TERAPI SYUKUR DALAM MENGATASI KEJENUHAN SEORANG WANITA KARIR DI DESA KEDUNGREJO WARU SIDOARJO

SKRIPSI

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

Oleh:
Rahmawati
NIM. B03212020

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2018

PERNYATAAN

PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rahmawati

NIM : B03212020

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Wonocolo P.Kulit Gang III No. 21-b Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

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

Surabaya, 07 Februari 2018
Yang Menyatakan,

Rahmawati
B03212020

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Rahmawati ini telah dipertahankan di depan

Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 07 Februari 2018

Mengesahkan
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

Dr. Hj. Rr. Suhartini, M.Si
NIP. 195801131982032001

Penguji I,

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji II,

Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197311212005011102

Penguji III,

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

Penguji IV,

Mohammad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Rahmawati

NIM : B03212020

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Terapi Realitas dalam Mengatasi Kejenuhan pada Seorang Wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 22 Januari 2018

Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP.197008251998031002

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 : RAHMAWATI
NIM : B03212020
Fakultas/Jurusan : DAKWAH / BKI
E-mail address : Fahmawati.2942@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
TERAPI SYUKUR DALAM MENAGANI KEJENUHAN PADA SEORANG WANITA KARIR DI DESA KEDUNGREJO WARU SIDOARJO.

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 13 Februari 2018

Penulis

METERAI TEMPEL
D9ECFAEF757581694
6000
ENAM RIBU RUPIAH

(Rahmawati)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Rahmawati (B03212020), Terapi Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan pada Seorang Wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo

Fokus penelitian adalah (1) Bagaimana proses Terapi Syukur dalam mengatasi kejenuhan seorang wanita karir di Kedungrejo Waru Sidoarjo? (2) Bagaimana hasil Terapi Syukur dalam mengatasi kejenuhan seorang wanita karir di Kedungrejo Waru Sidoarjo?

Terapi Syukur adalah pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam mendayagunakan segenap rezeki dari Allah dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta. Meskipun Allah memberikan rezeki yang sedikit, namun bila konseli cerdas dalam memanfaatkan potensi rezeki itu, maka Allah akan memberikan kecukupan dan kepuasan batin yang tercermin dari pengabdian dalam menjalankan perintah Allah. Dan akan berguna untuk konseli yang mengalami kejenuhan.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis yang digunakan tersebut untuk mengetahui proses serta keberhasilan pelaksanaan bimbingan konselig melalui terapi syukur dalam mengatasi kejenuhan pada seorang wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo. Serta membandingkan keadaan konseli sebelum dan sesudah proses mendapatkan konseling melalui terapi tersebut. Data yang digunakan dalam penelitian ini melalui dokumentasi hasil observasi dan wawancara dari konseli serta informan.

Adapun proses pelaksanaan bimbingan konseli melalui terapi syukur dalam mengatasi kejenuhan pada seorang wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/ terapi dan evaluasi/ follow up

Kata kunci : Terapi syukur, Kejenuhan, Wanita karir

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

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN i
PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI iii
MOTTO iv
PERSEMBAHAN v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI vi
ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x

BAB I : PENDAHULUAN
- A. Latar Belakang Masalah 1
- B. Rumusan Masalah 2
- C. Tujuan Penelitian 5
- D. Manfaat Penelitian 5
- E. Definisi Konsep 6
  - 1. Wanita Karir 7
  - 2. Kejenuhan 7
  - 3. Terapi Syukur 9
- F. Metode Penelitian 11
  - 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 11
  - 2. Sasaran dan Lokasi Penelitian 12
  - 3. Jenis dan Sumber Data 13
  - 4. Tahap-tahap Penelitian 14
  - 5. Teknik Pengumpulan Data 19
  - 6. Teknik Analisis Data 22
  - 7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data 23
- G. Sistematika Pembahasan 24

BAB II : TERAPI SYUKUR DALAM MENGATASI KEJENUHAN
- A. Terapi Syukur 27
  - a. Pengertian Terapi Syukur 27
  - b. Hakikat Syukur 31
  - c. Konsep Dasar Syukur dalam Al-Qur'an dan Hadits 34
  - d. Nikmat yang Harus Disyukuri 38
  - e. Penghalang Syukur 40
  - f. Langkah-langkah Terapi Syukur 42
- B. Wanita Karir 44
  - a. Pengertian Wanita Karir 44
  - b. Dampak Wanita dalam Berkarir 45
- C. Kejenuhan 47
  - a. Pengertian Kejenuhan 47
  - b. Faktor-faktor yang Melatarbelakangi Kejenuhan 50
  - c. Gejala-gejala Kejenuhan 51

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

d. Cara Mengatasi Kejenuhan 52
D. Implementasi Terapi Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan 53
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan 56

BAB III : PENYAJIAN DATA
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 60
1. Deskripsi Lokasi Penelitian 60
2. Deskripsi Konselor dan Klien 60
3. Deskripsi Masalah Klien 62
B. Deskripsi Hasil Penelitian 63
1. Deskripsi Proses Terapi Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan pada Seorang Wanita Karir 70
a. Identifikasi Masalah 71
b. Diagnosa 79
c. Prognosa 79
d. Treatment (Terapi) 81
e. Evaluasi (Follow Up) 90
2. Deskripsi Hasil Akhir Proses Terapi Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan pada Seorang Wanita Karir 93

BAB IV: ANALISIS TERAPI SYUKUR DALAM MENGATASI KEJENUHAN PADA SEORANG WANITA KARIR DI DESA KEDUNGREJO WARU SIDOARJO
A. Analisis Proses Terapi Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan pada Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo 94
B. Analisis Hasil Akhir Proses Terapi Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan pada Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo 96

BAB V: PENUTUP
A. Kesimpulan 102
B. Saran 103

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

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

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Membahas mengenai peranan individu dalam keluarga, khususnya tugas dan kewajiban seorang istri akan banyak sekali pembahasan mengenai hal ini. Apabila seorang wanita sudah menikah dia akan mempunyai dua fungsi yaitu sebagai seorang istri bagi suaminya dalam menjalankan aktifitasnya sehari-harinya di dalam rumah tangga dia mepunyai dua kewajiban sekaligus yaitu sebagai istri.

Istri sesuai dengan kodratnya sebagai wanita yang diidentifikasikan dengan sosok yang lemah, tubuh yang serba lemah, tubuh serba cantik, jiwa yang penuh perasaan dan jiwa kasih sayang, mendudukannya untuk lebih memerankan diri pada sektor domestik seperti urusan rumah tangga, mengurus suami serta anak-anaknya.

Kebanyakan orang percaya bahwa sudah sewajarnya seorang wanita hidup dilingkungan rumah tangga, karena itu ia disebut “ibu rumah tangga” sebagai suatu kehormatan. Peran, ini adalah ketentuan yang digariskan Allah bagi para wanita karena mereka yang melahirkan, membesarkan anak, memasak serta memberikan perhatian pada suami.

Melihat perannya sebagai ibu rumah tangga sekaligus wanita karir, maka seorang istri harus bertanggung jawab atas segala keperluan dan kebutuhan. Karena pada dasarnya peranan seorang wanita yang lebih

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

dalam proses pengembalian keputusan, sebagai istri wanitalah yang mengelolah keuangan rumah tangga walapun secara resmi suami memutuskan setelah berunding dengan istrinya, sehingga posisi wanita dalam keluarga sangat kuat.

Secara harfiah, arti kejenuhan adalah padat atau jenuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun.[1]Selain itu, jenuh juga dapat diartikan sebagai jemu atau bosan. Jenuh ini terkadang membuat seseorang gampang tersinggung, suka cemberut, atau bahkan mudah marah. Adapun penyebab dari kejenuhan yang paling umum adalah keletihan, karena keletihan dapat menjadi munculnya perasaan bosan pada seseorang terutama wanita karir adan ibu rumah tangga.

Kejenuhan secara psikologis, ditandai oleh gejala yang berpusat pada tumpulnya perasaan. Kejenuhan didefinisikan dengan "hilangnya perasaan tentang diri atau hal lain sehingga situasi jiwa menimbulkan rasa bosan, apatis, dan pemikiran yang lambat atau pasif." Perasaan menjadi tumpul, tidak mengenal kasih sayang, tidak punya rasa simpati, tidak bisa menunjukkan royalitas, dan tidak merasa memikul kewajiban diri sendiri ataupun hal lain. orang yang menjadi korban dari rasa kejenuhan secara fisik dan mental akan terkatung-katung. Pikirannya akan mengembara tanpa arah.[2]

---

[1] Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1995), hal 162.
[2]Idat Mustari, *bekerja karena Alla: Tips menjadi karyawan produktif, bahagia, bergaji berkah, dan berpahala melimpah*, (Bandung: Safina, 2017), hal 48-49

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

Kebanyakan orang berprofesi sebagai wanita karir sekaligus istri dan ibu rumah tangga jika aktivitas tersebut dilakukan terus-menerus tanpa adanya rehat, maupun hiburan maka kejenuhan tersebut akan melanda dirinya yang berakibat kurang baik bagi dirirnya juga keluarganya.

Akan amat disayangkan jika seorang wanita karir tidak bisa melaksanakan tugasnya sebagai istri dan ibu yang mengurus rumah tangga dengan baik. Karena kondrat seorang wanita yang sudah bersuami harus merawat keluarganya.

Fenomena yang terjadi, juga dirasakan oleh seorang wanita karir yang bertempat tinggal di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo sebut saja N, selain seorang wanita karir konseli juga seorang istri. Namun setelah menikah dan menjadi seorang istri, lama-lama dia merasa jenuh dengan kehidupan yang selalu sama, yang tidak ada perubahan. Konseli mengalami kejenuhan disebabkan karena konseling kurang bersyukur dalam kehidupan sehari – harinya. Seperti, sudah bekerja lama, namun tetap saja kehidupannya itu tidak pernah berubah (monoton), konseli selalu saja merasa kurang dengan apa yang didapatkannya. Meskipun suami juga sudah bekerja namun konseli tetap belum puas dengan penghasilan sang suami, meskipun suami konseli sudah memiliki penghasilan yang cukup besar, namun tetap saja konseli merasa kurang cukup dengan penghasilannya dan nafkah yang dikasih oleh suaminya. Selain itu konseli keletihan dengan rutinitasnya sebagai seorang istri yang tugasnya

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

mengurus rumah dan suami yang semakin membuatnya capek. Seperti masak, menyuci pakaian dan alat dapur, menyapu, dan mengepel rumah, serta belum hadirnya momongan (anak) di dalam rumah tangga.

Disaat dia merasa jenuh dengan hal tersebut, dia Sering mengeluh dengan suami, mudah marah, iri hati (membanding-bandingkan kehidupannya dengan orang lain), tanggung jawab sebagai istri pun kurang dijalankan dengan baik, alhasil suami yang terkadang membantu pekerjaan rumah.

