tahap pertama ini, konseli diharapkan dapat mengeluarkan emosi-emosi negative yang terpendam, merasakan ketenangan saat relaksasi serta memiliki wawasan yang luas seputar edukasi hukum. Setelah relaksasi terdapat sesi penguatan agar konseli dapat menuliskan perilaku negative yang dirasakannya kemudian dapat menyadari dan merubah perilaku tersebut pada perilaku yang positif.

## 2. Tahap kedua

Pada tahap kedua ini, konseli diajak untuk melakukan relaksasi yang berfokus pada kesadaran akan potensi dan hakikat dirinya serta proses kehidupan yang dialami hingga saat ini. Konseli juga diberi stimulasi agar emosi-emosi negative yang masih tersimpan dapat dikeluarkan serta dapat menerima segala potensi dan kemampuan diri yang dimiliki. Setelah relaksasi dilakukan, kemudian pemberian materi seputar berkebun. Materi dimulai dari manfaat dan tujuan berkebun, cara berkebun yang akan dilakukan, apa saja yang dibutuhkan dalam berkebun, langkah-langkah yang harus dilakukan, dan membuat rencana secara rinci untuk pertemuan praktek berkebun ditahap ketiga.

## 3. Tahap ketiga

Ditahap ketiga, konseli mempraktekkan materi yang sudah diberikan pada tahap kedua. Pada saat proses

berkebun, konseli juga diperbolehkan untuk meluapkan emosi dan harapannya ketika proses berkebun dilakukan. Setelah aksi berkebun dilakukan, konseli diminta untuk mempraktekkan dirumah dan diberikan tugas-tugas sesuai dengan aplikasi ketika berkebun. Setelah proses berkebun selesai, konseli membuat jadwal piket merawat kebun tersebut yang ada di WCC Jombang. Piket ini diberlakukan sebagai monitoring perkembangan psikologis konseli selama proses dampingan diberikan.

4. Tahap keempat

Pada tahap terakhir ini, konseli diminta untuk menuliskan perubahan apa saja yang sudah terjadi pada dirinya saat pertama kali mengikuti program healing garden ini sampai tahap keempat tersebut. Kemudian dilakukan proses evaluasi dan follow up seputar praktek berkebun yang sudah dilakukan. Setelah evaluasi dilakukan, kemudian pemberian materi seputar teknik marketing, packaging, dan akunting dari tatacara penjualan hasil berkebun. Sehingga pemberdayaan ekonomi dapat berjalan optimal serta membantu konseli dalam mengatasi masalah ekonominya.

## **E. Treatment**

Langkah selanjutnya yaitu treatment atau bisa disebut dengan pemberian terapi, pemberian terapi ini merupakan langkah penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam program *healing garden* yang telah dirancang di dalam langkah prognosis. Tahapan yang terdapat dalam program healing garden ini telah ditentukan oleh Woman Crisis Center. Sehingga tahapannya telah disesuaikan dengan tujuan yang ingin

dicapai. Ketika pemberian terapi dilakukan, setelah konseli merasa benar-benar nyaman dan mampu terbuka dengan konselor. Pemberian terapi dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan dengan serangkaian kegiatan dan tambahan saat monitoring dilakukan. Terapi dilaksanakan selama 2 bulan yaitu pada tanggal 6 Oktober – 2 Desember 2020.

1. Mengawali dan mengeluarkan emosi negative serta memberikan ketenangan pada konseli

Tahap awal ini dimulai pada tanggal 6 Oktober 2020 yang bertempat di Aula WCC Jombang. Disini konselor mengawali pertemuan dengan santai dan menanyakan kabar konseli. Kemudian konselor mengajak konseli untuk relaksasi yang sebelumnya meminta konseli memilih posisi paling rileks dan nyaman. Setelah itu, konseli diminta untuk memejamkan mata dan menikmati instrument serta focus mengikuti setiap arahan dari konselor. Konseli diminta untuk menarik nafas perlahan beberapa kali. Setelah dirasa cukup rileks dan konsentrasi, konselor perlahan meminta konseli untuk membayangkan hal-hal atau tempat yang paling menyenangkan bagi konseli. Setelah itu, perlahan konselor meminta konseli untuk berada diposisi atau keadaan yang menyakitkan atau tidak dia senangi seperti hal yang ditakuti, hal yang dibenci, atau seputar masalah pribadinya. Saat pemberian stimulus yang mengeluarkan emosi dan ekspresi negative, bertujuan agar konselor dapat mengobservasi perubahan ekspresi wajah dan tingkahlaku hingga perubahan posisi konseli. Setelah emosi negative dikeluarkan, perlahan konselor memberikan stimulus penguatan dan

pengalihan pada hal positif. Setelah itu konseli diminta untuk menarik nafas perlahan dan dalam selama 3 kali. Proses relaksasi ini dilakukan selama 3 kali hingga dirasa konseli lebih tenang dan mampu mengatasi dan mengendalikan emosinya saat diberikan stimulus negative.

Setelah proses relaksasi, konseli diberikan selembar kertas dan diminta untuk menuliskan segala hal negative tentang dirinya seperti ketakutannya, kemarahannya, rasa sakit hatinya, dan kekurangannya tanpa mencantumkan nama. Setelah selesai, kertas diacak dan konseli diminta untuk membaca kertas yang didapatkan dan memberi semangat pada siapapun pemilik kertas tersebut dan meyakinkan bahwa dia tidak sendiri dan tetap bersyukur dengan segala kenikmatan yang tuhan berikan meskipun terdapat cobaan yang dialami. Hal ini dilakukan dengan tujuan, agar konseli dapat lebih bersyukur meskipun memiliki masalah akan tetapi dirinya tidak sendiri da nada banyak orang yang memiliki masalah yang serupa dengannya bahkan mungkin lebih berat. Selain itu, hal ini juga bertujuan untuk memberikan semangat pada konseli bahwa dirinya pasti mampu melewati masalah yang dihadapi. Relaksasi yang dilakukan, bertujuan agar konseli dapat meluapkan emosi negative yang tersimpan dan mampu mengekspresikannya serta mendapatkan ketenangan setelahnya. Disamping itu, konseli juga dilatih untuk mengatur dan mengontrol emosinya saat menghadapi emosi negative ketika pemberian stimulus sampai proses relaksasi selesai.

Setelah serangkaian relaksasi dilakukan, konseli diminta untuk melakukan sesi konseling individu

melalui videocall setelah acara sesuai dengan jam yang ditentukan yakni pukul 7 malam. Pada saat videocall, konseli diminta untuk mengungkapkan perasaan yang dirasakan setelah melakukan sesi relaksasi. konseli juga diberi penguatan religi berupa bersyukur dan kebermaknaan dirinya serta kesabaran dalam menghadapi masalah yang dihadapi hingga pengendalian emosi saat menemui hal yang kurang menyenangkan hati. Konseli menyatakan bahwa saat bertemu dengan survivor lain pada kegiatan healing garden, **konseli merasa dirinya tidak sendirian** dan banyak orang lain yang ternyata mengalami masalah seperti dia. Bahkan ada yang masalahnya lebih rumit. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya perlu banyak **bersyukur meskipun masalah yang menimpanya terasa berat** tapi dirinya masih memiliki anak-anak yang merupakan sumber energy baginya sebagai alasan dia harus kuat dalam menghadapi cobaan ini. setelah meluapkan emosi negatifnya saat relaksasi hingga tanpa terasa menangis dan marah, setelah itu konseli merasa lebih lega dan tenang. Dadanya terasa lebih bebas untuk bernafas.

Konselor bertanya pada konseli seputar perkembangan masalahnya dengan suami. Konseli menjawab bahwa dirinya sudah tidak pernah bertemu dengan suaminya dan ingin focus pada pemulihan dirinya dan merawat anak-anaknya. Konseli masih mempertimbangkan keputusan apa yang akan diambil bagi kelangsungan hubungannya. Beberapa kali konseli mengatakan, “*saya sekarang focus ke anak aja mbak, pokoknya anak segalanya untuk saya. Yang penting saya bisa tenang, bisa*



*beraktifitas normal seperti dulu lagi dan melanjutkan hidup saya”*. Konseli juga menyatakan bahwa saat ini jika dirinya bertemu dengan suami maupun selingkuhannya akan bersikap lebih tenang dan mampu lebih mengontrol emosinya.

Akhirnya konseli dapat mengeluarkan emosi negative yang terpendam dalam dirinya dan menjadi lebih tenang sehingga mampu mengelola emosinya. Konseli juga merasa tidak sendiri dan lebih bersyukur pada tuhan.

### **Evaluasi**

Pada tahap pertama ini konseli bisa mengeluarkan emosi negative dalam dirinya dan mampu mengekspresikannya sehingga setelah luapan emosi tersebut, konseli merasa lebih lega dan tenang. Konseli juga menyadari bahwa tidak hanya dirinya yang memiliki masalah tersebut, tapi ada orang yang memiliki masalah sepertinya bahkan mungkin lebih berat sehingga konseli menjadi lebih bersyukur dalam menghadapi masalah yang dialaminya. Karena sebelumnya konseli merasa dirinya memiliki masalah yang paling besar dan hanya dirinya sendiri yang memiliki cobaan tersebut, kemudian pikiran konseli berubah menjadi lebih bersyukur saat bertemu survivor seperti dirinya. Disamping itu, konseli mulai berani untuk berbincang dengan survivor lain tanpa rasa takut akan dijudge atau disudutkan. Hal ini membuat konseli perlahan berani untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya kembali meskipun secara bertahap.

2. Menyadarkan Konseli Akan Kemampuan Dan Potensi Dirinya



Di tahap kedua ini dilaksanakan pada 21 Oktober 2020. Serangkaian kegiatan pada tahap kedua ini adalah relaksasi dan perencanaan berkebun. Relaksasi yang dilakukan berfokus pada proses transformasi manusia. Konseli diminta untuk berdiri dengan diiringi instrument dan membentangkan tangan. Konseli diminta untuk konsentrasi memejamkan mata dan menarik nafas perlahan sebanyak 3 kali, kemudian perlahan meresapi tiap proses pada pertumbuhan manusia yang digambarkan seperti proses pertumbuhan bunga. Mulai dari akar kemudian batang, lalu tumbuh bunga kuncup, lalu bunga perlahan mekar hingga akhirnya layu dan kembali ke tanah. Konseli diminta untuk membayangkan proses hidupnya mulai dari bayi, anak-anak, remaja, mulai tumbuh dewasa hingga saat ini yang pada akhirnya akan tetap layu dan kembali pada proses awal. Setelah 2 kali dilakukan, kemudian konselor meminta konseli untuk berhenti pada tahapan hidupnya saat ini, dengan masalah yang dihadapi. Kemudian setelah berhenti sejenak untuk mengenang kembali masa-masa indah sejak bayi penuh kasih sayang orangtua hingga saat ini dengan masalah yang dihadapi konseli, konselor memberikan penguatan bahwa konseli pasti mampu melewati tahapan yang mungkin terasa berat saat ini. karena tiap tahapan kehidupan pasti menemui cobaan masing-masing. Terjadi perubahan ekspresi pada konseli karena adanya luapan emosi yang konseli rasakan sejak masa anak-anak hingga saat ini.

Relaksasi ini bertujuan agar konseli mampu memaknai dirinya dan potensi yang dimiliki.

Konseli juga diajak untuk mengingat bahwa sebenarnya dirinya adalah manusia berharga yang hidup penuh kasih sayang sejak baru dilahirkan. Konseli juga disadarkan bahwa dirinya adalah manusia yang tangguh karena mampu melewati setiap proses yang pastinya memiliki cobaan dan tantangannya masing-masing sehingga akan mampu saat menghadapi masalah saat ini terutama telah memiliki prioritas dalam hidupnya yakni anak-anak yang menyayangnya. Relaksasi ini dilakukan selama 2-3 kali. Setelah selesai, konseli diberi selembar kertas dan diminta untuk menuliskan hal istimewa dan berharga yang ada pada dirinya dengan menuliskan nama. Setelah itu, kertas dibaca secara acak oleh survivor lain dan saling memberi semangat, seperti “aku cantik, aku kuat, aku baik, aku pasti bisa bertahan melewati masalahku dan kebahagiaanku sangat berharga bersama anak-anakku. Mbak pasti bisa, rasa cinta dan sayang anak-anak adalah energy yang membuat mbak kuat. Mbak itu terlalu berharga untuk orang yang tidak bisa bersyukur memiliki mbak. selalu tenang dan sabar pasti bisa melewati masa sulit ini dan bahagia bersama keluarga tersayang”.

Setelah serangkaian relaksasi dilakukan, konseli diajak untuk membuat perencanaan berkebun yang akan dilakukan. Sebelumnya konseli diberi materi seputar manfaat dari tanaman organic bagi tubuh baik jasmani maupun rohaninya jika dikonsumsi dalam jumlah banyak dan jangka panjang. Setelah itu, konseli juga diberi materi seputar manfaat dari segi ekonomi, karena tanaman organic memiliki nilai jual yang lebih tinggi disbanding tanaman biasa sehingga hal ini dapat membantu dari segi

perekonomian konseli. Materi dilanjutkan pada tatacara bercocoktanam beserta dengan tatacara perawatannya. Mulai dari prosedur tanaman, prosedur perawatan hingga cara membuat pupuk, cara mencegah hama, serta kriteria tanaman apa saja yang akan ditanam. Adapun materi yang diberikan adalah sebagai berikut :

Tanah yang digunakan sebagai media tanam di polibag menggunakan pupuk kandang dan kokopit agar gembur. Untuk pupuk komposnya menggunakan cacing dan pupuk takakura sampah dapur. Tanaman yang akan ditanam diutamakan sayuran atau tumbuhan yang mudah tumbuh dan dipanen. Kebanyakan yg ditanam seperti pok coi, sawi, terong ungu, rosella, bunga telang, labu kuning, dll. Untuk disertakan dengan bunga berwarna warni disamping atau sekeliling kebun dengan tujuan untuk mengusir hama. Untuk bunga yang ditanam disekeliling kebun bisa berupa bunga kertas, bunga yang warna warni. Pupuk mol berfungsi sebagai pupuk yang membantu percepatan maupun pengoptimalan perkembangan tanaman sesuai kebutuhan. Contohnya seperti jika ingin batangnya baik maka diberi pupuk mol untuk batang, jika ingin akarnya baik maka diberi pupuk mol untuk akar. Jadi pemberian pupuk mol sesuai dengan kebutuhan tanaman itu sendiri. Untuk mengusir hama bekicot juga dapat menggunakan cangkang telur. Untuk mengusir hama putih-putih pada tanaman dapat menggunakan daun pepaya atau sambiloto atau kulit bawang.

Bercocok tanam dengan cara organic dipilih karena bertujuan untuk menyehatkan jika

dikonsumsi dan memiliki nilai lebih tinggi jika dikembangkan untuk pemberdayaan korban sehingga setelah program ini selesai, konseli dapat mengembangkan dan melanjutkan dirumah masing-masing untuk membantu masalah perekonomian yang dihadapi. Selain itu, tujuan dari dipilihnya program healing garden ini adalah sebagai upaya dampingan pemulihan konseli secara psikologis serta dijadikan sebagai media dalam pelaksanaan sesi konseling bagi konseli yang mungkin kesulitan untuk mengungkapkan masalah dalam dirinya secara rileks dibanding berada di dalam suatu ruangan. Sehingga program ini dapat mempermudah konselor dalam mendalami permasalahan yang dihadapi oleh konseli yang sulit untuk terbuka.

