



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENERAPAN TERAPI REALITAS DENGAN TEKNIK
MUHASABAH DALAM MENGATASI *POST-
TRAUMATIC STRESS DISORDER* PADA SEORANG
REMAJA KORBAN PEMERKOSAAN DI SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh:

Rofida Febriyanti

NIM: B93219144

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rofida Febriyanti

NIM : B93219144

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **“Penerapan Terapi Realitas Dengan Teknik Muhasabah Dalam Mengatasi PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) Pada Seorang Remaja Korban Perkosaan di Sidoarjo”** adalah benar merupakan karya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik yang telah ditentukan.

Surabaya,

Yang membuat pernyataan,



Rofida Febriyanti

NIM: B93219144

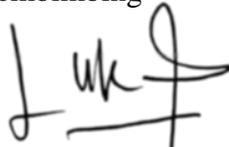
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Rofida Febriyanti
NIM : B93219144
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : PENERAPAN TERAPI REALITAS
DALAM MENGATASI PTSD (*POST-
TRAUMATIC STRESS DISORDER*)
PADA SEORANG REMAJA KORBAN
PEMERKOSAAN DI SIDOARJO

Skripsi ini telah diperiksa dan telah disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 8 Maret 2023

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

“Penerapan Terapi Realitas Dengan Teknik Muhasabah Dalam Mengatasi PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) Pada Seorang Remaja Korban Pemerkosaan di Sidoarjo”

SKRIPSI

Disusun Oleh
Rofida Febriyanti
B93219144

Telah diuji dan telah dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu Pada Tanggal 18 April 2023.

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP. 195902051986032004

Penguji III

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

Penguji IV

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,
S.Pd., M.Pd.Kons
NIP. 197708082007101004



Dehan,
Dr. Moch. Cholil Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ROFIDA FEBRIYANTI
NIM : B93219144
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : B93219144@student.uinsby.ac.id

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENERAPAN TERAPI REALITAS DENGAN TEKNIK MUHASABAH DALAM MENGATASI
PTSD (POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER) PADA SEORANG REMAJA KORBAN
PERKOSAAN DI SIDOARJO.

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, 15 Mei 2023

Penulis

(**Rofida Febriyanti**)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Rofida Febriyanti, NIM B93219144, 2023. **Penerapan Terapi Realitas Dengan Teknik Muhasabah Dalam Mengatasi PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) Pada Seorang Remaja Korban Perkosaan di Sidoarjo.**

Fokus penelitian ini mendeskripsikan tentang bagaimana proses dan hasil dari Terapi Realitas dengan Teknik Muhasabah dalam mengatasi PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) pada salah satu remaja di Kota Sidoarjo.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus, dan menganalisis dengan Teknik analisis deskriptif komparatif yaitu membandingkan hasil proses pelaksanaan konseling dan keadaan konseli sebelum dan sesudah melakukan proses terapi. Data diperoleh melalui observasi secara langsung, wawancara, dan dokumentasi.

Salah satu metode pemeliharaan kesehatan mental menurut islam adalah dengan menggunakan metode Psikoterapi Sufistik yang didalamnya terdapat berbagai macam terapi dan salah satunya adalah terapi muhasabah. Muhasabah menurut beberapa pengamal tarikat dan para sufi mengartikan bahwa muhasabah merupakan proses penelaahan diri kita atas segala tindakan yang sudah kita perbuat dari masa awal kita mengingat sampai pada saat kondisi sekarang mulai dari pikiran atau perbuatan yang mencerminkan kualitas diri kita dihadapan Allah.

Dalam penelitian ini juga terdapat perubahan pada diri konseli, terlihat Ketika konseli sudah merasa lebih baik dari sebelumnya dan merasa bahwa konseli perlahan telah bisa mengontrol rasa traumanya.

Kata Kunci: Terapi Realitas, Muhasabah, PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*), Korban Perkosaan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Rofida Febriyanti, NIM B93219144, 2023. **Application of Reality Therapy with Muhasabah Techniques in Overcoming PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) in a Young Rape Victim in Sidoarjo.**

The focus of this research is to describe the process and results of Reality Therapy with Muhasabah Techniques in overcoming PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) in one of the teenagers in Sidoarjo City.

This study uses a qualitative research method with a case study type, and analyzes it with a comparative descriptive analysis technique, namely comparing the results of the counseling process and the counselee's condition before and after carrying out the therapy process. Data obtained through direct observation, interviews, and documentation.

One method of maintaining mental health according to Islam is to use the Sufistic Psychotherapy method in which there are various kinds of therapy and one of them is muhasabah therapy. Muhasabah, according to some followers of the congregation and Sufis, means that muhasabah is a process of self-examination of all the actions we have done from our early days, remembering to the present condition, starting from thoughts or actions that reflect our quality.

In this study there were also changes in the counselee, seen when the counselee felt better than before and felt that the counselee was slowly being able to control his trauma.

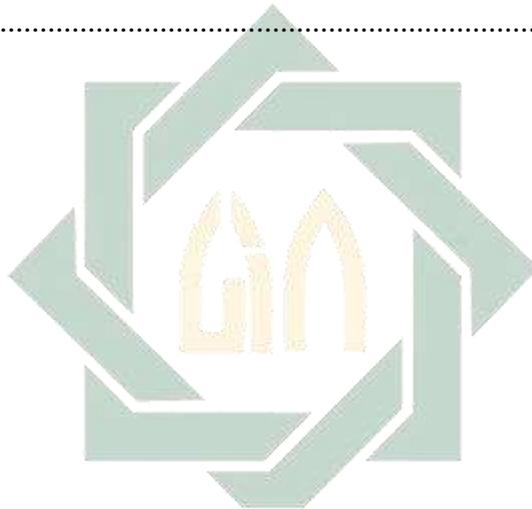
Keywords: Reality Therapy, Muhasabah, PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), Rape Victims.

DAFTAR ISI

PENERAPAN TERAPI REALITAS DENGAN TEKNIK MUHASABAH DALAM MENGATASI <i>POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER</i> PADA SEORANG REMAJA KORBAN PEMERKOSAAN DI SIDOARJO	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ...	v
MOTTO & PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep.....	7
F. Sistematika Pembahasan.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Kajian Teoritik	11

1. Terapi Realitas.....	11
2. Muhasabah.....	19
3. PTSD (<i>Post-Traumatic Stress Disorder</i>)	39
4. Korban Pemerkosaan.....	44
B. Penelitian Terdahulu	48
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	50
B. Subjek Penelitian.....	51
C. Jenis dan Sumber Data.....	52
D. Tahap – Tahap Penelitian	54
E. Teknik Pengumpulan Data.....	55
F. Teknik Validitas Data	58
G. Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	62
B. Penyajian Data	77
1. Proses Terapi Realitas dengan Teknik Muhasabah dalam mengatasi <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> pada seorang remaja korban perkosaan di Sidoarjo.....	77
2. Analisis Hasil Akhir Terapi Realitas dengan Teknik Muhasabah dalam mengatasi <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> pada Seorang Remaja Korban Perkosaan di Sidoarjo.....	86
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	88
1. Perspektif Teori.....	88

2. Perspektif Islam.....	96
BAB V PENUTUP.....	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran.....	101
C. Keterbatasan Penelitian.....	103
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN.....	112



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

- 4.1. Hasil Wawancara Dengan Subjek Penelitian.....69
- 4.2. Perbandingan data teori dengan data lapangan.....87
- 4.3. Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah.....89



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permasalahan – permasalahan dalam kehidupan pasti kita pernah mengalaminya dari yang sederhana hingga kompleks. Masalah tersebut dapat dari masalah pribadi atau individu, karir, sosial maupun belajarnya. Permasalahan tersebut akan membuat kesehatan mental kita terganggu jika tidak segera ditangani. Permasalahan dapat dialami oleh siapa saja, tetapi hal yang paling krusial adalah pada masa remaja, dimana pada usia ini adalah tahapan dari anak-anak menuju kedewasaan yang seringkali menimbulkan dan terkena permasalahan baik dalam individu maupun lingkungan sekitar remaja itu sendiri. Anak remaja memiliki keadaan psikologis yang masih perlu bimbingan atau bisa dikatakan kurang stabil jadi ketika remaja tersebut mengalami suatu peristiwa maka akan menyebabkan pikiran yang kacau atau emosi yang tidak stabil hingga berdampak pada trauma seseorang. Beberapa kejadian ataupun peristiwa yang menyebabkan individu memiliki rasa trauma terhadap sesuatu apalagi jika itu dialami oleh anak remaja yang sedang beranjak dewasa. Trauma memiliki banyak sekali dampak yang terjadi bagi diri individu dan juga lingkungan sosial individu yang tidak bisa menerima keadaan yang telah terjadi.

Salah satu peristiwa atau kejadian yang membuat penderitanya mengalami trauma hingga gangguan stres pasca trauma adalah karena adanya pemerkosaan.² Perkosaan dapat menyebabkan korban mengalami

² Frans Nurseto, *Psikologi Olahraga*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2018), hal. 140

gangguan stress pasca trauma yang mendalam. Menurut Sapardi dan Sadarjoen (2006) mengatakan bahwa seorang akan merasa marah, dendam dan bahkan penuh dengan kebencian yang ditujukan kepada pelaku, benda maupun orang disekitar. Dalam banyak kasus, para pelaku pemerkosaan seringkali dengan sengaja memilih anak-anak perempuan yang dibawah umur, anak yang tidak berdaya dan lugu. Berdasarkan pendapat Michael Rubenstein (1992) menyebutkan bahwa pemerkosaan sering terjadi akibat aktivitas seksual yang tidak diinginkan atau tindakan yang menyinggung perasaan korban.³

Dari kejadian yang mengerikan berupa pemerkosaan menimbulkan perasaan trauma yang mengakibatkan penderitanya mengalami stress, teringat hal yang menyedihkan dan merasa lebih menjauhi hal – hal yang berhubungan dengan kejadian buruk yang menimpa itu dapat dikatakan sebagai *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Individu yang mengalami kejadian traumatis akan menimbulkan titik referensi di masa depan yang menyakitkan sehingga meningkatnya resiko PTSD yang tinggi.⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Anne C. Drake (2015), Gangguan stres pasca-trauma mempengaruhi petugas polisi, petugas pemadam kebakaran, personel militer, kekerasan terhadap orang dewasa, kekerasan terhadap perempuan dan yang lebih banyak adalah kekerasan terhadap anak-anak. Studi menunjukkan bahwa kekerasan terhadap anak menempati urutan

³ Bagong Suyanto, *Problem Pendidikan Dan Anak Korban Tindak Kekerasan*, (Yogyakarta: Suluh Media, 2018), hal. 38

⁴ Donald J. Robinaugh and Richard J. McNally, “Trauma Centrality and PTSD Symptom Severity in Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse”, *Journal of Traumatic Stress* Vol. 24, No. 4, August 2011, hal. 486

tertinggi sebagai penyebab PTSD. Menurut Yehuda (1999), gangguan stres pasca trauma (*Post-Traumatic Stress Disorder*) adalah salah satu konsekuensi dari pengalaman traumatis yang dialami seseorang.⁵ Menurut Hikmat (2009), gangguan stres pascatrauma adalah suatu kondisi yang terjadi setelah munculnya atau mengalami peristiwa abnormal yang traumatis, menakutkan, dan mengancam jiwa pada orang yang mengalami bencana alam, kecelakaan berat dan kejahatan seksual. Menurut pandangan Kaplan (1998), gangguan stres pascatrauma adalah suatu kondisi di mana ketahanan orang normal terlampaui karena kecemasan, kerentanan emosional, dan ingatan akan pengalaman yang sangat menyakitkan dan diikuti stres fisik dan mental.⁶

Salah satu upaya yang dapat dilakukan setelah terjadinya kejadian yang menyedihkan hingga membuat penderitanya mengalami gangguan stress pasca trauma adalah dengan dilakukannya konseling. Salah satu metode terbaik untuk menghadapi tantangan hidup dan meningkatkan kesehatan mental adalah melalui konseling. Terapi dalam konseling yang dapat digunakan sebagai pendamping penanganan PTSD adalah dengan terapi realitas. Terapi realitas merupakan terapi yang membantu meyadarkan individu untuk memberanikan diri untuk bebas mengaktualisasikan dirinya dari lingkungan yang membuatnya terpuruk di keadaan sekarang. Menurut Glading (1992) terapi realitas adalah suatu dasar fenomologis dan inti eksistensial. Di sisi lain, menurut Glasser (1984) terapi realitas juga dapat

⁵ Noverman Duadji dan Unang Mulkhan, *Anak, Perempuan, dan Sustainable Development Goals (SDGs)*, (Yogyakarta: Suluh Media, 2017), hal. 8

⁶ Hera Wahyuni, Faktor Resiko Gangguan Stress Pasca Truma Pada Anak Korban Pelecehan Seksual, *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol. X, No. 1, September 2016, hal. 3

digunakan sebagai sarana upaya untuk mendorong perubahan yang positif dan pendekatan yang relatif singkat.⁷

Konseli yang mengalami gangguan stres pasca trauma akibat pemerkosaan yang dilakukan oleh tetangganya membuat konseli menarik diri dari lingkungan. Menurut hasil wawancara dengan keluarga, konseli merasa tegang dan ketakutan saat berada di dalam rumahnya. Konseli merasa tidak aman dan selalu merasa ingin untuk kabur dari rumah. Lalu keluarga konseli menitipkan konseli ke untuk tinggal di salah satu kenalannya.

Menurut hasil wawancara dengan kenalan dari keluarga konseli, konseli selalu merasa ketakutan apabila mendengar suara keras setiap laki-laki yang berbicara. Konseli selalu menangis setiap malam dan sulit untuk tidur karena teringat dengan peristiwa pemerkosaan yang dialaminya. Konseli merasa seolah-olah peristiwa tersebut masih terjadi, sehingga emosi dan pikiran negatif selalu muncul di benak konseli.

Sehingga dapat disimpulkan pelecehan seksual merupakan tindakan yang membuat korban trauma dan gangguan pasca trauma seperti stress, selalu melamun, sering menangis, tidak bisa tidur bahkan menarik diri dari lingkungan, sehingga solusi atau alternatif yang bisa digunakan menggunakan terapi realitas untuk membantu korban atau penderitanya fokus pada saat sekarang dan tidak menutup diri.

Salah satu metode yang tepat untuk mengetahui faktor dan keadaan seseorang terhadap dirinya adalah dengan bermuhasabah. Secara nalar psikologis, usaha

⁷ Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok: Perspektif Teori dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Media Akademi, 2015), hal. 154

dalam memperbaiki diri yang disebut dengan muhasabah, dapat dinamakan sebagai bentuk introspeksi diri yang pada dasarnya merupakan usaha yang lahir dari kemauan pribadi untuk lebih bertambah baik dalam berperilaku dan bertindak, atau merupakan cara berpikir terhadap segala sesuatu, baik yang dilakukan kemudian atau hanya sebatas pertimbangan.

Dengan Muhasabah atau introspeksi diri, selain membuka pintu kesadaran bagi seseorang atas apa yang dilakukannya, juga dapat mendekatkan diri kepada Allah, mendorong seseorang menuju hidup yang bermakna dalam dataran jiwa dan raga yang sehat sebagaimana perilaku yang dimiliki oleh manusia sejati.

Berdasarkan penjabaran diatas penulis tertarik mengkaji penelitian berjudul, “Penerapan Terapi Realitas Dengan Teknik Muhasabah Dalam Mengatasi PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) Seorang Remaja Korban Pemerkosaan di Sidoarjo”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses terapi realitas dengan teknik muhasabah dalam mengatasi PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) pada seorang remaja korban pemerkosaan di Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil akhir proses terapi realitas dengan teknik muhasabah dalam mengatasi PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) pada seorang remaja korban pemerkosaan di Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses penerapan terapi realitas dengan teknik muhasabah dalam mengatasi PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) pada seorang remaja korban pemerkosaan di Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui hasil akhir dari proses terapi realitas dengan teknik muhasabah dalam mengatasi PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) pada seorang remaja korban pemerkosaan di Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a) Membantu menambah wawasan dan pengetahuan baru mengenai efektivitas terapi realitas dengan teknik muhasabah dalam mengatasi PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) akibat pemerkosaan yang dialami seorang remaja di Sidoarjo.
 - b) Bertindak sebagai sumber pengetahuan dan rujukan bagi pembaca dan guru, serta program penelitian yang direncanakan tentang Konseling Islami tentang Terapi Realitas untuk mengobatidengan teknik muhasabah untuk mengatasi PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) akibat pemerkosaan anak muda Sidoarjo.
2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menambah informasi dan pengetahuan pada lingkungan masyarakat sekitar dari penerapan terapi realitas dengan teknik muhasabah untuk mengatasi PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) akibat

pemeriksaan pada seorang remaja di Sidoarjo serta menjadi bahan rujukan peneliti untuk melakukan penelitian selanjutnya yang terkait.