Dengan adanya kasus di atas peneliti menggunakan Terapi Syukur. Peneliti menggunakan terapi ini untuk menyelesaikan masalah pada konseli yang memiliki pemikiran negatif terhadap Allah dan rasa jenuh terhadap kehidupannya yang sekarang yang pada akhirnya menimbulkan rasa emosi seperti selalu mengeluh, iri hati, marah-marah terhadap suami juga. Terapi yang digunakan konselor untuk konseli ini juga melatih mental konseli untuk membiasakan perilaku positif dalam rangka memanfaatkan pemberian Allah dan menerimanya dengan penuh totalitas. Dan dengan membiasakan hidup sederhana dan qanaah, konseli memiliki perilaku syukur sebagai spirit untuk mengubah gaya yang hendonistik (memandang tujuan hidup untuk kesenangan hidup dan kesenangan materi) menjadi pribadi yang altruis.

Dari sini penulis tertarik untuk meneliti wanita tersebut dan atas persetujuan konseli, penulis bersedia untuk membantunya dalam

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

membimbing dan memberikan perubahan terhadap pribadi konseli. Dengan masalah yang ada tersebut, maka penulis melakukan penelitian yang berjudul "Terapi Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Kec. Waru Kab. Sidoarjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka penulis dapat merumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana proses Terapi Syukur dalam mengatasi kejenuhan seorang wanita karir di Kedungrejo Waru Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil Terapi Syukur dalam mengatasi kejenuhan seorang wanita karir di Kedungrejo Waru Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses Terapi Sykur dalam mengataasi kejenuhan seorang wanita karir di Kedungrejo Waru Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui hasil Terapi Syukur dalam mengataasi kejenuhan seorang wanita karir di Kedungrejo Waru Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Kedua manfaat tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

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

1. Segi Teoritis
   a. Dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta sumbangan pemikiran mengenai kejenuhan.
   b. Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan referensi bagi mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya khususnya mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dalam hal Terapi Syukur untuk mengatasi kejenuhan.
2. Secara Praktis
   a. Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi para pembaca dan bagi penulis sendiri, jika kejenuhan itu tidak baik dalam diri setiap manusia.
   b. Di samping itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi bagi yang membutuhkan, terutama bagi yang sedang melakukan penelitian untuk mempermudah dan melancarkan analisisnya.

E. Definisi Konsep

Dalam pembahasan ini penelitian membatasi dari sejumlah konsep yang diajukan dalam penelitian dengan "Terapi Syukur untuk Mengatasi Kejenuhan seorang wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo. Adapun definisi konsep dari peneliti ini adalah:

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

1. Wanita Karir

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (Depdinkas 2008) wanita karir adalah seorang perempuan, namun perkataannya lebih halus dari perempuan atau kaum putri.[3]

Menurut lovihan dan Kaunang (2010) wanita karir adalah mereka yang bekerja, tetapi mengejar dan mempertahankan suatu posisi atau status sosial (aktualisasi diri), serta untuk mencukupi kebutuhannya, atau tenanganya di butuhkan dalam satu bidang.[4]

Berdasarkan pengertian di atas, peneliti menyimpulkna wanita karir adalah wanita yang mengaktualisasikan dirinya diluar perannya sebagai istri maupun ibu rumah tangga dalam bidang tertentu.

2. Kejenuhan

Menurut Maslach dan Leiter menyatakan bahwa kejenuhan merupakan hasil dari tekanan emosional yang konstan dan berulang, yang diasosiasikan dengan keterlibatan yang intensif dalam hubungan antar personal untuk jangka waktu yang lama.

Menurut pines dan Aronson menyatakan bahwa kejenuhan adalah keletihan fisik, emosi, dan mental yang terjadi dalam waktu yang panjang atas keterlibatan dengan orang-orang dalam berbagai suatu emosional yang menegangkan.

---

[3] Depdiknas, Psikologi Remaja, (Bogor: Ghali Indonesia, 2008), h. 58

[4] Etiwati, Karier, Rumah Tangga Atau Karier dan Rumah Tangga? (Jakarta: Tabloid Penabur Jakarta, 2009). H. 31

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

Penulis disini mengambil kasus pada seorang wanita karir yang bertempat tinggal di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo sebut saja N, selain seorang wanita karir N juga seorang istri. Namun setelah menikah dan menjadi seorang istri, lama-lama dia merasa jenuh dengan kehidupan yang selalu sama, yang tidak ada perubahan. Seperti, sudah bekerja lama, namun tetap saja kehidupannya itu tidak pernah berubah, N selalu saja merasa kurang dengan apa yang didapatkannya. Meskipun suami juga sudah bekerja namun N tetap belum puas dengan penghasilan sang suami, meskipun suami N sudah memiliki rumah sendiri dan penghasilan yang cukup, namun tetap saja N merasa kurang cukup dengan penghasilannya dan nafkah yang dikasih oleh suaminya. Selain itu N dibebani oleh rutinitasnya sebagai seorang istri yang tugasnya mengurus rumah dan suami yang semakin membuatnya capek. Seperti masak, menyuci pakaian dan alat dapur, menyapu, dan mengepel rumah dll.

Disaat dia merasa jenuh dengan hal tersebut, dia Sering mengeluh dengan suami, marah-marah, iri hati, tanggung jawab sebagai istri pun tidak dijalankan dengan baik, alhasil suami yang terkadang membantu pekerjaan rumah.

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

3. Terapi Bersyukur

Makna secara etimologis, terapi menurut bahasa sepadan dengan kata "Syafa – Yasfi – Syifaan, yang bererti pengobatan, mengobati, menyembuhkan.[5]

Menurut Kamus Arab- Indonesia, syukur diambil dari kata syakara, yaskuru, syukran dan tasyakkara yang bererti mensyukuri-Nya, memuji-Nya. Syukur berasa dari kata syukuran yang berarti mengingat akan segala nikmat-Nya. Menurut bahasa adalah suatu sifat yang penuh kebaikan dan rasa menghormati serta mengagungkan segala nikmat-Nya, baik di deskripsikan dengan lisan, dimantapkan dengan hati maupun dilaksanakan melalui perbuatan.Dalam kamus besar Bahas Indonesia, memiliki dua arti yaitu rasa berterima kasih kepada Allah dan untunglah atau merasa lega sebang dll.[6]

Ibn Katsir mendefinisikan syukur itu adalah ucapan terima kasih. Hal senada dikemukakan oleh Jalal al-Din Muhammad Ibn Ahmad al-Mahalliy dan Jalal al-Din 'Abd ar-Rahman Abi Bakar al-Suyutiy, syukur adalah berterimakasih kepada Allah SWT segala nikmat-Nya. Hal senada juga dikemukakan oleh Departemen Agama RI bahwa syukur adalah ucapan terimahkasih. Hal ini didukung pengertian secara bahasa, bahwa syukur adalah berterima kasih

[5]Muhammad Yunus, *Kmus Bahasa Arab-Indonesia*, (Pt. Hidakarya Agung, Jakarta, 1989), hal. 120
[6]Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, (jakarta: Hidakarya Agung, 1972), hal 201.

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

kepdaNya. Berasal dari kata ibn Kastشكُوْر- شكر – يشك yang berarti berterimakasih.[7]

Adapun beberapa cara mensyukuri nikmat Allah Swt. yakni dengan syukur dengan hati maksudnya ini dapat dengan sepenuh hati apapun nikmat yang diperoleh bukan hanya karena kepintaran, keahlian, dan kerja keras kita, tetapi karena anugerah dan pemberian Allah SWT. Kenyakinan ini membuat seseorang tidak merasa keberatan betapa pun kecil dan sedikit nikmat Allah SWT yang diperolehnya. Selanjutnya syukur dengan lisan maksudnya mengakui dengan ucapan bahwa semua nikmat berasal dari Allah SWT. Pengakuan ini diikuti dengan memuji Allah SWT melalui "Alhamdulilah". Ucapan ini merupakan pengakuan bahwa yang paling berhak menerima pujian adalah Allah Swt atau segala hal dalam kehidupan. Dan yang terakhir cara mensyukuri nikmat Allah Swt dengan Syukur dengan perbuatan, hal ini menggunakan nikmat Allah SWT pada jalan dan perbuatan yang diridhai-Nya, yaitu dengan menjalankan syariat, menaati aturan Allah SWT dalam segala aspek kehidupan.[8]

Terapi syukur ini adalah proses untuk membantu konseli dalam memperbaiki cara berfikir dan berperilaku yang positif terhadap Allah dengan menerima apa saja yang diberikan oleh Allah tanpa ada

[7]http://islamiyyah. Mywibes.com/Arti%20syukur. Diakses pada 16 september 2017.
[8]Burhan Elfanny, *Rahasia Dasyat di Balik Keajaiban Sabar, Syukur dan Shalat*. (Yogyakarta: Pinang Merah Publisher, 2013), hal 92.

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

perasaan mengeluh atau berkeluh kesah, apalagi berprasangka negatif dengan ketentuan Allah.

F. Metode Penelitian

Metode penelitia merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.[9] Adapun langkah-langkah dalam metode penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian dalam melaksanakan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat naturalistik, apa adanya dalam situasi normal dan tidak dimanipulasi situasi dan kondisinya.[10] Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang di alami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motifasi, tindakan, dll., secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.[11] Jadi dengan pendekatan kualitatif ini peneliti melakukan penelitian dengan apa adanya dalam memperoleh data tentang wanita karir mengalami kejenuhan tanpa memanipulasi situasi dan kondisi di lapangan, ini dilakukan untuk memahami fenomena tentang permasalahn yang dialami oleh ibu rumah tangga tersebut,

---

[9]Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung; Alfabeta,2011). Hal, 2
[10]Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta:PT. Rineka Cipta, 2006), h, 12
[11]Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), h, 6.

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

mulai dari perilaku saat mengalami kejenuhan, dampak dari kejenuhan yang dialami, sampai dengan apa saja yang melatarbelakangi wanita karir mengalami kejenuhan

Data-data yang didapatkan adalah data primer yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari klien, maupun informan serta perilaku klien yang dapat diamati, sehingga dapat diketahui serta dipahami secara rinci, mendalam dan menyeruh tentang permasalahan yang dialami oleh klien.[12]

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. penelitian kualitatif yang menggunakan studi kasus untuk menjelaskan suatu fenomena dan mengaitkannya dengan teori tertentu.[13] Peneliti ingin melakukan penelitian dengan cara mempelajari individu secara rinci dan mendalam selama kurun waktu tertentu untuk membantunya mengatasi masalah yang dialaminya.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang wanita karir yang bernama Ningsih (samaran) yang mengalami kejenuhan. Karakteristik dari sasaran peneliti, yaitu seorang wanita karir sekaligus seorang istri yang berusia 26 tahun. Dia anak dari keluarga yang berkecukupan yang hidup harmonis. Sudah dijelaskan dilatar belakang masalah, konseli ini memiliki kejenuhan. Kejenuhan yang dialami konseli bermula setelah

[12]Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*, h, 4.
[13]Burhan Bungin. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. (Jakarta; PT. Grafindo Persada, 2003). hal. 20

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

konseling memasuki bahtera rumah tangga dengan suaminya. Lokasi penelitian ini bertempat di desa Kedungrejo Waru Sidoarjo.

3. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal atau deskriptif bukan dalam bentuk angka.

Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

a. Data Primer

Yaitu data yang diambil dari sumber pertama di lapangan. Dalam data primer dapat diperoleh keterangan kegiatan keseharian, perilaku, latar belakang masalah konseli, pandangan konseli tentang keadaan yang telah dialami, dampak-dampak yang terjadi dari masalah yang dialami pelaksanaan konseling. Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh langsung dari lapangan, yaitu informasi dari konseli langsung yakni seorang wanita karir yang merasakan kejenuhan.

b. Data Sekunder

Yaitu data yang diperoleh dari bahan kepustakaan. Data ini digunakan untuk melengkapi data primer.[14] Data diperoleh yakni mengenai gambaran lokasi penelitian,

[14]Joko Subagyo. *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*. (Jakarta; PT. Rineka Cipta, 2004). hal. 88

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

kondisi keluarga klien, lingkungan klien, kondisi ekonomi klien, dan kehidupan keseharian klien. Sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melangkapi data yang diperoleh dari sumber data primer. Sumber ini penulis peroleh dari data informan seperti keluarga, dan tetangga.

4. Tahap-Tahap Penelitian

Penelitian ini berlangsung melaui 3 tahapan, yakni sebagai berikut:

a. Tahap Pra Lapangan

Ada enam tahap kegiatan yang harus dilakukan oleh peneliti dalam tahapan dengan satu pertimbangan yang perlu dipahami, yaitu etika penelitian lapangan. Kegiatan dan pertimbangan tersebut diuraikan berikut ini.[15]

1) Menyusun rencana penelitian

Penelitian membuat susunan rancangan penelitian saat melakukan penelitian, adapun susunan tersebut adalah:

Pertama, yang peneliti lakukan adalah menggali informansi sebanyak-banyaknya dari klien maupun informan (keluarga, tetangga), hal ini dilakukan dalam upaya mengidentifikasi kasus agar mengetahui dan

[15]Lexi J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal, 127

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

mengenali permasalahan yang dialami oleh klien. Dari identifikasi masalah inilah dapat diketahui gejala-gejala yang nampak serta faktor-faktor apa saja yang melatar belakangi klien mengalami permasalaha.

Kedua, setelah sudah diketahui gejala dan faktor yang melatar belakangi masalah tersebut, selanjutnya peneliti atau konselor menetapkan permasalahan yang dialami oleh klien.

Ketiga, setelah diketahui masalah yang sebanarnya, selanjutnya menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan, sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh klien. Setelah sudah ditetapkan bantuan selanjutnya yakni pemberian bantuan kepada klein dengan menggunakan terapi syukur.

Keempat, setelah pemberian bantuan dilakukan dengan beberapa sesi, maka selanjutnya yakni melihat hasil dari pemberian bantuan denganterapi syukur tersebut melalui wawancara dari klien sendiri serta informan (keluarga tetangga), untuk mengetahui berhasil atau tidaknya pemberian terapi tersebut.

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

2) Memilih lapangan penelitian

Peneliti mulai memilih lapangan yang akan diteliti. Dengan mempertimbangkan teori yang sesuai dengan yang ada di lapangan.Peneliti memilih lapangan yang sesuai yakni di desa Kedungrejo Waru Sidoarjo.

3) Mengurus perizinan

Peneliti mengurus surat perizinan dalam pelaksanaan penelitian dari pihak jurusan, setelah peneliti menerima surat izin dari jurusan, selanjutnya peneliti meminta No.surat keluar di bagian Akademik. Akhirnya, surat izin penelitian diberikan kepada pihak Kelurahan Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo.

4) Menjajaki dan menilai keadaan lapangan

Penjajakan dan penilaian lapangan akan terlaksana dengan baik apabila peneliti sudah membaca terlebih dahulu dari keputusan atau mengetahui melalui orang dalam situasi atau kondisi daerah tempat penelitian dilakukan.[16] Dalam hal ini peneliti akan menjajaki lapangan dengan mencari informasi di tempat peneliti melakukan penelitian.

[16]Lexi J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal. 130.

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

5) Memilih dan memanfaatkan informan

Penjajakan dan penilaian lapangan akan terlaksana dengan baik apabila peneliti sudah membaca terlebih dahulu dari keputusan atau mengetahui melalui orang dalam situasi atau kondisi daerah tempat penelitian dilakukan.[17] Dalam hal ini peneliti akan menjajaki lapangan dengan mencari informasi di tempat peneliti melakukan penelitian.

6) Menyiapkan perlengkapan

Peneliti menyiapkan alat-alat untuk keperluan penelitian seperti bulphoint, kertas, pensil, map, klip, kamera, dan lain-lain. Untuk membantu melengkapi proses memperoleh informasi.

7) Persoalan Etika Penelitian

Persoalan etika akan timbul apabila peneliti tidak menghormati, tidak mematuhi, dan tidak mengindahkan nilai-nilai masyarakat dan pribadi tersebut.[18] Dalam hal ini peneliti berusaha menyesuaikan diri dengan klien maupun keluarga klien, agar etika dalam penelitian terlaksana dengan baik.

[17]Lexi J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal. 130.
[18]Lexi J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal,134

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

b. Tahap Persiapan Lapangan

Tahap ini peneliti melakukan persiapan untuk memasuki lapangan dan persiapan yang harus dipersiapkan adalah jadwal yang mencakup waktu, kegiatan yang dijabarkan secara rinci. Kemudian ikut berperan serta sambil mengumpulkan data yang ada di lapangan. Adapun jadwal yang mencakup waktu dan kegiatan dalam melakukan penelitian yakni sebagai berikut:

c. Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahap pekerjaan lapangan dilakukan peneliti untuk memahami latar penelitian terlebih dahulu serta mempersiapkan diri baik fisik maupun mental.[19]Pertama yang dilakukan peneliti di lapangan adalah mencari data lapangan yakni memasuki lapangan untuk mengamati fenomena yang ada di lapangan agar memperoleh banyak informasi tentang kondisi lingkungan sebelum menjalin keakraban dengan klien atau informan lainnya.

Hari berikutnya peneliti melakukan penggalian data mengenai lokasi penelitian dari perangkat desa dan tetangga dengan wawancara dan dokumentasi.Setelah itu, dilakukan penggalian data mengenai permasalahan klien dari informan maupun klien sendiri dalam waktu beberapa hari dan terus menerus dilakukan oleh peneliti sampai ditemukan gejala dan

[19]Lexi J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal, 136

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

faktor yang melatar belakangi agar permasalahan dapat diketahui. Selanjutnya menetapkan permasalahan klien bahwa mengalami kejenuhan dalam mengurus rumah tangga dan merencanakan bantuan yang akan diberikan untuk mengatasinya.

Konseling dilakukan setelah permasalahan sudah diketahui dengan melaksanakan bantuan yang sudah direncanakan sebelumnya, dalam hal ini dilakukan bimbingan dan konseling dengan terapi syukur dalam mengatasi kejenuhan seorang wanita karir. Setelah dilakukannya proses konseling selanjutnya dialakukan kembali penggalian data dari informan maupun klien untuk mengetahui hasil dari proses konseling, ini dilakukan secara terus menerus melalui wawancara dan Observasi sampai ditemukan data yang valid.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, ini dikarenakan tujuan utama teknik dari penelitian adalah mendapat data. Adapun tehnik pengumpulan data yang peneliti gunakan sebagai berikut :

1) Observasi

Observasi yaitu adalah pengamatan pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang

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

diteliti.[20] Observasi dilakukan secara sengaja, sistematis mengenai fenomena sosial dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan.Pada dasarnya teknik observasi di gunakan untuk melihat atau mengamati perubahan fenomena sosial yang tumbuh dan berkembang yang kemudian dapat dilakukan penilaian atas perubahan tersebut.[21] Observasi bertujuan untuk mengoptimalkan dari segi motif, kepercayaan, perhatian, perilaku tak sadar, kebiasaan dan sebagainya. Observasi memungkinkan peneliti merasakan apa yang dirasakan dan dihayati oleh subyek sehingga memungkinkan pula peneliti menjadi sumber data.[22]

Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati konseli meliputi tentang keseharian klien saat dirumah, bagaimana klien berinteraksi kepada suami serta keluarga, dan masyarakat, kondisi konseli baik kondisi sebelum, saat proses konseling maupun sesudah mendapat konseling, kegiatan konseli, dan proses konseling yang dilakukan. Selain itu untuk mengetahui deskripsi lokasi penelitian.

---

[20]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D,* (Bandung, Alfabeta, 2012), h, 145.
[21]Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h, 63.
[22]Lexi J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, h, 175.

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

2) Wawancara

Wawancara adalah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan mengadakan komunikasi dengan sumber data dengan dialog tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung.[23] Melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi dari seseorang yang ingin memperoleh informasi dari seseorang lainnya dengan mengajukan pertanyaan-pertnayaan, berdasarkan tujuan tertentu. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk mendapatkana informasi mendalam pada diri konseli yang meliputi identitas diri, kondisi keluarga, lingkungan dan ekonomi, serta permalahan yang dialami.[24]

3) Dokumentasi

Dokumentasi dari asal katanya dokumen, yang artinya barang–barang tertulis. Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi ialah pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen–dokumen. Dalam melaksanakan metode dokumentasi peneliti menyelidiki

[23]I Djumhur dan Moh. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hal, 50

[24]Deddy Mulyana. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal, 180

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

dan mepersiapkan benda–benda tertulis seperti buku–buku, dokumen, notulen, catatan harian, dan lain-lainnya.

Data yang di peroleh melalui metode ini adalah data berupa gambaran umum tentang lokasi penelitian, yang meliputi dokumentasi tempat tinggal konseli, identitas konseli, masalah konseli, serta data lain yang menjadi data pendukung seperti foto dan arsip-arsip lain.

6. Teknik Analisa Data

Menurut Bogdan dan Biklen dalam bukunya lexy J. Moleong mengatakan bahwa Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistensiskannya, mencari dan menemukannya pola, dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.[25]

Menganalisis data dilakukan peneliti sejak pengumpulan data dilakukan, agar data tidak sampai tercecer dan terlupakan sehingga tidak ikut dalam analisis.Jadi analisis dilakukan setelah data sudah diperoleh.

Peneliti dalam menganalisis data, menggunakan tehnik analisis deskriptif-komparatif. Deskriptif yakni berusaha mendeskripsikan dan

[25]Lexi J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, h, 248.