Setelah materi diberikan, konseli diminta untuk mencatat apa saja yang akan dibutuhkan untuk berkebun ditahap selanjutnya. Hal-hal yang konseli butuhkan yakni sebagai berikut :

1. Tanah
2. Polybag
3. Pupuk kandang
4. Kokopit
5. Bibit tanaman yang akan ditanam yakni sawi, terong ungu, rosella, bunga telang
6. Tanaman bunga seperti bunga kertas atau bunga yang memiliki warna cerah
7. Keranjang untuk membuat takakura
8. Kardus
9. Jaring-jaring
10. Sekam
11. Sampah dapur berupa sayuran yang tidak lulus uji untuk dimasak

12. Air cucian beras
13. Gula
14. Kulit buah atau gedebok pisang atau batang tanaman (untuk pembuatan mol)
15. Wadah untuk pembuatan mol
16. Peralatan berkebun seperti sekop, pot bunga atau cangkul (jika diperlukan)

Setelah mencatat apa saja yang diperlukan untuk berkebun, konseli diperbolehkan untuk beristirahat. Dibuka sesi tanya jawab santai ketika proses istirahat. Pada malam hari, konselor menghubungi konseli melalui whatsapp menanyakan apa saja yang konseli dapatkan dan bagaimana perasaan yang konseli rasakan setelah mengikuti sesi hari ini.

Konseli menjawab bahwa setelah dirinya mengikuti relaksasi hari ini menjadikannya sadar bahwa selama ini konseli hidup dalam kasih sayang yang sangat besar dari orangtua dan lingkungan sekitarnya apalagi sekarang memiliki anak-anak yang merupakan prioritas utamanya. Konseli juga menyadari bahwa ditiap proses tingkatan kehidupannya selama ini dia menghadapi banyak cobaan tapi dia mampu untuk melewati itu semua sedangkan saat ini masalah yang dihadapi memang terasa sangat berat namun dia punya seribu alasan yang mengharuskannya kuat dan mampu untuk melewati ini. konseli berkata *“saya itu selama ini disayang orangtuaku mbak dan sekarang saya juga disayang anak-anakku, jadi kalo saya sedih saya juga akan membuat orang-orang*

*yang sayang sama saya ini juga sedih. Toh saya juga berhak bahagia kan mbak, seperti kehidupan saya selama ini. saya sadar mbak kalau yang saya lakukan sering ngurung diri dirumah dikamar itu salah kenapa saya harus takut. Trus yang ngurus anak-anak saya siapa kalau saya tidak bangkit. Ya memang berat tapi saya harus bisa melewati. Saya tidak sendiri kan mbak? ada anak-anak yang perlu saya bahagiakan dan berharap saya juga bahagia sedangkan saya juga bahagia kalau mereka bahagia terutama diusia saya yang sekarang ini.”* berarti ibu sudah cukup siap untuk membuka diri kembali ke kehidupan social ibu sebelumnya?. Konseli mengatakan bahwa dirinya siap namun perlu proses mungkin dimulai dengan tetangga terdekat dulu. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya tertarik dengan kegiatan yang akan dilakukan yakni berkebun. Konseli berharap akan menyenangkan dan bisa digunakan untuk masalah ekonomi yang dia hadapi. Konseli berkata, *“berkebun itu kayaknya seru ya mbak, nanti juga bisa saya kembangkan dirumah. Liat hijau-hijau begitu lak o bikin seneng toh mbak. Seger kalau liat kayak gitu. Ya semoga aja dengan adanya kegiatan produktif bisa ngalihin saya mikirin masalah saya ini mbak. Sekalian juga bisa jadi hiburan kalau saya sumpek dan bisa jadi bisnis saya seperti yang diungkap mbaknya kan.”* Dari hasil konseling yang dilakukan melali via telvon whatsapp tersebut, konseli terlihat lebih semangat dan menerima dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Konseli juga

berharap banyak dari kegiatan berkebun yang akan dilakukan pada tahap selanjutnya.

### **Evaluasi**

Pada tahap kedua ini menyadarkan konseli bahwa dirinya berarti bagi orang-orang yang menyayanginya. Bahkan selama proses kehidupan konseli tidak pernah luput dari kasih sayang yang diberikan oleh lingkungannya terutama orangtua dan sahabat-sahabatnya. Konseli juga menyadari bahwa selama proses kehidupannya selama ini juga telah melalui banyak sekali rintangan dan cobaan namun dirinya mampu untuk bertahan dan melewati itu semua. Sehingga menanamkan pada diri konseli pasti bisa melewati cobaan ini seperti yang telah dilalui sebelumnya serta konseli pasti akan memasuki tahapan kehidupan selanjutnya yang lebih baik dan pastinya akan selalu ada cobaan di tiap tahapannya. Konseli juga dapat mengungkapkan kelebihan dan keistimewaan dirinya dan percaya bahwa dia berharga dan patut untuk hidup bahagia terutama bersama anak-anaknya yang merupakan prioritas utamanya saat ini. Setelah konseli mengekspresikan kelebihan dan keistimewaannya serta harapannya tersebut, konseli merasa lebih lega dan percaya diri. Konseli mulai memikirkan sisi-sisi dalam dirinya bahwa dirinya berharga dan tidak seharusnya diperlakukan seperti ini. Konseli juga merasa dirinya harus kuat dan bangkit. Konseli berusaha untuk memulai kehidupan sosialnya dengan berinteraksi kembali sedikit demi sedikit dengan tetangga terdekat lebih dahulu.



Konseli juga sangat antusias untuk melaksanakan kegiatan berkebun yang akan dilakukan. Konseli yakin dengan berkebun akan memiliki banyak manfaat dan menjadi salah satu solusi dari beberapa masalah yang dihadapinya. Konseli ingin memanfaatkan pengetahuan yang didapatkan dengan sebaik mungkin selama adanya kesempatan ini. konseli mengatakan dirinya sangat senang karena akan ada kegiatan yang produktif yang akan dia lakukan dikemudian hari.

3. Mengajak konseli melakukan aktifitas produktif dan mencurahkan emosi serta harapannya

Pada tahap ketiga ini dilaksanakan pada tanggal 6 November 2020. Konseli diajak untuk mempraktekkan materi berkebun yang telah didapatkan sebelumnya dengan peralatan yang sudah disiapkan. Sebelum memulai berkebun, konseli diberikan informasi seputar makna dari setiap proses berkebun yang akan dilakukan. Materi yang diberikan yakni ; gambaran bahwa jika seseorang mau bersabar dan menjalani setiap proses dan cobaan dengan baik serta percaya insyaallah akan menuai hasil yang baik pula. Mulai dari tanah yang kotor, kemudian pupuk yang beraroma kurang sedap dan ketelatenan merawat serta menyirami setiap hari dapat membuahkan hasil yang baik seperti bunga yang indah, buah yang baik, sayuran yang sehat. Dan konseli juga diarahkan agar mampu mensyukuri setiap hasil yang diperoleh karena setiap hal yang dilakukan memiliki hasil yang berbeda-beda. Hasil yang akan didapatkan konseli sesuai dengan bagaimana proses yang dilalui ketika berkebun. Sama halnya dengan kehidupan, jika kita



mampu untuk bersabar dan selalu bersyukur serta mendekatkan diri pada Tuhan maka kita akan mendapatkan hasil yang insyaallah indah sesuai dengan perjuangan yang kita lakukan. Jika kita berputus asa maka hasilnya pun tidak akan seindah yang Tuhan berikan jika kita mau berusaha. Karena Tuhan tidak akan memberikan cobaan diluar dari batas kemampuan hambanya.

Setelah itu, konseli memulai untuk proses berkebun dengan cara menempatkan tanah pada polybag beserta dengan pupuk kandang dan kokopit yang sudah disiapkan. Konselor juga mengarahkan bahwa setiap tahapan atau proses bercocok tanam ini, konseli bebas untuk meluapkan emosi yang terpendam dalam dirinya. Ketika proses menggemburkan tanah misalnya, konseli mengaduk dan menggemburkan tanah dengan mengatakan *“hmmm awas yo, tak bejek-bejek. Emange enak opo, aku loro ati. Babah tak uwel-uwel”*. Konseli bebas bergumam sesuai dengan luapan emosinya. Setelah tanah siap kemudian konseli mulai menanam bibit atau benih dengan diiringi doa dan harapan akan menjadi subur dan berkah. Setelah itu, konseli menanam bunga warna-warni sebagai pengusir hama dengan cara yang sama seperti sebelumnya yakni menyiapkan tanah gembur yang terdiri dari tanah, pupuk kandang dan kokopit.

Setelah proses menanam selesai, konseli memulai untuk proses pembuatan pupuk takakura dan pupuk mol. Untuk pembuatan pupuk takakura, keranjang yang sudah disiapkan kemudian diberi kardus lalu jaring-jaring lalu sekam kemudian kompos lalu dimasukkan sampah sayuran sisa yang

tidak dimasak. Tiap kali masak maka sampah sayuran dapur dimasukkan dengan ketentuan sampah tidak boleh lebih dari 8 ons dan dipotong kecil-kecil setiap harinya yang dimasukkan kekeranjang tersebut. Lalu setiap hari harus dibuka atau dicek minimal sekali dan baru bisa dipanen atau digunakan setelah 6 bulan. Penggunaan pupuk takakura adalah untuk campuran pupuk dimedia tanam. Setelah pembuatan pupuk takakura, dilanjutkan pembuatan pupuk mol. Siapkan wadah dan masukkan air cucian beras yang sudah disiapkan, lalu diberi gula kemudian jika ingin digunakan untuk tanaman buah maka dicampur dengan sampah buah seperti kulit semangka, tapi jika digunakan untuk pupuk batang maka campuran air beras dan gula dicampur dengan batang seperti batang pisang, jika ingin akarnya bagus maka dicampur debok pisang. Pupuk mol dibuat sesuai kebutuhan bagian tanaman. Penggunaan pupuk mol adalah disemprotkan seminggu 2-3 kali jika sudah mulai tumbuh.

Selain menggunakan bunga warna-warni sebagai pencegah hama, konseli juga dapat menggunakan cangkang telur untuk mengusir hama bekicot dengan cara cangkang telur dicuci kemudian dijemur lalu dihancurkan kemudian ditaruh diatas media tanam. Konseli juga membuat pengusir hama yang menyebabkan putih-putih pada tanaman dengan cara daun papaya atau sambiloto atau kulit bawang ditumbuk lalu dikasih air dan dibiarkan sehari ditutup rapat kemudian besoknya airnya disemprotkan ketanaman. Setelah proses berkebun selesai, konseli membuat jadwal piket untuk merawat kebun yang ada di WCC Jombang

yang hari ini telah dibuat. Kemudian konseli diminta untuk mempraktekkan segala proses yang telah dilakukan hari ini, di rumah masing-masing dan dengan rutin mengutarakan perkembangannya setiap melaksanakan piket merawat tanaman di WCC. Setelah selesai, konseli diperbolehkan untuk beristirahat.

Setelah proses tahap ketiga ini, konseli rutin melaksanakan piket seminggu sekali. Namun pada saat konseli piket, sambil membersihkan dan merawat tanaman konseli mengutarakan masalahnya dan perasaannya saat ini. Karena konseli merasa rileks sehingga terasa nyaman untuk mengungkapkan perkembangan masalah yang dihadapi. Selama proses konseling sejak pertama kali assessment hingga tahap ketiga, konseli memang sulit untuk terbuka. **Konseli merasa masalah saya ini adalah aib dan saya malu untuk mengungkapkannya. Jadi cukup saya saja yang tahu.** Pada saat kondisi seperti inilah, konselor melakukan sesi konseling untuk mengetahui masalah dan perkembangan konseli secara mendalam. Dengan santai konseli mengutarakan bahwa saat ini anak keduanya sudah lebih tenang dan hidup normal tanpa mencemaskan perpisahan orangtuanya. Konseli juga mengutarakan bahwa dirinya tidak akan berpisah dengan suami meskipun sudah tidak tinggal serumah demi anak-anaknya. Konseli hanya meminta dirinya bisa hidup normal dan focus untuk merawat anak-anaknya. Hasil panen sayuran konseli juga dibeli oleh beberapa tetangga seperti sawi, pok coi, bahkan bunga yang digunakan sebagai pencegah hama juga ada yang

membeli. Hal tersebut membuat konseli semakin bersemangat untuk berkebun sehingga kegiatan sehari-harinya selain merawat anak-anak mulai dari memasak hingga beberes adalah berkebun. Merawat kebun yang ditanam mulai dari 0 hingga dapat dipanen. Bahkan beberapa hasil panen dikonsumsi sendiri oleh konseli dan rasa tanaman organik memang lebih sehat dan enak “*apalagi hasil dari usaha sendiri*” menurut konseli.

Pada piket minggu kedua, konseli mengatakan bahwa dirinya mulai mengikuti kegiatan desa seperti PKK lagi. Karena konseli merasa bahwa lingkungannya sudah tidak memperlmasalahkan kondisi rumahtangganya lagi serta konseli merasa masalahnya itu adalah takdir Tuhan yang harus dijalani dan tidak dapat dihindari. Konseli merasa bersyukur memiliki anak-anak yang menyayanginya dan membantunya menjadi lebih kuat sampai saat ini. konseli juga mengatakan bahwa kondisi ekonomi keluarganya mulai bangkit dengan anak pertamanya mulai menghidupkan kembali bisnis gyp hiasan rumah yang dulu ditinggalkan oleh suaminya yang berada disamping rumah konseli. Karena sejak suaminya pergi, bisnis tersebut juga berhenti karena memang bersebelahan dengan rumah konseli. Putri kedua konseli juga mulai percaya pada laki-laki dan akan segera menikah. Konseli merasa sangat bahagia pada kehidupannya saat ini tanpa perlu berlarut-larut memikirkan suaminya. Konseli mengatakan, “*yowes mbak, saya sudah tidak peduli sama apapun yang dikerjakan suami saya. Yang penting sekarang prioritas saya anak dan kalau anak-anak saya bahagia ya saya juga bahagia mbak. Alhamdulillah ekonomi juga*

*sudah jalan. Tetangga juga banyak yang support ngajakin ikut kegiatan bersama lagi. Saya bersyukur aja mbak masih diberi sehat. Alhamdulillah sudah saya anggap lewat mbak masalah yang kemarin, **tibakne saya kuat e.***"  
Kemudian konseli tersenyum.

Kondisi konseli saat ini sudah jauh lebih baik dibanding awal datang ke WCC Jombang. Konseli telah mengambil keputusan untuk masalahnya yakni tidak bercerai meskipun tidak tinggal serumah dengan suaminya lagi. Hal ini dilakukan konseli demi kebahagiaan dan ketenangan anak-anaknya. Konseli juga merasa ikhlas dan legowo atas apa yang pernah dilakukan oleh suaminya. Konseli menganggap itu adalah cobaan dari proses kehidupan yang harus dilalui.