E. Definisi Konsep

1. Terapi Realitas

Terapi realitas dikenal sebagai Teknik yang dapat membantu individu dalam mengubah perilaku tidak produktif menjadi perilaku produktif. Sebagai dukungan langsung kepada seorang konselor, terapi realitas adalah bentuk hubungan yang bermanfaat, efisien, dan umumnya mudah. Terapi realitas mendorong orang untuk menilai kesesuaian aktivitas mereka, menempatkan penekanan kuat pada tanggung jawab pribadi, dan berkonsentrasi pada saat ini dan di sini sehingga mereka dapat berpikir secara realistis.⁸

2. Muhasabah

Muhasabah adalah memperhatikan dan merenung hal-hal baik dan buruk yang telah dilakukan. Termasuk memperhatikan niat dan tujuan suatu perbuatan yang telah dilakukan, serta menghitung untung dan rugi suatu perbuatan. Namun terdapat permasalahan yang terlihat pada zaman kini, apabila manusia dengan semudahnya melakukan segala hal tanpa memikirkan manfaat dan kesannya. Mereka cuma mengikut hawa nafsu semata dan memandang sepele dalam segala urusan. Sedangkan melakukan teknik muhasabah amat penting kepada umat manusia. Teknik muhasabah

⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT . Refika Aditama, 2003), hlm. 263

diidentifikasi dengan menilai diri sendiri, mengevaluasi, atau introspeksi diri dengan mengacu kepada al-Qur'an dan hadis Nabi sebagai dasar penilaian, bukan berdasarkan keinginan diri sendiri. Muhasabah adalah salah satu cara untuk memperbaiki hati, melatih, menyucikan, dan membersihkannya.⁹

3. PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder* / Stress Pasca Trauma)

Karena gejalanya sebanding dengan penyakit mental seperti kesedihan dan kecemasan, PTSD juga dikenal sebagai gangguan stres pascatrauma, adalah gangguan yang rumit. Gangguan kecemasan seperti PTSD membuat korban berpikir tentang pengalaman yang buruk. Dengan beberapa peristiwa seperti kecelakaan, bencana alam, dan pelecehan seksual bersifat traumatis yang menyebabkan PTSD. Kebanyakan orang mengalami pengalaman traumatis, tetapi tidak semua penyintas trauma mengalami gejala gangguan stres pascatrauma. Efek dari PTSD memanifestasikan dirinya dalam kehidupan sehari-hari sebagai gejala seperti syok, ketakutan, kesedihan, dendam, rasa bersalah, malu, ketidakberdayaan, dan kehilangan perasaan seperti rasa cinta, keintiman, kegembiraan, atau perhatian. Aspek kognitif juga mengalami perubahan seperti pemikiran yang tidak teratur, kesalahpahaman, pengambilan keputusan yang buruk, konsentrasi dan

⁹ Siti Shahilatul Arasy, *URGENSI MUHASABAH (INTROSPEKSI DIRI) DI ERA KONTEMPORER (STUDI MA'ANIL HADIS)*, (Yogyakarta: Diss. UIN Sunan Kalijaga, 2014), hlm. 34.

memori yang buruk, dan perasaan menyalahkan diri sendiri.¹⁰

4. Korban Pemerkosaan

Ketika pemerkosaan dilakukan di luar kehendak perempuan, tanpa persetujuannya, karena takut dipaksa, atau ketika ia dirusak oleh obat-obatan atau alkohol, itu dianggap sebagai kejahatan perkosaan yang brutal dan merendahkan martabat (Videback 2008: 286). Korban pemerkosaan adalah pria atau wanita berusia yang dipaksa melakukan aktivitas seksual. Korban tindak kekerasan paksa dapat berupa ancaman fisik atau psikologis. Korban perkosaan adalah anak-anak, remaja putri, wanita menikah, wanita desa, wanita kota dan nenek-nenek yang menjadi korban.¹¹

F. Sistematika Pembahasan

Agar sebuah penelitian lebih mudah dipahami, peneliti memberikan gambaran sistematika penulisan dimana pembahasan dibagi kedalam :

BAB I PENDAHULUAN

Pada BAB I mengkaji konteks historis masalah, rumusan masalah, tujuan studi, definisi konsep, dan sistematika pembahasan semuanya tercakup dalam bab pertama.

BAB II KAJIAN TEORITIK

Pada BAB II menganalisis teori dan studi sebelumnya yang berkaitan dengan topik penelitian.

¹⁰ Stradling, Stephen G., dan Michael J. Scott, *Counselling for Post-traumatic Stress Disorder*, (London: SAGE Publications, 2001), Hal. 2

¹¹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hlm. 861.

Dalam kajian teori, subjek penelitian yang akan dicermati antara lain terapi realitas, muhasabah, PTSD, dan korban perkosaan yang diabasa sebagai referensi penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

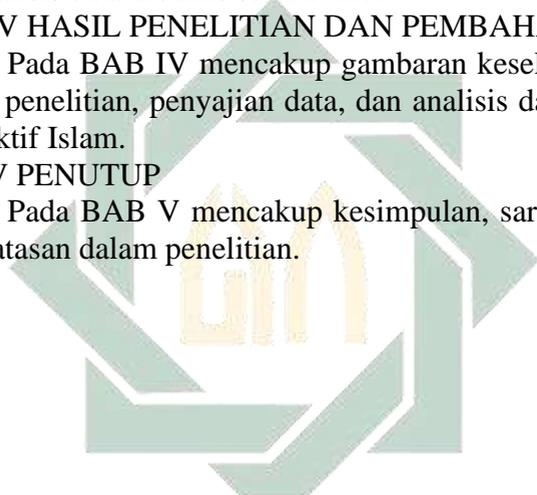
Pada BAB III mencakup metodologi penelitian, subjek penelitian, jenis dan sumber data, tahapan penelitian, metode pengumpulan data, keabsahan data, dan analisis data dibahas secara rinci.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada BAB IV mencakup gambaran keseluruhan subjek penelitian, penyajian data, dan analisis data dari perspektif Islam.

BAB V PENUTUP

Pada BAB V mencakup kesimpulan, saran, dan keterbatasan dalam penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kajian Teoritik

1. Terapi Realitas

a) Pengertian Terapi Realitas

Terapi realitas atau Reality Teraphy dikembangkan oleh William Glasser dengan mengombinasikan psikoterapi dan konseling. Landasan terapi realitas adalah gagasan bahwa karena manusia adalah makhluk sosial, setiap tindakan yang mereka lakukan memiliki makna yang lebih dalam. Terapi realitas berkonsentrasi pada perilaku masa kini. Terapi realitas adalah bentuk dukungan hubungan yang sederhana dan praktis yang diberikan kepada orang yang bertanggung jawab. Terapi realitas dapat dilakukan oleh seorang guru atau konsultan untuk mengembangkan atau membangun kepribadian seseorang secara kompeten dengan memberikan tanggung jawab kepada orang tersebut.

Terapi realitas yaitu serangkaian metode yang digunakan untuk membantu konseli untuk dapat merubah perilaku tidak efektif menjadi efektif. Terapi realitas didasarkan pada penilaian diri dan membantu menilai perilaku konselor secara memadai. Terapi realitas membantu konselor menghadapi kenyataan atau berhasil dalam aspek lain dari dunia nyata. Terapi realitas mengurangi kemungkinan bahwa konseli akan menyangkal realitas yang ada dengan menerima dunia mereka sendiri dan

memenuhi kebutuhan di dunia nyata (Glasser, 1990).¹²

Setiap orang memiliki kewajiban untuk menanggapi kenyataan, Menurut Glasser. Kurangnya pemahaman seseorang tentang tanggung jawabnya sendiri diduga menjadi penyebab perilaku abnormal atau tidak pantas dalam masyarakat. Perilaku menyimpang tidak menunjukkan atau menunjuk pada penyakit mental.¹³ Glasser menganggap bahwa mental yang sehat adalah perilaku yang bisa menunjukkan rasa tanggung jawab disetiap perilaku dan apa yang mereka lakukan.

Orang dipandang sebagai individu unik yang mampu memilih perilaku mereka sendiri dalam terapi realitas.¹⁴ Manusia bertanggung jawab atas tindakan dan pikirannya.

b) Tujuan Terapi Realitas

Untuk membantu orang mengembangkan "identitas sukses", terapi realitas menetapkan pedoman dan teknik yang dapat digunakan dalam terapi kelompok, psikoterapi, konseling, dan pendidikan, konseling pernikahan, manajemen kelembagaan, dan pengembangan masyarakat.¹⁵

Konselor dengan kecenderungan emosional mengatakan bahwa tujuan konseling

¹² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT . Refika Aditama, 2003), hlm. 263.

¹³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, hlm. 265.

¹⁴ Mappiare, Andi, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2006), hlm.103.

¹⁵ Gerald Corey, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi.*, hlm. 268.

adalah untuk tetap sehat atau sehat secara mental.¹⁶ Tanggung jawab, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk memuaskan keinginan sendiri tanpa mengganggu kemampuan orang lain untuk melakukan hal yang sama, ditekankan dalam terapi realitas.¹⁷

Ketika rencana awal tidak berhasil, terapi realitas membantu konseli membuat rencana baru.¹⁸ Meskipun tidak ada kriteria keras dan cepat di mana pencapaian menunjukkan penyelesaian pengobatan, kriteria umum untuk mencapai perilaku yang bertanggung jawab dan mencapai tujuan bagi adalah mereka memungkinkan konseli untuk melaksanakan rencananya sendiri.

Kesimpulannya, terapi realitas bertujuan untuk membujuk konseli untuk bertindak secara bertanggung jawab guna mencapai tujuan. yang menunjukkan bahwa konseli mampu mandiri. Konseli menunjukkan bahwa konseli dapat secara mandiri menjalankan rencananya dan tidak lagi membutuhkan *treatment*.¹⁹ Terapi realitas adalah untuk membantu konseli mengadopsi perilaku yang bertanggung jawab untuk mencapai tujuan yang menunjukkan bahwa konseli mampu mandiri.

¹⁶ Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 2011) , hlm. 49.

¹⁷ Gerald Corey, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*, hlm. 264.

¹⁸ Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, (Jakarta: PT Indeks, 2012), hlm. 270-271.

¹⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, hlm. ¹⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT . Refika Aditama, 2003), hlm. 270.

c) Pandangan Tentang Manusia

Terapi realitas meneliti orang-orang yang memiliki kebebasan untuk memilih dan mengendalikan perilaku mereka sendiri. Juga, orang perlu menerima tanggung jawab atas pikiran, keinginan, dan tindakan mereka.²⁰

Dalam terapi realitas, dinamika kepribadian manusia dibagi menjadi 2 kebutuhan dasar. Yang pertama yaitu kebutuhan fisiologis berupa makan, minum, tempat tinggal, dan pakaian. Kebutuhan dasar yang kedua adalah kebutuhan psikologis, seperti merasa dicintai, dicintai dan merasa aman. Kebutuhan dasar ini terbentuk sejak kecil.²¹

Glasser mempercayai manusia memiliki kebutuhan psikologis untuk bertahan dan dipenuhi sepanjang hidup. Ketika seorang individu mengalami masalah, Glasser percaya bahwa individu tersebut mencegah mereka dari memenuhi kebutuhan psikologis mereka.

Singkatnya, orang ingin puas untuk menikmati kesuksesan mereka dan bertanggung dari pikiran dan tindakan mereka. Terapi realitas memandang bahwa manusia dapat merubah cara hidup, tingkah laku dan perasaannya. Individu dapat menentukan pilihan perilaku mereka sendiri dan

²⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, hlm. 185.

²¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, hlm. 185.

bertanggung jawab atas konsekuensi yang akan diterima.²²

Allah SWT berfirman dalam Surah Ali 'Imran ayat 14:

زَيْنَ لِلدَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ
وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ
الْمُسَدَّوْمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ
الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزَّوَجَلَّ يُدْخِلُ مَن يَشَاءُ فِي رَحْمَتِهِ
مَن يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

*“Dijadikan terasa indah dalam pandangan manusia cinta terhadap apa yang diinginkan, berupa perempuan – perempuan, anak – anak, harta benda yang bertumpuk dalam bentuk emas dan perak, kuda pilihan, hewan ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik.”*²³

Allah menetapkan manusia menyukai hal-hal yang cenderung membahagiakan dan memuaskan kebutuhannya. Namun segala sesuatu di dunia ini bersifat ujian iman. Karena itu, orang memiliki keinginan yang membuat mereka kurang puas dari apa yang mereka miliki, dan mereka mencoba untuk mengisinya.

Menurut Corey, pada dasarnya manusia dilahirkan dengan membawa kebutuhan dasar tiap individu yang mana membuat manusia tumbuh dan mengembangkan kualitas hidupnya. Lima dasar kebutuhan itu adalah:

²² Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, Hal. 264.

²³ Al-Qur'an, Q.S. Al-Imran: 14

- 1) Cinta (*Belonging/Love*) yaitu kebutuhan untuk mencintai dan dicintai.
 - 2) Kekuasaan (*Power*) yaitu yaitu kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain.
 - 3) Kesenangan (*Fun*) yaitu keinginan untuk merasa bahagia dan menyenangkan, merasa sukses dan berharga.
 - 4) Kebebasan (*Freedom*) yaitu kebutuhan untuk merasa bebas, menikmati kehidupan, dan kebebasan untuk memilih dan hidup sesuai dengan kemampuan dan keinginan seseorang..
 - 5) Kelangsungan Hidup (*Survival*) yaitu kebutuhan untuk dapat keberlangsungan kehidupan, antara lain mendapatkan kesehatan, makanan, perlindungan, dan rasa aman.²⁴
- d) Tahap – Tahap Dalam Terapi Realitas
Terapi realitas bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan pemahaman konseli tentang diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Prosesnya berfokus pada keadaan saat ini yang tidak memuaskan dan membantu konseli menjadi sadar akan tanggung jawab mereka atas perilaku dan pikiran yang mereka pilih.²⁵

²⁴ Benardus Widodo, Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa Di Sekolah, *Jurnal Widya Warta* No. 02, (Juli 2010), hlm. 95.

²⁵ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, hlm. 277

Thompson mengemukakan tujuh tahapan dalam konseling realitas yaitu:

- 1) Konselor terlibat dengan konseli.
- 2) Fokus pada perilaku saat ini.
- 3) Mengkaji perilaku konseli secara keseluruhan.
- 4) Konselor menilai atau melakukan evaluasi.
- 5) Merencanakan tindakan yang bertanggung jawab
- 6) Komitmen.
- 7) Merencanakan tindak lanjut.²⁶

Pelaksanaan terapi realitas adalah hal yang terikat. Yang pertama adalah membangun hubungan konselor-konseli. Yang kedua adalah penerapan prosedur untuk mengubah konseli menjadi lebih baik. Prosedur yang diterapkan untuk melaksanakan praktek teori realitas oleh Dr. Robert Wubbolding disebut dengan WDEP yang merupakan singkatan dari *Wants* (W), *Doing and Direction* (D), *Evaluation* (E), dan *Planning* (P).²⁷

1) *Wants* (Keinginan)

Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi kebutuhan, tujuan, dan aspirasi mereka. Tujuan dan sudut pandang konseli didiskusikan oleh konselor. Mentor membantu konseli dalam menentukan

²⁶ Gantiana Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Ptiindex, 2011), hlm. 244-252.

²⁷ Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), hlm. 533.

tujuan yang diharapkan seperti teman, pasangan, hobi, karir, dan lain sebagainya.²⁸

2) *Doing and Direction* (Usaha/Arah)

Konselor akan bertanya mengenai usaha – usaha yang telah dipilih dan yang akan dilakukan. Dalam tahap ini konselor mengeksplorasi potensi konseli untuk dapat menyelesaikan masalah.

3) *Evaluation* (Evaluasi)

Konselor membantu mengevaluasi perilaku konseli saat ini. Konselor mendorong konseli untuk menilai perilaku mereka agar konseli sadar bahwa perilaku tersebut efektif atau tidak untuk menyelesaikan masalah.

4) *Planning* (Rencana)

Konselor mendorong konseli mencari tindakan efektif atau realistis untuk mengatasi masalah konseli.²⁹

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

²⁸ Nuul Rizka Fauziah, “Penerapan Konseling Kelompok Realitas Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII-H SMP Negeri 2 Mojosari” (Skripsi, BK UNESA, 2013), hlm. 404.

²⁹ Mahadi Bahtera, *PENGARUH KONSELING REALITAS WDEP (WANTS, DOING, EVALUATION, PLANNING) UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS VII SMP NEGERI 6 TIMANG GAJAH KABUPATEN BENER MERIAH*, (Skripsi, BK, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, 2021)

2. Muhasabah

a. Definisi Muhasabah

Secara etimologis muhasabah adalah bentuk *mashdar* (bentuk dasar) dari kata *hasaba-yuhasibu* yang kata dasarnya *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu* yang berarti menghitung.³⁰ Sedangkan dalam kamus Arab – Indonesia muhasabah ialah perhitungan, atau introspeksi.³¹

Kata-kata Arab *Muhasabah* (محا سبة) berasal dari satu akar yang menyangkup konsep-konsep seperti menata perhitungan, mengundang (seseorang) untuk melakukan perhitungan, menggenapkan (dengan seseorang) dan menetapkan (seseorang untuk) bertanggung jawab.³²

Muhasabah ialah introspeksi, mawas, atau meneliti diri. Yakni menghitung-hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat. Oleh karena itu muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat.³³

³⁰ Asad M. Al kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hlm. 183.

³¹ Ahmad Warson Munawir, *Al- Munawir Kamus Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir, 1984), h. 283

³² Hans Wehr, *A Dictionary of Modern Written Arabic*, (London: Allen dan Unwin, 1966). hlm. 175

³³ Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006), Hlm. 83

Konsep Muhasabah, dalam al-Qur'an terdapat dalam Surat (Al-Hasyr: 18-19)

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَانظُرُوْا نَفْسَكُمْ مَّا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۚ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌ
بِمَا تَعْمَلُوْنَ ﴿١٨﴾ وَلَا تَكُوْنُوْا كَالَّذِيْنَ نَسُوا اللّٰهَ فَاَنْسَاهُمْ اَنْفُسَهُمْ ۗ اُوْلٰئِكَ هُمُ
الْفٰسِقُوْنَ ﴿١٩﴾ (الحشر : ١٨-١٩)

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk esok (hari akhirat) dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik. (QS. Al-Hasyr: 18-19).”³⁴

Ini adalah isyarat dari *al-muhasabah* kepada segala amal perbuatan yang telah berlalu. Karena itulah Umar RA. berkata: “Adakanlah *al-muhasabah* kepada dirimu sendiri, sebelum kamu diadakan orang akan *al-muhasabah* dan timbangkanlah akan dirimu itu sebelum kamu ditimbang orang lain”.