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

menginterpretasi apa yang ada (mengenai kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang sedang tumbuh, proses yang sedang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi atau kecenderungan yang tengah berkembang).[26] Sedangkan metode komparatif yakni metode perbandingan antara satu datum dengan datum yang lain, dan kemudian secara tetap membandingkan ketegori dengan ketegori lainnya.[27] Jadi deskrptif-komparatif dapat peneliti simpulkan bahwa peneliti harus membandingkan kategori yang satu dengan kategori lainnya yakni antara kenyataan dan teori, dan itu dideskripsikan secara rinci dan apa adanya.

7. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan tingkat ketepatan antara datayang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Data yang valid adalah data yang tidak terdapat perbedaan antara data yang dilaporkan peneliti dengan kenyataan yang terjadi pada objek di lapangan. Akan tetapi, perlu diketahui bahwa kebenaran realitas data menurut penelitian kualitatif tidak bersifat tunggal, tetapi bersifat jamak dan tergantung pada konstruksi manusia.[28]

Untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan valid terhadap data yang telah terkumpul, maka penulis menggunakan teknik *triangulation*, yaitu pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan

26Sumanto, *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*, (Jakarta: CAPS, 2014), h, 179.
27Lexi J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, h, 288.
[28]Sugiyono, *MemahamiPenelitianKualitatif* (Bandung:CV.Alfabeta,2014),hal, 119

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

sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Sebagai perbandingan triangulasi ini digunakan dengan cara membandingkan dan mengecek derajat baik kepercayaan atau informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode penelitian, hal ini bisa membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, membandingkan hasil wawancara dengan suatu dokumen yang berkaitan, atau juga membandingkan hasil wawancara dari 2-3 informan yang berbeda. Dalam penelitian kualitatif, kriteria utama yang menunjukkan keabsahan sebuah hasil penilitian adalah, valid, reliabel dan obyektif.

G. Sistematika Pembahsan

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

BAB I Pendahuluan: Dalam bab ini membahas tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Metode Penelitian, antara lain : Pendekatan dan Jenis Penelitian, subjek Penelitian, Tahap-tahap Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tehnik Pengumpulan Data, Tehnik Analisis Data, Tehnik Keabsahan Data, dan terakhir yang termasuk dalam pendahuluan adalah Sitematika Pembahasan.

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

BAB II Tinjauan Pustaka Dalam bab ini membahas tentang Kajian Teoritik dan Penelitian Terdahulu Yang Relevan. Dalam Kajian Teoritik menejelaskan beberapa reverensi untuk menelaah objek kajian yang di kaji, pembahasan meliputi : Terapi Syukur (pengertian Terapi Syukur, Nikmat Yang Harus Disyukuri, Cara Bersyukur, Manfaat Bersyukur dan Proses Terapi Syukur) dan membahas tentang Kejenuhan (penegrtian Kejenuhan, faktor-faktor penyebab mengalami kejenuhan, gejala-gejala kejenuhan, dan cara mengatasi kejanuhan). Dan juga penelitia meneliti penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III Penyajian Data: yang menjelaskan tentang setting penelitian yang meliputi, deskripsi umum objek penelitian, deskripsi konselor, deskripsi klien, dan membahas deskripsi hasil penelitian yakni mengenai faktor-faktor yang melatarbelakangi wanita karir mengalami kejenuhan di Desa Kejenuhan Waru Sidoarjo, proses pelaksanaan terapi syukur dalam menangani kejenuhan wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo dan hasil dari terapi syukur dalam menangani kejenuhan seorang wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo.

BAB IV Analisis Data: menjelaskan mengenai analisis faktor-faktor yang melatar belakangi kejenuhan wanita karir, proses pelaksanaan Terapi Syukur, dan analisis hasil dari proses Terapi Syukur dalam menangani kejenuhan seorang wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo.

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

BAB V Merupakan bab penutup yang berisi tentang kesimpulan dari kajian ini dan saran-saran.

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

BAB II
TERAPI SYUKUR MENGATASI KEJENUHAN

A. Terapi Syukur

a. Pengertian terapi syukur

Makna secara etimologis, terapi menurut bahasa sepadan dengan kata "*Syafa – Yasfi – syifaan*, yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan".[1] Menurut kamus besar Bahasa Indonesia terapi berarti "usaha memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit."[2]

Pengertian terapi secara etimologis yang dikemukakan oleh Abdul Aziz Ahyadi terapi adalah "Perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesi dengan pasien yang bertujuan menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, meningkatkan pertumbuhan serta perkebangan kepribadian yang positif".

James P Chaplin yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir mengartikan terapi dari dua pandang. Pertama secara khusus adalah penerapan teknik khusus pada penyembuhan

[1] Muhammad Yunus, Prof. DR. Kamus Besar Bahasa Indonesia, (PT. Hidakarya Agung, Jakarta, 1989), hal 120.
[2]Jehru M Echal dan Hasan Shadily, Kamus Inggris Indonesia, (PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta, 1994), hal 112

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

penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari. Kedua secara luas adalah mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Maka sudah jelas bahwa pengertian terapi adalah pengobatan pikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.[3]

Kata Syukur yang dikutip oleh Ida Ftri Shobihah dalam Kamus Konteporer Arab-Indonesia, berasal dari bahsa arab dengan kaa dasar "*syakara"* yang artinya berterima kasih, bentuk masdar dari kalimat ini adalah *syukr*, *syukuraan* yang artinya rasa berterima kasih.[4]

Syukur dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, diartikan sebagai rasa terima kasih kepada Allah SWT, dan untunglah (menyatakan perasaan lega, senang dan sebagainya).[5]

Secara Bahasa syukur adalah pujian kepada yang telah berbuat baik atasapa yang dilakukan kepadanya. Syukur adalah kebalikan dari *kufur*.[6] Hakikat *syukur* adalah menampakkan nikmat antara lain berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan

---

[3]Chaplin, C.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemah Dr. Kartini Kartono, (PT. Raja Grafindo Persada Jakarta, 1995), hal 34.

4 Ida Fitri Shobihah, "*Dinamika Syukur pada Ulama Yogyakarta*", Skripsi (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2013), h. 23.

[5] Ida Fitri Shobihah, "*Dinamika Syukur pada Ulama Yogyakarta"*, Skripsi (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2013), hal. 23

[6] Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Terj. Ija Suntana (Bandung: PT. Mizan Publika, 2004), hal 90.

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

yang dikehendaki oleh pemberiannya, juga menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah.[7]

Menurut sebagian ulama, *Syukur* berasal dari kata "*syakara*", yang artinya membuka atau menampakkan. Jadi, hakikat *syukur* adalah menampakkan nikmat Allah SWT yang dikaruniakan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat tersebut dengan cara mempergunakan di jalan yang dikehendaki oleh Allah SWT.[8]

Dalam Al-Qur'an kata 'syukur' dengan berbagai betuknya ditentukan sebanyak enam puluh empat kali. Ahmad Ibnu Faris dalam bukunya *Maqayis Al-Lughah* menyebutkan empat arti dasar dari kata 'syukur', yaitu:

1) Pujian karena adanya kebaikan yang diperoleh. Hakikatnya adalah merasa ridha atau puas dengan seklaipun, karena itu bahasa menggunakan kata ini (syukur) untuk kuda yang gemuk namun hanya membutuhkan sedikit rumput. Peribahasa juga memperkenalkan ungkapan *Asykar min barwaqah* (lebih bersyukur dari tumbuhan barwaqah). Barwaqah adalah sejenis tumbuhan yang tumbuh subur, walau dengan awan mendung tanpa hujan.

---

7 Muhammad Quraish Shihab, Wawasan Sufistik dalam Kehidupan Modern, Terj. Ija Suntana,(Bandung: PT, Mirzan , 1996), h. 216.

8 Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukkan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), h. 110-111.

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

2) Kepenuhan dan kelebatan. Pohon yang tumbuh subur dilukiskan dengan kalimat *syakarat asy-syajarat.*
3) Sesuatu yang tumbuh di tangkai pohon (parasit)

Dari ketiga makna ini, M. Quraish Shihab menganalisis bahwa makna ketiga dan keempat dapat dikembalikan dasar pegertiannya kepada yang pertama yang menggambarkan kepuasan dengan yang sedikit sekalipun dengan demikian, makna-makna dasar tersebut dapat diartikan sebagai penyebab dan dampaknya sehingga kata *syukur* mengisyaratkan, "Siapa yang merasa puas dengan yang sedikit maka ia akan memperoleh banyak, lebat, dan subur.

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi syukur adalah pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam mendayagunakan segenap rezeki dari Allah dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta. Meskipun Allah memberikan rezeki yang sedikit, namun bila konseli cerdas dalam memanfaatkan potensi rezeki itu, maka Allah akan memberikan kecukupan dan kepuasan batin yang tercermin dari pengabdian dalam menjalankan perintah Allah. Dan akan berguna untuk konseli yang mengalami kejenuhan.

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

b. Hakikat Syukur

Imam Ghazali menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga perkara, yakni:

a. Ilmu, yaitu pengetahuan tentang nikmat dan pemberiannya, serta menyakini bahwa semua nikmat berasal dari Allah Swt dan yang lain hanya sebagai perantara untuk sampainya nikmat, sehingga akan selalu memuji Allah Swt dan tidak akan muncul keinginan memuji yang lain. Sedangkan gerak lidah dalam Memuji-Nya hanya sebagai tanda kenyakinan.
b. Hal (kondisi spiritual), yaitu karena penegtahuan dan enyakinan melahirkan jiwa yang tentram. Membuatnya senatiasa senang dan mencintai yang meberi nikmat, dalam bentuk ketunduka, kepatuhan. Men-syukuri nikmat bukan hanya menyenangi nikmat tersebut melainkan juga mencintai yang meberi nikmat yaitu Allah Swt.
c. Amal perbuatan, ini berkaitan dengan hati, lisan dan anggota badan, yaitu hati yang berkeinginan untuk melakukan kebaikan, lisan yang menampakkan rasa syukur dengan pujian kepada Allah Swt dan anggota badan yang menggunkan

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

nikmat-nikmat Allah Swt dengan melaksanakan perintah Allah Swt dan menjahui laranga-Nya.[9]

c. Konsep dasar Syukur dalam Al-Qur'an dan Hadits

a. Surat al-Baqarah ayat 152

فَٱذۡكُرُونِيٓ أَذۡكُرۡكُمۡ وَٱشۡكُرُواْ لِي وَلَا تَكۡفُرُونِ ١٥٢

Artinya: *"Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.*[10]

Pada ayat ini, mengandung perintah untuk mengingat Allah Swt melalui *dzikir, hamdalah, tasbih* dan membaca Al-Qur'an dengan penuh penghayatan, perenungan, serta pemikiran yang mendalam sehingga menyadari kebesaran, kekuasaan, dan keesaan Allah Swt. menjauhi arangan yang Allah Swt tetapkan, sehingga Allah swt akan membuka pintu kebaikan.[11]