### **Evaluasi**

Pada tahap ketiga ini, konseli merasa dirinya sangat senang dengan kegiatan yang dilakukan yakni berkebun. Konseli juga mempraktekkan di rumahnya. Dalam proses berkebun, konseli dapat mengekspresikan emosi negative dan harapan-harapan yang diinginkan. Konseli sangat menikmati aktifitas ini. konseli merasa aktifitas ini sangat produktif dan menyenangkan serta dapat membantu masalah ekonomi yang dihadapi konseli. Segala pengetahuan yang konseli dapatkan dan lakukan ketika di WCC Jombang, konseli mempraktekkannya di rumah. Konseli merasa lebih tenang melihat tanaman berwarna hijau, bahkan bunga yang berwarna-warni. Udara yang ada di kebun terasa lebih sejuk.

Dengan adanya piket merawat kebun yang telah dibuat di WCC Jombang, merupakan media konseling yang dapat digunakan oleh konselor untuk mendalami perkembangan masalah konseli. Karena selama ini konseli sangat sulit untuk terbuka. Tapi ketika konseli menyiram dan membersihkan kebun, konseli merasa lebih rileks sehingga lebih mudah untuk terbuka tentang masalahnya. Konseli mengatakan bahwa saat ini dirinya mulai menjual hasil panen dari kebunnya dan sebagian dikonsumsi sendiri oleh konseli dan keluarganya. Konseli juga mengatakan bahwa anak pertamanya membantu dalam perekonomian keluarga dengan menjalankan bisnis suami yang sudah berhenti ketika suaminya pergi. Disamping itu, putri kedua konseli akan segera menikah. Konseli akhirnya mengambil keputusan untuk tidak bercerai dengan suaminya demi ketenangan dan kebahagiaan anak-anaknya. Meskipun sudah tidak tinggal satu rumah dan sudah tidak peduli dengan apapun yang suaminya lakukan. Konseli merasa ikhlas dan legowo atas apapun yang telah dilakukan suaminya dimasalalu terhadap dirinya. Karena konseli ingin focus membahagiakan anak-anaknya.

4. Menguatkan konseli tentang kemandirian diri melalui pemberdayaan ekonomi dan perkembangan psikologisnya

Pada tahap ini dilaksanakan pada tanggal 2 Desember 2020, konselor melakukan evaluasi dan follow up dari serangkaian kegiatan yang sudah dilakukan mulai dari tahap pertama. Pembahasan dimulai dari progres kebun yang sudah dipraktekkan di rumah. Kemudian Tanya jawab seputar kendala yang mungkin dihadapi.

Dilanjutkan pada pemberian materi seputar tatacara pemasaran produk, penghitungan nilai jual dan keuntungan, hingga tatacara pengemasan dari produk agar terlihat lebih menarik. Pemasaran dapat dilakukan secara kecil-kecilan melalui grup-grup yang ada di media social yang dimiliki konseli, kemudian mempromosikan saat mengikuti kegiatan bersama dan mengikuti even-even seperti bazar. Untuk perhitungan nilai jual dan keuntungan, konseli dapat menetapkan harga jual yang lebih tinggi hingga 30-60% dibanding produk nonorganic dipasaran. Misalkan harga seikat pok coi dipasaran adalah 3.000-4.000 rupiah, konseli dapat menjualnya dengan harga 6.000 rupiah. Serta mencatat dan menghitung modal yang sudah dikeluarkan dan berapa hasil keseluruhan dari penjualan hasil panen maupun tanaman bunga yang dibeli oleh pembeli. Setelah itu konseli juga mendapatkan arahan tatacara mengemas produk agar lebih menarik yakni ; untuk sayuran dapat dikemas menggunakan plastic yang sudah disablon dan untuk bunga-bunga sebaiknya dipindahkan di pot-pot kecil agar memudahkan saat ada pembeli yang ingin membeli tanpa mengambil beserta polybag. Sehingga polybag dapat digunakan kembali atau diisi kembali dengan tanaman lain.

Setelah materi tentang follow up dari hasil berkebun dilakukan, selanjutnya evaluasi dari hasil konseling yang sudah dilakukan. Manfaat yang dapat konseli terima selama mengikuti program healing garden ini adalah ; 1) konseli dapat menenangkan diri apabila menghadapi masalah-masalah yang membuat dirinya cemas, gelisah dan



stress dengan mempraktekkan relaksasi yang sudah dilakukan pada tahap pertama dan kedua. 2) konseli mampu berinteraksi social dengan lingkungan sosialnya kembali dimulai dari saat bertemu dengan survivor KDRT lain pada saat mengikuti healing garden dan konseli menyadari bahwa dirinya bukanlah satu-satunya orang yang mengalami masalah seperti ini karena ada survivor lain yang memiliki masalah serupa dengan dirinya. 3) konseli mampu menyadari bahwa dirinya istimewa dengan segala kelebihan dan kekurangan dan selama proses kehidupannya dipenuhi oleh orang-orang yang menyayanginya terutama saat ini adalah anak-anaknya, 4) konseli mampu mengambil keputusan dalam masalah yang dihadapinya dengan mandiri dan tegas. Konseli merasa ikhlas dan legowo dengan apapun yang telah suaminya lakukan terhadapnya dan tidak ingin bercerai demi anak-anaknya meskipun sudah tidak tinggal satu rumah. 5) konseli mampu membangkitkan perekonomian keluarganya bersama anak pertamanya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan untuk membahagiakan anak-anaknya. Konseli merasa dirinya saat ini jauh lebih baik, lebih kuat, lebih tegar dan lebih bahagia bersama anak-anaknya. Konseli focus menjalani kehidupannya saat ini dengan mengurus rumah dan berkeburu serta berbisnis. Konseli merasa bersyukur diberi kesehatan dan kekuatan hingga saat ini dan melewati masa-masa sulit selama beberapa bulan kemarin.

### **Evaluasi**

Pada tahap terakhir ini konseli merasa benar-benar berubah menjadi jauh lebih baik dari



sebelumnya. Konseli akan selalu mempraktekkan segala pengetahuan yang telah didapatkan selama mengikuti program healing garden. Konseli juga akan mempraktekkan relaksasi yang telah dilakukan bersama konselor jika dirinya merasa stress atau ingin mencari ketenangan. Konseli merasa jauh lebih bahagia dan bersemangat saat ini. berikut adalah simpulan rencana perubahan yang telah disepakati bersama :

- a) Mendapatkan ketenangan karena merasa stress dan kecewa hingga dihantui rasa tidak nyaman dengan pasangannya yang akan mengkhianati konseli dan meninggalkannya beserta anak-anaknya
- b) Mampu hidup bersosial seperti dahulu tanpa dihantui rasa takut akan paradig negative masyarakat tentang masalah rumahtangganya tanpa mengurung diri dikamar lagi
- c) Dapat menerima kelebihan diri dan berhenti menyalahkan diri sendiri bahwa semua masalah disebabkan karena kekurangan konseli yang tidak mampu mengurus suami hingga suami meninggalkannya
- d) Dapat mengambil keputusan terbaik untuk masalah yang dihadapi dengan suami secara mandiri dan berani
- e) Mampu mengubah perilaku negative yakni mengurung diri di rumah menjadi perilaku positif yang produktif
- f) Dapat bangkit secara ekonomi untuk memenuhi kebutuhan keluarga yang terhenti sejak suami keluar dari rumah

Konselor juga menjelaskan bahwa proses perubahan disetiap tahapan pada dasarnya membutuhkan kesabaran dan keyakinan. Perubahan yang diharapkan tidak mudah dan membutuhkan waktu, tempat, posisi dan suasana yang mendukung sehingga pembuatan kebun yang sudah dilakukan bertujuan agar memaksimalkan dampak positif ketenangan yang akan dirasakan konseli saat berada didalamnya. Selain dampak secara psikologis yang dapat konseli rasakan secara langsung baik saat proses berkebun maupun saat menikmati sejuk dan tenangnya kebun, konseli juga dapat merasakan dampak secara ekonomi. Setiap proses yang telah dilalui konseli sejak awal pertama bertemu dengan survivor lain, membuat konseli menyadari bahwa dirinya tidak sendiri dan ada oranglain yang memiliki nasib yang mungkin sama dengan dirinya. Sehingga konseli menjadi lebih bersyukur kepada Tuhan.

Konseli juga dapat mengikuti relaksasi dengan baik yang didukung dengan suasana tenang, beserta instrument music sehingga konseli dapat mengekspresikan emosi-emosi yang tersimpan didalam dirinya hingga konseli akhirnya mampu menyadari kebermaknaan dirinya. Dengan penuh penghayatan dan ketenangan. Kemudian konselor mengakhiri sesi terapi yakni program *healing garden* ini yang dilanjutkan dengan proses monitoring terhadap konseli dan signifikan other yang merupakan proses

evaluasi dan dan follow up terkait hasil dari perubahan yang dirasakan konseli selama mengikuti program *healing garden* ini.

## **F. Evaluasi dan Follow Up**

### **1. Evaluasi dan Follow Up**

Setelah konselor memberikan terapi atau dampingan psikologis untuk pemulihan konseli, langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi dan follow up. Untuk mengetahui evaluasi disini sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan telah mencapai hasil yang diinginkan. Dapat dilihat pada perkembangan selama mengikuti *program healing garden* dalam jangka waktu selama kurang lebih 2 bulan yakni pada tanggal 6 oktober, 21 Oktober, 6 November dan 2 Desember 2020 dilaksanakan hanya dengan konseli karena konselor ingin memantau perubahan dari konseli melalui evaluasi dilaksanakan dengan wawancara dan observasi. Konselor membuat form untuk mengisi setelah evaluasi dengan memberikan centang pada kolom yang sudah disediakan sebagai kesimpulan dari hasil terapi yang sudah diberikan pada setiap tahapan. Tujuannya untuk mempermudah konselor dan konseli untuk menilai dan memahami rencana atau tujuan yang sudah tercapai dari perubahan yang dirasakan oleh konseli. Berikut adalah hasil evaluasi:

#### **a. Evaluasi dan Follow Up 1**

##### **1) Hasil wawancara pada konseli**

Dari pengakuan konseli pada tanggal 6 Oktober melalui wawancara dan observasi,

konseli bisa mengeluarkan emosi negative yang terpendam dalam dirinya dan mampu mengekspresikannya sehingga setelah luapan emosi tersebut, konseli merasa lebih lega dan tenang. Saat melakukan sesi relaksasi, konseli menunjukkan raut wajah marah yang bercampur sedih dan kekecewaan saat stimulus negative diberikan. Konseli tidak dapat membendung airmatanya sehingga luapan emosi konseli dapat terlihat mulai dari raut wajahnya ketika melakukan relaksasi. Karena selama menghadapi masalah ini konseli merasa tertekan, menyalahkan diri sendiri, hingga merasa tidak nyaman dengan pasangannya karena dihantui oleh sakit hati dan kekecewaan dari pengkhianatan yang dilakukan suami. Tekanan dan pikiran-pikiran negative tersebut yang akhirnya membuat konseli hidup dalam kecemasan dan kegelisahan hingga menyebabkan konseli mengalami beberapa gejala stress yang akhirnya membuat konseli menarik diri dari lingkungan sosialnya. Namun saat konseli pertama kali mengikuti kegiatan tahap pertama program healing garden, konseli mulai menyadari bahwa tidak hanya dirinya yang memiliki masalah tersebut. Tapi ada orang yang memiliki masalah sepertinya bahkan mungkin lebih berat sehingga konseli menjadi lebih bersyukur dalam menghadapi masalah yang dialaminya. Karena sebelumnya konseli merasa dirinya memiliki masalah yang

paling berat dan hanya dirinya sendiri yang memiliki cobaan tersebut, Kemudian pikiran konseli berubah menjadi lebih bersyukur saat bertemu survivor seperti dirinya.

Saat konseli menuliskan hal negative tentang ketakutan, kelemahan dan segala pikiran-pikiran yang mengganggunya yang kemudian saling mendapatkan dukungan dan support dari sesama survivor, hal tersebut seperti memberikan energy baru pada konseli. Konseli merasa lebih berani, merasa tidak sendiri, merasa ada yang mendukungnya. Disamping itu, konseli mulai berani untuk berbincang dengan survivor lain tanpa rasa takut akan *dijudge* atau disudutkan. Hal ini membuat konseli perlahan berani untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya kembali meskipun secara bertahap.

Tabel 4.1  
Evaluasi rencana perubahan konseli  
Tanggal 6 Oktober 2020

NO	Rencana Perubahan	ST	BT
1.	Mendapatkan ketenangan	✓	
2.	Mampu hidup bersosial seperti dahulu tanpa dihantui rasa takut akan paradig negative masyarakat	✓	
3.	Dapat menerima kelebihan diri dan berhenti menyalahkan diri sendiri		✓

	bahwa semua masalah disebabkan karena kekurangan konseli		
4.	Dapat mengambil keputusan terbaik untuk masalah yang dihadapi		✓
5.	Mampu mengubah perilaku negative yakni mengurung diri di rumah menjadi perilaku positif yang produktif		✓
6.	Dapat bangkit secara ekonomi		✓

Keterangan :

ST : Sudah Terlaksana

BT : Belum Terlaksana

b. Evaluasi dan Follow Up 2

1) Hasil wawancara pada konseli

Konseli mulai menyadari bahwa dirinya berarti bagi orang-orang yang menyayanginya. Bahkan selama proses kehidupan konseli tidak pernah luput dari kasih sayang yang diberikan oleh lingkungannya terutama orangtua dan sahabat-sahabatnya. Konseli juga menyadari bahwa selama proses kehidupannya selama ini juga telah melalui banyak sekali rintangan dan cobaan namun dirinya mampu untuk bertahan dan melewati itu semua. Sehingga menanamkan pada diri konseli pasti bisa melewati cobaan ini seperti yang telah dilalui sebelumnya serta konseli pasti akan memasuki tahapan kehidupan selanjutnya yang lebih baik dan pastinya

akan selalu ada cobaan di tiap tahapannya. Ketika mengingat segala proses kehidupan yang telah dilewati oleh konseli yang pada akhirnya menyadarkan konseli pada nilai bahwa dirinya berharga bagi orang-orang yang menyayanginya selama ini, konseli merasa terharu dan semakin percaya diri. Akhirnya konseli menyadari bahwa yang seharusnya menjadi focus kebahagiaannya saat ini adalah prioritas hidupnya yakni anak. Saat konseli mampu bangkit dan bahagia, maka keluarga maupun orang-orang yang menyayangi konseli juga pasti akan bahagia.

Saat melakukan sesi relaksasi, konseli mengekspresikan emosi dan perasaannya dengan tersenyum, kemudian pada suatu proses konseli menangis hingga konseli tersenyum kembali. Luapan emosi yang dirasakan oleh konseli dalam penghayatan ketika melakukan relaksasi terpancar dari raut wajah dan perilaku konseli. Saat berada pada fase yang memiliki kenangan indah, konseli tersenyum dan pada fase yang memiliki kenangan atau cobaan yang menyakitkan konseli akan cemberut atau bahkan menangis. Ketika sesi relaksasi berakhir dan konseli diminta untuk mengungkapkan kelebihan dan keistimewaan dirinya dan percaya bahwa dia berharga dan patut untuk hidup bahagia terutama bersama anak-anaknya yang merupakan prioritas utamanya saat ini pada

secarik kertas, memberikan rasa percaya diri dan kelegaan pada diri konseli. Konseli mulai memikirkan sisi-sisi dalam dirinya bahwa dirinya berharga dan tidak seharusnya diperlakukan seperti ini. konseli juga merasa dirinya harus kuat dan bangkit. Konseli berusaha untuk memulai kehidupan sosialnya dengan berinteraksi kembali sedikit demi sedikit dengan tetangga terdekat lebih dahulu.