Muhasabah juga disebutkan dalam banyak hadist, salah satu sabda Rasulullah yaitu:

³⁴ Al – Qur’an, QS. Al-Hasyr: 18-19

ويروى عن عمر بن الخطاب قال : حاسبوا انفسكم قبل ان تحاسبوا , وتزينوا للعرض الأ
كبر , وانما يخف الحساب يوم القيامة علي من حاسب نفسه في الدنيا. (رواه الترمذي)

Artinya: “*Diriwayatkan dari Umar bin Khattab, Nabi bersabda: Hisablah dirimu sebelum kamu dihisab, dan hasilah dirimu sekalian (dengan amal shaleh), karena adanya sesuatu yang lebih luas dan besar, dan sesuatu yang meringankan hisab di hari kiamat yaitu orang-orang yang bermuhasabah atas dirinya ketika didunia.*” (H.R. Tirmidzi).³⁵

Menurut Imam Al-Ghozali yang dikutip dalam buku yang berjudul “Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik pengarang Abdullah Hadziq” Muhasabah merupakan upaya i’tisham dan istiqomah. I’tisham merupakan pemeliharaan diri dengan berpegang teguh pada aturan-aturan syariat. Sedangkan istiqomah adalah keteguhan diri dalam menangkal berbagai kecenderungan negatif.³⁶

Menurut KH. Toto Tasmoro, muhasabah adalah melakukan perhitungan hubungan antara orang-orang di dunia dan akhirat atau di lingkungannya dan tindakan mereka sebagai

³⁵ Imam Al-Ghozali, *Ringkasan Ihya’ Ulumuddin*, (Jakarta Timur : Akbar, 2008), hlm. 426

³⁶ Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), hlm. 31

manusia. karena manusia selalu berinteraksi dengan lingkungan di kehidupannya.³⁷

Isa Waley mengartikan istilah Muhasabah itu sebagai pemeriksaan (atau ujian) terhadap diri sendiri dan mengemukakan kaitannya yang sangat penting dengan Haris bin Asad al-Muhasibi (781-857 M) dari Bagdad. Dia juga mengingatkan seseorang tentang ucapan sufi yang sering dikutip, yang sudah diterapkan kepada khalifah ke empat yaitu Ali bin Abi Thalib, yang menyatakan bahwa orang harus memanggil dirinya untuk memperhitungkan sebelum Allah mengundang orang untuk memperhitungkan.³⁸ Al-Muhasibi percaya bahwa motivasi-motivasi manusia untuk melakukan pemeriksaan terhadap diri sendiri merupakan harapan-harapan dan kecemasan dan pemeriksaan semacam itu merupakan landasan perilaku yang baik dan ketakwaan (taqwa).³⁹

Menurut Nurbaksh yang dikutip dari buku yang berjudul “Dunia Spiritual Kaum Sufi” pengarang Netton, Ian Richard, pengertian Muhasabah pada awalnya adalah suatu pertimbangan terhadap perhitungan

³⁷ Lina Latifah, *Muhâsabah and Sedona Method*, Skripsi, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang. 2013. hlm. 16

³⁸ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Jakarta: Pustaka Hidayah Cet. I, 2004), hlm. 27

³⁹ Ian Richard, *Dunia Spiritual Kaum Sufi*, (harmonisasi antara dunia Mikro dan Makro), (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Cet I, 2001), hlm. 76

antara tindakan-tindakan negatif dan positif. Pada akhirnya, ia merupakan aktualisasi kesatuan (ittihad), yang murni.⁴⁰

Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surat (Al – Baqarah: 235)

وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ (البقرة : ٢٣٥)

Artinya: “Dan ketahuilah bahwasanya Allah mengetahui apa yang ada dalam hatimu; Maka takutlah kepada-Nya” (QS. Al-Baqarah: 235).⁴¹

Metode Muhasabah ini dapat pula disebut sebagai metode mawas diri. Yang dimaksud metode mawas diri adalah meninjau kedalam, kehati nurani guna mengetahui benar tidaknya, bertanggung jawab tidaknya suatu tindakan yang telah diambil. Sementara dalam pengertian lain dijelaskan, metode mawas diri ini adalah integrasi diri dimana egoisme dan egosentrisme diganti dengan sepi ing pamrih. Tahap integrasi diri ini perlu diikuti dengan transformasi diri dengan latihan-latihan agar manusia menemukan identitas baru, ego baru, dan diakhiri dengan partisipasi manusia dalam kegiatan Ilahi. Mawas diri ini salah satu cara untuk melakukan perhitungan dengan dirinya sendiri mengenai apa yang telah terjadi dimasa

⁴⁰ Ian Richard, *Dunia Spiritual Kaum Sufi*,. hlm. 79

⁴¹ Al – Qur'an, QS. Al-Baqarah: 235

lampau, memperbaiki keadaanya dimasa kini, tetap berteguh dijalan yang benar.

Secara teknik psikologis, usaha tersebut dapat dinamakan instrospeksi yang pada dasarnya merupakan cara untuk menelaah diri agar lebih bertambah baik dalam berperilaku dan bertindak, atau merupakan cara berpikir terhadap segala perbuatan, tingkah laku, kehidupan, kehidupan batin, pikiran, perasaan, keinginan, pendengaran, penglihatan dan segenap unsur kejiwaan lainnya.⁴²

Dengan demikian, metode Muhasabah tersebut, dapat digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang: 1) Ketenangan dan kedamaian yang hadir dalam jiwa. 2) Sugesti yang mendorong ke arah hidup yang bermakna 3) Rasa cinta dan dekat kepada Allah.

Dengan muhâsabah (mawas diri), selain dapat mendorong orang untuk menyadari kekhilafannya, dapat pula memotivasi orang mendekati diri kepada Allah, mendorong kearah hidup bermakna dalam dataran kesehatan mental, dan hidup bermanfaat sebagaimana perilaku manusia sejati yang ciri-cirinya menurut Marcel (tokoh Psikologi Eksistensial) sebagai berikut : (1) memiliki semangat partisipasi, (2) semangat kesiapsiagaan, dan (3) memiliki harapan kepada yang

⁴² Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), hlm. 30

mutlak. Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surat (Al-Isra' ayat 14):

أَقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿١٤﴾ (الاشراء: ١٤)

Artinya: “*Bacalah kitabmu, cukuplah dirimu sendiri pada waktu ini sebagai penghisab terhadapmu*” (QS. Al-Isra’: 14).⁴³

Abul ‘Abbas al-Baghdadi menuturkan, “*Ketika aku bertanya kepada Ja’far bin Nasir mengenai mawas diri, dia berkata kepadaku, “mawas diri adalah kewaspadaan terhadap batin sendiri dikarenakan adanya kesadaran akan pengawasan Allah SWT terhadap setiap pemikiran.”*”⁴⁴

Bahwa menghisab diri merupakan sesuatu yang amat penting. Karena itu, bila meninggalkannya, akan timbul bahaya yang sangat besar. Paling tidak, ada empat akibat negatif bila seseorang tidak melakukan muhasabah antara lain yaitu:

1) Menutup Mata dari Berbagai Akibat

Kesalahan dan dosa yang dilakukan manusia tentu ada akibatnya, baik di dunia maupun di akhirat. Manakala seseorang melakukan muhasabah, dia menjadi tahu akan akibat-akibat tersebut dan tidak mau melakukan dosa atau kesalahan, dengan

⁴³ Al – Qur’an, QS. Al-Isra’: 14

⁴⁴ Abd al-Karim ibn Hawazin al-Qusyayri, *Risalah Sufi Al-Qusyairy*, (Bandung: Mizan Press, 1990), hlm. 157

sebab mengetahui dan menyadari akibat itu.

Namun, orang yang tidak melakukan muhasabah akan menutup mata dari berbagai akibat perbuatan yang buruk, baik akibat yang menimpa diri dan keluarganya maupun akibat yang menimpa orang lain.

2) Larut dalam Keadaan

Efek berikutnya dari tidak melakukan muhasabah adalah seseorang akan larut dalam keadaan, sehingga dia dikendalikan oleh keadaan, bukan pengendalian keadaan. Orang yang larut dalam keadaan juga akan menjadi orang yang lupa diri di kala senang dan putus asa di kala susah.

3) Mengandalkan Ampunan Allah

Setiap orang yang berdosa memang mengharapkan ampunan dari Allah swt. Tapi, bagi orang yang tidak melakukan muhasabah, dia akan mengandalkan ampunan dari Allah swt. Itu tanpa bertobat terlebih dahulu. Sebab, tidak mungkin Allah akan mengampuni seseorang tanpa tobat dan tidak mungkin seseorang bertobat yang sesungguhnya tanpa muhasabah, karena tobat itu harus disertai dengan menyadari kesalahan, menyesalinya, dan tidak akan mengulangnya lagi.

4) Mudah Melakukan Dosa

Tidak melakukan muhasabah juga kan membuat seseorang mudah melakukan dosa dan menyepelkannya. Ini merupakan rangkaian persoalan diatas, karena dianggap tidak berbahaya, tidak ada resiko dan akibat dari dosa yang dilakukan. Sebab itu, orang yang tidak melakukan muhasabah akan dengan mudah melakukan dosa. Bahkan, meskipun dia tahu perbuatan tersebut dosa, dia akan menganggap enteng. Sementara bagi orang yang bermuhasabah, sekecil apapun dosa yang dilakukan, dia akan menyelesaikannya dengan penyesalan yang sangat mendalam.⁴⁵

b. Macam – Macam Muhasabah

Dijelaskan oleh Raid ‘Abd al-Hadi dalam bukunya Mamarat al-Haq bahwa Muhasabah dapat dilakukan sebelum dan sesudah beramal. Sebelum melakukan sesuatu seseorang harus menghitung dan mempertimbangkan terlebih dahulu buruk baik dan manfaat perbuatannya itu, dan juga menilai kembali motivasinya. Dalam hal ini ‘Abd al-Hadi mengutip ucapan Hasan ra. : “Allah mengasihi seseorang hamba yang berhenti sebelum melakukan sesuatu, jika memang karena Allah, dia akan terus

⁴⁵ Ahmad Yani, *Be Excellent (Menjadi Pribadi Terpuji)*, (Depok: AL QALAM: Kelompok Gema Insani, 2007), hlm. 237-239

melangkah, tapi bila bukan karena-Nya dia akan mundur.

Menurut Ibnu'l Qayyim rahimahullah: muhâsabah ada dua macam yaitu, sebelum beramal dan sesudahnya.

- 1) Jenis yang pertama: Sebelum beramal, yaitu dengan berfikir sejenak ketika hendak berbuat sesuatu, dan jangan langsung mengerjakan sampai nyata baginya kemaslahatan untuk melakukan atau tidaknya. Al-Hasan berkata: *"Semoga Allah merahmati seorang hamba yang berdiam sejenak ketika terdetik dalam pikirannya suatu hal, jika itu adalah amalan ketaatan pada Allah, maka ia melakukannya, sebaliknya jika bukan, maka ia tinggalkan"*.
- 2) Jenis yang kedua: Introspeksi diri setelah melakukan perbuatan. Ini ada tiga jenis:
 - a) Mengintrospeksi ketaatan berkaitan dengan hak Allah yang belum sepenuhnya ia lakukan, lalu ia juga muhâsabah, apakah ia sudah melakukan ketaatan pada Allah sebagaimana yang dikehendaki-Nya.
 - b) Introspeksi diri terhadap setiap perbuatan yang mana meninggalkannya adalah lebih baik dari melakukannya.
 - c) Introspeksi diri tentang perkara yang mubah atau sudah menjadi kebiasaan,

mengapa mesti ia lakukan? Apakah ia mengharapkan Allah dan negeri akhirat? Sehingga (dengan demikian) ia akan beruntung, atau ia ingin dunia yang fana? Sehingga iapun merugi dan tidak mendapat keberuntungan.

Menurut Ibnul Qayyim rahimahullah: Muhâsabah memiliki pengaruh dan manfaat yang luar biasa, antara lain:

- 1) Mengetahui aib sendiri. Barangsiapa yang tidak memeriksa aib dirinya, maka ia tidak akan mungkin menghilangkannya.
- 2) Dengan bermuhâsabah, seseorang akan kritis pada dirinya dalam menunaikan hak Allah. Demikianlah keadaan kaum salaf, mereka mencela diri mereka dalam menunaikan hak Allah. Imam Ahmad meriwayatkan dari Abu Darda bahwa beliau berkata: *"Seseorang itu tidak dikatakan faqih dengan sebenar-benarnya sampai ia menegur manusia dalam hal hak Allah, lalu ia gigih mengoreksi dirinya"*.

Ibnul Qayyim rahimahullah berkata: *"Mencela diri dalam Dzât Allah adalah termasuk sifat shiddiqin (orang-orang yang benar), seorang hamba akan dekat dengan Allah Ta'ala dalam sekejap, berlipatlipat melebihi dekatnya melalui amalnya"*. Abu Bakar As-Shiddiq r.a berkata: *"Barangsiapa yang mencela dirinya berkaitan dengan hak Allah*

(terhadap dirinya), maka Allah akan memberinya keamanan dari murka-Nya".

- 3) Dengan Muhasabah akan membantu seseorang untuk muraqabah. Kalau ia bersungguh-sungguh melakukannya di masa hidupnya, maka ia akan beristirahat di masa kematiannya. Apabila ia mengekang dirinya dan menghisabnya sekarang, maka ia akan istirahat kelak di saat kedahsyatan hari penghisaban.
- 4) Dengan muhasabah seseorang mampu memperbaiki hubungan diantara sesama manusia. Introspeksi dan koreksi diri merupakan kesempatan untuk memperbaiki keretakan yang terjadi diantara manusia. Menurut anda, bukankah penanggungan ampunan bagi mereka yang bermusuhan, tidak lain disebabkan karena mereka enggan untuk mengoreksi diri sehingga mendorong mereka untuk berdamai.
- 5) Terbebas dari sifat nifak sering mengevaluasi diri untuk kemudian mengoreksi amalan yang telah dilakukan merupakan salah satu sebab yang dapat menjauhkan diri dari sifat munafik.
- 6) Dengan muhasabah akan terbuka bagi seseorang pintu kehinaan dan ketundukan di hadapan Allah.
- 7) Manfaat paling besar yang akan diperoleh adalah keberuntungan masuk dan menempati Surga Firdaus serta

memandang Wajah Rabb Yang Mulia lagi Maha Suci. Sebaliknya jika ia menyia-nyiakannya maka ia akan merugi dan masuk ke neraka, serta terhalang dari (melihat) Allah dan terbakar dalam adzab yang pedih.⁴⁶

Said Hawwa mengemukakan, bahwa jalan untuk mengetahui aib diri sendiri antara lain: *pertama*, hendaklah ia duduk di hadapan seseorang syaikh yang mengetahui berbagai aib jiwa, dan jeli terhadap berbagai cacat yang tersembunyi kemudian guru dan syaikh tersebut memberitahukan berbagai aib dirinya dan jalan terapinya. Tetapi keberadaan orang ini di zaman sekarang sulit ditemukan. *Kedua*, hendaknya seseorang meminta kepada kawannya yang jujur, beragama dan “tajam penglihatan” menjadi pengawas dirinya untuk memperhatikan berbagai keadaan dan perbuatannya, kemudian menunjukkan kepadanya berbagai akhlak tercela, perbuatan yang tidak baik dan aibnya, baik yang batin maupun yang zhahir. *Ketiga* hendaklah ia memanfaatkan lisan para musuhnya untuk mengetahui aib dirinya, karena mata kebencian mengungkapkan segala keburukan. Mungkin seseorang bisa lebih banyak mengambil

⁴⁶ Shalih Al-Ulyawi, *Muhâsabah (Introspeksi diri)*, Terj. Abu Ziyad. (Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), hlm. 5.

manfaat dari musuh bebuyutan yang menyebutkan aib-aibnya ketimbang manfaat yang diperoleh dari kawan-kawan yang berbasa-basi dengan berbagai pujian tetapi menyembunyikan aib-aibnya. *Keempat*, hendaknya ia bergaul dengan masyarakat, lalu setiap hal yang dilihatnya tercela di tengah kehidupan masyarakat maka hendaklah ia menuntut dirinya dengan hal tersebut dan menisbatkannya kepada dirinya. Kemudian ia melihat aib orang lain sebagai aibnya sendiri, dan mengetahui bahwa tabiat manusia berbeda-beda tingkatan dalam mengikuti hawa nafsu.⁴⁷

Menurut al-Ghazali untuk melakukan muhasabah atau perhitungan amal perbuatan, mempersiapkan-siagakan dirinya dengan enam syarat:

1) *Musyarathah* (penetapan syarat)

Dalam perhitungan ini akal dibantu oleh jiwa, bila dipergunakan dan dikerahkan untuk hal yang dapat menyucikan, sebagaimana pedagang dibantu oleh sekutu dan pembantunya yang memperdagangkan hartanya. Sebagaimana sekutu bisa menjadi musuh dan pesaing yang memanipulasi keuntungan sehingga perlu terlebih dahulu diberi syarat (*musyarathah*), kemudian diawasi (*muraqabah*), diaudit (*muhasabah*) dan

⁴⁷ Shalih Al-Ulyawi, *Muhâsabah (Introspeksi diri)*, Terj. Abu Ziyad. (Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), hlm. 5.

diberi sanksi (mu'aqabah), atau dicela (mu'atabah). Demikian pula akal memerlukan musyarathah (penetapan syarat) kepada jiwa, lalu memberikan berbagai tugas, menetapkan beberapa syarat, mengarahkan ke jalan kemenangan, dan mewajibkannya agar menempuh jalan tersebut.

Setelah itu ia harus menghisabnya dan menuntutnya agar memenuhi syarat yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, memperketat hisab (perhitungan) terhadap jiwa dalam hal ini jauh lebih penting daripada memperketat perhitungan keuntungan dunia, karena keuntungan dunia sangat hina dibandingkan dengan kenikmatan akhirat, di samping kenikmatan dunia pasti lenyap.

2) Muraqabah

Apabila manusia telah mewasiati jiwanya dan menetapkan syarat kepadanya dengan apa yang telah disebutkan di atas maka langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah mengawasi (muraqabah) ketika melakukan berbagai amal perbuatan dan memperhatikannya dengan mata yang tajam, karena jika dibiarkan pasti akan melampaui batas dan rusak. Sebab manusia

dalam segala ihwal keadaannya, tidak terlepas dari gerak dan diam.⁴⁸

3) Muhasabah

Seorang manusia sebagaimana punya waktu di pagi hari untuk menetapkan syarat terhadap dirinya berupa wasiat dalam menepati kebenaran, maka demikian pula hendaknya ia punya waktu sejenak di sore hari untuk menuntut dirinya dan menghisabnya atas segala semua gerak dan diamnya, seperti halnya para pedagang di dunia berbuat terhadap para mitra usahanya di setiap akhir tahun atau setiap bulan atau setiap minggu atau setiap hari, karena antusias mereka terhadap dunia dan kekhawatiran mereka tidak mendapatkannya. Seandainya hal itu terjadi pada mereka niscaya tidak tersisa kecuali beberapa hari saja. Orang yang berakal tidak menghisab dirinya menyangkut hal yang menentukan kesengsaraan atau kebahagiaan selama-lamanya.⁴⁹

4) Mu'aqabah (menghitung diri atas segala kekurangan).

Setelah manusia menghisab dirinya tetapi ia tidak terbebas sama sekali dari kemaksiatan dan melakukan kekurangan berkaitan dengan hak Allah sehingga ia

⁴⁸ Sa'id Hawwa, *Mensucikan Jiwa (Konsep Tazkiyatun-Nafs Terpadu: Intisari Ihya Ulumuddin)*, (Jakarta: Robbani Press, 1998), hlm. 167-168.

⁴⁹ Shalih Al-Ulyawi.,op.,cit. hlm.7

tidak pantas mengabaikannya; jika ia mengabaikannya maka ia akan mudah terjatuh melakukan kemaksiatan, jiwanya menjadi senang kepada kemaksiatan, sehingga harus diberi sanksi. Apabila ia memakan sesuap syubhat dengan nafsu syahwat maka seharusnya perut dihukum dengan rasa lapar. Apabila ia melihat orang yang bukan muhrimnya maka seharusnya mata dihukum dengan larangan melihat. Demikian pula setiap anggota tubuhnya dihukum dengan melarangnya dari syahwat. Sekiranya seseorang berfikir mendalam niscaya menyadari bahwa kehidupan yang sebenarnya adalah kehidupan akhirat, karena di dalamnya terdapat kenikmatan abadi yang tiada ujungnya. Tetapi nafsu itulah yang mengeruhkan kehidupan akhirat anda sehingga dia lebih pantas mendapatkan sanksi (mu'aqabah) ketimbang yang lainnya.