Ayat ini juga mengandung perintah untuk ber-syukur kepada Allah swt diatas nikmat-nikmat yang telah dilimpahkan dengan cara mengelola dan memanfaatkan semua nikmat sesuai dengan masing-masing fungsinya, kemudian memanjatkan pujian pada Allah swt dengan lisan dan hati, serta

[9] Iman Ghazali, *Taubat, Sabar dan Syukur*, Terj. Nur Hichkmah. R. H. A Suminto, (jakarta: PT. Tintamas Indonesia, Cet. VI, 1983), HAL 197-203
[10] Yayasan Penyelenggara penterjemah *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Departemen Agama RI 2002, hal 29
[11]Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrun Abu bakar, (Searang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993), hal 30

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

tidak mengingkari semua anugerah tersebut dengan cara mempergunakan ke jalan yang bertentangan dengan syari'at dan sunatullah.[12]

Ayat ini merupakan peringatan kepada umat manusia agar tidak terjerumus seperti umat terdahulu yang telah mengingkari nikmat-nikmat Allah swt dengan tidak menggunakan akal dan indra untuk merenungkan dan memikirkan untuk apa nikmat-nikmat tersebut serta bagaimana cara penggunaannya, sehingga Allah swt mencabut nikmat tersebut sebagai hukuman dan pelajaran bagi mereka.[13]

b. Surat Ibrahim ayat 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: *"Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan 'Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat'.*[14]

c. Hadits Riwayat Muslim

Artinya: *"Lihatlah orang yang dibawah kalian dan janganlah melihat orang yang di atas kalian, sebab hal itu akan mendidik kalian untuk tidak meremehkan nikmat Allah Swt".* (HR. Muslim)

---

[12]Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrun Abu bakar, (Searang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993), hal 31-32

[13]Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrun Abu bakar, (Searang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993).

[14] Yayasan Penyelenggara penterjemah Al-Quran, op. Cit., hal 346

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

d. Hadits Riwayat Muslim

Artinya: *"Sungguh mengagumkan keadaan orang mukmin. Keadaan mereka senantiasa mengandung kebaikan. Dan, tidak terjadi yang demikian itu kecuali pada orang mukmin. Jika mendapatkan kesenangan, ia bersyukur. Hal itu merupakan kebaikan baginya. Jika tertipa kesusahan ia bersabar. Hal itu juga merupakan kebaikan baginya."* (HR. Muslim)

d. Nikmat Yang Harus Disyukuri

Ada banyak nikmat yang harus disyukuri oleh manusia. Diataranya sebagai berikut:

1) Nikmat Hidayah

Yang dimaksud nikmat hidayah adalah nikmat iman dan Islam. Ini adalah nikmat yang terbesar dalam diri kita. Nikmat hidayah adalah nikmat yang membawa kita kepada kebahagiaan duniawi dan ukhrawi. Jika nikmat hidayah tidak diterima, maka tidak ada pengharapan ia mendapatkan nikmat ukhrawi. Orang yang paling berbahagia di dunia jika tidak mendapatkan hidayah dari Allah, maka kebahagiaannya itu hanya seumur hidupnya saja, tidak lebih dari itu.

2) Nikmat kesehatan badan

Kesehatan badan adalah nikmat yang sangat mahal harganya bahkan tidak dapat dinilai dengan uang. Apabila nikmat kesehatan badan ini dicabut oleh Allah, niscaya

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

berapapun besar biaya yang kita keluarkan tidak akan mampu untuk membelinya.

3) Nikmat keamanan dan ketentraman

Kita hidup sudah mengalami zaman kemerdekaan. Kita tidak pernah berhadapan dengan penjajah mempertaruhkan jiwa dan raga sebagaimana nenek moyang dahulu. Kita hidup di Indonesia, sebuah negeri yang aman dan tenteram. Rejekinya datang dari segala penjuru. Semua itu adalah kenikmatan yang tak terhingga.

Tanpa adanya keamanan dan ketentraman bagaimana mungkin bisa beribadah dengan tenang, dan bagaimana mungkin juga Negara kita bisa terus maju dan berkembang. Oleh karena itu, syukurilah kenikmatan berbangsa dan bernegara di Indonesia. Sebab Allah menganugerahkan keamanan dan ketentraman di Negara ini.

4) Nikmat keluarga harmonis

Keberadaan kita dalam sebuah keluarga yang harmonis juga merupakan kenikmatan yang tidak bisa diabaikan begitu saja. Keharmonisan keluarga adalah harta yang sangat mahal harganya. Banyak orang yang secara ekonomi tidak begitu kaya. Namun antara yang satu dan yang lainnya saling tolong menolong, bantu membantu sehingga satu dengan yang lainnya

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

saling melengkapi. Kekeluargaan mereka bagaikan satu jasad yang bila yang satu sakit maka yang lain ikut merasakannya. Kekeluargaan mereka bagaikan satu bangunan yang saling menguatkan antara bagian yang satu dengan yang lainnya.

Oleh karena itu, keberadaan orang tua di tengah-tengah kita, kakak, dan adik, sanak dan saudara haruslah kita syukuri. Mungkin kita belum merasakan arti kebersamaan dengan mereka. Dan kita baru merasakannya ketika berpisah dengan mereka.

5) Nikmat panca indera

Allah memberikan panca indera kepada kita. Mata bisa melihat, telinga bisa mendengar, hidung bisa mencium, lidah bisa mengecap, dan kulit bisa meraba. Semua itu diberikan oleh Allah secara gratis sejak kita terlahir di dunia ini.

Banyak orang yang menganggap panca indera adalah hal biasa. Kita memilikinya sebagaimana orang lain juga memilikinya. Tetapi cobalah tengok mereka yang kurang lengkap panca inderanya. Ada yang matanya sudah buta, telingamya tuli, mulutnya bisu dan sebagainya. Sungguh panca indera ini adalah nikmat agung dari Allah.

6) Nikmat ilmu

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

Ilmu adalah nikmat Allah yang diberikan kepada kita. Dengan ilmu hidup kita bisa menjadi lebih mudah. Tentu tidak sama antara seseorang yang memiliki ilmu pengetahuan dengan yang tidak.

Orang yang berilmu hidupnya cenderung lebih bermanfaat baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Sebab ia mengetahui mana yang seharusnya dikerjakan dan mana yang tidak. Pekerjaan mana yang lebih ringan tetapi manfaatnya besar dan mana yang lebih berat tetapi manfaatnya kecil.

7) Nikmat harta kekayaan

Harta kekayaan juga merupakan nikmat Allah yang diberikan kepada kita. Meskipun harta bukan nikmat yang teragung bagi kita, namun orang sering menganggap bahwa harta adalah kenikmatan dan dan kenikmatan adalah harta.

Sesungguhnya harta yang membawa kita kepada kenikmatan adalah harta yang kita dermakan untuk sesame. Sebab dengan kita mau berderma, maka kita akan dicintai oleh Allah dan dicintai orang lain. Namun sebaliknya yang terjadi jika kita enggan berderma.[15]

[15] Muhammad Syafi"I Masykur, *Kekuatan Maha Dahsyat.* (Yogyakarta : Second Hope, 2010). Hlm. 63

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

e. Manfaat Bersyukur

Sayyid Quthb yang dikutip oleh Ahmad Yani, menyatakan empat manfaat ber-syukur, yakni:

a. Menyucikan Jiwa

Ber-syukur dapat menjaga kesucian jiwa, sebab menjadikan orang dekat dan terhindar dari sifat buruk, seperti sombong atas apa yang diperolehnya.

b. Mendorong jiwa untuk beramal saleh

Ber-syukur yang harus ditunjukkan dengan amal saleh membuat seseorang selalu terdorong untuk memanfaatkan apa yang diperolehnya untuk berbagai kebaikan. Semakin banyak kenikmatan yang diperoleh semakin banyak pula amal saleh yang dilakukan.

c. Menjadikan orang lain ridho

Dengan ber-syukur, apa yang diperolehnya akan berguna bagi orang lain dan membuat orang lain ridho[16] kepadanya. Karena menyadari bahwa nikmatr yang diperoleh tidak harus dinikmati sendiri tapi juga harus dinikmati oleh orang lain sehingga hubungan dengan orang lain pun menjadi baik.

d. Menuntun hati untuk ikhlas

[16]Sudirman Tebba, Tassawuf Positif, (Jakarta: Prenada Media, 2003), hal 48

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

Karena syukur memnuntut kita untuk tetap berbaik sangkah pada Allah swt dalam segala yang terjadi dalam kehidupan ini maka syukur mampu menggerakkan hati untuk ikhlas menerima ketetapan Allah swt.[17]

e. Memperbaiki kualitas hidup

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Robert Emmons[18], menunjukkan bahwa orang yang ber-syukur mengalami perubahan kualitas hidup yang lebih baik. Sikap-sikap positif seperti semangat hidup, perhatian, kasih sayang, dan daya juang berkembangan dengan baik pada mereka yang terbiasa mengungkapkan rasa syukur-nya setiap hari.

f. Membentuk hubungan persahabatan yang lebih baik

Orang-orang yang hatinya diselimuti oleh rasa syukur lebih mudah berempati, dermawan dan ringan tangan membantu sesama, sehingga mudah diterima masyarakat karena pada dirinya tersimpan sifat-sifat yang disenangi orang lain, yaitu ringan berbagi, memiliki sifat materialistis yang rendah[19], tidak mendengki terhadap nikmat orang lain, dan mampu mengesampingkan ego pribadi.[20]

---

[17] Aur Husna (Neti Suriana), op. Cit., hal 152-170

[18]Prof. Robert Emmons, penelitian empiris tentang manfaat ber-syukur bagi kehidupan seseorang dengan metode membandingkan. (psikolog dari University of California 1998)hal 162-165.

[19] Aur Husna (Neti Suriana), op. Cit, hal 167

[20] Aur Husna (Neti Suriana), op. Cit hal 168

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

g. Menghilangkan kesusahan

Dalam surat Al-Baqarah ayat 152, diterangkan agar kita selalu ingat kepada Allah swt. Salah satu cara mengingat Allah swt yakni dengan senantiasa ber-syukur kepada-Nya. Jika ingat Allah, Allah swt pun akan ingat kepada kita, maksudnya adalah Allah swt akan melimpahkan rahmat dan karuniannya kepada kita, dan salah satu bentuk rahmat serta karunia Allah swt adalah mengeluarkan kita dari kesulitan dan menuju jalan kemudahan.

h. Mendatangkan rezeki

Dengan ber-syukur maka Allah swt akan membukakan pintu rezeki dari segala penjuru.

i. Menambah rezeki

Dalam surat Ibrahim ayat 7, disebutkan bahwa Allah swt akan menambah nikmat bagi orang yang ber-syukur.[21]

f. Penghalang Syukur

Aura Husna menyebutkan adanya lima hal yang menjadi penghalang syukur, yakni sebagai berikut:

a. Hati yang sempit

Hati yang sempit adalah hati yang disetir oleh hawa nafsu yang selalu mendewakan materi dan dipenuhi perasaan-

[21]Muhammad syafi'ie el-Bantanaine, hal 42-62.