Konseli juga sangat antusias untuk melaksanakan kegiatan berkebun yang akan dilakukan. Konseli yakin dengan berkebun akan memiliki banyak manfaat dan menjadi salah satu solusi dari beberapa masalah yang dihadapinya. Konseli ingin memanfaatkan pengetahuan yang didapatkan dengan sebaik mungkin selama adanya kesempatan ini. Konseli mengatakan dirinya sangat senang karena akan ada kegiatan yang produktif yang akan dia lakukan dikemudian hari. Bahkan konseli menyadari bahwa dengan mengikuti program *healing garden* ini merupakan aktifitas yang positif bagi konseli.

Tabel 4.2

Evaluasi rencana perubahan konseli  
Tanggal 21 Oktober 2020

NO	Rencana Perubahan	ST	BT
1.	Mendapatkan ketenangan	✓	
2.	Mampu hidup bersosial seperti dahulu tanpa dihantui rasa takut akan paradigm negative	✓	



	masyarakat		
3.	Dapat menerima kelebihan diri dan berhenti menyalahkan diri sendiri bahwa semua masalah disebabkan karena kekurangan konseli	✓	
4.	Dapat mengambil keputusan terbaik untuk masalah yang dihadapi		✓
5.	Mampu mengubah perilaku negative yakni mengurung diri di rumah menjadi perilaku positif yang produktif	✓	
6.	Dapat bangkit secara ekonomi		✓

Keterangan :

ST : Sudah Terlaksana

BT : Belum Terlaksana

c. Evaluasi dan Follow Up 3

1) Hasil wawancara pada konseli

Evaluasi dan follow up dilakukan pada tanggal 26 November 2020 ketika konseli melaksanakan piket merawat kebun yang ada di WCC Jombang. Konseli merasa dirinya sangat senang dengan kegiatan yang dilakukan yakni berkebun. Saat berkebun, konseli merasa senang dan jauh lebih rileks sehingga menjadi hiburan tersendiri bagi konseli. Konseli juga mempraktekkan materi berkebun yang sudah didapatkan di rumahnya. Dalam proses berkebun, konseli

dapat mengekspresikan emosi negative dan harapan-harapan yang diinginkan. Seperti saat mengolah tanah maupun memindahkan polybag yang membutuhkan tenaga yang kuat akan terasa lebih ringan jika dilakukan dalam keadaan meluapkan emosi negative seperti marah atau kecewa. Konseli sangat menikmati aktifitas ini. Konseli merasa aktifitas ini sangat produktif dan menyenangkan serta dapat membantu masalah ekonomi yang dihadapi konseli. Segala pengetahuan yang konseli dapatkan dan lakukan ketika di WCC Jombang, konseli mempraktekkannya di rumah. Konseli merasa lebih tenang melihat tanaman berwarna hijau, bahkan bunga yang berwarna-warni. Udara yang ada di kebun juga terasa lebih sejuk.

Dengan adanya piket merawat kebun yang telah dibuat di WCC Jombang, merupakan media konseling yang dapat digunakan oleh konselor untuk mendalami perkembangan masalah konseli. Karena selama ini konseli sangat sulit untuk terbuka. Tapi ketika konseli menyiram dan membersihkan kebun, Konseli merasa lebih rileks sehingga lebih mudah untuk terbuka tentang perkembangan masalahnya. Konseli mengatakan bahwa saat ini dirinya mulai menjual hasil panen dari kebunnya dan sebagian dikonsumsi sendiri oleh konseli dan keluarganya. Konseli juga mengatakan bahwa anak pertamanya membantu dalam perekonomian keluarga dengan menjalankan

bisnis suami yang sudah berhenti ketika suaminya pergi. Disamping itu, putri kedua konseli akan segera menikah. Konseli akhirnya mengambil keputusan untuk tidak bercerai dengan suaminya demi ketenangan dan kebahagiaan anak-anaknya. Meskipun sudah tidak tinggal satu rumah dan sudah tidak peduli dengan apapun yang suaminya lakukan. Konseli merasa ikhlas dan legowo atas apapun yang telah dilakukan suaminya dimasalalu terhadap dirinya. Karena konseli ingin focus membahagiakan anak-anaknya.

Konseli mengatakan bahwa dirinya menyerahkan segala sesuatu yang menyimpannya kepada Tuhan. Karena konseli yakin bahwa masalah yang dialaminya merupakan takdir dari Tuhan. Konseli merasa bersyukur dan menikmati apa yang ada saat ini serta focus dalam menjalani kehidupan bersama anak-anaknya.

Tabel 4.3

Evaluasi rencana perubahan konseli  
Tanggal 26 November 2020

NO	Rencana Perubahan	ST	BT
1.	Mendapatkan ketenangan	✓	
2.	Mampu hidup bersosial seperti dahulu tanpa dihantui rasa takut akan paradigam negative masyarakat	✓	
3.	Dapat menerima kelebihan diri dan berhenti menyalahkan diri sendiri	✓	

	bahwa semua masalah disebabkan karena kekurangan konseli		
4.	Dapat mengambil keputusan terbaik untuk masalah yang dihadapi	✓	
5.	Mampu mengubah perilaku negative yakni mengurung diri di rumah menjadi perilaku positif yang produktif	✓	
6.	Dapat bangkit secara ekonomi	✓	

Keterangan :

ST : Sudah Terlaksana

BT : Belum Terlaksana

d. Evaluasi dan Follow Up 4

1) Hasil wawancara pada konseli

Pada evaluasi dan follow up kali ini pada tanggal 2 Desember 2020 konselor kembali melakukan pertemuan dengan konseli untuk memantapkan bahwa telah melaksanakan semua daftar perubahan yang diinginkan setelah melakukan dampingan atau terapi. Pada akhirnya konseli dapat merubah dirinya menjadi lebih baik dan merasakan dampak positif dari terapi yang sudah dijalani, seperti lebih tenang, mampu berinteraksi social kembali, berani mengambil keputusan hingga dapat melakukan aktifitas yang positif dan produktif saat ini. Konseli sudah tidak mengurung diri lagi, konseli juga sudah tidak menyalahkan diri sendiri seperti dulu.

Konseli bahkan mengatakan bahwa dirinya sudah mampu menerima serta ikhlas dan legowo dengan apa yang suaminya lakukan terhadapnya sehingga membuat kehidupan konseli saat ini jauh lebih tenang tanpa dihantui perasaan akan dikhianati, akan disalahkan, bahkan ditinggalkan oleh pasangan.

Saat ini konseli merasa lebih berani dan kuat serta percaya diri dalam mengambil keputusan untuk masalahnya. Konseli juga memiliki aktifitas yang ditekuni saat ini selain menjadi ibu rumah tangga. Aktifitas sehari-hari yang dilakukan konseli adalah menjadi ibu rumah tangga mulai dari memasak hingga beberes, kemudian berkebun dan menjalankan bisnis berkebun tersebut, dan saat ini konseli mulai aktif kembali dalam kegiatan komunitas perempuan di desanya yakni salah satunya PKK. Konseli sangat bahagia menjalani kehidupannya saat ini. Konseli hanya ingin focus pada kebahagiaan anak-anaknya yang merupakan kebahagiaan dirinya.

2) Hasil wawancara pada anak konseli

Anak konseli mengatakan bahwa saat ini ibunya sudah jauh lebih baik dibanding saat sebelum mengikuti terapi. Konseli sekarang jauh lebih tenang dan dari raut wajahnya yang dahulu murung, saat ini sering tersenyum. Konseli juga selalu menyibukkan diri dengan kegiatan positif dan produktif yakni berkebun yang ada

disamping rumah. Konseli sering mengatakan bahwa ketika berada di kebun merasa lebih tenang, terutama saat duduk pagi menikmati udara sejuk ditengah banyaknya tanaman hijau dan berwarna-warni. Konseli semakin sehat dan berat badannya meningkat kembali karena saat ini gemar memasak dari hasil kebunnya dan dikonsumsi sendiri. Kesenangan saat memasak dan banyak mengkonsumsi makanan sayuran organic juga membuat konseli semakin sehat begitu juga anggota keluarga yang turut mengkonsumsi sayuran masakan konseli.

2. Deskripsi Hasil Integrasi Desensitisasi Sistematis Dalam Program Healing Garden Untuk Menangani Stress Perempuan Karena Tidak Nyaman Dengan Pasangan Di Woman Crisis Center Jombang

Dari awal, konseli memang memiliki keinginan untuk berubah menjadi lebih baik dan ingin hidup normal kembali seperti dahulu sebelum masalah yang menimpanya sehingga proses treatment mudah untuk dilaksanakan, serta proses konseli mudah dalam melaksanakan setiap arahan yang harus dilakukan oleh konselor. Setelah melakukan tahap proses konseling, konseli sangat berterimakasih atas bantuan yang diberikan oleh konselor selama ini. konseli mengaku sangat senang mengikuti serangkaian tahapan hingga tahap yang terakhir karena konseli dapat merasakan perubahan yang awalnya stress, sering cemas, dan dihantui pikiran-pikiran negative tapi saat ini lebih tenang, lebih mampu berpikir positif dan lebih banyak bersyukur. Konseli juga merasa berubah lebih berani dan kuat

serta percaya diri dalam menghadapi masalah ini hingga mampu mengambil keputusan dengan tanpa ragu dan tanpa merasa tertekan. Konseli juga sudah mampu berinteraksi social dengan tetangga, bahkan mulai mengikuti kegiatan bersama di desa seperti dahulu sebelum menghadapi masalah.

Saat ini konseli mengaku sudah bisa menerima kenyataan dengan ikhlas dan *legowo* atas apa yang pernah dilakukan oleh suaminya. Bahkan konseli sudah tidak peduli dengan apapun yang dilakukan oleh suaminya, karena konseli tidak ingin bercerai demi kebahagiaan dan ketenangan hidup anak-anaknya meskipun sudah tidak tinggal dalam satu rumah. Konseli juga menyadari bahwa masalah yang dialami bukanlah karena kesalahannya yang tidak mampu mengurus suami dengan baik tapi karena memang takdir dari Tuhan dan merupakan cobaan yang harus dilalui dalam proses kehidupan. Beberapa kali konseli mengatakan, “*saya sekarang focus sama kebahagiaan anak-anak mbak, kalau anak-anak saya bahagia ya itulah sumber energy dan kebahagiaan saya.*” saat ini konseli juga disibukkan oleh bisnis yang dijalani untuk bangkit dari masalah ekonomi yang dihadapi sejak suaminya berhenti menafkahi konseli. Konseli mengembangkan 2 bisnis bersama anak pertamanya yakni bisnis dari berkebun dan bisnis gyps hiasan rumah yang berada disamping rumah konseli. Konseli juga merasa jauh lebih bahagia karena kehidupannya saat ini dipenuhi dengan aktifitas yang positif dan produktif.



## G. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Pada penelitian ini konselor menganalisis menggunakan deskriptif komparatif yaitu menganalisis dari teori teknik desentisasi sistematis dan data yang sebenarnya di lapangan. Selama proses penelitian berlangsung, konselor akan mengetahui perbandingan antara konsep teori konseling dengan fakta empiris yang ada di lapangan. Sehingga dengan analisis deskriptif komparatif ini konselor mengamati perubahan konseli secara langsung dan melalui data-data yang dimiliki oleh WCC Jombang dengan perbandingan antara kondisi konseli antara sebelum dan sesudah melakukan konseling.

1. Analisis Proses Integrasi Desensitisasi Sistematis Dalam Program *Healing Garden* Untuk Menangani Stress Perempuan Karena Tidak Nyaman Dengan Pasangan Di *Woman Crisis Center* Jombang.

Proses yang dilakukan dalam konseling yang menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam program *healing garden* di WCC Jombang ini memiliki beberapa tahapan dalam pelaksanaannya. Proses konseling dimulai dengan identifikasi masalah konseli, kemudian dilanjutkan dengan tahapan diagnosis sebagai kesimpulan dari identifikasi masalah konseli. Setelah tahapan diagnosis dilakukan dilanjutkan dengan tahapan prognosis yakni menentukan treatment yang akan dilakukan oleh konseli selama proses program *healing garden*. Setelah prognosis dilanjutkan dengan treatment kemudian evaluasi dan follow up.

Tabel 4.4  
Data Teori dan Lapangan

N	Data	Data Lapangan
---	------	---------------

o	Teori	
1.	Identifikasi Masalah	<p>Konselor mengumpulkan data melalui konseli dan anak konseli. Awal mula suami konseli menjadi mudah tempramen, tapi konseli selalu berpikir positif mungkin karena suaminya lelah dan semakin sibuk akibat kenaikan posisi dikantornya. Kesibukan suami membuat usaha yang terletak disamping rumah konseli yang berupa usaha gyp untuk hiasan rumah harus mangkrak dan terhenti. Suatu hari tiba-tiba ada seorang teman konseli yang memberi tahu bahwa melihat suami konseli dengan wanita lain. Konseli tetap berusaha untuk tenang dan percaya bahwa suaminya tidak mungkin melakukan hal tersebut. Tapi suatu hari konseli menemukan kontak seorang perempuan menelpon suaminya dan saat itu juga semakin banyak teman yang mengatakan bahwa suaminya berselingkuh. Akhirnya konseli memberanikan diri untuk bertanya pada suami apakah benar semua yang dikatakan temannya dan siapa wanita yang ada di Handphone</p>

		<p>tersebut. Alangkah terkejutnya konseli saat suaminya menjawab bahwa memang perempuan itu adalah selingkuhannya dan dia akan segera menikah siri. Sejak saat itu, suaminya langsung keluar dari rumah dan tidak pernah memberikan nafkah lagi. Konseli sangat kecewa dan sakit hati hingga sering menangis dan mengurung diri didalam kamar. Konseli merasa bahwa ini semua adalah kesalahannya karena tidak mampu melayani suami dengan baik hingga dia berpaling pada wanita lain. Konseli terus menerus menyalahkan dirinya dan semakin murung selama beberapa bulan. Konseli juga sering tidak nafsu makan yang menyebabkan dirinya mengalami penurunan berat badan yang cukup banyak dan masalah pencernaan seperti maagh. Konseli sulit tidur karena selalu kepikiran masalah yang dihadapi yang menyebabkan dirinya menjadi sering pusing, sulit focus. Karena konseli sering murung dan menangis, dia merasa dadanya sesak jantungnya sakit. Konseli ingin berpisah dari</p>
--	--	--