5) Mujahadah (bersungguh-sungguh).

Apabila manusia telah menghisab dirinya lalu terlihat telah melakukan maksiat, mereka seharusnya menghukumnya dengan berbagai hukuman yang telah disebut di atas, dan jika terlihat malas melakukan berbagai keutamaan atau membaca wirid maka seharusnya diberi pelajaran dengan memperberat wirid dan mewajibkan beberapa tugas untuk

menutupi dan menyusuli apa yang tertinggal. Demikianlah para pekerja Allah bisa bekerja. Seperti Umar bin Khattab menghukum dirinya ketika tertinggal shalat Ashar berjama'ah dengan menshadaqahkan tanah miliknya yang senilai duaratus ribu dirham. Dan Ibnu Umar, apabila tertinggal shalat berjama'ah ia menghukum dirinya dengan menghidupkan malam tersebut. Semua itu adalah murabatah (siap siaga) dan pemberian sanksi terhadap jiwa yang akan membawa keselamatannya.⁵⁰

6) Mu'atabah (mencela diri)

Musuh bebuyutan jiwa di dalam diri manusia, diciptakan dengan karakter suka memerintah keburukan, cenderung kepada kejahatan, dan lari dari kebaikan. Diperintahkan agar mensucikan, meluruskan dan menuntunnya dengan rantai paksaan untuk beribadah kepada Allah Tuhan dan Penciptanya, dan mencegahnya dari berbagai syahwatnya dan menyapihnya dari berbagai kelezatannya. Jika mengabaikan maka pasti akan merajalela dan liar, sehingga tidak dapat mengendalikannya setelah itu. Jika senantiasa mencela dan menegurnya kadang-kadang tunduk dan menjadi nafsu lawwamah (yang amat menyesali dirinya)

⁵⁰ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, (Beirut: Dar al-Fikr), hlm. 97-139

yang dipergunakan Allah untuk bersumpah, dan berharap menjadi nafsu muthma'innah (yang tenang) yang mengajak untuk masuk ke dalam rombongan hamba-hamba Allah yang ridha dan diridhai. Sehingga tidak lupa sekalipun sesaat untuk memperingatkan dan mencelanya, dan janganlah sibuk menasehati orang lain jika tidak sibuk terlebih dahulu menasehati diri sendiri.²¹ Demikian pula cara-cara ahli ibadah dalam bermunajat kepada penolong mereka dan dalam mencela jiwa mereka. Tujuan munajat mereka adalah mencari ridha-Nya dan maksud celaan mereka adalah memperingatkan dan meminta perhatian. Siapa yang mengabaikan mu'atabah (celaan terhadap diri) dan munajat berarti tidak menjaga jiwanya, dan bisa jadi tidak mendapatkan ridha Allah.⁵¹

Jadi bentuk muhasabah dalam praktek. Tidak bisa lepas dari syarat-syarat sebagaimana yang disebutkan oleh Imam al-Ghazali. Tanpa syarat itu, muhasabah tidak bisa dilaksanakan sebagai perhitungan amal – amal perbuatan manusia, karena antara yang satu dengan lainnya saling terkait. Bentuk Muhasabah yang tertinggi, dan yang jelas harus dianggap sebagai

⁵¹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, hlm. 141

yang paling mulia, bagi sufi Ni'matullah adalah Muhasabah Ketuhanan (illahiyyah).⁵²

c. Keutamaan Muhasabah

Keutamaan muhasabah antara lain yaitu :

- 1) Kritik diri (Muhasabah) bisa menarik kasih dan pertolongan Allah SWT.
- 2) Memampukan seseorang untuk memperdalam iman dan penghambaan, berhasil dalam menjalankan ajaran islam, dan meraih kedekatan dengan Allah dan kebahagiaan abadi.
- 3) Muhasabah dapat mencegah seorang hamba jatuh ke jurang keputusasaan dan kesombongan atau ujub dalam beribadah, serta menjadikannya selamat di hari kemudian.
- 4) Muhasabah dapat membuka pintu menuju ketenangan dan kedamaian spiritual, dan juga menyebabkan seseorang takut kepada Allah dan siksaan-Nya. Muhasabah juga dapat membangkitkan kedamaian dan ketakutan di dalam hati manusia.⁵³

⁵² Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, hlm. 142

⁵³ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, hlm. 134 – 139.

3. PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*)

a) Pengertian PTSD

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), adalah gangguan kompleks karena memiliki ciri yang mirip dengan depresi, neurosis kecemasan, dan gangguan kejiwaan lainnya.

Gangguan kecemasan seperti PTSD membuat korban berpikir tentang pengalaman yang menjengkelkan. Perang, kecelakaan, bencana alam, dan pelecehan seksual adalah contoh peristiwa traumatis yang menyebabkan PTSD. Tetapi tidak semua orang yang mengingat peristiwa mengerikan mengalami PTSD. Untuk menilai apakah seseorang menderita PTSD, digunakan kriteria khusus.⁵⁴

Keadaan yang berkembang setelah peristiwa luar biasa, seperti bencana alam, pelecehan seksual, kecelakaan, atau perang. Tiga gejala yang umumnya muncul pada penderita PTSD, yaitu:

- 1) Kejadian berulang terhadap pengalaman traumatis pertama kali muncul sebagai kilas balik yang berulang pada peristiwa yang mengecewakan, mimpi termasuk kejadian yang menjengkelkan, dan ingatan terus-menerus tentang kejadian yang menyedihkan.
- 2) Menghindari peristiwa, lokasi, ide, emosi, atau diskusi yang berhubungan dengan trauma adalah karakteristik lainnya. Selain

⁵⁴ Endah Nawangsih, "Play Therapy Untuk anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD)" *Jurnal Ilmiah Sikologi*, Vol. 1 No. 2 (Desember, 2014) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, hlm. 166

itu, mereka bisa menjadi emosional, kehilangan minat pada berbagai hal, dan merasa terisolasi dari semua orang.

- 3) Peningkatan kepekaan yang diwujudkan sebagai insomnia, *iritabilitas*, disregulasi emosional, sulit berkonsentrasi, *hyperarousal*, dan reaksi berlebihan terhadap segala sesuatu.⁵⁵

b) Penyebab PTSD

Menurut Safari & Eka Saputra (2009), ada beberapa faktor yang mempengaruhi orang yang menderita PTSD. Faktor ini terbagi kedalam:

1) Faktor Internal

Menurut Bullman dan Peterson (1994), “faktor psikologis lain yang memiliki pengaruh penting terhadap perkembangan PTSD adalah peran kognisi, yaitu bagaimana orang memberi makna pada pengalaman stres mereka”. Proses menilai dan memberikan arti penting terhadap stresor sangat mempengaruhi respon individu terhadap stres. Baik itu reaksi yang menguntungkan yang mempertahankan optimisme dalam menghadapi kesulitan, atau reaksi yang tidak menguntungkan yang melahirkan pesimisme. Di antara mereka yang merasakan dan menafsirkan pengalaman traumatis atau stres secara

⁵⁵ Wardhani, Yurika Fauzia, dan Weny Lestari, *Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual dan Perkosaan*, (Surabaya: Pusat Penelitian dan Pengembangan Sistem dan Kebijakan Kesehatan, 2007), Hlm. 4-7.

negatif, kecenderungan individu untuk mengembangkan PTSD meningkat.⁵⁶

2) Faktor Eksternal

The American Psychiatric Association (APA, 2013) mengklasifikasikan penyebab utama PTSD menjadi empat kategori: *reexperience*, *avoidance*, dan *hyperarousal* (mengingat peristiwa traumatis yang dialami), Emosi fisik dan psikologis yang berlebihan yang disebabkan oleh ingatan akan kejadian traumatis, serta mimpi buruk dan kilas balik (sensasi bahwa peristiwa itu terjadi lagi).⁵⁷

c) Gejala PTSD

Individu yang pernah mengalami trauma dapat menunjukkan berbagai gejala atau kombinasinya, termasuk:

- 1) Memutar ulang peristiwa traumatis; korban trauma sering merasa seolah-olah pengalaman mereka dihidupkan kembali. Ini dikenal sebagai kilas balik atau menghidupkan kembali pengalaman. Gejala-gejala ini sering menyebabkan seseorang kehilangan kesempatan dan merespons seolah-olah mereka telah menyaksikan trauma pertama secara langsung.

⁵⁶ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 64

⁵⁷ Retna Tri Astutik, dkk, *Manajemen Penanganan PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder)*, (Yogyakarta: UNIMMA Press, 2018), hlm. 6

- 2) Penghindaran; setelah peristiwa mengerikan, orang berusaha menghindari apa pun yang membuat mereka memikirkannya. Dengan menghindari orang-orang yang membuat mereka merasa sakit atau kewalahan, serta tempat, benda, dan tindakan yang berfungsi sebagai pemicu, mereka mungkin dapat mencegah perasaan tersebut. Trauma ditandai dengan pikiran dan perasaan yang membeku, suatu kondisi yang digambarkan sebagai “diasosiation”.
 - 3) Pelampiasan; individu yang trauma terkadang menggunakan obat penenang, alkohol, atau tembakau untuk memblokir ingatan dan emosi yang terkait dengan trauma.
 - 4) Kekebalan emosional; yang meliputi kurangnya emosi (terutama emosi yang menyenangkan) dan hilangnya minat dalam aktivitas.
 - 5) Peningkatan sensitivitas; kesulitan tidur dan begadang; ketidaksabaran; kecenderungan untuk bereaksi berlebihan.⁵⁸
- d) Dampak PTSD
- Menurut Nawangsih (2014), dampak gangguan stres pasca trauma (PTSD) adalah:
- 1) Ada gejala yang menyebabkan masalah dengan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Mereka termasuk iritasi, perilaku

⁵⁸ M. Christian, *Jinakkan Stress: Kiat Hidup Bebas Tekanan*, (Bandung: Nexx Media, 2005), hlm. 46

menghindar, putus asa, perasaan kesepian dan ditinggalkan, serangan panik, dan depresi.

- 2) Anak-anak dan remaja yang pernah mengalami serangan panik, terutama yang berkaitan dengan peristiwa traumatis, dapat mengalami serangan panik saat terpapar benda yang memicu ingatan mereka akan trauma tersebut. Gejala episode panik meliputi manifestasi psikologis dan fisik. Selain itu, mungkin ada sensasi ketidaknyamanan atau teror yang ekstrem. Jantung berdebar, berkeringat, gemetar, sesak napas, nyeri dada, sakit perut, menggigil, demam tinggi, dan mati rasa adalah beberapa gejala fisik.
- 3) menghindari segala sesuatu yang memicu ingatan akan pengalaman traumatis adalah salah satu gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD). Meskipun keadaan mereka saat ini jauh dari trauma yang mereka alami, orang yang terkena dampak dapat menghubungkan setiap kejadian dalam hidup mereka dengan trauma sehari-hari. Individu sering mengalami ketakutan yang luar biasa ketika meninggalkan rumah, sehingga orang lain harus mengikuti mereka.
- 4) Depresi Setelah peristiwa traumatis, banyak orang mengalami depresi dan kehilangan minat pada aktivitas yang dulu mereka anggap menyenangkan. Sekalipun itu tidak benar, orang menganggap diri mereka bertanggung jawab atas emosi

negatif, rasa bersalah, dan keyakinan bahwa merekalah yang harus disalahkan atas apa yang terjadi.

- 5) Merenungkan ide-ide yang tidak menguntungkan. Mereka yang mengalami depresi mungkin merasa tidak berharga. Kami menemukan bahwa 50% korban kejahatan memiliki pikiran untuk bunuh diri.
- 6) Merenungkan ide-ide yang tidak menguntungkan. Mereka yang mengalami depresi mungkin merasa tidak berharga. Kami menemukan bahwa 50% korban kejahatan memiliki pikiran untuk bunuh diri.⁵⁹

Seseorang yang telah mengalami PTSD selama bertahun – tahun seringkali lebih disibukkan dengan perasaan rusak dan dengan kesulitan mereka dalam berhubungan dengan orang – orang dibandingkan dengan trauma itu sendiri.⁶⁰

4. Korban Pemerksaan

a) Pengertian Korban Pemerksaan

Korban mempunyai tujuan dalam melakukan kejahatan karena pada hakekatnya bagian korban tidak dapat dipisahkan dari terjadinya kejahatan. Jadi, korban patut

⁵⁹ Adnan Kamah, Gambaran Post-Traumatic Stress Disorder Pada Korban Konflik di Patani Thailand Selatan, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuludin Dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung, 2020, Hlm. 18

⁶⁰ Stradling, Stephen G., dan Michael J. Scott, *Counselling for Post-Traumatic Stress Disorder*, (London: SAGE Publications, 2001), Hlm. 8

mendapat pertimbangan ekstra. Perorangan, kelompok orang, masyarakat, bahkan badan hukum dapat menjadi korban kejahatan.⁶¹

Declaration of Basic Principles of Justice for Victims of Crime and Abuses of Power mengartikan orang-orang yang secara individu atau kolektif, mengalami kerugian—termasuk penderitaan fisik, mental, dan emosional—sebagai akibat dari tindakan atau kelalaian yang melanggar hukum secara kriminal dianggap sebagai korban kejahatan.

Arief Gosita mendefinisikan korban sebagai individu yang menanggung kerugian fisik dan psikologis sebagai akibat dari kegiatan orang lain untuk mencapai tujuan mereka sendiri atau orang lain.⁶²

Wanita yang telah mengalami kekerasan seksual adalah korban perkosaan. Anak-anak, remaja, orang tua, bahkan nenek korban pemerkosaan. Pemerkosaan sering dilakukan oleh orang yang mengenal korban.

Fakta bahwa korban pemerkosaan 15% berusia dibawah 12 tahun, 44% dibawah 18 tahun (Taylor, 2009). Usia para korban juga bervariasi mulai dari bayi diatas 15 bulan, usia 16 sampai 24 tahun, bahkan nenek – nenek berusia 70 tahun bisa menjadi korban pemerkosaan.

Hal ini juga disampaikan oleh KOMNAS Perempuan yang mencatat terdapat 6.872 kasus pemerkosaan terhadap perempuan di tahun

⁶¹ Dikdik M. Arief Mansur dan Elisatris Gultom,

⁶² Arief Gosita, *Masalah Korban Kejahatan*, (Jakarta: Akademika Press, 1993), hlm. 41.

2020. Sedangkan sepanjang tahun 2021 kasus pemerkosaan terhadap perempuan tercatat mencapai 2.363 kasus di Indonesia.⁶³

Perempuan diperlakukan sebagai subjek kekerasan seksual karena statusnya (perkosaan). Ketika seorang pria melakukan aktivitas seksual dengan seorang wanita yang bukan istrinya, itu adalah kejahatan yang dikenal sebagai pemerkosaan. Beberapa definisi di atas menyatakan bahwa perempuan yang dipaksa berhubungan seks dengan orang lain di luar nikah karena takut akan kekerasan atau kekerasan yang sebenarnya adalah korban pemerkosaan./.

b) Faktor – Faktor Terjadinya Pemerkosaan

Pemerkosaan bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor tersebut dapat dilihat dari dua sisi yaitu dari sisi internal dan eksternal (Saragih, 2014). Secara internal, pemerkosaan terjadi untuk kepuasan seksual, penuaan untuk pertumbuhan, moralitas, religiusitas, dan sebagainya. Sedangkan secara eksternal seperti faktor ekonomi, agama, buku, dan film.

Kehadiran korban secara tidak sengaja mendorong pelaku, menurut Kausar Rafika Sari, dan kemungkinan faktor lain juga berdampak pada perkosaan. Mayoritas individu

⁶³ KOMNAS PEREMPUAN, Peluncuran Catatan Tahunan tentang Kekerasan Berbasis Gender terhadap Perempuan, diakses pada 27 Januari 2023 <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/peringatan-hari-perempuan-internasional-2022-dan-peluncuran-catatan-tahunan-tentang-kekerasan-berbasis-gender-terhadap-perempuan#>

mengklaim bahwa pemerkosaan terjadi karena wanita yang terlibat.

c) Dampak Psikologis Korban Pemerkosaan

Korban pemerkosaan bisa mengalami stress setelah kejadian tersebut. Ada dua jenis stres pasca pemerkosaan: stres jangka pendek dan stres jangka panjang. Ketidaknyamanan fisik, rasa bersalah, ketakutan, kekhawatiran, rasa malu, kemarahan, dan ketidakberdayaan adalah contoh dari stres langsung. Secara bersamaan, stres kronis adalah gejala psikologis yang sayangnya dialami para korban. Ini menyebabkan reaksi tubuh seperti jantung berdebar-debar dan keringat berlebih serta gejala psikologis seperti rendah diri, citra diri yang buruk, koneksi tertutup, dan citra diri negatif. Setelah pemerkosaan, korban yang tidak mendapatkan perawatan dapat mengalami gangguan stres pascatrauma (PTSD), yang bermanifestasi sebagai mimpi buruk, sulit tidur, kurang nafsu makan, sedih, cemas, dan stres. PTSD mirip dengan gangguan mood. peristiwa. Korban melalui dan melalui lebih dari 30 hari. Setiap orang harus bekerja sama untuk mencegah PTSD.

Efek dari korban pemerkosaan meliputi depresi, fobia, mimpi buruk, dan kecurigaan terhadap orang lain. Selain itu korban akan merasa terbatas dalam hubungan mereka dengan orang lain, berhubungan seks, dan memiliki masalah kehamilan akibat pemerkosaan. Korban pemerkosaan yang

mengalami trauma berat mungkin merasakan dorongan kuat untuk bunuh diri.