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

perasaan negatif. Maka, bila kenyataan yang terjadi tidak sesuai dengan maksud keinginan hati akan muncul rasa kecewa, marah, bahkan meragukan keadilan Allah swt, sehingga rasa syukur semakin tertean dan semakin berat untuk berkembang.

b. Mudah mengeluh

Keluhan cenderung akan melahirkan pikiran-pikiran dan sifat-sifat negatif dalam diri seseorang yang nantinya akan menjadi penghalang bagi dirinya untuk ber-syukur.

c. Memandang remeh terhadap nikmat Allah swt

Meremehkan nikmat yang telah dianugerahkan Allah swt akan menjadi penghalang umbuhannya rasa syukur pada diri seseorang.

d. Enggan berbagi

Sifat enggan berbagi atau kikir merupakan mental yang selalu merasa bahwa apa yang dimiliki masih sedikit sehingga ketika dibagikan kepada sesama akan muncul kekhawatiran tindakan tersebut akan menjatuhi dirinya ada kemiskinan.

e. Mudah putus asa

Mudah putus asa ketika menjalani proses perjuangan, membuat seseorang jadi enggan ber-syukur karena menjadikan rintangan serta penghalang sebagai kambing hitam untuk

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

sebuah kegagalan, dan akhirnya berhenti berjuang dan menyalahkan nasib atas kegagalan yang diterima.[22]

g. Langkah-langkah terapi syukur

Refleksi dari syukur merupakan bagian dari kegiatan yang bersikap tawakkal dan mengandung arti "sesuatu hal yang menunjukkan penyebaran dari sebuah kebaikan". Dari sisi syariah, syukur berarti memberikan pujian kepada yang memberikan nikmat, dalam hal ini Allah Swt. dengan cara melakukan *amar ma"ruf* dan *nahi munkar,* dalam pengertian berserah diri dan tunduk pada perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.[23]

Berikut ini akan diuraikan bagaimana cara bersyukur kepada Allah Swt.

1) Syukur Dengan Hati

Ini dapat dilakukan dengan mengakui sepenuh hati apapun nikmat yang diperoleh bukan hanya karena kepintaran, keahlian, dan kerja keras kita, tetapi karena anugerah dan pemberian Allah Swt. keyakinan ini membuat seseorang tidak merasa keberatan betapa pun kecil dan sedikit nikmat Allah Swt yang diperolehnya.

2) Syukur dengan lidah

[22] Aura Husna (Neti Suriana), op. Cit., hal 142-151
[23] Shiva Awamy, *Kaya Itu Mudah, Asal Tahu Kuncinya*. (Yogyakarta : Safirah, 2012) hlm. 98

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

Syukur dengan lisan yaitu mengakui dengan ucapan bahwa semua nikmat berasal dari Allah Swt. Pengakuan ini diikuti dengan memuji Allah Swt melalui ucapan *"Alhamdulillah"*. Ucapan ini merupakan pengakuan bahwa yang paling berhak menerima pujian adalah Allah Swt.

3) Syukur Dengan Perbuatan

Hal ini dengan menggunakan nikmat Allah Swt pada jalan dan perbuatan yang diridhaiNya, yaitu dengan menjalankan syariat, mentaati aturan Allah Swt dalam segala aspek kehidupan.[24]

Sebelumnya konselor membuat rancangan terlebih dahulu sebelum melakukan langkah tersebut yaitu sebagai berikut:

a. Menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena anugrah dan kemurahan dari Allah, yang akan mengantarkan diri untuk menerima dengan penuh kerelaan tanpa mengerutu dan keberatan betapapun kecilnya nikmat tersebut, seperti berdizikir dan bertasbih.
b. Mengakui anugra dengan mengucapkan Alhamdulillah, Istighfar, berdoa, serta memuji-Nya.
c. Memanfaatkan anugrah yang diperoleh sesuia tujuan penganugerahannya serta menuntut penerima nikmat untuk

[24]Abdullah bin Fahd As-Sallum, *Keajaiban Iman*. (Surabaya: Yassir, 2008) hal 134

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

merenungkan tujuan di anugerahkannya nikmat tersebut oleh Allah Swt. Seperti bersedekah, sholat, mengaji.

Dengan tujuan untuk membiasakan konseli berfikir positif atas pemberian Allah dengan penuh totalitas. Sehingga konseli bisa menerima nikmat dan rezeki yang di berikan Allah dalam bentuk apa saja tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesa, iri hati kepada orang lain apalagi berprasangkah negatif dengan ketentuan Allah.

B. Wanita Karir

a. Pengertian Wanita Karir

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (Depdinkas 2008) wanita karir adalah seorang perempuan, namun perkataannya lebih halus dari perempuan atau kaum putri. Seorang wanita karir berarti memiliki pekerjaan khusus di luar dalam rangka mengaktualisasi diri dan menekuni suatu bidang tertentu (Etiwati, 2009). Menurut lovihan dan Kaunang (2010) wanita karir adalah mereka yang bekerja, tetapi mengejar dan mempertahankan suatu posisi atau status sosial (aktualisasi diri), serta untuk mencukupi kebutuhannya, atau tenanganya di butuhkan dalam satu bidang.

Berdasarkan pengertian di atas, peneliti menyimpulkna wanita karir adalah wanita yang mengaktualisasikan dirinya diluar

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

perannya sebagai istri maupun ibu rumah tangga dalam bidang tertentu.

b. Dampak Wanita dalam Berkarir

1) Dampak positif Menjadi Wanita Karir

Dalam setiap pilihan tentunya mengalami keuntungan dan kegiatan dan kerugian, begitupun dengan pilihan menjadi seorang wanita karir. Berikut adalah keuntungan menjadi seorang wanita karir:

a) Bertambahnya sumber financial.
b) Meluasnya network jaringan hubungan.
c) Tersedianya kesempatan untuk menyalurkan bakat dan hobi.
d) Terbukannya kesempatan untuk mewujudkan citra diri yang positif.
e) Secara status sosial lebih dipandang.

Dampak positf lain yang dialami seorang wanita karir yaitu ketika istri ikut bekerja mencari nafkah, beban suami akan sedikit berkurang (junaidi, 2009).

2) Dampak Negatif Menjadi Wanita Karir

Adapun kerugian-kerugian yang harus dihadapi seorang wanita karir berupa menerima cibiran atau pandangan ‘sinis’ dari pihak lain bahwa dirinya melalaikan keluarga, suami dan anaknya

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

(Etiwati, 2009).[25] Kemampuan seorang istri sebagai manusia terbatas, maka akan membawa dampak negatif yang tidak bisa dihindarkan. Berikut adalah beberapa dampak yang ditimbulkan (Junaidi, 2009):

a) Dampak terhadap wanita karir

Pekerjaan yang terus menerus dan bersifat resmi, akan menimbulkan kesulitan bagi istri. umumnya adalah letih atau lelah akibat terlalu banyak kerja, perasaan terluka akibat benturan yang dialaminya di tempat kerja, jauh dari rumah yang merupakan tempat dirinya berprofesi sebagai wanita karir, semakin berkurang sifat atau hubungan keibuan dengan ang anak, serta dengan anaknya yang merupakan belahan jiwanya.

b) Dampak terhadap rumah tangga

Sebuah rumah yang tidak terdapat sosok ibu, bukanlah sebuah rumah. Didalamnya, malpetaka dan kehancuran akan senantiasa mengintai. Kebahagiaan dan kehangatan suaana dalam rumah tangga amat bergantung pada seorang istri atau ibu. Seorang ibu yang sibuk bekerja di luar rumah akan menjadi orang yang gampang tersinggung karena tubuh kecapean dan menyebabkan rumah tidak memiliki

[25] Etiwati, *Karier, Rumah tangga, atau Karier dan Rumah Tangga?* (Jakarta: Tabloid Penabur Jakarta, 2009).

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

daya tarik, dan yang paling mengkhawatirkan adalah terabaikannya urusan dalam rumah tangga, baik yang memiliki anak maupun belum memiliki anak.

c) Dampak terhadap anak

Bagi sang anak, ketiadaan seorang ibu disamping karena sibuk bekerja akan memicu terjadinya pendangkalan rasa cinta, kasih-sayang, dan berlainan ibunya. Selain itu, ketiadaan sang ibu di rumah atau di samping anak bisa menyebabkan anak manja dan suka menuntut. Hal seperti itu disebabkan anak dititipkan pada orang lain, keluarga atau pembantu, dibelikan berbagai makanan, dan pakaian sebagai pengganti ibu yang tidak ada disisinya. Adap juga dampak lain yang berbahaya bila seorang ibu tidak bisa mendampingi anak, yaitu dapat menjadikan sang anak berperilaku buruk, suka membantah, menentang, dan gampang marah.[26]

C. Kejenuhan

a. Pengertian Kejenuhan

Secara harfiah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga

[26] Junaidi, *Upaya Mewujudkan Keluarga Sakinah dalam Keluarga Karir*, (fakultas Humaniora dan Budaya Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2009).

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

dapat berarti jemu atau bosan.[27] Dalam kamus bahasa Indonesia jenuh juga diartikan sebagai jemu, bosan.[28] Suatu keadaan dimana ada perasaan bosan atau jemu dengan situasi atau kondisi tertentu.

Jenuh dapat juga diartikan sebagai bosan atau jemu. Secara psikologi rasa bosan didefinisikan oleh Fisher dalam istilah proses psikologis sentralnya sebagai suatu kondisi perasaan (afektif) yang tidak menyenangkan dan bersifat sementara, yang seseorang merasakan suatu kehilangan minat dan sulit konsentrasi terhadap aktivitas yang sedang dilakukannya.[29] Sedangkan Leary dan lainnya mendefinisikan bosan, sama dengan Fisher namun sedikit ringkas yaitu suatu pengalaman afektif (berkaitan dengan perasaan) yang berhubungan dengan proses-proses kognitif dalam hal perhatian.[30]

Pengertian kebosanan dalam jurnal Komunika diartikan sebagai keadaan jiwa yang mengganggu manusia dalam berbagai tingkat. Orang yang mengalami kebosanan melihat hidupnya itu hampa, diisi dengan pekerjaan rutin dan kurang mempunyai arah hidup.[31]

Sedangkan arti dari kejenuhan itu sendiri, menurut beberapa para ahli yakni: Maslach dan Leiter menyatakan bahwa kejenuhan

---

[27]Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1995), h, 162.
[28]Meity taqdir qodratilah, *Kamus bahasa indonesia untuk pelajar*, (Jakarta: DEPDIKBUD, 2011), h, 196.
[29]www.muhsinbudiono.com/02/24/mengatasi-rasa-bosan/diakses 15 Agustus 2017.
[30]www.muhsinbudiono.com/02/24/mengatasi-rasa-bosan/diakses 15 Agustus 2017.
[31]Uus Uswatunsholihah, dkk, "Mengemas Kebosana dalam Rumah tangga", *Komunika Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, volume 6 No I (Januari-Juni 2012), h, 61.