		<p>suaminya karena sudah kehilangan rasa percayanya, namun anak kedua konseli mengancam jika ibunya menceraikan ayahnya maka dia akan depresi dan menjadi <i>broken home</i>. Akhirnya konseli berusaha untuk berdamai dengan suami sesuai permintaan anaknya. Dan suami setuju untuk memperbaiki rumahtangganya kembali. Namun setelah 5 bulan kemudian, suaminya tiba-tiba memilih menikah siri dengan selingkuhannya dulu dan benar-benar meninggalkan rumah beserta anak istrinya. Hati konseli semakin sakit. Dampak yang dialami konseli secara psikologis dan fisik lebih parah dari sebelumnya. Konseli benar-benar mengurung diri dirumah terutama jarang sekali keluar kamar. Anak perempuan kedua konseli juga sangat terpukul karena ayahnya keluar dari rumah dan menyalahkan ibunya. Konseli menjadi semakin tertekan dari sebelumnya. Disamping itu, konseli juga pernah mendengar tetangga dan saudaranya menggunjing tentang</p>
--	--	---

		<p>masalah rumahtangganya serta mengatakan bahwa jika menjadi janda itu buruk dan anaknya pasti akan mengikuti jejak dirinya dikemudian hari. Selain rasa kecewa dan sakit hati, konseli makin merasa tertekan. Anak laki-laki pertama konseli merasa iba dengan kondisi ibunya dan berusaha untuk menguatkan ibunya bahkan membela ibunya didepan ayahnya yang telah mengkhianati ibunya. Konseli menjadi semakin bingung dengan posisinya dan tidak mampu untuk mengambil keputusan yang tegas. Sejak masalah ini menimpa kembali, konseli hanya beraktifitas didalam rumah dan yang berbelanja adalah anak pertama konseli. Selama suaminya tidak memberi nafkah, konseli mengandalkan tabungan miliknya dan perhiasan yang tersisa. Konseli menjadi semakin bingung karena kebutuhan tetap harus dipenuhi tapi kondisi bathinnya juga tidak memungkinkan dia untuk bekerja. Konseli tidak ingin selalu terpuruk sehingga mendatangi WCC untuk</p>
--	--	---

		mendapat dampingan secara psikologis dan mendapat edukasi hukum atas permasalahan yang menimpanya
2.	Diagnosis	<p>Bisa disimpulkan berdasarkan data dari identifikasi masalah bahwa konseli :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konseli sangat kaget dan kecewa atas pengkhianatan suaminya</li> <li>b. Konseli sering menyalahkan dirinya sendiri karena merasa dia tidak mampu melayani kebutuhan suami dan bukan istri yang baik sehingga membuat suaminya berpaling pada wanita lain dan meninggalkannya</li> <li>c. Konseli mengurung diri di rumahnya dan di kamar selama beberapa bulan</li> <li>d. Konseli tidak bisa mengontrol emosinya</li> <li>e. Konseli merasakan gejala stress secara fisik seperti sulit tidur, menurunnya nafsu makan hingga</li> </ol>

		<p>menyebabkan masalah pencernaan, dan sesak nafas karena sering menangis dan merasa sakit hati</p> <p>f. Konseli merasa tertekan oleh banyak pihak sehingga tidak mampu mengambil keputusan secara tegas</p>
3.	Prognosis	<p>Dalam hal ini konselor memutuskan untuk memberikan bantuan dampingan psikologis untuk mengatasi stress yang dialami konseli dengan menggunakan konseling desensitisasi sistematis berupa program <i>healing garden</i> yang ada di WCC Jombang untuk menurunkan tingkat stress yang dirasakan konseli, membangun kepercayaan terhadap potensi diri dan keberanian konseli terutama dalam bersosial serta mampu mengambil keputusan atas masalah yang dihadapi. Selain itu, konseli juga dapat berkembang dalam pemberdayaan ekonomi yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah ekonomi yang dihadapi sejak suaminya pergi. Berikut ini adalah langkah-langkah</p>



		<p>melaksanakan teknik desensitisasi sistematis dalam program <i>healing garden</i></p> <p>1. Tahap pertama</p> <p>Ditahap pertama, konselor mengajak konseli untuk relaksasi agar dapat mengeluarkan emosi dan ekspresi negative yang terpendam didalam diri konseli. Setelah konseli mampu mengeluarkan emosi negatifnya, konseli juga mendapatkan ketenangan setelahnya. Selain relaksasi dilakukan pada tahap pertama ini konseli juga diberi edukasi seputar hak hukum atau advokasi bagi perempuan korban KDRT maupun kekerasan seksual. Karena program ini terdapat 10 peserta, maka konseli diharapkan dapat bersosial dan saling sharing bersama survivor lain. Dalam tahap pertama ini, konseli diharapkan dapat mengeluarkan emosi-emosi negative yang terpendam, merasakan ketenangan saat relaksasi serta memiliki wawasan yang luas seputar</p>
--	--	---

		<p>edukasi hukum. Setelah relaksasi terdapat sesi penguatan agar konseli dapat menuliskan perilaku negative yang dirasakannya kemudian dapat menyadari dan merubah perilaku tersebut pada perilaku yang positif.</p> <p>2. Tahap kedua</p> <p>Pada tahap kedua ini, konseli diajak untuk melakukan relaksasi yang berfokus pada penyadaran akan potensi dan hakikat dirinya serta proses kehidupan yang dialami hingga saat ini. Konseli juga diberi stimulasi agar emosi-emosi negative yang masih tersimpan dapat dikeluarkan serta dapat menerima segala potensi dan kemampuan diri yang dimiliki. Setelah relaksasi dilakukan, kemudian pemberian materi seputar berkebun. Materi dimulai dari manfaat dan tujuan berkebun, cara berkebun yang akan dilakukan, apa saja yang dibutuhkan dalam berkebun, langkah-langkah yang harus dilakukan, dan membuat rencana secara rinci untuk</p>
--	--	--

		<p>pertemuan praktek berkebun ditahap ketiga.</p> <p>3. Tahap ketiga</p> <p>Ditahap ketiga, konseli mempraktekkan materi yang sudah diberikan pada tahap kedua. Pada saat proses berkebun, konseli juga diperbolehkan untuk meluapkan emosi dan harapannya ketika proses berkebun dilakukan. Setelah aksi berkebun dilakukan, konseli diminta untuk mempraktekkan dirumah dan diberikan tugas-tugas sesuai dengan aplikasi ketika berkebun. Setelah proses berkebun selesai, konseli membuat jadwal piket merawat kebun tersebut yang ada di WCC Jombang. Piket ini diberlakukan sebagai monitoring perkembangan psikologis konseli selama proses dampingan diberikan.</p> <p>4. Tahap keempat</p> <p>Pada tahap terakhir ini, konseli diminta untuk menuliskan perubahan apa saja yang sudah terjadi pada dirinya saat pertama kali</p>
--	--	--

		<p>mengikuti program healing garden ini sampai tahap keempat tersebut. Kemudian dilakukan proses evaluasi dan follow up seputar praktek berkebun yang sudah dilakukan. Setelah evaluasi dilakukan, kemudian pemberian materi seputar teknik marketing, packaging, dan akunting dari tatacara penjualan hasil berkebun. Sehingga pemberdayaan ekonomi dapat berjalan optimal serta membantu konseli dalam mengatasi masalah ekonominya.</p>
4.	Treatment	<p>Pada langkah ini konselor memberikan terapi yang merupakan langkah dalam penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam program <i>healing garden</i> di WCC Jombang yang telah dirancang pada prognosis. Terapi ini dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan dengan serangkaian kegiatan dan tambahan saat monitoring dilakukan. Terapi dilaksanakan selama 2 bulan yaitu pada tanggal 6 Oktober – 2 Desember 2020, berikut</p>

		<p>langkah-langkah pemberian terapi :</p> <p>a. Mengawali dan mengeluarkan emosi negative serta memberikan ketenangan pada konseli</p> <p>Konselor mengawali pertemuan dengan santai dan menanyakan kabar konseli. Kemudian konselor mengajak konseli untuk relaksasi yang sebelumnya meminta konseli memilih posisi paling rileks dan nyaman. Setelah itu, konseli diminta untuk memejamkan mata dan menikmati instrument serta focus mengikuti setiap arahan dari konselor. Konseli diminta untuk menarik nafas perlahan beberapa kali. Setelah dirasa cukup rileks dan konsentrasi, konselor perlahan meminta konseli untuk membayangkan hal-hal atau tempat yang paling</p>
--	--	---

		<p>menyenangkan bagi konseli. Setelah itu, perlahan konselor meminta konseli untuk berada diposisi atau keadaan yang menyakitkan atau tidak dia senangi seperti hal yang ditakuti, hal yang dibenci, atau seputar masalah pribadinya. Saat pemberian stimulus yang mengeluarkan emosi dan ekspresi negative, bertujuan agar konselor dapat mengobservasi perubahan ekspresi wajah dan tingkahlaku hingga perubahan posisi konseli. Setelah emosi negative dikeluarkan, perlahan konselor memberikan stimulus penguatan dan pengalihan pada hal positif. Setelah itu konseli diminta untuk menarik nafas perlahan dan dalam selama 3 kali. Proses relaksasi ini dilakukan selama 3 kali hingga dirasa konseli lebih tenang dan mampu</p>
--	--	---

		<p>mengatasi dan mengendalikan emosinya saat diberikan stimulus negative.</p> <p>Setelah proses relaksasi, konseli diberikan selembar kertas dan diminta untuk menuliskan segala hal negative tentang dirinya seperti ketakutannya, kemarahannya, rasa sakit hatinya, dan kekurangannya tanpa mencantumkan nama. Setelah selesai, kertas diacak dan konseli diminta untuk membaca kertas yang didapatkan dan memberi semangat pada siapapun pemilik kertas tersebut dan meyakinkan bahwa dia tidak sendiri dan tetap bersyukur dengan segala kenikmatan yang tuhan berikan meskipun terdapat cobaan yang dialami. Hal ini dilakukan dengan tujuan, agar</p>
--	--	---

		<p>konseli dapat lebih bersyukur meskipun memiliki masalah akan tetapi dirinya tidak sendiri da nada banyak orang yang memiliki masalah yang serupa dengannya bahkan mungkin lebih berat. Selain itu, hal ini juga bertujuan untuk memberikan semangat pada konseli bahwa dirinya pasti mampu melewati masalah yang dihadapi. Relaksasi yang dilakukan, bertujuan agar konseli dapat meluapkan emosi negative yang tersimpan dan mampu mengekspresikannya serta mendapatkan ketenangan setelahnya. Disamping itu, konseli juga dilatih untuk mengatur dan mengontrol emosinya saat menghadapi emosi negative ketika pemberian stimulus sampai proses relaksasi selesai.</p>
--	--	---



		<p>Setelah serangkaian relaksasi dilakukan, konseli diminta untuk melakukan sesi konseling individu melalui videocall setelah acara sesuai dengan jam yang ditentukan yakni pukul 7 malam. Pada saat videocall, konseli diminta untuk mengungkapkan perasaan yang dirasakan setelah melakukan sesi relaksasi. konseli juga diberi penguatan religi berupa bersyukur dan kebermaknaan dirinya serta kesabaran dalam menghadapi masalah yang dihadapi hingga pengendalian emosi saat menemui hal yang kurang menyenangkan hati. Konseli menyatakan bahwa saat bertemu dengan survivor lain pada kegiatan healing garden, <b>konseli</b></p>
--	--	---

		<p><b>merasa dirinya tidak sendirian</b> dan banyak orang lain yang ternyata mengalami masalah seperti dia. Bahkan ada yang masalahnya lebih rumit. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya perlu banyak <b>bersyukur meskipun masalah yang menyimpannya terasa berat</b> tapi dirinya masih memiliki anak-anak yang merupakan sumber energy baginya sebagai alasan dia harus kuat dalam menghadapi cobaan ini. setelah meluapkan emosi negatifnya saat relaksasi hingga tanpa terasa menangis dan marah, setelah itu konseli merasa lebih lega dan tenang. Dadanya terasa lebih bebas untuk bernafas.</p> <p>Konselor bertanya pada konseli seputar perkembangan masalahnya dengan suami. <b>Konseli</b></p>
--	--	---

		<p>menjawab bahwa dirinya sudah tidak pernah bertemu dengan suaminya dan ingin focus pada pemulihan dirinya dan merawat anak-anaknya. Konseli masih mempertimbangkan keputusan apa yang akan diambil bagi kelangsungan hubungannya. Beberapa kali konseli mengatakan, <i>“saya sekarang focus ke anak aja mbak, pokoknya anak segalanya untuk saya. Yang penting saya bisa tenang, bisa beraktifitas normal seperti dulu lagi dan melanjutkan hidup saya”</i>. Konseli juga menyatakan bahwa saat ini jika dirinya bertemu dengan suami maupun selingkuhannya akan bersikap lebih tenang dan mampu lebih</p>
--	--	--

		<p>mengontrol emosinya.</p> <p>Akhirnya konseli dapat mengeluarkan emosi negative yang terpendam dalam dirinya dan menjadi lebih tenang sehingga mampu mengelola emosinya. Konseli juga merasa tidak sendiri dan lebih bersyukur pada tuhan.</p> <p>b. Menyadarkan Konseli Akan Kemampuan Dan Potensi Dirinya</p> <p>Serangkaian kegiatan pada tahap kedua ini adalah relaksasi dan perencanaan berkebun. Relaksasi yang dilakukan berfokus pada proses transformasi manusia. Konseli diminta untuk berdiri dengan diiringi instrument dan membentangkan tangan. Konseli diminta untuk konsentrasi memejamkan mata dan menarik nafas perlahan sebanyak 3 kali, kemudian perlahan</p>
--	--	--

		<p>meresapi tiap proses pada pertumbuhan manusia yang digambarkan seperti proses pertumbuhan bunga. Mulai dari akar kemudian batang, lalu tumbuh bunga kuncup, lalu bunga perlahan mekar hingga akhirnya layu dan kembali ke tanah. Konseli diminta untuk membayangkan proses hidupnya mulai dari bayi, anak-anak, remaja, mulai tumbuh dewasa hingga saat ini yang pada akhirnya akan tetap layu dan kembali pada proses awal. Setelah 2 kali dilakukan, kemudian konselor meminta konseli untuk berhenti pada tahapan hidupnya saat ini, dengan masalah yang dihadapi. Kemudian setelah berhenti sejenak untuk mengenang kembali masa-masa indah sejak bayi penuh kasih sayang orangtua hingga saat ini</p>
--	--	---

		<p>dengan masalah yang dihadapi konseli, konselor memberikan penguatan bahwa konseli pasti mampu melewati tahapan yang mungkin terasa berat saat ini. karena tiap tahapan kehidupan pasti menemui cobaan masing-masing. Terjadi perubahan ekspresi pada konseli karena adanya luapan emosi yang konseli rasakan sejak masa anak-anak hingga saat ini.</p>
--	--	---

		<p>Relaksasi ini bertujuan agar konseli mampu memaknai dirinya dan potensi yang dimiliki. Konseli juga diajak untuk mengingat bahwa sebenarnya dirinya adalah manusia berharga yang hidup penuh kasih sayang sejak baru dilahirkan. Konseli juga disadarkan bahwa dirinya adalah manusia yang tangguh karena mampu melewati</p>
--	--	---

		<p>setiap proses yang pastinya memiliki cobaan dan tantangannya masing-masing sehingga akan mampu saat menghadapi masalah saat ini terutama telah memiliki prioritas dalam hidupnya yakni anak-anak yang menyayangnya.</p>
--	--	--

		<p>Relaksasi ini dilakukan selama 2-3 kali. Setelah selesai, konseli diberi selembor kertas dan diminta untuk menuliskan hal istimewa dan berharga yang ada pada dirinya dengan menuliskan nama. Setelah itu, kertas dibaca secara acak oleh survivor lain dan saling memberi semangat, seperti “aku cantik, aku kuat, aku baik, aku pasti bisa bertahan melewati masalahku dan kebahagiaanku sangat berharga bersama</p>
--	--	---

anak-anakku. Mbak pasti bisa, rasa cinta dan sayang anak-anak adalah energy yang membuat mbak kuat. Mbak itu terlalu berharga untuk orang yang tidak bisa bersyukur memiliki mbak. selalu tenang dan sabar pasti bisa melewati masa sulit ini dan bahagia bersama keluarga tersayang”.