B. Penelitian Terdahulu

1. Diana Ramadhani (2020) dengan judul “Terapi Realitas Dalam Mengatasi Trauma Sikologi Bencana Alam Tsunami (Studi Kasus Desa Teluk, Kec. Labuan Kab. Pandegelang Banten” yang memiliki pembahasan penelitian:
 - a) Persamaan dalam penelitian ini terletak pada upaya yang dilakukan menggunakan terapi realitas untuk mengatasi kecemasan, ketakutan korban bencana tsunami.
 - b) Perbedaan dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan teknik purposive sampling dengan menentukan pengambilan sampel dengan menetapkan ciri – ciri yang khusus sesuai tujuan peneliti
2. Irma Suriani (2018) dengan penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Konseling Realitas Untuk Mengatasi Masalah Hubungan Sosial Siswa Pada Siswa Pada Kelas VII SMP Negeri Sakra Tahun Pelajaran 2017/2018” serta menghasilkan adanya pengaruh dari Konseling Realitas Untuk Mengatasi Masalah Hubungan Sosial Siswa Pada Siswa Pada Kelas VII SMP Negeri Sakra Tahun Pelajaran 2017/2018 yang juga menunjukkan adanya perubahan masalah yang semakin ringan.
 - a) Persamaan dari penelitian ini adalah terapi yang digunakan terapi realitas dan juga memiliki pengaruh pada penelitian yang dilakukan oleh Irma Suriani ini.

- b) Perbedaan dari penelitian ini yaitu penelitian Irma Suriani ini meneliti bagaimana mengatasi masalah hubungan sosial siswa, sedangkan penelitian sekarang meneliti tentang bagaimana untuk mengatasi stress pasca trauma oleh korban pemerkosaan.
3. Fahmi Supiani (2019) dengan penelitiannya yang berjudul “Terapi Realitas Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasutri Yang Belum Mempunyai Keturunan Lebih Dari 10 Tahun”. Dalam penelitian ini, kami memperoleh data yang menunjukkan dinamika psikologis pasangan yang belum memiliki anak selama lebih dari 10 tahun, di mana kecemasan adalah masalah utama. Salah satu bentuk kecemasan adalah ketakutan tidak memiliki anak, dimana pasangan merasa cemas dan terisolasi secara sosial. Setelah pengobatan, semua pasangan mengalami perubahan yang signifikan, antara lain menjadi lebih sadar dan menerima situasi mereka saat ini, lebih toleran, dan kemampuan untuk mengelola emosi dan perilaku mereka ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman atau menakutkan.

Persamaan dengan penelitian ini adalah bagaimana terapi realitas digunakan untuk memperbaiki suasana emosi, perasaan cemas dan belajar untuk menerima kenyataan akan permasalahan yang dihadapi.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian yang dikaji adalah membahas tentang masalah diri dari seorang individu yang menderita *Post-Traumatic Stress Disorder*, sehingga akan dideskripsikan mengenai terapi realitas untuk mengurangi *Post-Traumatic Stress Disorder* pada seorang remaja korban pemerkosaan di Sidoarjo.

Penulis menerapkan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang mendeskripsikan dan memahami secara holistik kejadian yang terjadi, seperti perilaku, persepsi, motivasi, perilaku, dan emosi yang menjadi subjek penelitian, dalam konteks khusus dengan menggunakan berbagai metode alamiah.⁶⁴

Manusia dibentuk oleh pengondisian sosial-budaya, dalam arti tingkah laku dipandang sebagai hasil belajar dan pengondisian.⁶⁵

Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan analisis prosedur yang pengumpulan data nya berdasarkan pada latar alamiah dan termasuk metodologi yang dimanfaatkan untuk prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif tidak menggunakan prosedur analisis statistic.

Data yang didapatkan adalah data deskriptif kualitatif dalam bentuk kata atau kata yang ditulis dari perilaku subjek penelitian, informan dan konseli yang

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*

⁶⁵ Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), hlm. 19

dicermati supaya mengetahui dan memahaminya secara detail dan lengkap.⁶⁶

Sedangkan jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian studi kasus (*case study*) yang merupakan bagian dari metode kualitatif yang akan mendalami suatu kasus tertentu secara lebih detail dengan melibatkan pengumpulan informasi dari berbagai sumber.⁶⁷

Sesuai dengan metode yang digunakan, penulis melakukan wawancara dan observasi langsung tentang penerapan terapi realitas dengan teknik muhasabah untuk mengatasi PTSD pada remaja tersebut.

B. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek penelitian seorang remaja wanita yang berusia 24 tahun yang berkediaman di Kecamatan Buduran, Kabupaten Sidoarjo.

Perkara yang saat ini dirasakan oleh remaja ini adalah adalah stress pasca trauma yang dialami konseli setelah menjadi korban pemerkosaan oleh tetangganya. Konseli tak mampu menerima realita atas apa yang telah terjadi kepadanya, konseli memikirkan dirinya memalukan dan takut terhadap diri sendiri dan orang-orang sekitarnya. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat meringankan konseli untuk mengatasi rasa traumanya.

⁶⁶ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (edisi revisi), (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 6.

⁶⁷ J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2010), hlm. 49.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non-statistik, yaitu data yang diperoleh nantinya akan berupa dalam bentuk kata verbal dan bukan angka.

a. Jenis Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari lapangan. Dimana disini penulis menggunakan fenomena yang sedang terjadi yaitu tentang sikap konseli. Dalam hal ini peneliti memperoleh sumber data berupa latar belakang permasalahan konseli, dan juga dokumentasi dari proses konseling.

Adapun data – data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari konseli. Konseli memiliki PTSD yang hal tersebut memberikan pengaruh yang tidak baik terhadap konseli yang menjadikan konseli tidak bertanggung jawab atas dirinya dan sekitarnya.

b. Jenis Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua, yang bertujuan untuk melengkapi data primer.⁶⁸ Data sekunder didapatkan dari wawancara dan observasi langsung dari orang sekitar konseli seperti keluarga dan teman – teman sekitarnya.

Adapun informasi yang diperoleh dari kakak konseli mengenai konseli yang seringkali emosional dan cemas yang berlebihan.

⁶⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hlm. 76.

2. Sumber Data

Komponen utama disini dibahas didalam penelitian untuk mengumpulkan data mendalam yang diperlukan untuk penelitian dinamakan sumber data. Di dalam penelitian, sumber data ini menghasilkan subjek yang diteliti. Sumber data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.⁶⁹ Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua sumber data yaitu:

1. Sumber Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek. Didapatkan keterangan berupa asal muasal dari permasalahan subjek, aktivitas sehari-hari subjek, dan pendapat tentang keadaan yang dihadapi subjek dari data primer.⁷⁰

Sumber data primer merupakan sumber data pertama yang didapatkan oleh peneliti, dalam hal ini yaitu konseli sendiri. Dimana konseli sedang mengalami PTSD atau gangguan stress pasca trauma, dengan ini peneliti membantu mengatasi permasalahan konseli dengan melakukan sebuah Bimbingan dan Konseling Islam dengan Penerapan Terapi Realitas dengan Teknik muhasabah untuk mengatasi PTSD Pada Seorang Remaja di Sidoarjo.

⁶⁹ E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi* (Jakarta: LPSP3 UI, 1983), hlm. 29.

⁷⁰ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hal.140.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah yang diperoleh dari orang lain untuk melengkapi data primer.⁷¹ Didapatkan gambaran dari tempat penelitian, keadaan keluarga dari subjek, keadaan disekitar wilayah subjek, kondisi ekonomi subjek, dan aktivitas sehari-hari dari subjek.

Sumber data sekunder merupakan sumber data kedua yang didapatkan dalam proses penelitian yang terkait dengan data primer tentang bagaimana keseharian konseli, gejala apa yang timbul dalam PTSD dalam keseharian dan lingkungannya atau bisa dikatakan dengan *significant others*. Data ini bisa di dapatkan dari orang terdekat konseli seperti kakak konseli dan orang terdekat konseli.

D. Tahap – Tahap Penelitian

Penelitian kualitatif memiliki 3 tahapan, yaitu:

1. Tahap Pra Lapangan
 - a) Merancang Kegiatan Penelitian
 - b) Menetapkan Lokasi Penelitian
 - c) Menyiapkan Perengkapan Penelitian
 - d) Menelaah Keadaan Lapangan
2. Tahap Pelaksanaan
 - a) Melakukan wawancara dan menggali informasi kepada konseli, keluarga, dan significant other.
 - b) Melaksanakan konseling dengan Terapi Realitas.
 - c) Mengobservasi sebelum dan sesudah berjalannya proses konseling.

⁷¹ Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hlm. 88.

3. Tahap Analisis

Tahap analisis yaitu menganalisa data bertujuan untuk menjawab dari rumusan masalah, yang berasal dari data pelaksanaan proses konseling dan segala informasi yang didapatkan. Di dalam tahap ini, berisi tentang hasil dari observasi dan wawancara yang sudah dikerjakan bersama konseli maupun orang terdekat (*significant other*), serta proses dan perkembangan sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi. Selain itu, berisi juga instrumen yang telah diisi oleh konseli.

4. Tahap Penulisan Laporan

Pada tahap ini diisi data-data yang didapat dari proses konseling berdasarkan prosedur yang ada, disusun dalam laporan skripsi berdasarkan prosedur penulisan yang ada.⁷²

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ialah tata cara yang teratur dan konvensional dalam mendapatkan data yang dibutuhkan. Bertujuan dalam mempermudah perolehan data penelitian yang berkesinambungan dengan permasalahan yang diteliti. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik ini merupakan pengumpulan data yang terorganisir, melibatkan pengamatan dan pendokumentasian subjek yang diteliti.⁷³ Observasi bermaksud untuk mendapatkan gambaran dan

⁷² Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, hlm. 140

⁷³ Huzaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara) hlm. 54

penafsiran yang tepat dari permasalahan sebagai data penelitiann.⁷⁴

Observasi yang digunakan adalah observasi secara langsung karena pengamatan yang dilakukan dalam situasi permasalahan langsung diamati oleh peneliti. Observasi ini dilangsungkan dengan melihat kegiatan dan tingkah laku subjek setiap harinya.

Teknik observasi yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan dua metode, yaitu:

- a. *Participant Observation*, yaitu peneliti melibatkan objek secara langsung dalam menggali data secara observasi berkala.
- b. *Non Participant Observation*, yaitu peneliti tidak melibatkan objek penelitian secara berlangsung. Dalam proses pengumpulan data dapat diobservasi melalui kehidupan keseharian yang diperoleh melalui informasi orang – orang disekitar individu.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode observasi partisipan dan observasi non-partisipan. Observasi partisipan bertujuan untuk mengamati peristiwa alami yang terjadi di lapangan, dan observasi non partisipan bertujuan untuk mendapat informasi dari orang di sekitar konseli. Peneliti langsung mendatangi ke lokasi penelitian yaitu di Desa Bluru, Kabupaten Sidoarjo. Dalam teknik ini, peneliti sendiri berpartisipasi atau berinteraksi langsung dengan kegiatan subjek dengan mengumpulkan data secara sistematis dari

⁷⁴ Nana Sudjana, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan* (Bandung: Sinar Baru, 1986), hlm. 112

data yang dibutuhkan berdasarkan fokus penelitian. Peneliti mengamati perilaku PTSD konseli, dampak atau perilaku konseli dan penyebab munculnya PTSD konseli.

2. Wawancara

Pembicaraan antara banyak orang (minimal dua orang) dengan tujuan memperoleh data disebut wawancara. Wawancara merupakan kajian utama dalam suatu pengamatan. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan sebagai bentuk memperoleh data dari subjek dengan detail.⁷⁵

Peneliti menggunakan metode wawancara untuk memperoleh informasi dari lingkungan sekitar dan keluarga subjek. Adapun pertanyaan yang ditanyakan yaitu mengenai kegiatan sehari – hari subjek, cara berkomunikasi, dan kondisi emosional subjek.

Pada penelitian ini wawancara yang dilakukan peneliti berlangsung secara tidak terstruktur dan wawancara secara langsung dengan kakak konseli, keluarga, dan orang terdekat konseli. Alasan peneliti memilih karena mereka yang setiap hari bertemu.

3. Dokumentasi

Dokumentasi ialah bentuk aktivitas khusus yang berupa pengumpulan dan penyimpanan dokumen. Dokumentasi merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa catatan, gambarm dan karya – karya dari seseorang.⁷⁶ Beberapa dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian,

⁷⁵ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Jakarta: Andi Offset, 1986), hlm. 193

⁷⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hlm. 240.

biografi, dan cerita. Sedangkan dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, sketsa, gambar hidup, dan lainnya.⁷⁷

F. Teknik Validitas Data

Penelitian kualitatif juga berkemungkinan untuk terjadi kesalahan, tidak ada jaminan bahwa penelitian tersebut akan terlaksana untuk menghasilkan *outcome* yang terbaik. Untuk itu, demi menghindari kesalahan data, penelitian ini dianalisa langsung data yang ada di lapangan dan hasil yang optimal bisa didapatkan bila memikirkan juga keabsahan data.

1. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan berfungsi untuk melakukan pengamatan secara ceermat dan terperinci dengan memusatkan kepada situasi yang relevan dengan persoalan atau masalah yang dicari.

Untuk memperhitungkan dan memverifikasi keakuratan data yang diperoleh, diperlukan pengamatan yang gigih dalam suatu penelitian. Di sini konseli harus dipahami keadaan dan tingkah lakunya, peneliti juga memeriksa ulang data yang relevan sehingga jelas dan tidak ambigu serta dapat dipahami, sehingga data tersebut dapat dipercaya.⁷⁸

2. Triangulasi Data

Triangulasi data didefinisikan sebagai teknik yang mengkolaborasikan sumber data dan teknik pengumpulan data yang diperoleh dalam penelitian. Saat mengumpulkan informasi tentang beragam

⁷⁷ Risky Kawasti, Iryana, *Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif* . (Sorong: STAIN Sorong, 2019). <https://osf.io>

⁷⁸ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm 178.

peristiwa dan hubungan dari berbagai sudut pandang untuk sebuah penelitian, triangulasi data mengacu pada teknik untuk menghilangkan ketidaksesuaian dalam konstitusi realitas yang ada dalam konteks penyelidikan.⁷⁹

Pada penelitian ini, triangulasi terbagi menjadi dua macam, yaitu:

- a. Triangulasi Sumber, merupakan teknik pengecekan dengan membandingkan informasi dari subjek dengan informasi dari informan yang bertujuan agar data yang didapatkan dapat dipercaya. Karena data berasal dari satu sumber tidak hanya subjek penelitian, tetapi juga beberapa sumber lain seperti anggota keluarga dan teman. Pernyataan subjek diambil agar data yang dikumpulkan dapat dipercaya.
- b. Triangulasi metode, merupakan metode pengujian dengan membandingkan data hasil observasi dengan data hasil wawancara dengan isi dokumen yang relevan. Peneliti mencoba mengkaji data yang didapat pada proses wawancara. Studi ini mendefinisikan triangulasi sebagai pemeriksaan data dari sumber lain. Triangulasi adalah penggabungan dua atau lebih sumber data untuk memperoleh informasi yang semakin komprehensif tentang fenomena yang akan diteliti. Triangulasi juga dapat dilakukan

⁷⁹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm 330275.

dengan memeriksa penelitian yang ditugaskan ke tim lain yang mengumpulkan data.⁸⁰

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu cara yang ditempuh dalam mengolah data hasil penelitian dari yang paling awal hingga yang paling akhir. Analisis data diperoleh dari hasil pengujian sebelum dan sesudah diberi perlakuan, kemudian dari hasil wawancara dan observasi yang dikumpulkan dan disimpulkan dengan bahasa yang awam dan mudah dipahami oleh semua orang.⁸¹

Dalam penelitian ini, peneliti akan menganalisa data dengan analisis deskriptif dengan membandingkan seluruh data yang diperoleh serta membandingkan hasil sesudah dan sebelum dilakukan proses konseling.⁸²

Pada penelitian ini, analisis deskriptif komparatif digunakan guna membandingkan semua hasil data dan mengkomparasikan sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Analisis komperatif adalah sebuah teknik analisis data dengan cara mengumpulkan data kemudian dibandingkan antara teori dan praktek yang ada di lapangan. Teknik ini bertujuan untuk mencari jawaban secara mendasar mengenai sebab-akibat munculnya fenomena atau masalah tersebut.

Analisis data dapat dilakukan setelah peneliti mengumpulkan data. Penelitian ini bersifat studi kasus. Oleh karena itu, analisis deskriptif kualitatif yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai proses pemecah masalah yang

⁸⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hlm. 273 – 275.

⁸¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hlm. 240.

⁸² Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm 248.

diselidiki dengan melihat atau menjelaskan keadaan objek penelitian berdasarkan fakta yang terjadi.⁸³

Proses analisis data dilakukan secara deskriptif yaitu data wawancara dan observasi akan dianalisis dan akan dipaparkan ke dalam bentuk deskriptif.

Analisis ini dilakukan agar mengetahui proses pelaksanaan dan hasil dari mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* dengan menggunakan Terapi Realitas dengan Teknik muhasabah terhadap seorang remaja korban pemerkosaan di Sidoarjo.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁸³ Hadari Nawawi, dkk., *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 1996), hlm. 73.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Pemaparan terkait lokasi penelitian yang menjadi subjek penelitian akan dijelaskan secara rinci guna mengetahui secara tepat terkait masalah yang dihadapi konseli. Adapun Lokasi penelitian pada penelitian ini ialah di Desa Bluru, Kec. Buduran, Kota Sidoarjo.

Bluru merupakan suatu desa yang termasuk dalam wilayah Kecamatan Buduran yang terdiri dari beberapa dusun lainnya yakni Kemiri, Rangkah Kidul, Pucang, dan Sidoklumpuk. Desa Bluru memiliki ketinggian kurang lebih 3 meter dari atas permukaan laut, kurang lebih antara 4 – 10 meter dari dataran rendah dan dataran tinggi. Memiliki suhu udara yang hangat rata-rata 28 – 32°C. Jumlah Desa di Kecamatan Buduran ialah sebanyak 15 Desa, salah satunya ialah Desa Bluru. Desa Bluru berbatasan dengan Kecamatan Gedangan dan Kecamatan Sidoarjo dengan batas desa sebagai berikut:

Sebelah Timur : Desa Rangkah Kidul
Sebelah Barat : Kel. Sidoklumpuk & Kel Pucang
Sebelah Selatan : Ds Rangkah Kidul & Kel Pucang
Sebelah Utara : Desa Kemiri

Desa Bluru memiliki luas sekitar 260.817 km² dengan jumlah penduduk sekitar 19.353 jiwa, 9.450 laki-laki dan 9.903 perempuan. Sebagian besar masyarakat desa Bluru beragama Islam dan berprofesi sebagai nelayan kerrang. Desa Bluru dilalui oleh 2 sungai yaitu Sungai Karanggayam dan

Sungai Bluru. Sejak dulu warga desa sangat erat dengan tradisi, salah satunya adalah tradisi Nyadran di laut. Kegiatan Nyadran dan tasyakuran di laut oleh ratusan nelayan dengan melakukan arak-arakan dengan perahu, berangkat dari Sungai Bluru menuju ke makan Dewi Sekardadu. Tradisi tersebut dilakukan oleh keluarga besar nelayan setiap tahun untuk memperingati Maulid Nabi Muhammad dan sebagai rasa syukur atas rezeki yang telah diberikan Allah SWT.