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

merupakan hasil dari tekanan emosional yang konstan dan berulang, yang diasosiasikan dengan keterlibatan yang intensif dalam hubungan antar personal untuk jangka waktu yang lama.[32] Sedangkan menurut pines dan Aronson menyatakan bahwa kejenuhan adalah keletihan fisik, emosi, dan mental yang terjadi dalam waktu yang panjang atas keterlibatan dengan orang-orang dalam berbagai suatu emosional yang menegangkan.[33]

Definisi-definisi di atas memperjelas bahwa rasa jenuh atau bosan muncul bukan karena tak ada sesuatu untuk dikerjakan, akan tetapi karena ketidakmampuan untuk terikat dalam suatu aktivitas tertentu. Meskipun sering muncul hasrat yang sangat dalam ke arahnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa arti dari jenuh /bosan adalah suatu keadaan afektif yang berhubungan dengan proses-proses kognitif yang tidak menyenangkan, sehingga mengakibatkan seseorang merasakan suatu kehilangan minat dan sulit konsentrasi terhadap aktivitas yang sedang dilakukannya.

[32]http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/kejenuhan-dalam-proses-pembelajaran.html diakses 15 Mei 2017.
[33]http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/kejenuhan-dalam-proses-pembelajaran.html. diakses 15 Mei 2017.

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

b. Faktor-faktor yang melatar belakangi kejenuhan

Kejenuhan kerap kali melanda semua orang. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua. Bekerja dengan perasaan lelah dan jenuh sudah tentu mengakibatkan tak ada satupun pekerjaan yang dapat diselesaikan dengan baik. Semuanya serba tanggung dan melelahkan.

Adapun penyebab umum orang mengalami kejenuhan adalah keletihan yang melanda individu, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan jenuh pada individu yang bersangkutan.[34] Tidak hanya itu, dalam jurnal komunika dijelaskan bahwa kebosanan akan terjadi ketika hal-hal yang ada tidak lagi memuaskan mereka, dan menurut patricia M. Spacks dalam jurnal komunika mengatakan bahwa faktor yang berandil besar memperkuat kebosanan massal ini adalah hilangnya pengaruh agama dalam masyarakat.[35]

Dalam penelitian ini peneliti mengungkapkan penyebab konseli mengalami kejenuhan, sebagai berikut:

1) Kurangnya rasa syukur terhadap Nikmat Allah SWT, dimana konseli merasa belum puas dengan nikmat yang Allah berikan kepadanya. Bekerja bukan karena Allah dan lemahnya pemahaman bahwa bekerja merupakan ibadah

[34]Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, h, 163.
[35]Uus Uswatunsholihah, dkk, "Mengemas Kebosana dalam Rumah tangga", *Komunika Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, volume 6 No I (Januari-Juni 2012), h,59.

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

kepada Allah. Pekerjaan dengan penghasilan lebih namun konseli tetap tidak puas.

2) Belum hadirnya momongan (anak) dalam rumah tangga.

3) Keletihan setelah melakukan kegiatan; kegiatan yang selalu dilakukan terus menerus menjadikan seseorang merasakan letih. Tidak dapat dipungkiri jika individu kurang menerima kondisi ini, sehingga mudah merasa kesal dan jenuh dengan pekerjaannya.[36] Koseli adalah seorang wanita karir yang bekerja mulai pagi sampai sore, setelah dia keletihan bekerja, dia harus mengurus rumah tangga sendiri tanpa ada yang membantunya. Kegiatan tersebut dilakukannya setiap hari sehingga hidupnya monoton tidak ada perubahannya.

c. Gejala-gejala Kejenuhan

Kejenuhan bisa melanda siapa saja, baik anak-anak, remaja, maupun orang tua. Kejenuhan tidak memandang pria maupun wanita. Setiap individu yang mengalami kejenuhan bisa di lihat dari beberapa gejala yang nampak, adapun gejala yang dialami oleh beberapa individu saat mengalami kejenuhan, diantaranya adalah:

1) Sering Mengeluh

2) Mudah tersinggung

[36]Majalah Ummi No. 8/VI tahun 1994/1415 H (http://members.tripod.com/abu_fatih/jenuh.htm,diakses 27 Maret 2015).

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

3) Mudah marah
4) Sebagai penyakit, kejenuhan dapat menghalang orang untuk melanjutkan pekerjaan, tidak memiliki cukup tekad untuk menuntaskan pekerjaan. [37]

Dalam penelitian yang peneliti lakukan, bawasannya ada beberapa gejala-gejala kejenuhan yang konseli alami yaitu:

1) Sering mengelu
2) Mudah marah-marah
3) Iri hati (membanding – bandingkan hidupnya dengan orang lain)
4) Tugas seorang istri kurang dijalankan dengan baik.

d. Cara Mengatasi Kejenuhan

Cara untuk mengatasi kejenuhan tentu melihat faktor penyebabnya. Setiap individu tentu memiliki cara yang berbeda untuk mengatasi kejenuhan yang di alaminya, hal itu tergantung dari faktor yang menyebabkannya. Semisal individu yang mengalami kejenuhan karena keletihan akibat banyak pekerjaan yang dilakukan tentu berbeda cara mengatasinya dengan kejenuhan yang di sebabkan rutinitas kerja yang monoton.

Berikut akan peneliti paparkan kiat-kiat atau usaha-usaha dalam mengatasi kejenuhan, diantaranya yakni:

[37]Fandifirmansyah.blogspot.com/2013/05/ketika-bosan-melanda-rumah-tangga.html?m=1(diakses pada tanggal tanggal 15 Agustus 2017).

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

1) Niatkan segala pekerjaan karena Allah semata, pekerjaan yang dilakukan karena Allah tidak akan pernah menjemukan. Rasulullah bersabda, yang artinya: “sesungguhnya amal itu sesuai dengan niat dan sesungguhnya setiap orang akan dibalas sesuai dengan niatnya” (HR. Bukhori Muslim).
2) Buanglah penyakit hati dengan memperkuat benteng keimanan dan ketaqwaan dengan meningkatkan ibadah kepada Allah dan memperbanyak shalat sunnah, membaca Al-Qur’an, dan mengingat hari akhir.
3) Tumbuhkan dan tingkatkan kesadaran bahwa segala pekerjaan merupakan ibadah.
4) Mengurangi segala tekanan dengan sesekali menganggap rutinitas dan tugas-tugas sebagai hobi dan kebutuhan bukan sebagai kewajiban.
5) Belajar dari pengalaman orang lain.
6) Menyelingi rutinitas dengan kegiatan kecil yang tidak mendominasi tanggung jawab utama.
7) Pergi ke tempat luas seperti pantai dan kebun untuk menghirup udara bebas.

D. Implementasi Terapi Syukur dalam mengatasi Kejenuhan

Bersyukur adalah memperlihatkan pengaruh nikmat Ilahi pada diri seseorang hamba pada kalbunya dengan beriman pada lisannya dengan

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

pujian dan sanjungan, dan anggota tubuhnya dengan mengerjakan semua amal ibadah ketaatan.

Jadi terapi syukur adalah sebuah perlakuan *treatment* bagi seseorang yang mengalami problema psikologi berupa kejenuhan untuk diarahkan kepada situasi menerima dan menikmatimelalui ungkapan verbal maupun non verbal, sehingga dapat mengurai gejala-gejala buruk yang terjadi.

Bersyukur merupakan sebaik-baik jalan kehidupan bagi orang-orang bahgian. Tidaklah mereka menaiki tangga kedudukan yang lebih tinggi, melainkan berkat syukur mereka. karena iman itu terdiri dari dua bagian, yaitu bersyukur dan bersabar, maka bersyukur merupakan suatu keharusan bagi orang yang harap kebaikan bagi dirinya. orang yang telah menampaki tangga syukur bisa dilihat melalui ciri-ciri sebagi berikut:

1. Pandai berterima kasih kepada sesama manusia dan selalu berbuat kebajikan kepada sesama.
2. Gembira hati dengan apa yang diberikan walau secara kuantitas, pemberian itu belum sebanding dengan ikhtiar.
3. Mampu mempergunakan nikmat itu untuk memperlanjar jalan menuju keridhoan Allah.

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

4. Selalu mengucapkan tahmid atau hamdallah setiap kali mendapatkan nikmat atau pujian bagi Allah maupun sanjuan dari orang-orang lain.
5. Memandang besar nikmat Allah sekecil apapun yang dierima dan memandang ke bawah tentang urusan dmunia.

Kali ini saya akan menjelaskan penerapan terapi syukur yakin dengan memmulai membuat daftar terapi syukur. Langkah pertama yang harus disiapakan adalah alat tulis dan buku kemudian dilembar kanan atas di tulis hari, tanggal, dan waktu atau jam.

Contoh:

Rabu, 20 Agustus 2017

1. Alhamdulillah, pagi ini saya masih bisa di berikan umur panjang, bisa bernafas, dan bisa melihat.
2. Alhamdulillah, saya masih bisa mempunyai pekerjaan yang bisa memenuhi kebutuhan hidup.

Tulislah minimal 15 daftar rasa syukur yang anda lakukan hari ini. terapi ini sebaiknya tditulis malam hari 30 menit sebelum tidur, karena otak kita sedang berada dalam gelombang alfa, sehingga lehbih mudah masuk ke alam bawah sadar kita. Kalau semisal belum mau tidur bisa menyimak dulu atau di tulis di note Hp. Nanti kalau suda mau mengantuk atau mau tidur langsung di pindanhkan di kertas. Hal ini

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

ditulis setiap hari tanpa putus selama 21 hari. Kalau terlewat harus mengulang lagi dan dihitung mulai ke-1 lagi.

Parameter keberhasilan

1) Meresakan besarnya nikmat Allah swt yang diberikan.
2) Terjadi keajaiban yang tidak terdugah.
3) Menjadikan hati lebih tenang.
4) Masalah hidup mudah mengatasinya.
5) Semakin mendekatkan diri kepada Allah swt

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian seharusnya ada relevansi yang dibuat pedoman agar peneliti tidak ada rekayasa. Untuk sangat dibutuhkan relvasi upaya kevalidan data tidak lagi diragukan. Dalam penelitian ini ada tiga judul penelitian yang dijadikan relevansi, yakni:

1) **Judul : Pengaruh Terapi Syukur Dalam Menangani Kecemasan (Anxienty) Siswa kelas X Di MA Ma'arif Udanawu Blitar**

   Nama : Dzinnuh Hadi

   Nim : B53210056

   Program studi : Bimbingan Konseli Islam

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

Persamaan:

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama meneliti mengunakan terapi syukur.