Setelah serangkaian relaksasi dilakukan, konseli diajak untuk membuat perencanaan berkebun yang akan dilakukan. Sebelumnya konseli diberi materi seputar manfaat dari tanaman organic bagi tubuh baik jasmani maupun rohaninya jika dikonsumsi dalam jumlah banyak dan jangka panjang. Setelah itu, konseli juga diberi materi seputar manfaat dari segi ekonomi, karena tanaman organic



		<p>memiliki nilai jual yang lebih tinggi dibanding tanaman biasa sehingga hal ini dapat membantu dari segi perekonomian konseli. Materi dilanjutkan pada tatacara bercocoktanam beserta dengan tatacara perawatannya. Mulai dari prosedur tanaman, prosedur perawatan hingga cara membuat pupuk, cara mencegah hama, serta kriteria tanaman apa saja yang akan ditanam. Adapun materi yang diberikan adalah sebagai berikut :</p> <p>Tanah yang digunakan sebagai media tanam di polibag menggunakan pupuk kandang dan kokopit agar gembur. Untuk pupuk komposnya menggunakan cacing dan pupuk takakura sampah dapur.</p>
--	--	---

		<p>Tanaman yang akan ditanam diutamakan sayuran atau tumbuhan yang mudah tumbuh dan dipanen. Kebanyakan yg ditanam seperti pok coi, sawi, terong ungu, rosella, bunga telang, labu kuning, dll. Untuk disertakan dengan bunga berwarna warni disamping atau sekeliling kebun dengan tujuan untuk mengusir hama. Untuk bunga yang ditanam disekeliling kebun bisa berupa bunga kertas, bunga yang warna warni. Pupuk mol berfungsi sebagai pupuk yang membantu percepatan maupun pengoptimalan perkembangan tanaman sesuai kebutuhan. Contohnya seperti jika ingin batangnya baik maka diberi pupuk mol untuk batang, jika ingin akarnya baik maka diberi pupuk mol</p>
--	--	--

		<p>untuk akar. Jadi pemberian pupuk mol sesuai dengan kebutuhan tanaman itu sendiri. Untuk mengusir hama bekicot juga dapat menggunakan cangkang telur. Untuk mengusir hama putih-putih pada tanaman dapat menggunakan daun pepaya atau sambiloto atau kulit bawang.</p> <p>Bercocok tanam dengan cara organic dipilih karena bertujuan untuk menyehatkan jika dikonsumsi dan memiliki nilai lebih tinggi jika dikembangkan untuk pemberdayaan korban sehingga setelah program ini selesai, konseli dapat mengembangkan dan melanjutkan dirumah masing-masing untuk membantu masalah perekonomian yang</p>
--	--	--

		<p>dihadapi. Selain itu, tujuan dari dipilihnya program healing garden ini adalah sebagai upaya dampingan pemulihan konseli secara psikologis serta dijadikan sebagai media dalam pelaksanaan sesi konseling bagi konseli yang mungkin kesulitan untuk mengungkapkan masalah dalam dirinya secara rileks dibanding berada di dalam suatu ruangan. Sehingga program ini dapat mempermudah konselor dalam mendalami permasalahan yang dihadapi oleh konseli yang sulit untuk terbuka.</p> <p>Setelah materi diberikan, konseli diminta untuk mencatat apa saja yang akan dibutuhkan untuk berkebudan ditahap selanjutnya. Hal-hal</p>
--	--	---

		<p>yang konseli butuhkan yakni sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tanah</li> <li>2. Polybag</li> <li>3. Pupuk kandang</li> <li>4. Kokopit</li> <li>5. Bibit tanaman yang akan ditanam yakni sawi, terong ungu, rosella, bunga telang</li> <li>6. Tanaman bunga seperti bunga kertas atau bunga yang memiliki warna cerah</li> <li>7. Keranjang untuk membuat takakura</li> <li>8. Kardus</li> <li>9. Jaring-jaring</li> <li>10. Sekam</li> <li>11. Sampah dapur berupa sayuran yang tidak lulus uji untuk dimasak</li> <li>12. Air cucian beras</li> <li>13. Gula</li> <li>14. Kulit buah atau gedebok pisang atau batang tanaman (untuk pembuatan mol)</li> <li>15. Wadah untuk</li> </ol>
--	--	--

		<p>pembuatan mol</p> <p>16. Peralatan berkebun seperti sekop, pot bunga atau cangkul (jika diperlukan)</p> <p>Setelah mencatat apa saja yang diperlukan untuk berkebun, konseli diperbolehkan untuk beristirahat. Dibuka sesi tanya jawab santai ketika proses istirahat. Pada malam hari, konselor menghubungi konseli melalui whatsapp menanyakan apa saja yang konseli dapatkan dan bagaimana perasaan yang konseli rasakan setelah mengikuti sesi hari ini. Konseli menjawab bahwa setelah dirinya mengikuti relaksasi hari ini menjadikannya sadar bahwa selama ini konseli</p>
--	--	--

		<p>hidup dalam kasih sayang yang sangat besar dari orangtua dan lingkungan sekitarnya apalagi sekarang memiliki anak-anak yang merupakan prioritas utamanya. Konseli juga menyadari bahwa ditiap proses tingkatan kehidupannya selama ini dia menghadapi banyak cobaan tapi dia mampu untuk melewati itu semua sedangkan saat ini masalah yang dihadapi memang terasa sangat berat namun dia punya seribu alasan yang mengharuskannya kuat dan mampu untuk melewati ini. konseli berkata <i>“saya itu selama ini disayang orangtuaku mbak dan sekarang saya</i></p>
--	--	---

*juga disayang anak-anakku, jadi kalo saya sedih saya juga akan membuat orang-orang yang sayang sama saya ini juga sedih. Toh saya juga berhak bahagia kan mbak, seperti kehidupan saya selama ini. saya sadar mbak kalau yang saya lakukan sering ngurung diri dirumah dikamar itu salah kenapa saya harus takut. Trus yang ngurus anak-anak saya siapa kalau saya tidak bangkit. Ya memang berat tapi saya harus bisa melewati. Saya tidak sendiri kan mbak? ada anak-anak yang perlu saya bahagiakan dan berharap saya juga bahagia sedangkan saya juga bahagia kalau*



		<p><i>mereka bahagia terutama diusia saya yang sekarang ini.”</i></p> <p>berarti ibu sudah cukup siap untuk membuka diri kembali ke kehidupan social ibu sebelumnya?.</p> <p>Konseli mengatakan bahwa dirinya siap namun perlu proses mungkin dimulai dengan tetangga terdekat dulu.</p> <p>Konseli juga mengatakan bahwa dirinya tertarik dengan kegiatan yang akan dilakukan yakni berkebun. Konseli berharap akan menyenangkan dan bisa digunakan untuk masalah ekonomi yang dia hadapi. Konseli berkata, <i>“berkebun itu kayaknya seru ya mbak, nanti</i></p>
--	--	--

		<p><i>juga bisa saya kembangkan dirumah. Liat hijau-hijau begitu lak o bikin seneng toh mbak. Seger kalau liat kayak gitu. Ya semoga aja dengan adanya kegiatan produktif bisa ngalihin saya mikirin masalah saya ini mbak. Sekalian juga bisa jadi hiburan kalau saya sumpek dan bisa jadi bisnis saya seperti yang diungkap mbaknya kan.”</i> Dari hasil konseling yang dilakukan melalui via telvon whatsapp tersebut, konseli terlihat lebih semangat dan menerima dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Konseli juga berharap banyak dari kegiatan berkebun yang</p>
--	--	--

		<p>akan dilakukan pada tahap selanjutnya.</p> <p>c. Mengajak konseli melakukan aktifitas produktif dan mencurahkan emosi serta harapannya</p> <p>Pada tahap ini, konseli diajak untuk mempraktekkan materi berkebun yang telah didapatkan sebelumnya dengan peralatan yang sudah disiapkan. Sebelum memulai berkebun, konseli diberikan informasi seputar makna dari setiap proses berkebun yang akan dilakukan. Materi yang diberikan yakni ; gambaran bahwa jika seseorang mau bersabar dan menjalani setiap proses dan cobaan dengan baik serta percaya insyaallah akan menuai hasil yang baik pula. Mulai dari tanah yang kotor, kemudian pupuk yang beraroma kurang sedap dan</p>
--	--	--

		<p>ketelatenan merawat serta menyirami setiap hari dapat membuah hasil yang baik seperti bunga yang indah, buah yang baik, sayuran yang sehat. Dan konseli juga diarahkan agar mampu mensyukuri setiap hasil yang diperoleh karena setiap hal yang dilakukan memiliki hasil yang berbeda-beda. Hasil yang akan didapatkan konseli sesuai dengan bagaimana proses yang dilalui ketika berkebun. Sama halnya dengan kehidupan, jika kita mampu untuk bersabar dan selalu bersyukur serta mendekatkan diri pada Tuhan maka kita akan mendapatkan hasil yang insyaallah indah sesuai dengan perjuangan yang kita lakukan. Jika kita berputus asa maka hasilnya pun tidak akan seindah yang Tuhan berikan jika kita mau berusaha. Karena Tuhan</p>
--	--	---

tidak akan memberikan cobaan diluar dari batas kemampuan hambanya.

Setelah itu, konseli memulai untuk proses berkebun dengan cara menempatkan tanah pada polybag beserta dengan pupuk kandang dan kokopit yang sudah disiapkan. Konselor juga mengarahkan bahwa setiap tahapan atau proses bercocok tanam ini, konseli bebas untuk meluapkan emosi yang terpendam dalam dirinya. Ketika proses menggemburkan tanah misalnya, konseli mengaduk dan menggemburkan tanah dengan mengatakan "*hmmm awas yo, tak bejek-bejek. Emange enak opo, aku loro ati. Babah tak uwel-uwel*". Konseli bebas bergumam sesuai dengan luapan emosinya. Setelah tanah siap kemudian konseli mulai menanam bibit

		<p>atau benih dengan diiringi doa dan harapan akan menjadi subur dan berkah. Setelah itu, konseli menanam bunga warna-warni sebagai pengusir hama dengan cara yang sama seperti sebelumnya yakni menyiapkan tanah gembur yang terdiri dari tanah, pupuk kandang dan kokopit.</p>
--	--	--

		<p>Setelah proses menanam selesai, konseli memulai untuk proses pembuatan pupuk takakura dan pupuk mol. Untuk pembuatan pupuk takakura, keranjang yang sudah disiapkan kemudian diberi kardus lalu jaring-jaring lalu sekam kemudian kompos lalu dimasukkan sampah sayuran sisa yang tidak dimasak. Tiap kali masak maka sampah sayuran dapur dimasukkan dengan ketentuan sampah tidak boleh lebih dari 8 ons</p>
--	--	---

		<p>dan dipotong kecil-kecil setiap harinya yang dimasukkan kekeranjang tersebut. Lalu setiap hari harus dibuka atau dicek minimal sekali dan baru bisa dipanen atau digunakan setelah 6 bulan. Penggunaan pupuk takakura adalah untuk campuran pupuk dimedia tanam. Setelah pembuatan pupuk takakura, dilanjutkan pembuatan pupuk mol. Siapkan wadah dan masukkan air cucian beras yang sudah disiapkan, lalu diberi gula kemudian jika ingin digunakan untuk tanaman buah maka dicampur dengan sampah buah seperti kulit semangka,tapi jika digunakan untuk pupuk batang maka campuran air beras dan gula dicampur dengan batang seperti batang pisang, jika ingin akarnya bagus maka</p>
--	--	--

		<p>dicampur debok pisang. Pupuk mol dibuat sesuai kebutuhan bagian tanaman. Penggunaan pupuk mol adalah disemprotkan seminggu 2-3 kali jika sudah mulai tumbuh.</p> <p>Selain menggunakan bunga warna-warni sebagai pencegah hama, konseli juga dapat menggunakan cangkang telur untuk mengusir hama bekicot dengan cara cangkang telur dicuci kemudian dijemur lalu dihancurkan kemudian ditaruh diatas media tanam. Konseli juga membuat pengusir hama yang menyebabkan putih-putih pada tanaman dengan cara daun papaya atau sambiloto atau kulit bawang ditumbuk lalu dikasih air dan dibiarkan sehari ditutup rapat kemudian besoknya airnya disemprotkan ketanaman. Setelah</p>
--	--	---



		<p>proses berkebun selesai, konseli membuat jadwal piket untuk merawat kebun yang ada di WCC Jombang yang hari ini telah dibuat. Kemudian konseli diminta untuk mempraktekkan segala proses yang telah dilakukan hari ini, di rumah masing-masing dan dengan rutin mengutarakan perkembangannya setiap melaksanakan piket merawat tanaman di WCC. Setelah selesai, konseli diperbolehkan untuk beristirahat.</p> <p>Setelah proses tahap ketiga ini, konseli rutin melaksanakan piket seminggu sekali. Namun pada saat konseli piket, sambil membersihkan dan merawat tanaman konseli mengutarakan masalahnya dan perasaannya saat ini. Karena konseli merasa</p>
--	--	---

		<p>rileks sehingga terasa nyaman untuk mengungkapkan perkembangan masalah yang dihadapi. Selama proses konseling sejak pertama kali assessment hingga tahap ketiga, konseli memang sulit untuk terbuka. <b>Konseli merasa masalah saya ini adalah aib dan saya malu untuk mengungkapkannya. Jadi cukup saya saja yang tahu.</b> Pada saat kondisi seperti inilah, konselor melakukan sesi konseling untuk mengetahui masalah dan perkembangan konseli secara mendalam. Dengan santai konseli mengutarakan bahwa saat ini anak keduanya sudah lebih tenang dan hidup normal tanpa mencemaskan perpisahan orangtuanya. Konseli juga mengutarakan bahwa dirinya tidak akan berpisah dengan</p>
--	--	---

		<p>suami meskipun sudah tidak tinggal serumah demi anak-anaknya. Konseli hanya meminta dirinya bisa hidup normal dan focus untuk merawat anak-anaknya. Hasil panen sayuran konseli juga dibeli oleh beberapa tetangga seperti sawi, pok coi, bahkan bunga yang digunakan sebagai pencegah hama juga ada yang membeli. Hal tersebut membuat konseli semakin bersemangat untuk berkebun sehingga kegiatan sehari-harinya selain merawat anak-anak mulai dari memasak hingga beberes adalah berkebun. Merawat kebun yang ditanam mulai dari 0 hingga dapat dipanen. Bahkan beberapa hasil panen dikonsumsi sendiri oleh konseli dan rasa tanaman organic memang lebih sehat</p>
--	--	--

dan enak “*apalagi hasil dari usaha sendiri*” menurut konseli.