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang berperan untuk membantu dan membimbing konseli untuk mengoptimalkan kemampuan konseli dalam mengarahkan, menyelesaikan dan menghadapi masalahnya. Pada penelitian ini, peneliti sendiri yang akan berperan sebagai konselor.

a) Data Diri Konselor

Nama	: Rofida Febriyanti
TTL	: Sidoarjo, 15 Februari 2001
Alamat	: Desa Siwalanpanji, Kec. Buduran, Kab. Sidoarjo
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Anak ke-	: 1 dari 2 bersaudara
Status	: Belum Menikah
Pendidikan	: Mahasiswa Semester VII Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Riwayat Pendidikan :

TK	: TK Islam Fatimah Az – Zahroh
SD	: SDN Siwalanpanji
SMP	: SMPN 1 Buduran
SMA	: MAN Sidoarjo

b) Pengalaman Konselor

Pengalaman adalah satu satunya sumber pengetahuan, pengalaman adalah guru terbaik. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman dibutuhkan untuk kita mampu menghadapi suatu masalah. Dengan bekal pengalaman di lapangan dan di dalam bangku perkuliahan kita mengasah dan mempertajam pemahaman mengenai materi teoritis terutama mengenai konseling. Sebagaimana seorang konselor yang telah memiliki pengalaman bisa menjadi tumpuan dalam melaksanakan sebuah penelitian serta sebagai bentuk tindak lanjut untuk mengembangkan potensi diri.

Berbagai mata kuliah yang telah ditempuh dan dipelajari seperti Keterampilan dan Komunikasi Konseling, Pengantar Bimbingan dan Konseling, Dasar – Dasar Bimbingan Konseling, Konseling Krisis dan Trauma, Bimbingan dan Konseling Islam, dan mata kuliah konseling lainnya. bekal praktik, tugas observasi, dan turun lapangan juga telah didapati oleh konselor salah satunya di SMP Perlaungan Waru dan TK Melati Trisula Inklusi. Menjadi Asisten Konselor di Klinik Konseling Islam UINSA selama 1,5 tahun dan beberapa kali membantu konseli dalam menghadapi dan mengatasi masalahnya. Selain itu, Pengalaman Praktik Lapangan (PPL) di TK Melati Trisula dalam bidang anak-anak inklusi selama 3 bulan juga menjadi salah satu pengalaman yang dimiliki konselor.

Pengalaman di atas dapat diangkat sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian skripsi

agar keahlian konselor dapat berkembang dan diasah dengan baik.

Pengalaman secara teori dan praktik yang sudah diperoleh oleh konselor dapat dijadikan persiapan untuk melaksanakan penelitian yang sesuai dengan aturan yang ditetapkan.

3. Deskripsi Konseli

a) Data Diri Konseli

Nama	: Zahra (nama samaran)
TTL	: Sidoarjo, 15 Februari 1997
Alamat	: Sidoarjo
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Anak ke-	: 5 dari 6 bersaudara
Hobi	: Memasak
Cita - Cita	: Koki

Riwayat Pendidikan:

TK : TK Al – Karim

SD : SD Pucang Anom

b) Latar Belakang Konseli

1) Latar Belakang Kepribadian

Konseli memiliki pribadi yang ramah dan ceria, meski begitu konseli bukanlah tipe yang senang menceritakan masalahnya kepada orang lain, konseli lebih memilih untuk memendam dan bercerita kepada keluarganya saat ia telah mampu menghadapi masalahnya. Konseli sangat menyukai anak kecil dan hamper setiap hari membantu untuk menjaga anak tetangganya.

2) Latar Belakang Keluarga

Kondisi keluarga konseli termasuk dalam kategori keluarga yang berkecukupan. Konseli merupakan anak ke-5 dari 6 bersaudara. Konseli berasal dari keluarga yang taat agama, orang tua konseli ingin anak-anaknya memiliki bekal agama yang baik dengan bersekolah di pondok. Kedua orang tua konseli meninggal saat konseli menginjak kelas 4 SD. Hubungan konseli dengan saudaranya sangat baik. Saat ini konseli tinggal bersama dengan kakaknya.

3) Latar Belakang Pendidikan

Konseli adalah alumni SD Pucang Anom. Konseli sudah putus sekolah tingkat SD pada saat kelas 3 karena konseli merasa dirinya kesulitan untuk bergaul sehingga tidak memiliki teman, serta kurangnya keinginan konseli untuk bersekolah maka pendidikan konseli hanya sampai tingkat SD saja.

4) Latar Belakang Ekonomi

Dalam segi ekonomi, keluarga konseli terbilang cukup mampu dan berkecukupan. Keluarga konseli membuka kedai makanan ringan dan snack saat siang hari, dan berjualan ikan bakar saat malam hari. Kedai yang dijalankan hamper selalu ramai karena rumah konseli yang strategis, dekat dengan sekolah dan rumah sakit.

5) Latar Belakang Agama

Agama konseli adalah islam. Konseli sendiri berasal dari latar belakang pendidikan yang tidak lulus SD sehingga pemahaman konseli akan agama juga berada pada kategori kurang. Namun konseli taat beribadah meskipun terkadang membaca dengan campuran Bahasa Arab dan Bahasa Indonesia, konseli masih terbata-bata saat mengaji.

6) Latar Belakang Lingkungan

Lokasi rumah konseli berada pada pemukiman padat penduduk di tengah kota, dengan lebar jalan depan rumah sekitar 2 meter yang hanya bisa dilewati oleh 1 kendaraan besar. Rumah konseli tepat berada di samping gang jalan raya dan terdapat rumah sakit, sekolah SD, SMP, dan SMA di sana.

Masyarakat desa lingkungan konseli sangat damai, tenang, dan mengedepankan gotong royong. Kekeluargaan di lingkungan konseli sangat terjaga sehingga hubungan antar tetangga terjalin dengan baik.

c) Deskripsi Masalah Konseli

Manusia selain sebagai makhluk individu juga merupakan makhluk social, manusia akan membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Manusia tidak pernah luput dari berbagai masalah baik masalah berat maupun ringan. Berat ringannya masalah sangat tergantung dengan bagaimana kita menyikapinya.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang telah dilakukan dengan konseli maupun *significant other*, Diketahui bahwa dalam wawancara pertama yang dilakukan, konselor datang ke sebuah yayasan tempat konseli di titipkan, dalam keadaan terpuruk karena masalah yang telah dialami konseli. Karena trauma yang dialami sehingga konseli takut untuk bertemu orang lain dan keluar ruangan. Konselor datang kepada konseli pertama kali pada tanggal 25 Januari 2022.

Konseli adalah seorang remaja lulusan SD yang berumur 23 tahun. Sebelumnya konseli tidak pernah memiliki hubungan dengan lawan jenis. Keseharian konseli biasa membantu untuk menjaga anak tetangganya yang masih bayi dan membantu berjualan di kedai keluarganya.

Pada awalnya konseli membantu untuk mengurus bayi tetangganya, saat itu ibu dari bayi yang dijaga sedang pergi keluar untuk berbelanja ke pasar dan ada ayah dari bayi pulang dari memberi pakan ternaknya. Keadaan lingkungan sangat sepi dan saat itulah yang kemudian terjadi pemerkosaan.

Pemerkosaan itu dilakukan di rumah pelaku dan saat kondisi rumah sedang kosong di siang hari. Konseli yang tubuhnya kecil tidak bisa melawan atas apa yang telah terjadi. Pelaku mengancam konseli untuk tidak memberitahu kepada siapapun tentang kejadian tersebut. Konseli merasa bingung dan ketakutan. Konseli langsung berlari pulang kerumah dan mengunci diri di kamar.

Mulanya, konseli tidak menceritakan hal tersebut kepada kakaknya karena teringat perilaku dan ancaman yang diterimanya. Selama kurang dari seminggu konseli terbebani pikirannya atas kenyataan yang telah terjadi padanya. Konseli tidak mau keluar kamar dan tidak mau makan. Konseli sering terkejut dan ketakutan saat mendengar suara langkah kaki dan suara laki-laki. Saat dipaksa oleh kakaknya akhirnya konseli memberanikan diri untuk menceritakan apa yang telah terjadi.

Tabel 4.1
Hasil Wawancara Dengan Subjek Penelitian

1) **Adanya Penurunan Respon secara Umum Baik Pikiran maupun Rangsangan lain**

No.	Responden	Hasil Wawancara
1.	Konseli	Ingin mendekat (berkumpul) dengan orang rasanya tidak nyaman mbak, rasanya seperti menjadi sorotan dengan sinis mereka melihat saya, lagipula malu mau keluar rumah walau hanya di teras rumahpun

		malu. ⁸⁴
2.	Kakak Konseli	Dia tidak pernah mau kumpul dengan orang sekarang, kalau bukan temannya yang main kerumah, itupun kalau temannya mau main kerumah, dan mbak inilah yang mau dia temui, selain itu tidak ditemuinya sama sekali. ⁸⁵
3.	Pemilik Yayasan	Iya mbak, dia jadi tidak mau berkumpul dengan kami lagi, katanya malu, dan lagi dia sering langsung pergi kalau ada orang yang sekiranya menyenggol hal seperti yang dia alami, dia pun keluar dari semua

⁸⁴ Wawancara terhadap konseli, Desa Bluru Kidul, 15 Januari 2023

⁸⁵ Wawancara terhadap kakak konseli, Desa Bluru Kidul, 17 Januari 2023

		grup yang bersama teman sekolahnya dulu. ⁸⁶
--	--	--

Dari hasil wawancara di atas, klien ada tindakan penghindaran dari orang – orang sekitarnya, dan hanya mau berbicara serta kontak dengan orang tertentu yang di percaya dan memilih untuk menarik diri dari lingkungan yang membuatnya tak nyaman.

2) Perasaan Negatif dan Emosional

No.	Responden	Hasil Wawancara
1.	Kakak Konseli	Iya mbak, dia seperti ketakutan terus menerus, kalau ada laki – laki yang kira-kira mau kerumah, siapapun itu, dengan cepat dia masuk ke kamarnya, pernah saya suruh ke warung (membeli keperluan memasak) agar dia tidak berdiam dirumah saja, dan dia berkata “tidak kak” (seraya masuk kamar). Di dalam rumah pun dia merasa takut jika hendak

⁸⁶ Wawancara terhadap pemilik yayasan., Desa Bluru Kidul, 15 Januari 2023

		melakukan aktivitas, pasti manggil saya untuk menemaninya.
2.	Pemilik Yayasan	Waktu saya datang kerumahnya kata kakaknya dia langsung berlari ke kamarnya, mungkin dia pikir bukan saya yang main ke rumah. Dia dengan kami saja seperti ketakutan mbak, seperti kami akan melukai dia, padahal, saya kerumah untuk menjenguknya. ⁸⁷

Dari hasil wawancara diatas klien mengalami ketakutan yang relatif besar dalam melakukan aktivitas sehari – hari.

3) Sulit Berkonsentrasi

No.	Responden	Hasil Wawancara
1.	Kakak Konseli	Dia sering tidak konsentrasi jika diajak berbicara, seperti tidak nyambung, lebih sering bengong terlebih saat sedang

⁸⁷ Wawancara terhadap kakak konseli dan pemilik yayasan, Desa Bluru Kidul, 17 Januari 2023

		mengerjakan pekerjaan rumah, akibatnya dia sering terluka (secara fisik) saat mengerjakan pekerjaan rumah. Saat ditanya juga sering diam.
2.	Pemilik Yayasan	Nah mbak dia kalau saya masuk ke kamar dia, dan sering bercerita mengenai saat masa masih sekolah, dia banyak tidak fokus pada topik pembahasan, dan seringkali hanya menganggukkan kepala saja. ⁸⁸

Dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwasanya klien mengalami kekurangan konsentrasi yang mengakibatkan perilaku beresiko.

4) Penurunan Minat dan Aktivitas

No.	Responden	Hasil Wawancara
1.	Kakak Konseli	Mbak dia sekarang sudah tidak seperti dulu lagi, dulu kalau dia bosan karna tidak ada kegiatan, dia

⁸⁸ Wawancara terhadap kakak konseli dan pemilik yayasan, Desa Bluru Kidul, 17 Januari 2023

		<p>suka gambar apa yang dia lihat, atau membantu anak saya mengerjakan tugas sekolah, atau keluar bermain ke tetangga sebelah, tapi sekarang tidak ada kegiatan itu yang dilakukannya. Dia dulu rajin saat diminta tolong untuk mengerjakan sesuatu, sekarang ditawari sudah menggelengkan kepala.⁸⁹</p>
--	--	---

Dari wawancara diatas klien mengalami penurunan minat pada aktivitas yang biasa dilakukan oleh klien dalam kesehariannya.

5) Mudah Putus Asa

No.	Responden	Hasil Wawancara
1.	Konseli	Rasanya malu mbak, selalu kepikiran, nanti tidak ada yang mau dengan saya karena saya sudah pernah melakukan hubungan badan, sekalipun bukan keinginan saya,

⁸⁹ Wawancara terhadap kakak konseli, Desa Bluru Kidul, 17 Januari 2023

		apalagi sudah banyak yang mengetahui, ingin berharap pun saya tidak pantas, mau kuliah terlanjur malu.
--	--	--

Dari wawancara diatas klien merasakan putus asa setelah mengalami peristiwa pelecehan yang dialaminya.

6) Menyalahkan Diri Sendiri dan Orang Lain

No.	Responden	Hasil Wawancara
1.	Konseli	Kadang saya marah dengan diri saya sendiri mbak, kenapa saya bisa sampai seperti ini, saya juga ingin marah dengan dia (pelaku) kenapa dia memperlakukan saya seperti ini (dengan nada menangis dengan kemarahan) ⁹⁰
2.	Kakak Konseli	Iya mbak, sekarang jadi pemarah dia, hal sepele pun dia langsung marah, dulu dia adalah orang yang paling jarang marah

⁹⁰ Wawancara terhadap konseli, Desa Bluru Kidul, 28 Januari 2023

		kalau teman-temannya bercanda.
3.	Pemilik Yayasan	Sekarang sering marah, orang berbicara sedikit dianggapnya menyinggung dia, padahal sedang membicarakan orang lain, kalau dikasih tahu suka bicaranya keras. ⁹¹

Dari wawancara diatas klien “R” menjadi pribadi yang mudah marah akan hal sepele sekalipun

7) Sulit Tidur

No.	Responden	Hasil Wawancara
1.	Konseli	Saya susah tidur mbak, rasanya gelisah terus menerus, kepala isinya penuh, mana kalau baru mau tidur nyenyak langsung dijumpai yang jelek-jelek, jadi seperti tidak mau tidur tapi terkadang

⁹¹ Wawancara terhadap kakak konseli dan pemilik yayasan, Desa Bluru Kidul, 28 Januari 2023

		udah ngantuk banget. ⁹²
--	--	------------------------------------

Dari wawancara ini klien sering mengalami sulit tidur dan selalu mimpi yang selalu tidak bagus, yang membuatnya semakin kesulitan untuk beristirahat.

B. Penyajian Data

1. Proses Terapi Realitas dengan Teknik Muhasabah dalam mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* pada seorang remaja korban perkosaan di Sidoarjo

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif untuk menyajikan data dalam penelitian ini, yang akan menghasilkan data deskriptif berupa gambaran menyeluruh tentang perilaku yang diamati. Informasi yang dikumpulkan dari lapangan yang telah dicirikan oleh peneliti menggunakan terapi realitas sebagai penekanan penelitian mereka.

Sebelumnya konselor memberikan penjelasan kepada konseli perihal waktu dan tempat yang akan dipilih untuk dilaksanakan proses konseling. Hal ini bertujuan supaya konseli merasa nyaman selama proses pelaksanaan konseling.

a. Waktu

Kesepakatan waktu yang terbentuk adalah satu minggu dua kali pertemuan, dan dilaksanakan selama 14 minggu. Konselor juga menjelaskan bahwa dalam waktu 3

⁹² Wawancara terhadap konseli, Desa Bluru Kidul, 28 Januari 2023

minggu tersebut konselor tidak hanya bertemu dengan konseli saja, melainkan bisa bertemu dengan *significant others*.

b. Tempat

Tempat yang digunakan dalam proses konseling ini berada di rumah teman dari kakak konseli, yaitu salah satu pemilik yayasan. Konseli meminta keseluruhan proses konseling dilakukan disana karena konseli merasa tempat itu adalah tempat yang aman bagi konseli karena jauh dari orang – orang yang mengenal konseli.

Perubahan keadaan mental konseli dari tidak logis menjadi rasional dan penerimaan diri konseli terhadap realitas yang dialami merupakan tujuan studi tahap ini. Agar proses konseling berjalan lancar dan konseli berhasil mengatasi tantangan, maka konselor dan konseli harus saling memahami sebelum melakukan proses konseling, saling percaya, jujur satu sama lain, dan tidak memaksakan kehendak sendiri dan mendapatkan penyesuaian yang lebih baik ke depannya.

Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara baik dengan konseli maupun teman dekat. Berikut adalah tahapan proses konseling:

a. **Identifikasi Masalah**

Proses konsultasi dimulai dengan identifikasi masalah. Dengan menciptakan lingkungan dan pengaturan yang santai antara

konselor dan konseli sehingga konseli dapat secara terbuka mengkomunikasikan perasaannya saat itu, konselor atau peneliti menganalisis kesulitan konseli setelah mengidentifikasinya.

Dalam hal ini konsultan dan orang penting lainnya memberikan informasi sebanyak mungkin kepada para peneliti dalam kasus ini. Untuk membangun hubungan yang akrab, santai, dan terbuka serta lebih memahami kondisi konseli, seseorang harus mendekati dan melibatkan konseli.

b. Diagnosis

Setelah memahami gejala atau indikator, diagnosis memerlukan penentuan masalah dan konteksnya. Kesulitan yang dialami konseli adalah PTSD dengan masalah kecemasan yang membuat konseli tidak dapat mengingat peristiwa traumatik yang pernah dialaminya, peneliti dapat menentukan setelah melihat hasil identifikasi masalah. Hal ini ditunjukkan dengan tanda-tanda yang ia tunjukkan, yaitu:

- 1) Konseli tidak bisa menerima kenyataan bahwa dirinya adalah korban pelecehan seksual.
- 2) Konseli merasa putus asa.
- 3) Konseli emosional karena selalu teringat kejadian yang dialaminya.
- 4) Konseli selalu menghubungkan kejadian kesehariannya dengan peristiwa yang dialaminya.
- 5) Konseli tidak mau bersosialisasi.
- 6) Konseli tidak mau keluar dari rumah.

- 7) Konseli merasa takut dengan masyarakat di lingkungannya
- 8) Konseli menghindari aktifitas – aktifitas kesehariannya

c. Prognosis

Tahap pertama dalam memutuskan jenis terapi atau dukungan apa yang akan diberikan kepada konseli adalah prognosis.

Pendekatan berbasis realitas Islam digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini untuk membantu konseli karena mengandalkan kondisi mental konseli untuk membantu konseli merasa tenang dan dapat menerima kenyataan yang dialami konseli, serta untuk membangun hubungan yang lebih kuat dengan konseli. Mengubah pemikiran irasional konseli menjadi pemikiran yang masuk akal sehingga mereka dapat bertanggung jawab atas diri mereka sendiri.

d) Terapi/Treatment

Metode di mana konselor membantu konseli dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi dikenal sebagai konseling atau terapi. Dalam hal ini, konseli akan mendapatkan terapi melalui terapi realitas dari konselor. Karena keengganan konseli untuk menerima kenyataan yang dialaminya adalah masalah mereka, maka konselor menggunakan terapi ini karena menurut konselor akan membantu konseli mengatasi masalah tersebut.

Dengan mendorong rasa tanggung jawab dan pemikiran rasional mereka, terapi realitas

membantu konseli mengenali kesulitan mereka yang ada.

Keinginan, memimpin, dan melakukan, serta mengevaluasi dan merencanakan adalah bagian dari proses konseling *Reality Therapy* dengan menggunakan metode WDEP. Model proses WDEP menawarkan struktur untuk mengawasi fase atau sesi terapeutik. Perawatan realitas program WDEP dijelaskan sebagai berikut:

1) Wants (keinginan)

Dalam situasi ini, konselor akan menyelidiki tujuan atau sasaran yang diinginkan konseli. Mentor harus dapat mengenali bagaimana kebutuhan dan tujuan konseli sesuai pada saat ini.

Pada fase kebutuhan, keinginan, dan persepsi diselidiki. Ekspektasi, keinginan, dan persepsi individu diselidiki oleh terapis. Ada beberapa pertanyaan yang dapat diajukan kepada individu : “apa yang kamu inginkan?”. Orang tersebut harus dapat mengetahui pada titik ini apakah harapan yang dimaksud memuaskan kebutuhan mereka.

2) Direction and Doing (petunjuk/arah dan melakukan)

Dalam hal ini berfokus pada perilaku saat ini. Jadi, pada titik ini, dapat diterima pertanyaan “*Apa yang kamu lakukan sekarang?*”. Meskipun masalah mungkin berakar pada peristiwa masa lalu, orang harus belajar menerima masa lalu dan

menerapkan perilaku yang lebih baik jika mereka ingin mencapai tujuan mereka.

Konseli memulai tahap konsultasi yang berlangsung pada tanggal 10 Februari ini dengan belajar mengenali perilaku yang menghambat pemenuhan kebutuhan yang dibicarakan pada saat diskusi.

Selain itu, konseli akan belajar untuk menunjukkan dengan tepat faktor-faktor emosional yang berhubungan dengan asal-usul dan pemeliharaan perilaku. Konselor kemudian akan menanyakan apa yang dilakukan klien untuk mengatasi masalahnya.

Konselor mulai dengan meminta klien untuk mengidentifikasi perilaku yang kurang efektif yang dia gunakan untuk mendapatkan apa yang diinginkannya, serta efek emosional dari tindakan tersebut. Dalam hal ini, konseli mengklarifikasi bahwa dia ingin memutar balik waktu karena dia tidak siap untuk kemungkinan hasil. *“Saya takut bertemu dengan orang di luar, bagaimana orang-orang memandang saya. Apa semua lelaki memiliki pandangan yang sama ya kak?”*

Ketika konseli menyadari bahwa, meskipun tidak berusaha secara sadar, rasa takut itu adalah produk dari pemikirannya sendiri. Konseli ingin bangun dari tempat tidur dan melanjutkan rutinitas hariannya.

3) *Evaluation*

Konseli diminta untuk menilai perilakunya berdasarkan tujuan yang

ditargetkan selama fase evaluasi ini. Dalam hal ini dapat dilakukan dengan bertanya *“Apakah perilaku kamu saat ini cukup rasional untuk mengantarkan kepada keinginanmu?”* *“Apakah perilakumu mewujudkan apa yang menjadi keinginanmu?”*. Konselor menghadapkan orang tersebut dengan hasil perilakunya pada saat ini.

Pada tanggal 7 Maret 2022, konseli dan konselor bertemu untuk sebuah sesi di mana konseli mempelajari nilai mengatasi trauma dan kekhawatirannya. Konselor mulai dengan bertanya kepada konseli apakah pilihan yang akan dia buat akan memungkinkan dia untuk memenuhi tujuannya. *“sepertinya saya harus mulai berani untuk bertemu dengan laki – laki, kak. karena di tempat ini tidak pernah berhenti kedatangan tamu. Jika ada tamu yang datang tidak mungkin saya mengabaikannya dan tidak mempersilahkan tamu itu masuk”*

Konselor kemudian klien untuk memaafkan dan berhenti memikirkan masa lalu setelah membantu klien mengevaluasi pilihannya. Konselor kemudian mengilhami klien untuk memaafkan dan berhenti memikirkan masa lalu setelah membantu klien mengevaluasi pilihannya. Konseli merasa terabaikan karena tidak terus-menerus memuji Tuhan sehingga meningkatkan nilai spiritualnya. Konseli mengetahui bahwa tindakannya tidak benar

setelah melalui pengalaman yang belum pernah dia sembah sebelumnya.

4) ***Planning and Commitment*** (perencanaan dan komitmen)

Bersama dengan mentor, konseli harus berjanji untuk menerapkan rencana yang direncanakan. Konselor terus memberikan pengawasan selama tahap ini. Oleh karena itu, konselor mengingatkan klien yang tidak menunjukkan komitmen bahwa mereka bertanggung jawab atas keputusan dan tindakan mereka.

Pada tanggal 29 Maret, konselor melakukan fase ini, dimana konseli ditanyai tentang rencana masa depan untuk memenuhi harapan. Konseli mengklarifikasi bahwa dia akan berusaha untuk menerima kesulitannya saat ini dan berharap bahwa dia akan berubah menjadi yang terbaik di masa depan. Dalam hal ini, ibadah yang ditinggalkannya kemarin, konseli juga meningkatkan ketekunannya. Konseli sering membaca Al-Qur'an setelah shalat selama proses ini.

e) ***Evaluasi dan Follow Up***

Tahap akhir yang dilaksanakan dalam proses konseling ialah tahap evaluasi. Tahap ini ditempuh untuk mengetahui perkembangan konseli di akhir sesi konseling dengan menggunakan terapi realita yang sebelumnya telah dilakukan.

Setelah proses konseling, konseli berubah secara bertahap. Perlahan, konseli mulai

mampu menghadapi setiap situasi tanpa bayang-bayang masa lalu dan menerima realitas batinnya. Dari beberapa perilaku konseli terlihat bahwa ia sudah mulai berani mengambil beberapa keputusan.

Konseli perlahan mampu mengelola traumanya, mulai berpikir positif, dan siap menerima kenyataan yang telah diterimanya. Sesudah dan sebelum proses konseling, konseli akan mengalami perubahan sebagai berikut:

1) Awal dilakukan proses konseling

Awal dilakukannya proses konseling, konselor mendatangi konseli dengan keadaan bersedih dan takut. Konseli tidak bisa menerima keadaan dirinya. Pada pertemuan pertama, konseli selalu menunduk dan tidak berbicara sama sekali.

Konseli selalu merasa takut dan was – was di setiap keadaan. Konseli sering melamun dan melihat kesana kemari saat berada di ruangan yang kecil. Konseli takut jika masyarakat di lingkungannya membicarakan dan menghina keluarganya saat mengetahui kejadian yang telah menimpanya. Konseli tidak siap akan tanggapan masyarakat terhadapnya.

2) Sesudah dilakukan proses konseling

Dari beberapa langkah yang telah ditempuh, perlahan konseli menerima keadaan dirinya dan siap menghadapi rasa traumanya. Terlihat dari konseli yang mulai berani untuk keluar dari rumah, bertemu

dan berbicara dengan orang. Konseli mencoba dengan didampingi konselor dan sesekali didampingi oleh pemilik yayasan. Konseli mulai berpikir positif dengan tidak menyalahkan dirinya lagi, menerima keadaan dan mulai mencintai dirinya sendiri.

Konseli mengetahui dan memahami dengan baik mengenai konsep muhâsabah maka secara otomatis akan berlanjut kepada proses penghayatan akan dirinya sendiri, dengan begitu individu akan muncul semangat baru sehingga ia mampu untuk menumbuhkan motivasi dalam setiap aktivitasnya. Konseli akan menjadi seorang yang sholeh, baik akhlak, efisien dan efektif dalam bertindak.

2. Analisis Hasil Akhir Terapi Realitas dengan Teknik Muhasabah dalam mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* pada Seorang Remaja Korban Perkosaan di Sidoarjo

Sesudah menjalani bermacam rangkaian metode pengarahan terapi realitas, hasil yang diperoleh konselor adalah perlahan-lahan konseli mulai menerima dirinya sendiri. Hal ini dibuktikan dari hasil pengolahan yang dilakukan.

Peneliti merangkum hasil analisis dari seluruh rangkaian sesi terapi yang telah dilangsungkan, untuk mengetahui bagaimana terapi yang diberikan

bisa merubah kondisi konseli secara keseluruhan.
Berikut adalah pemaparannya:

**Tabel 4.2
Perbandingan perilaku konseli sebelum dan sesudah proses konseling**

No	Kondisi Klien	Sebelum Konseling		Setelah Konseling		
		Ya	Tidak	Ya	Kadang	Tidak
1.	Tidak mau keluar dari rumah	√				√
2.	Merasa sedih dan melamun	√			√	
3.	Meninggalkan kegiatan di lingkungannya	√			√	
4.	Panik saat lelaki yang tidak dikenal menatapnya dengan waktu yang lama	√				√
5.	Selalu menyangkutkan kejadian saat ini dengan kejadian di masa lalu	√				√
6.	Tidak bisa tertidur karena selalu	√			√	

	mengalami mimpi buruk					
--	-----------------------	--	--	--	--	--

Konseli mengetahui dan memahami dengan baik mengenai konsep muhâsabah maka secara otomatis akan berlanjut kepada proses penghayatan akan dirinya sendiri, dengan begitu individu akan muncul semangat baru sehingga ia mampu untuk menumbuhkan motivasi dalam setiap aktivitasnya

- a. Konselii menjadi seorang yang sholeh, baik akhlak, efisien dan efektif dalam bertindak
- b. Mengetahui dan memahami dengan baik mengenai konsep muhâsabah
- c. Menjadi seseorang yang selalu menjaga lisan dalam berkomunikasi, sesuai dengan ajaranilahiyah, syadidan, dan layyinan'
- d. Menjadi orang yang mampu mengontrol diri, karena selalu berhati-hati bahwa hal buruk tidak pernah berhenti menggoda dirinya untuk berbuat keburukan.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Untuk mengevaluasi praktik konseling dengan teori yang sudah ada sebelumnya, analisis deskriptif komparatif merupakan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Konselor akan membuat perbandingan berikut antara formulir dan deskripsi:

1. Perspektif Teori

Ada 5 tahapan dalam proses konseling yang dilaksanakan oleh konselor, dimulai dari identifikasi

masalah, diagnosis, prognosis, pengobatan/*treatment*, pengkajian & tindak lanjut.

Adapun hasil analisis data yang dilakukan berupa membandingkan antara data empiris dan data teoretis dipaparkan dalam tabel, sebagaimana berikut ini:

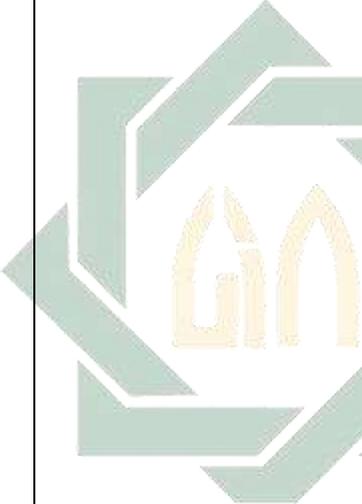
Tabel 4.3
Perbandingan data teori dan data empiris

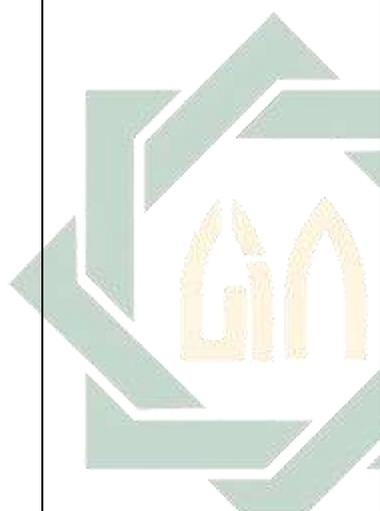
No.	Data Teori	Data Empiris
1.	<p>Identifikasi masalah merupakan pengelompokan permasalahan-permasalahan yang telah didapat dari informan atau <i>significant other</i> dalam sesi wawancara dan proses konseling. Proses pengumpulan data diperoleh dari konselor yang merupakan sumber primer, serta dari <i>significant other</i> yang merupakan sumber data sekunder.</p>	<p>Tahap ini dimulai dengan kegiatan wawancara sebagai bentuk aksi yang dilakukan dalam mengidentifikasi permasalahan konseli. Wawancara ditujukan kepada konseli dan <i>significsnt others</i>. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa konseli trauma dengan apa yang telah konseli alami</p>

		<p>sebagai korban perkosaan. Hal ini mengakibatkan konseli menjauhkan diri dari lingkungan dan selalu teringat kejadian yang menyimpannya.</p>
2.	<p>Diagnosis</p> <p>Diagnosis adalah langkah yang ditempuh untuk menetapkan penyebab atau alasan munculnya suatu masalah yang dialami konseli.</p>	<p>Setelah melakukan identifikasi masalah melalui wawancara dan observasi, konselor kemudian bisa menyimpulkan secara akurat terkait masalah yang dialami konseli. Konseli sempat merasa frustrasi karena tidak bisa menerima kenyataan bahwa dirinya merupakan korban perkosaan oleh tetangganya sendiri.</p>

3.	<p>Prognosis</p> <p>Prognosis ialah langkah yang dilakukan guna menentukan terapi atau intervensi apa yang efektif untuk diterapkan dalam menyelesaikan permasalahan konseli.</p>	<p>Dalam hal ini koselor memberikan bantuan atau <i>treatment</i> dengan terapi realitas untuk mengatasi trauma yang dialami oleh konseli. Untuk merubah pemikiran irasional konseli menjadi pemikiran yang rasional, sehingga konseli bisa bertanggung jawab atas diri sendiri dan bisa menerima kenyataan yang sedang konseli hadapi.</p>
4.	<p><i>Treatment</i> atau Terapi</p> <p><i>Treatment</i> merupakan sebuah pemberian bantuan dan pemberian bimbingan dari permasalahan yang hendak diselesaikan.</p>	<p>Pada tahap ini terapi realitas digunakan oleh koselor sebagai bentuk <i>intervensi</i> dalam upaya</p>

	 <p data-bbox="303 1011 916 1126">UIN SUNAN AMPEL SURABAYA</p>	<p>menyelesaikan permasalahan yang dihadapi konseli.</p> <p>Terapi realitas cocok digunakan sebab terapi ini berfokus pada hal yang terjadi pada saat ini, dimana konseli didorong untuk mengubah pikiran irasionalnya menjadi lebih rasional.</p> <p>Penekanan terapi ini terdapat pada kemampuan konseli dalam menggapai kesadaran atas apa yang terjadi pada dirinya di saat ini.</p> <p>Keberhasilan tersebut berupa penerimaan diri dan kemampuan bertanggung jawab. Prosedur yang digunakan dalam proses konseling ini yaitu</p>
--	---	--

	 <p>UIN SUNAN S U R A B</p>	<p>menggunakan WDEP, yaitu:</p> <p>1) <i>Wants</i> (keinginan), Konselor memulai dengan mengajukan pertanyaan mengenai apa yang diinginkan konseli pada saat ini dan pencapaian seperti apa yang ingin konseli capai.</p> <p>2) <i>Direction /doing</i> (petunjuk/arah), dalam tahap ini konseli dibimbing untuk dapat memahami perilaku penhambat yang mempengaruhi diri konseli dalam mencapai <i>wants</i> yang diinginkan. Pada tahap ini juga konseli mencari tahu alasan mengapa perilaku tersebut terus menerus</p>
--	--	--

		<p>dimunculkan oleh konseli, trauma yang emdalam yang diraskaan konseli dapat menjadi penyebabnya.</p> <p>3) Evaluasi, tahap dimana konseli menilai tingkah laku dirinya apakah telah sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.</p> <p>4) <i>Planning and commitment</i> (perencanaan dan komitmen), tahap ini adalah tahap dimana konseli membuat skema rencana dalam mencapai keinginannya.</p>
--	---	---

UIN SUNAN AMPHEL
S U R A B A Y A

5.	<p><i>Follow Up</i></p> <p>Dalam langkah evaluasi dan <i>follow up</i> ini untuk mengetahui sejauh mana langkah terapi yang dilakukan dalam mencapai tujuan yang ditetapkan. Dalam hal ini, pengamatan terhadap perkembangan konseli terus dilakukan oleh konselor.</p>	<p>Dalam langkah ini konselor melakukan evaluasi kepada konseli terkait perubahan yang ada pada diri konseli. Dalam hal ini konseli perlahan bisa mengatasi rasa traumanya, konseli mulai rutin melakukan aktifitas kesehariannya tanpa rasa takut akan bayang – bayang traumanya.</p>
----	---	--

Dari hasil perbandingan antara data teoretis dan empiris di atas menunjukkan bahwa proses bimbingan belajar dilaksanakan sesuai dengan teori yang ada saat ini. Kemampuan konseli untuk secara bertahap mewujudkan kembali aktivitas tanpa membayangkan apa yang terjadi padanya menunjukkan bahwa terapi realitas dengan menggunakan program WDEP cukup efektif untuk digunakan. Dimana hal ini mendorong konseli untuk membuat keputusan logis, buat mereka sadar akan

apa yang telah terjadi, dan memberi tahu mereka untuk fokus pada saat ini.