Pada piket minggu kedua, konseli mengatakan bahwa dirinya mulai mengikuti kegiatan desa seperti PKK lagi. Karena konseli merasa bahwa lingkungannya sudah tidak memperlakukan kondisi rumahtangganya lagi serta konseli merasa masalahnya itu adalah takdir Tuhan yang harus dijalani dan tidak dapat dihindari. Konseli merasa bersyukur memiliki anak-anak yang menyayanginya dan membantunya menjadi lebih kuat sampai saat ini. konseli juga mengatakan bahwa kondisi ekonomi keluarganya mulai bangkit dengan anak pertamanya mulai menghidupkan kembali bisnis gyp hiasan rumah yang dulu

		<p>ditinggalkan oleh suaminya yang berada disamping rumah konseli. Karena sejak suaminya pergi, bisnis tersebut juga berhenti karena memang bersebelahan dengan rumah konseli. Putri kedua konseli juga mulai percaya pada laki-laki dan akan segera menikah. Konseli merasa sangat bahagia pada kehidupannya saat ini tanpa perlu berlarut-larut memikirkan suaminya. Konseli mengatakan, <i>“yowes mbak, saya sudah tidak peduli sama apapun yang dikerjakan suami saya. Yang penting sekarang prioritas saya anak dan kalau anak-anak saya bahagia ya saya juga bahagia mbak. Alhamdulillah ekonomi juga sudah jalan. Tetangga juga banyak yang support ngajakin ikut kegiatan</i></p>
--	--	---

		<p><i>bersama lagi. Saya bersyukur aja mbak masih diberi sehat. Alhamdulillah sudah saya anggap lewat mbak masalah yang kemarin, <b>tibakne saya kuat e.</b></i>” Kemudian konseli tersenyum.</p> <p>Kondisi konseli saat ini sudah jauh lebih baik dibanding awal datang ke WCC Jombang. Konseli telah mengambil keputusan untuk masalahnya yakni tidak bercerai meskipun tidak tinggal serumah dengan suaminya lagi. Hal ini dilakukan konseli demi kebahagiaan dan ketenangan anak-anaknya. Konseli juga merasa ikhlas dan legowo atas apa yang pernah dilakukan oleh suaminya. Konseli menganggap itu adalah cobaan dari proses kehidupan yang harus dilalui.</p> <p>d. Menguatkan konseli tentang kemandirian diri</p>
--	--	---

melalui pemberdayaan ekonomi dan perkembangan psikologisnya

Konselor melakukan evaluasi dan follow up dari serangkaian kegiatan yang sudah dilakukan mulai dari tahap pertama. Pembahasan dimulai dari progres kebun yang sudah dipraktekkan di rumah. Kemudian Tanya jawab seputar kendala yang mungkin dihadapi. Dilanjutkan pada pemberian materi seputar tatacara pemasaran produk, penghitungan nilai jual dan keuntungan, hingga tatacara pengemasan dari produk agar terlihat lebih menarik. Pemasaran dapat dilakukan secara kecil-kecilan melalui grup-grup yang ada dimedia social yang dimiliki konseli, kemudian mempromosikan saat mengikuti kegiatan

		<p>bersama dan mengikuti even-even seperti bazar. Untuk perhitungan nilai jual dan keuntungan, konseli dapat menetapkan harga jual yang lebih tinggi hingga 30-60% dibanding produk nonorganic dipasaran. Misalkan harga seikat pok coi dipasaran adalah 3.000-4.000 rupiah, konseli dapat menjualnya dengan harga 6.000 rupiah. Serta mencatat dan menghitung modal yang sudah dikeluarkan dan berapa hasil keseluruhan dari penjualan hasil panen maupun tanaman bunga yang dibeli oleh pembeli. Setelah itu konseli juga mendapatkan arahan tatacara mengemas produk agar lebih menarik yakni ; untuk sayuran dapat dikemas menggunakan plastic yang sudah disablon dan untuk bunga-bunga sebaiknya dipindahkan</p>
--	--	--



		<p>di pot-pot kecil agar memudahkan saat ada pembeli yang ingin membeli tanpa mengambil beserta polybag. Sehingga polybag dapat digunakan kembali atau diisi kembali dengan tanaman lain.</p>
--	--	---

Setelah materi tentang follow up dari hasil berkebun dilakukan, selanjutnya evaluasi dari hasil konseling yang sudah dilakukan. Manfaat yang dapat konseli terima selama mengikuti program healing garden ini adalah ; 1) konseli dapat menenangkan diri apabila menghadapi masalah-masalah yang membuat dirinya cemas, gelisah dan stress dengan mempraktekkan relaksasi yang sudah dilakukan pada tahap pertama dan kedua. 2) konseli mampu berinteraksi social dengan lingkungan

		<p>sosialnya kembali dimulai dari saat bertemu dengan survivor KDRT lain pada saat mengikuti healing garden dan konseli menyadari bahwa dirinya bukanlah satu-satunya orang yang mengalami masalah seperti ini karena ada survivor lain yang memiliki masalah serupa dengan dirinya.</p> <p>3) konseli mampu menyadari bahwa dirinya istimewa dengan segala kelebihan dan kekurangan dan selama proses kehidupannya dipenuhi oleh orang-orang yang menyayangnya terutama saat ini adalah anak-anaknya,</p> <p>4) konseli mampu mengambil keputusan dalam masalah yang dihadapinya dengan mandiri dan tegas. Konseli merasa ikhlas dan legowo dengan apapun yang telah suaminya lakukan</p>
--	--	--

		<p>terhadapnya dan tidak ingin bercerai demi anak-anaknya meskipun sudah tidak tinggal satu rumah. 5) konseli mampu membangkitkan perekonomiannya keluarganya bersama anak pertamanya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan untuk membahagiakan anak-anaknya. Konseli merasa dirinya saat ini jauh lebih baik, lebih kuat, lebih tegar dan lebih bahagia bersama anak-anaknya. Konseli fokus menjalani kehidupannya saat ini dengan mengurus rumah dan berkebun serta berbisnis. Konseli merasa bersyukur diberi kesehatan dan kekuatan hingga saat ini dan melewati masa-masa sulit selama beberapa bulan kemarin.</p>
5.	Evaluasi atau Follow Up	Evaluasi disini untuk mengetahui sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan telah mencapai hasil

		<p>yang diinginkan. Dapat dilihat pada perkembangan selama mengikuti <i>program healing garden</i> dalam jangka waktu selama kurang lebih 2 bulan yakni pada tanggal 6 oktober, 21 Oktober, 6 November dan 2 Desember 2020 dilaksanakan hanya dengan konseli karena konselor ingin memantau perubahan dari konseli melalui evaluasi dilaksanakan dengan wawancara dan observasi. Pada akhirnya konseli dapat merubah dirinya menjadi lebih baik dan merasakan dampak positif dari terapi yang sudah dijalani, seperti lebih tenang, mampu berinteraksi social kembali, berani mengambil keputusan hingga dapat melakukan aktifitas yang positif dan produktif saat ini. Konseli sudah tidak mengurung diri lagi, konseli juga sudah tidak menyalahkan diri sendiri seperti dulu. Konseli bahkan mengatakan bahwa dirinya sudah mampu menerima serta ikhlas dan legowo dengan apa yang suaminya lakukan terhadapnya sehingga membuat kehidupan konseli saat ini jauh lebih</p>
--	--	---

		<p>tenang tanpa dihantui perasaan akan dikhianati, akan disalahkan, bahkan ditinggalkan oleh pasangan.</p> <p>Saat ini konseli merasa lebih berani dan kuat serta percaya diri dalam mengambil keputusan untuk masalahnya. Konseli juga memiliki aktifitas yang ditekuni saat ini selain menjadi ibu rumah tangga. Aktifitas sehari-hari yang dilakukan konseli adalah menjadi ibu rumah tangga mulai dari memasak hingga beberes, kemudian berkebun dan menjalankan bisnis berkebun tersebut, dan saat ini konseli mulai aktif kembali dalam kegiatan komunitas perempuan di desanya yakni salah satunya PKK. Konseli sangat bahagia menjalani kehidupannya saat ini. Konseli hanya ingin focus pada kebahagiaan anak-anaknya yang merupakan kebahagiaan dirinya.</p>
--	--	--

2. Analisis hasil teori teknik Desensitisasi Sistematis dalam Program *Healing Garden* Untuk Menangani Stress Perempuan Karena Tidak Nyaman Dengan Pasangan Di *Woman Crisis Center* Jombang.

Dalam tahap ini peneliti menganalisis perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah melakukan proses terapi konseling. Konseli sebelum melakukan proses terapi memiliki rasa cemas, sedih, sensitive (mudah menangis), ketakutan, gelisah, kecewa, bingung, menarik diri dari social atau mengurung diri dan menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab adanya masalah ini karena kekurangan diri konseli sebagai istri. Untuk lebih jelasnya konselor menyajikan data mengenai Stress konseli yang akhirnya membuat konseli merasa tidak nyaman dengan hubungannya hingga dapat menjalani kehidupan yang lebih tenang dan bahagia.

Tabel 4.5

Perbedaan Stress Konseli Sebelum Dan Sesudah Melakukan Konseling Dengan Menggunakan Teknik Desentisasi Sistematis Melalui Program *Healing Garden*

No	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
1.	Stress hingga dihantui rasa tidak nyaman dengan pasangannya yang akan terus mengkhianati konseli dan meninggalkannya beserta anak-anaknya. Konseli merasa cemas, sedih, sensitive (mudah menangis), ketakutan, gelisah, kecewa, bingung hingga sulit tidur dan kehilangan nafsu	Konseli merasa lebih tenang serta lebih bersyukur dan merasa dirinya tidak sendiri. Konseli akhirnya menyadari bahwa masalah yang dihadapi merupakan takdir dari Tuhan sehingga konseli akhirnya mampu mengikhlaskan dan legowo atas apa yang suaminya lakukan

	<p>makan. Konseli sering melamun dan murung.</p>	<p>karena konseli ingin focus pada kebahagiaan anaknya yang merupakan sumber energy dan kebahagiaan dirinya. Konseli juga dapat menggunakan kebun yang telah dibuat sendiri sebagai tempat untuk menenangkan diri, menghibur konseli dan menyibukkan konseli sehingga konseli dapat mengontrol emosi dan jauh lebih tenang dalam menghadapi masalah-masalah yang dialami.</p>
2.	<p>Konseli menarik diri dari kehidupan bersosial karena dihantui rasa takut akan paradigm negative masyarakat tentang masalah rumahtangganya sehingga konseli sering mengurung diri di rumah bahkan</p>	<p>Perlahan-lahan konseli mulai memberanikan diri untuk membaur dengan lingkungannya. Dimulai dari tetangga terdekat hingga akhirnya konseli mau mengikuti kembali</p>

	jarang keluar dari kamarnya	kegiatan komunitas perempuan di desanya seperti PKK. Hal ini dapat konseli lakukan tanpa perlu takut lagi akan paradigme negative masyarakat karena konseli berpikir bahwa dirinya harus berinteraksi dengan social terutama untuk menjual hasil panen dari kebunnya yang kebanyakan pembelinya adalah tetangga konseli sendiri. Konseli juga ingin memenuhi hari-harinya dengan kegiatan yang positif dan produktif.
3.	Konseli sering menyalahkan diri sendiri bahwa semua masalah disebabkan karena kekurangan konseli yang tidak mampu mengurus suami hingga suami meninggalkannya dan berpaling pada wanita lain.	Dapat menerima kelebihan diri dan berhenti menyalahkan diri sendiri. Konseli akhirnya menyadari bahwa selama dia hidup, banyak sekali orang-orang yang menyayangnya terutama orangtua konseli yang selalu



		<p>memberikan kasih sayang sepanjang hidup konseli. Konseli hanya ingin focus merawat anak-anaknya yang menyayangi dirinya yang merupakan prioritas utama dalam hidup konseli. Konseli merasa cukup bahagia jika anak-anaknya bahagia. Konseli merasa, jika konseli terus menerus terpuruk dengan menyalahkan dirinya lantas siapa yang akan merawat dan mengurus anak-anaknya. Padahal sumber kebahagiaan konseli adalah orang yang menyayanginya yakni salah satunya anak-anak.</p>
4.	<p>Konseli tidak mampu mengambil keputusan karena banyaknya tekanan yang dialami. Konseli sangat merasa tertekan. Tekanan dari</p>	<p>Pada akhirnya konseli mampu mengambil keputusan dengan tegas dan berani. Konseli memilih</p>

	<p>tetangga yang menggunjingnya, tekanan dari keluarga yang menyalahkan konseli sehingga suaminya berselingkuh hingga tekanan dari anak konseli yang mengancam akan depresi dan <i>broken home</i> jika konseli bercerai dengan suaminya.</p>	<p>untuk tidak bercerai dengan suaminya meskipun sudah tidak tinggal satu rumah dengan suami. Konseli melakukan semua itu hanya demi ketenangan dan kebahagiaan hidup anak-anaknya. Konseli merasa sudah tidak peduli dengan apapun yang dilakukan oleh suaminya karena konseli hanya ingin focus pada anak-anaknya.</p>
5.	<p>Berperilaku negative dengan mengurung diri di kamar, menyalahkan diri sendiri, sering melamun dan berpikir negative</p>	<p>Konseli dapat merubah perilakunya menjadi lebih positif dan produktif salah satunya yakni berinteraksi dengan lingkungan social kembali, menjadi lebih tenang, memenuhi hari-hari dengan aktifitas produktif seperti berkebun dan mengikuti kegiatan komunitas perempuan di</p>

		desanya lagi.
--	--	---------------

Dari proses analisis dan hasil konseling yang telah dilaksanakan di lapangan, dengan menerapkan teknik desentisasi sistematis membuat konseli yang merasakan gejala stress hingga tidak nyaman dengan pasangannya menjadi lebih tenang dan mampu merubah perilaku negatifnya menjadi lebih positif dan produktif serta konseli juga mampu mengikhlaskan dan *legowo* atas masalah yang dialaminya. Konseli juga mampu mengambil keputusan pada masalah yang dihadapinya dengan tegas dan berani. Pada dasarnya, konseli memang memiliki kemauan yang kuat untuk memperbaiki dirinya sehingga dia melaksanakan tahapan konseling dengan sungguh-sungguh.

#### **H. Perspektif Islam**

Hasil dari berkebun yang sudah dilakukan oleh konseli sebagian dijual dan sebagian dikonsumsi sendiri oleh konseli dan keluarga. Hasil kebun yang merupakan tanaman organik jika dikonsumsi dalam jumlah yang banyak dan berjangka panjang juga memiliki dampak yang baik terhadap kesehatan jasmani dan rohani konseli. Karena makanan sehat yang masuk ke dalam tubuh seseorang juga memberikan pengaruh terhadap kinerja otak dan seluruh anggota tubuh yang lain, sehingga bisa dikatakan bahwa makanan yang dikonsumsi juga memiliki pengaruh terhadap hormon dan perasaan manusia disamping kesehatan tubuh secara keseluruhan juga kesehatan rohaninya. Hal ini juga dijelaskan didalam Al-Qur'an surat Al-Baqoroh ayat 172 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya : “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu”<sup>46</sup>.