2. Perspektif Islam

Dalam penelitian ini menerapkan prosedur konseling untuk mengatasi PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) pada remaja korban perkosaan termasuk terapi realitas nilai-nilai Islam sebagai bagian dari pendekatan konseling. Beberapa ayat Al – Qur’an yang menjelaskan:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَ إِذْهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

Artinya: “Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. Dan suatu jalan yang buruk.” (QS. Al – Isra’: 32)⁹³

Sebagaimana ayat diatas, Allah memerintahkan manusia untuk senantiasa menjaga diri dari jalan yang menuntun pada keburukan seperti mendekat pada perbuatan zina. Sebab, mereka yang mendekati perbuatan zina ialah termasuk golongan yang jauh dari kebaikan. Hal ini merupakan suatu ketegasan bahwa zina sangatlah dilarang. Allah membenci perbuatan yang mendekati zina, apalagi zina itu sendiri. Sebab, Allah tidak menyukai perbuatan buruk yang menjerumuskan ke dalam neraka. Dalam Al – Qur’an dijelaskan:

وَأَنَّهُمْ مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي آتَاكُمْ ۗ وَلَا تَذْكُرْهُوا فَتَذَاتِكُمْ
عَلَى الْبِغَاءِ ۚ إِنَّ أَرْدَنَ تَحَصُّنًا لِدَبَّتْغُوا عَرَضَ الْحَيَاةِ

⁹³ Al – Qur’an, QS. Al – Isra’: 32.

الدُّنْيَا ۖ وَمَنْ يُكْرِهْنَهُنَّ فَإِنَّ اللَّهَ مِنْ بَعْدِ إِكْرَاهِهِنَّ غَفُورٌ
رَحِيمٌ

Artinya: “Dan janganlah kamu paksa budak-budak wanitamu untuk melakukan pelacuran, sedang mereka sendiri mengingini kesucian, karena kamu hendak mencari keuntungan duniawi. Dan barangsiapa yang memaksa mereka, maka sesungguhnya Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (kepada mereka) sesudah mereka dipaksa itu.” (QS. An – Nur: 33).⁹⁴

Dalam penggalan ayat diatas, Allah memberikan ketentuan larangan untuk memaksa budak atau Wanita guna memenuhi hasrat seksual. Hal ini juga termasuk dalam larangan untuk melakukan tindak kekerasan seksual. Pada permasalahan ini, kerugian yang dialami korban bukan hanya secara fisik yakni kehilangan kehormatan namun juga secara psikis yang dapat mempengaruhi mental korban serta kehidupan seumur hidupnya. Efek dan dampak kekerasan seksual dapat mencakup trauma fisik, psikis, dan emosional.

Terapi realitas digunakan konselor sebagai suatu cara yang bisa membantu konseli dalam mengatasi rasa trauma yang dialaminya. Fokus terapi realita ialah pada perilaku yang muncul sekarang, tanggung jawab konseli atas dirinya serta kesiapan konseli dalam melanjutkan kehidupan dengan menghadapi

⁹⁴ Al – Qur’an, QS. An – Nur: 33

kenyataan. Seperti potongan ayat dalam QS. Al – Baqarah:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.” (QS. Al – Baqarah: 286).⁹⁵

Ayat ini menjelaskan bahwa setiap perbuatan harus mendapat pahala karena Allah SWT tidak menuntut dari umat-Nya apa yang tidak dapat mereka bayar.

Konseling terapi realitas berpendapat bahwa orang harus diizinkan untuk memutuskan sendiri apa yang terbaik bagi diri mereka dan mengambil kepemilikan atas keputusan mereka. Allah SWT berfirman:

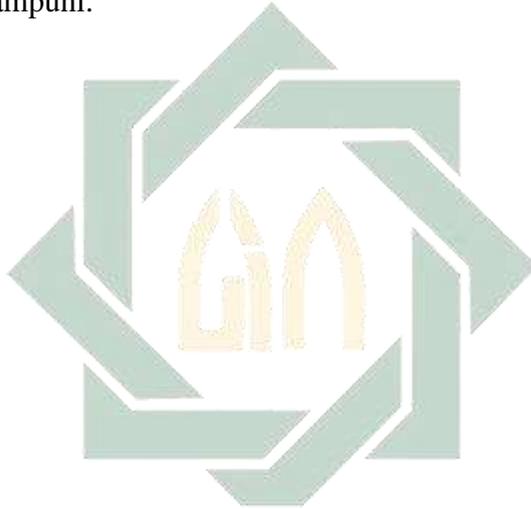
إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya;

⁹⁵ Al – Qur’an, QS. Al – Baqarah: 286

dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (QS. Ar – Ra’d: 11).⁹⁶

Konselor juga memberikan dorongan untuk membantu klien memahami bahwa meskipun kesalahan tidak dapat dihindari, semuanya dapat dipelajari selama fase terapi realitas. Siapapun hamba Allah SWT yang bersedia bertaubat akan diampuni.⁹⁷



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁹⁶ Al – Qur’an, QS. Ar – Ra’d: 11

⁹⁷ HR. Tirmidzi No. 2499.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Treatment menggunakan Terapi Realitas dengan Teknik muhasabah melalui beberapa tahapan yaitu Identifikasi Masalah, Diagnosis, Prognosis, *Treatment* (Terapi), Evaluasi dan *Follow up*. Dalam proses terapi ini menggunakan prosedur WDEP, yakni: Pertama, *Wants* (keinginan), Konselor memulai dengan menanyakan kepada klien apa yang dia inginkan saat ini dan apa yang benar-benar ingin mereka capai. Konseli mulai belajar bagaimana mengenali perilaku yang menghalangi mereka untuk memenuhi kebutuhan yang telah didiskusikan pada pertemuan pertama selama sesi kedua, *Coaching/Doing*. Tahapan ini berusaha untuk menentukan sebab-sebab tingkah laku yang dihubungkan dengan rasa trauma konseli, untuk tumbuh dan terpelihara. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi, di mana konseli diminta untuk menilai perilaku mereka berdasarkan tujuan yang diharapkan. Pada tahap keempat, disebut sebagai "perencanaan dan komitmen", pihak yang berkonsultasi menetapkan rencana untuk melaksanakan keinginannya.

2. Perubahan yang efektif adalah hasil akhir dari prosedur terapi realitas dengan teknik muhasabah yang digunakan untuk mengobati PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) Gambaran PTSD yang dialami klien ditandai dengan adanya ingatan akan peristiwa traumatis yang sering muncul, mudah marah, sulit tidur, sering mengalami mimpi buruk, adanya penghindaran, dan sulit berkonsentrasi. Klien mengalami kesulitan merasionalkan trauma yang dialaminya, sehingga terjadilah gejala yang muncul pada perilaku klien saat ini.

Setelah menjalani terapi realitas dengan teknik muhasabah pada klien menunjukkan kemajuan dan adanya perubahan dari perilaku dan cara berpikir, yang lebih realitas, tidak lagi mengalami gangguan pada pikiran negatif. Setelah melakukan penerapan terapi Klien sudah mulai mau berinteraksi dengan lingkungannya kembali, dan muncul pikiran positif disetiap harinya serta tidak lagi merasa takut saat bersinggungan dengan peristiwa traumatic yang dialaminya.

B. Saran

Penulis sadar bahwa penelitian yang dilakukan masih jauh dari sempurna dan masih memiliki banyak kekurangan sebagai akibat dari prosedur pelaksanaannya. Oleh karena itu penulis berharap dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya. Saran – saran dari penulis sebagai berikut:

1. Saran bagi konselor

Konselor harus membaca lebih banyak buku dan literatur, lebih banyak berlatih konseling, dan mendapatkan lebih banyak pengalaman dan pemahaman. Dorong konselor untuk memperlakukan konseli dengan keahlian dan kehati-hatian yang lebih besar.

2. Saran bagi konseli

Hanya Allah-lah yang maha sempurna, sedang manusia adalah hamba Allah yang tidak pernah terlepas dari kesalahan dan dosa. Bagaimana kita sebagai manusia selalu bertindak sabar dan yakin, padahal Allah SWT selalu bersama hamba-Nya yang sabar. Semoga wawasan dan hikmah dapat dipelajari melalui pendekatan diri sendiri kepada Tuhan oleh konseli dapat bermanfaat untuk kehidupan yang akan datang.

3. Saran bagi pembaca

Diharapkan memperkaya keilmuan terkait PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) pada korban perkosaan dapat diperoleh melalui penelitian ini, karena secara praktis setiap kesalahan dapat dipelajari dari pengalaman dan pelajaran hidup.

4. Saran bagi penelitian selanjutnya.

Peneliti sadar akan banyaknya kekurangan yang ada pada penelitian ini sehingga membuka saran bagi pembaca yang ingin memberikan kritik dan saran guna menyempurnakan penelitian ini sehingga dapat menjadi rujukan yang memadai di masa depan. Diharapkan kekurangan-kekurangan dalam penelitian teoritis dan empiris saat ini dapat

diperbaiki lagi oleh peneliti selanjutnya dan mendapatkan hasil yang lebih akurat.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini yang sekaligus seorang konselor menyadari permasalahan yang didapatkan. Hal itu didapatkan Ketika konselor memikirkan relevansi yang tepat antara terapi Realitas dengan Teknik muhasabah dalam mengatasi PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) pada seorang remaja korban pemerkosaan di Sidoarjo. Hingga akhirnya konselor menetapkan Terapi Realitas dikarenakan Teknik ini dapat secara perlahan memperbaiki permasalahan konseli.

Konselor juga sadar akan permasalahan lain. Konselor bukanlah seorang yang selalu mengamalkan terapi Realitas untuk menangani suatu permasalahan. Sehingga saat pemberian tugas dengan mengamalkan terapi Realitas, konselor harus mendalami tersebut. Serta membiasakan untuk mengamalkannya agar benar – benar mengerti manfaat dan keutamaan dari terapi Realitas tersebut.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, Ngrurah. (2015). *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Aisyah, U., & Prameswarie, L. (2020). Konseling Individual bagi Anak Korban Pemerkosaan di Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) Kabupaten Tanggamus. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 8(2). <https://doi.org/10.15575/irsyad.v8i2.1971>
- Al-Ghazali. *Ihya' Ulumiddin*. Beirut: Dar al-Fikr
- Al-Ghozali, Imam. (2008). *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*. Jakarta Timur : Akbar
- Al – Qur'an, QS. Al – Baqarah: 235
- Al – Qur'an, QS. Al – Baqarah: 286
- Al – Qur'an, QS. Al – Hasyr: 18 – 19
- Al – Qur'an, QS. Al – Isra': 14
- Al – Qur'an, QS. Al – Isra': 32
- Al – Qur'an, QS. An – Nur: 33
- Al – Qur'an, QS. Ar – Ra'd: 11
- Al-Qusyayri, Abd al-Karim ibn Hawazin. (1990). *Risalah Sufi Al-Qusyairy*. Bandung: Mizan Press

- Al-Ulyawi, Shalih. (2007). *Introspeksi Diri, Terj. Abu Ziyad*. Indonesia: Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah
- Alkalali, Asad M. (1989). *Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*, edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2018). *Manajemen Penanganan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD): Berdasarkan Konsep dan Penelitian Terkini* (H. S. ER, Ed.). UNIMMA PRESS.
- Arasy, Siti S. (2014). *Urgensi Muhasabah (Introspeksi Diri) Di Era Kontemporer (Studi Ma'anil Hadis)*. Yogyakarta: Diss. UIN Sunan Kalijaga.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bahtera, Mahadi. (2021). *Pengaruh Konseling Realitas Wdep (Wants, Doing, Evaluation, Planning) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Vii Smp Negeri 6 Timang Gajah Kabupaten Bener Meriah, Sumatera Utara*: Universitas Muhammadiyah.
- Christian, M. (2005). *Jinakkan Stress: Kiat Hidup Bebas Tekanan*. Bandung: Nexx Media
- Corey, G. (2010). *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

- Dirgayunita, A. (2016). Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual dan Pemerkosaan. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(2). <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/Gangguan%20Stres%20Pasca%20Trauma%20pada%20Korban.pdf>
- Duadji, Noverman. & Mulkhan, U. (2017). *Anak, Perempuan, dan Sustainable Development Goals (SDGs)*. Yogyakarta: Suluh Media.
- Ekdari, Mustaqfirin, & Faturochman. (2001). Perkosaan, dampak, dan alternatif penyembuhannya. *Jurnal Psikologi*, 1. <https://www.neliti.com/publications/131598/perkosaan-dampak-dan-alternatif-penyembuhannya>
- Fauziah, Nuul Rizka. (2013). *Penerapan Konseling Kelompok Realitas Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII-H SMP Negeri 2 Mojosari*. Surabaya: Unesa
- Glading, Samuel T. (2015). *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Bandung: PT. Indeks.
- Gosita, A. (1993). *Masalah Korban Kejahatan*, Jakarta: Akademika Pressindo.
- Hadi, S. (2014). Metodologi Research. Dalam *Universitas Gajah Madha*.
- Hadziq, Abdullah. (2005). *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*. Semarang: Rasail.

- Hawwa, Sa'id. (1998). *Mensucikan Jiwa (Konsep Tazkiyatun-Nafs Terpadu: Intisari Ihya Ulumuddin)*. Jakarta: Robbani Press.
- HR. Tirmidzi No. 2499
- Kawasati, R. (2019). *Iryana. Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*. Sorong: STAIN Sorong.
- Kamah, A. (2020). GAMBARAN POST TRAUMATIC STRESS DISORDER PADA KORBAN KONFLIK DI PATANI THAILAND SELATAN. Dalam *Engineering, Construction and Architectural Management* (Vol. 25, Nomor 1).
- Komalasari, Gantina., dkk. (2011). *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- KOMNAS PEREMPUAN. Peluncuran Catatan Tahunan tentang Kekerasan Berbasis Gender terhadap Perempuan. <https://komnasperempuan.go.id/kabar-perempuan-detail/peluncuran-catahu-komnas-perempuan-2022> diakses pada 27 Januari
- Kristiani, N. M. D. (2014). Kejahatan kekerasan seksual (perkosaan) ditinjau dari perspektif kriminologi. *Jurnal Magister Hukum Udayana*, 7(3), 44124. <https://core.ac.uk/download/pdf/189017757.pdf>
- Latifah, Lina. (2013). *Muhâsabah and Sedona Method*. Semarang: UIN Walisongo
- Lubis, Namora L. (2011). *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (First). KENCANA.

- Mappiare, Andi. (2006). *Kamus Istilah Konseling Dan Terapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mappiare, andi. (2011). *Pengantar Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Moleong, J., & Lexy. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif. Dalam *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*.
- Mulkhan, U. M. (2017). *Book Chapter,SDGs dan Forum Warga*. <http://repository.lppm.unila.ac.id/id/eprint/13987>
- Munawir, Ahmad Warson. (1984). *Al- Munawir Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir
- Nawangsih, E. (2016). Play Therapy Untuk anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD). *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2). <https://doi.org/10.15575/psy.v1i2.475>
<https://doi.org/10.15575/psy.v1i2.475>
- Nawawi, Hadari., dkk. (1996). *Penelitian Terapan*. (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Nurseto, Frans. (2018). *Psikologi Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Palmer, Stephen. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Poerwandari, E. Kristi. (1983). *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Raco, M. E. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya*. Jakarta: PT. Grasindo

- Richard, Ian. (2001). *Dunia Spiritual Kaum Sufi, (Harmonisasi Antara Dunia Mikro Dan Makro)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Robinaugh, D. J., & McNally, R. J. (2011). Trauma centrality and PTSD symptom severity in adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Traumatic Stress, 24*(4), 483–486. <https://doi.org/10.1002/jts.20656>
- Rofiq, Arif Ainur. (2017). *Teori Dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). Manajemen emosi : sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda. Dalam *Bumi Aksara*.
- Scott, M. J., & Stradling, S. G. (2001). *Counselling For Post-Traumatic Stress Disorder*. London: Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446213483>
- Sovitriana, R. (t.t.). *Terapi Realitas Teknik WEDP untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan Sosial Penyandang Tuna Daksa Jakarta*.
- Stradling, S. G., & Scott, M. J. (2006). *Counselling for post-traumatic stress disorder. Counselling for Post-traumatic Stress Disorder*, 1-168.
- Subagyo, Joko. (2004). *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sudjana, Nana. (1986). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru
- Sulistyaningsih, E., & Faturochman. (2002). Dampak Sosial Psikologis Perkosaan. *Buletin Psikologi, 10*(1).

<https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/7448>

Sugiyono, S. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, RnD*, Bandung: CV.

Suyanto, Bagong. (2018). *Problem Pendidikan Dan Anak Korban Tindak Kekerasan*. Yogyakarta: Suluh Media.

Tebba, Sudirman. (2004). *Meditasi Sufistik*. Jakarta: Pustaka Hidayah.

Umebinyuo, Ijeoma. (2015). *Questions For Ada*. Nigeria: CreateSpace Publishing.

Usman, Huzaini & Akbar, Purnomo S. (2006). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara

Wahyuni, Hera. (2016). FAKTOR RESIKO GANGGUAN STRESS PASCA TRAUMA PADA ANAK KORBAN PELECEHAN SEKSUAL. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(1).

<http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/khazanah/article/view/1076>

Wardhani., Fauzia, Yurika., & Lestari, Weny. (2007). *Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual dan Perkosaan*, Surabaya: Pusat Penelitian dan Pengembangan Sistim dan Kebijakan Kesehatan.

Wawancara terhadap konseli, Desa Bluru Kidul, 15 Januari 2023

Wawancara terhadap kakak konseli, Desa Bluru Kidul, 17 Januari 2023

- Wawancara terhadap pemilik yayasan., Desa Bluru Kidul, 15 Januari 2023
- Wawancara terhadap kakak konseli dan pemilik yayasan, Desa Bluru Kidul, 17 Januari 2023
- Wawancara terhadap kakak konseli dan pemilik yayasan, Desa Bluru Kidul, 17 Januari 2023
- Wawancara terhadap kakak konseli, Desa Bluru Kidul, 17 Januari 2023
- Wawancara terhadap konseli, Desa Bluru Kidul, 28 Januari 2023
- Wawancara terhadap kakak konseli dan pemilik yayasan, Desa Bluru Kidul, 28 Januari 2023
- Wawancara terhadap konseli, Desa Bluru Kidul, 28 Januari 2023
- Wehr, Hans. (1966). *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*. Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka
- Widodo, Benardus. Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah, B., & Widodo, B. (2010). KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK REALITAS MENGATASI PERSOALAN PERILAKU DISIPLIN SISWA DI SEKOLAH. *Jurnal Widya Warta*, 35(2).
<http://portal.widyamandala.ac.id/jurnal/index.php/warta/article/view/49>
- Yani, Ahmad. (2007). *Menjadi Pribadi Terpuji*. Depok: AL QALAM: Kelompok Gema Insani