Dari ayat tersebut Allah memerintahkan manusia untuk mengkonsumsi makanan yang baik dan bergizi serta halal karena apa yang dikonsumsi oleh manusia juga akan berdampak pada hati dan pikirannya. Jika makanan yang dikonsumsi adalah makanan sehat dan halal serta bergizi maka pikiran dan hati manusia tersebut juga akan menjadi lebih baik, tapi jika makanan yang dikonsumsi tidak sehat dan tidak baik maka dapat menimbulkan banyak masalah baik dari segi kesehatan tubuh maupun kesehatan hati. Sehingga apa yang diperbuat dan apa yang dikonsumsi oleh manusia semua memiliki dampak terhadap seluruh tubuhnya baik jasmani ataupun rohani.

Ketika konseli melakukan tahapan terapi, konseli menjadi sadar saat bertemu dengan sesama survivor KDRT bahwa tidak hanya konseli yang memiliki masalah yang berat dalam rumahtangganya. Konseli merasa dirinya tidak sendiri dan menyadari bahkan ada oranglain yang memiliki masalah yang mungkin lebih berat daripada masalah yang konseli hadapi. Sehingga kesadaran yang dirasakan oleh konseli ini membuat

<sup>46</sup> <https://tafsirweb.com/650-quran-surat-al-baqarah-ayat-168.html>

diakses pada tanggal 15 Februari 2021

konseli menjadi lebih bersyukur. Meskipun suaminya meninggalkan dirinya, tapi konseli masih memiliki anak-anak yang sangat menyayanginya. Bahkan anak pertamanya selalu menyemangati konseli untuk bangkit dan berubah menjadi lebih baik. Allah berfirman dalam surat Ibrahim ayat 7 :

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ لِيُنزِّلْنَا عَلَيْكُمْ مَاءً غَدِيًّا لِيُكْفِرَ الْكُفْرَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَلِيَزِيدَنَّكُمْ سَعِيرًا فَذُكِّرْتُمْ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِئُونَ

Artinya : Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-ku sangat perih”<sup>47</sup>.

Dari ayat tersebut dapat kita ketahui bahwa jika seorang manusia mau bersyukur kepada Tuhannya atas nikmat yang telah diberikan baik itu besar maupun kecil, niscaya Allah akan menambah nikmat yang sudah didapatkan. Selain itu, jika manusia mau bersyukur maka akan dia rasakan ketenangan dalam bathinnya. Karena ketika seseorang selalu mensyukuri nikmat yang Allah berikan meskipun dibungkus oleh cobaan dan rintangan maka hatinya akan terasa tenang dan selalu merasa cukup sekalipun nikmat yang didapatkan sedikit ataupun banyak. Tapi jika manusia tidak bersyukur, maka hatinya tidak akan tenang karena selalu merasa kurang, merasa iri dengan manusia lain, merasa dirinya paling hina, dsb. Oleh sebab itu, bersyukur dapat digunakan sebagai salah satu cara bagi seseorang yang kesulitan mendapatkan ketenangan dari hatinya. Seseorang mungkin membutuhkan waktu agar

<sup>47</sup> <https://tafsirweb.com/4053-surat-ibrahim-ayat-7.html> diakses pada tanggal 25 Oktober 2021

mampu mensyukuri nikmat yang telah didapatkan. Tapi dengan proses kehidupan serta selalu ingin belajar dan mendekatkan diri pada Allah maka rasa syukur akan tumbuh dengan sendiri melalui proses yang telah dilalui. Sehingga rasa tenang akan tumbuh dimulai dari bersyukur.

Konseli juga diharapkan untuk tetap semangat untuk melanjutkan kehidupannya setelah permasalahan yang dihadapi mampu untuk dilewati. Allah berfirman dalam surat Al- Baqarah ayat 286 :

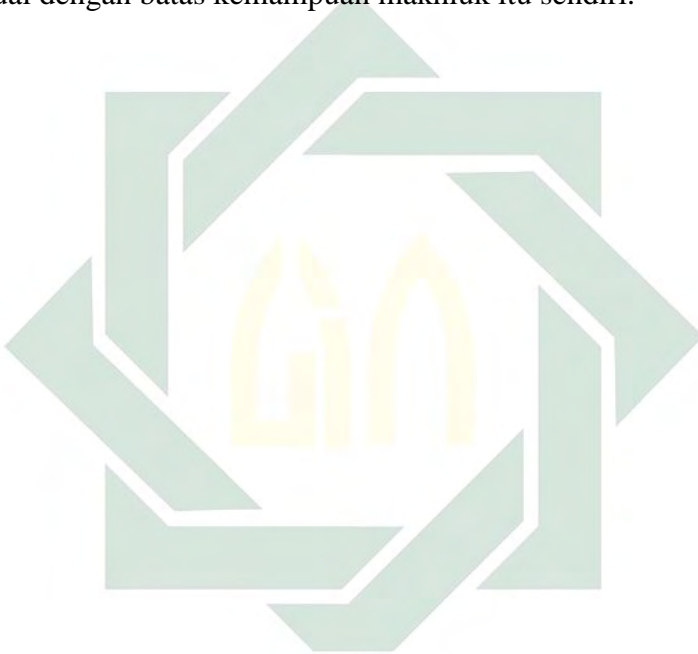
لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَّا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْزُ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir<sup>48</sup>.

Dari ayat tersebut dapat kita ketahui bahwa Allah memberikan cobaan kepada makhluknya sesuai dengan batas

<sup>48</sup> <https://tafsirweb.com/1052-surat-al-baqarah-ayat-286.html> diakses pada tanggal 22 Desember 2021

kemampuan makhluk itu sendiri. Sehingga masalah apapun yang dihadapi, manusia dapat terus semangat untuk menjalani kehidupannya karena dalam kehidupan akan selalu ada cobaan dan kebahagiaan setelahnya. Meski terdapat banyak cobaan yang Allah berikan kepada seluruh makhluknya tetapi tetap sesuai dengan batas kemampuan makhluk itu sendiri.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Integrasi Desensitisasi Sistematis dalam Program *Healing Garden* untuk menangani perempuan yang mengalami stress karena tidak nyaman dengan pasangan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :
  - a. Identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi. Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam treatment yakni :
    - 1) Konselor mengajak konseli untuk melakukan relaksasi agar konseli dapat mengeluarkan emosi negative yang terpendam serta mendapatkan ketenangan. Pada sesi ini konseli juga merasa lebih bersyukur karena merasa dirinya tidak sendiri dan ada oranglain yang juga memiliki masalah yang serupa dengan konseli saat bertemu dengan survivor lain.
    - 2) Ditahap ini konseli diajak untuk melakukan relaksasi yang berfokus pada kesadaran akan potensi yang dimiliki oleh konseli. Sehingga konseli berhenti menyalahkan dirinya atas masalah yang dihadapi. Relaksasi ini juga bertujuan agar konseli lebih percaya diri dan menerima segala kekurangan serta kelebihan yang dimiliki. Setelah relaksasi dilakukan, pemberian materi seputar berkebun dan rencana yang harus dilakukan serta keperluan yang harus disiapkan untuk sesi berkebun selanjutnya.



- 3) Konseli mempraktekkan berkebun dari materi yang sudah didapatkan pada sesi sebelumnya. Ketika berkebun, konseli diajak untuk melakukan kegiatan tersebut bersamaan dengan mengeluarkan emosi negative yang masih terpendam dalam diri serta membuat harapan saat proses menanam yang bertujuan untuk membangun semangat konseli dan tidak berputus asa. Pada saat piket digunakan oleh konseli untuk melakukan sesi konseling karena konseli merasa lebih tenang dan mudah untuk bercerita seputar perkembangan masalah dan kondisi psikologisnya tanpa merasa *disidang*, takut ataupun malu. Karena sambil konseli melakukan aktifitas seperti menyiram, membersihkan tanaman membuat konseli lebih tenang sehingga tanya jawab dalam konseling dapat mengalir dengan lancar. Konseli juga mengatakan bahwa konseli telah mengambil keputusan untuk tidak bercerai dengan suami meskipun sudah tidak tinggal bersama. Keputusan tersebut diambil oleh konseli demi kebahagiaan dan ketenangan anak-anaknya yang juga merupakan kebahagiaan konseli.
- 4) Konseli mengutarakan perubahan dalam dirinya setelah mengikuti serangkaian program *healing garden*. Konseli merasa lebih tenang, mampu mengambil keputusan tanpa ragu dan berani, lebih bersyukur, dan percaya diri. Konseli juga mempraktekkan materi berkebun yang sudah didapatkan dengan membuat kebun di rumahnya. Setelah itu, konseli diberikan materi

seputar manajemen penjualan untuk hasil panen tanaman yang sudah ditanam.

2. Hasil akhir dari proses Integrasi Desensitisasi Sistematis dalam program *Healing Garden* untuk menangani perempuan yang mengalami stress karena tidak nyaman dengan pasangan di *Woman Crisis Center* Jombang.

Hasil terapi *healing garden* yang dijalani oleh konseli sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai saat awal melakukan konseling. Keberhasilan yang dicapai yakni konseli dapat mengeluarkan emosi negative dalam dirinya sehingga merasa lebih tenang. Konseli juga dapat mengubah perilaku negatifnya yang sering mengurung diri di kamar dan menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab masalah menjadi perilaku yang positif dan produktif. Selain menjadi ibu rumahtangga konseli mengisi aktifitasnya dengan berkebun dan perlahan mulai membuka diri membaaur dengan tetangga. Pada akhirnya konseli mampu mengambil keputusan dengan berani dan yakin. Saat berkebun konseli merasa tenang dan menjadikan kebun sebagai hiburan untuknya, karena selain merasa tenang konseli juga merasa senang menikmati kebun yang hijau dan indah sambil menikmati angin sepoi.

Selain memulihkan konseli secara psikologis, terapi *healing garden* ini juga memulihkan konseli secara ekonomi. Hasil panen kebun digunakan konseli untuk dikonsumsi sendiri oleh konseli dan keluarga sedangkan sebagian dijual. Dengan aktifitasnya saat ini, konseli menjadi lebih semangat dan antusias dalam berbisnis sehingga meneruskan usaha suami yang terhenti sejak suami pergi, bersama anak pertama konseli. Konseli merasa jauh lebih tenang dan merasa

bahagia saat ini karena mampu menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi termasuk dapat mengatasi masalah ekonomi dan bangkit menjadi perempuan yang lebih berdaya.

## b. Saran

Peneliti telah mengusahakan untuk menyelesaikan penelitian ini dengan sebaik-baiknya. Akan tetapi, peneliti juga menyadari bahwa penelitian ini jauh dari sempurna. Peneliti menemui beberapa kendala dalam proses pengambilan data. Oleh sebab itu peneliti berharap selanjutnya mampu menyempurnakan hasil penelitian ini, untuk itu peneliti memiliki saran untuk :

1. Bagi konselor, proses ini tidak dapat selesai tetapi konselor dapat memantau perkembangan dan perubahan perilaku konseli dengan menjalin silaturahmi baik melalui media social maupun secara langsung.
2. Bagi konseli, diharuskan tetap semangat dan terus mengisi aktifitas sehari-hari dengan perilaku yang positif dan produktif sehingga dapat memanfaatkan ilmu yang telah didapat selama program *healing garden* sebaik mungkin.

## DAFTAR PUSTAKA

Agista Isni. *Penanganan Kasus Stress Dalam Menghadapi Aktifitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristic Dengan Teknik Pengelolaan Diri Pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES*. Semarang. 2011. di akses pada tanggal 15 April 2021 dari <http://lib.unnes.ac.id>

Anoraga P., *Psikologi Kerja*. Jakarta : Rineka Cipta, 2006.

Ariskunto Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya. 2002.

Atkinson. *Pengantar Psikologi 1*. Jakarta : Erlangga. 1994.

Atkinson. *Pengantar Psikologi 2*. Batam : Interaksara. 2002.

Corey Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama. 2013.

Fitri Togi A., “*Terapi Desentisasi Sistematis Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Fobia Jarum Suntik*”, Medan, 2016 diakses pada tanggal 17 April 2021 dari <http://scholar.google.co.id>

Gerald C. Davison, dkk. *Psikologi Abnormal Edisi Ke-9*. Jakarta: Rajawali Press. 2014.

Hawari. *Alqur'an : ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*. Yogyakarta : Dara Bakti Primajaya. 1997.

<https://kbbi.web.id> diakses pada tanggal 18 April 2021

<https://tafsirweb.com/650-quran-surat-al-baqarah-ayat-168.html> diakses pada tanggal 15 Februari 2021

<https://tafsirweb.com/650-quran-surat-al-baqarah-ayat-286.html> diakses pada tanggal 22 Desember 2021

<https://tafsirweb.com/37364-surat-al-insyirah.html> diakses pada tanggal 15 November 2021

<https://www.tempo.co/dw/2347/> diakses pada tanggal 10 Februari 2021

<http://www.wccjombang.org/2020/02/> diakses pada tanggal 10 Februari 2021

J. R. Raco. *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakter, dan Keunggulannya*. Jakarta: Grasindo. 2010.

Juwita Intan : “*Hubungan Adversity Quotient Dan Self Efficacy Dengan Stress Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling*” Medan, 2017 di akses pada tanggal 17 April 2021 dari <http://repository.uma.ac.id>

Ketut Dewa Sukardi. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2000.

Koentjoroningrat. *Metode-metode Penelitian*. Jakarta: PT.Gramedi. 1980.

Lexy J.Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya. 2017.

Mulyanto. Skripsi berjudul *.Hubungan Antara Problem Focus Coping Dan Dukungan Social Terhadap Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja*. Yogyakarta. 2017. diakses pada

tanggal 15 April 2021 dari <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id>

Mulyadi Mohammad. "*Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya*" Vol. 15 No. 1 (2011). diakses pada tanggal 18 April 2021 dari <http://scholar.google.co.id>

Nugrahani Farida. *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Solo: Cakra Books. 2014.

Rahmawati Marieta, "*Menulis Ekspresi Sebagai Strategi Mereduksi Stress Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*" Malang, 2014 diakses pada tanggal 15 April 2021 dari <https://ejournal.umm.ac.id>

Sarafino, P.E. "*Health Psikology : Biopsychosocial interaction (3<sup>rd</sup> Ed)*". America : The United States of America. 1997.

Tohir Muhammad. Modul "*Materi Pendalaman Kapita Selekta Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*". Surabaya. 2020.

Tohirin. *Metode Penelitian Kualitatif* (dalam pendidikan dan bimbingan konseling. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2012.

Willis S. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung : Alfabeta. 2004.

Zaimah Raudah dkk, "*Penggunaan Teknik Desentisasi Sistematis Dalam Manajemen Stress Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Ageng Tirtayasa*", Banten, 2019 di akses pada tanggal 15 April 2021 dari <https://jurnal.untirta.ac.id>