Perbedaan:

Sedangkan perbedaanya adalah; penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi syukur dalam menangani kecemasan siswa, sedangkan penelitian yang saya lakukan dimaksudkan untuk mengatasi masalah kejenuhan pada seorang wanita karir. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitaif dengan jenis eksperimen, yang dianalisis menggunakan Pre-Test and Pos-Test. Sedangkan penelitian yang saya dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus, dan dianalisis menggunakan deskriptif komparatif.[38]

2) **Judul : Efektifitas Brain Gym (Senam Otak) dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar (Learning Plateu) pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo**

Nama : M. Agus Mubarok

Nim : D01303177

Jurusan : Pendidikan Agama Islam

[38] Dzinnuh Hadi, Pengaruh Terapi Syukur Dalam Menangani Kecemasan (Anxienty), 2014

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

Persamaan :

Penelitian yang berjudul Efektifitas Brain Gym (Senam Otak) dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar (Learning Plateau) pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Taman Sidoarjo, terdapat persamaan dengan penelitian yang saya lakukan, yakni sama-sama bertujuan untuk mengatasi kejenuhan.

Perbedaan :

Sedangkan perbedaannya adalah, penelitian ini menggunakan Brain Gym (Senam Otak) dalam mengatasi kejenuhan belajar, sedangan penelitian yang saya lakukan menggunakan terapi syukur dalam mengatasi kejenuhan pada seorang wanita karir.[39]

3) **Judul : pengaruh Kurikulum terhadap Kejenuhan Belajar Siswa di Madrasah Aliyah Negeri 3 Malang**

Nama : Yulia Insiyatur Rochmah

Nim : d0399308

Jurusan : Kependidikan Islam

Persamaan :

Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah Sama-sama mengenai kasus kejenuhan.

[39] M. Agus Mubarok, Efektifitas Brain Gym (Senam Otak) dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar (Learning Plateu) pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam, 2014

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

Perbedaan :

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah mengenai pendekatan penelitiannya. Obyek yang akan diteliti juga berbeda, dalam penelitian ini obyek yang digunakan adalah seorang siswa. Sedangkan yang akan saya teliti adalah seorang wanita karir. Dalam penelitian ini membahas adakah pengaruh dari kurikulum terhadap kejenuhan belajar siswa.[40]

[40] Yulia Inayatur Rochma, pengaruh kurikulum terhadap Kejenuhan Belajar siswa, 2015

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

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Kondisi Geografis

Desa Kedungrejo adalah desa yang asalnya daerah yang memproduksi tanah pertanian dan perindustrian, yang sekarang berubah menjadi daerah pemukiman, maka dengan kondisi tersebut dapat dilihat dari tetaguna tanah yang mayoritas lahan persawahan berubah menjadi Desa Pemukiman dan Perindustrian yang kurang di tunjang dengan pengairan yang kurang memadai.

Wilayah dusun kedungrejo, terutama diwilayah desa paling ciri geologinya berupa tanah padat dengan lapisan atasnya tanah berwarna merah (gembur) secara topoghrafi tanah ini berbentuk dataran dan banyak mata air. Sementara di dusun Pengkol, topografi tanahnya pemukiman dengan jenis tanah dataran dan sangat cocok untuk tanaman padi yang cukup mata air. Sementara di dusun lainnya yang ada di desa Kedungrejo tanahnya untuk permukiman.[1]

b. Batas Wilayah Desa Kedungrejo

- Sebelah Utara -> Pengkol
- Sebelah Timur -> Janti

[1]Laporan Data administrasi pemerintahan Desa Kedungrejo Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo

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

- Sebelah Selatan Kureksari
- Sebelah Barat -> Bungurasih[2]

c. Jumlah Penduduk Desa Kedungrejo

Administrasi kependudukan pada tahun 2017

1) Jumlah penduduk menurut jenis kelamin
   - Laki – laki : 4258 Orang
   - Perempuan : 4245 Orang

   Total Penduduk : 8503 Orang

2) Jumlah Kependudukan menurut Umur
   - 0 – 1 tahun : 40 Orang
   - 2 – 4 tahun : 128 Orang
   - 5 – 9 tahun : 261 Orang
   - 10 – 14 tahun : 267 Orang
   - 15 – 19 tahun : 305 Orang
   - 20 – 24 tahun : 317 Orang
   - 25 – 29 tahun : 270 Orang
   - 30 – 34 tahun : 306 Orang
   - 35 – 39 tahun : 327 Orang
   - 40 – 44 tahun : 381 Orang
   - 45 – 49 tahun : 4855 Orang
   - 50 – 54 tahun : 299 Orang

[2] Laporan Data administrasi pemerintahan Desa Kedungrejo Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo

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

- 55 – 59 tahun : 259 Orang
- 60 – 64 tahun : 205 Orang
- 65 – 69 tahun : 111 Orang
- 70 – 74 tahun : 91 Orang
- 75 – 130 tahun : 81 Orang

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah pihak yang membantu konseli dalam proses konseling. Dimana seorang konselor membantu konseli agar dapat memahami dirinya sendiri begitu juga masalah yang sedang dihadapi dengan begitu dapat mempermudah proses terapi yang diberikan kepada konseli sehingga dapat menyelesaikan masalahnya di masa yang akan datang.

Penelitian disini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang sudah menginjak semester sepuluh peneliti mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI).

Adapun biodata konselor:

1) Identitas Konselor

Nama : Rahmawati

NIM : B03212020

Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 29 September 1994

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

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

Status : Mahasiswa

Pendidikan :Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

2) Riwayat Pendidikan

2000 – 2006 : SDN Margorejo VIII Surabaya

2006 – 2009 : SMP Bina Bangsa Surabaya

2009 – 2012 : SMA Bina Bangsa Surabaya

3. Deskripsi Konseli

Konseli adalah orang yang perlu mendapatkan bantuan sehubungan dengan masalah yang sedang dihadapinya dengan bantuan dari orang lain untuk memecahkan masalahnya.

Adapun Identitas Konseli berupa biodata, sebagai berikut:

Nama : Ningsih (samaran)

Tempat Tanggal Lahir : Malang, 15 Mei 1992

Usia : 25 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Status : Sudah Menikah

Alamat : Kedungrejo Waru Sidoarjo

Pekerjaan : Karyawan Swasta

Pendidikan terakhir : SMA

Status : Wanita Karir Sekaligus Istri

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

Nama suami

Nama : Je (samaran)

Usia : 28 Tahun

Pekerjaan : Karyawan Swasta

Pendidikan terakir : SMA

Status : Suami Klien

1) Latar belakang keluarga klien

Konselidan suaminya berasal dari kota yang sama yaitu Malang. Klien dan suami tinggal di Sidoarja karena pekerjaan mereka sama-sama di Sidoarjo. Awalnya konseli ingin mengadu nasib di Surabaya, dirumah saudaranya namun nasib membawa konseli mencari rezeki di Sidoarjo. Berbeda dengan sang suami yang memang dari awal sudah ditawarkan pekerjaan oleh sang paman yang bertempat tinggal di Sidoarjo. Ternyata Allah mempertemukan mereka dalam satu pekerjaan yang sama yang menjodohkan mereka menjadi pasangan suami istri. Setelah konseli dan suami menikah, konseli dan suami memutuskan untuk tinggal di Sidoarja karena pekerjaannya. Sekarang klien tinggal di bersama suami di rumah kontraan yang sedikit kecil.

Konseli sendiri adalah anak ke-3 dari 4 bersaudara,ketiga saudaranya adalah laki-laki semua,

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

merekamasih tinggal di Malang. Kakak keduanya laki-laki sudah berkeluarga dan sudah memiliki anak, sedang adiknya masih duduk di bangku sekolah SMA kelas X. Dari kecil kedua orang tuanya selalu mendidik anaknya dengan keras, disiplin. Seperti ibadah selalu di jalankan, sholat di boleh lupa itu yang penting, pokoknya rukun islam harus di lakukan karena Allah, itu didikan kedua orang tua sampai saat ini juga. Ibu klien orangnya lemah lembut, hampir tidak pernah marah, sabar, dan sangat penyayang anak-anaknya. Ibu klien jarang sekali menyuruh anak-anak untuk membantu menyelesaikan pekerjaannya saat di rumah, apalagi klien. Klien tidak pernah melakukan pekerjaan rumah, klien hanya di ajari tentang memasak di dapur saja, karena ibu klien tidak mau jika anak-anaknya capek.[3]

2) Latar belakang Ekonomi

Keluarga klien tergolong berkecukupan dimana ayahnya adalah seorang petani dan ibunya adalah seorang petani dan seorang ibu rumah tangga. Kedua orang tuanya memiliki sawah sendiri dan dikelolahnya sendiri. Selain menjadi petani ayah klien juga menjabat sebagai ketua RT

[3] Hasil wawancara dengan klien pada tanggal 19 Agustus 2017

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

di desanya, dan ibunya menjadi anggota pengurus di desanya.[4]

3) Latar belakang keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan disekitar klien baik, rumah klien berada di pemukiman kampung, antara rumah klien dengan rumah yang lain berdekatan, jadi hubugan antara klien dan tetangga terjalin dengan baik. Rumah klien juga berdekatan dengan mushallah dan tak jauh juga terdapat sebuah masjid.

4) Latar Belakang Keagamaan klien

Dilihat dari ketaatan dalam menjalankan ibadah, klien termasuk orang yang cukup beribadah. Seperti shalat, puasa, dan ibadah lainnya.[5] Namunmengaji Al-Qur'an klien mengaku masih kurang lancar membaca Al-Qur'an.[6]

5) Kepribadian klien

Klein adalah tipe orang yang ramah, baik, sopan santun, mudah bergaul, luwes dengan orang lain.[7]Klien adalah orang yang baik, perhatian, pengertian, terbuka, ceria,termasuk orang yangcukup manja,. Namun ssekarang

[4]Hasil wawancara dengan klien pada tanggal 19 Agustus 2017
[5] Hasil wawancara dengan suami klien tanggal 20 Agustus 2017
[6] Hasil wawancara dengan klien tanggal 19 Agustus 2017
[7] Hasil wawancara dengan tetanggaklien tanggal 20 Agustus 2017

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

klien sering mengeluh, ngambekan, suka marah-marah terhadap suami.[8]

6) Deskripsi Masalah Klien

Masalah adalah kensenjangan antara harapan dan kenyataan, masalah dapat membebani perasaan, fikiran serta perilaku seseorang yang harus segera mendapat penyelesaian. Sebab tidak semua masalah dapat diceritakan kepada orang lain meskipun kerabat dekat. Akan tetapi jika masalah tidak bisa diungkapkan akan membawa dampak negatif bagi konseli maupun individu lainnya. Dalam hal ini masalah yang dialami konseli adalah merasa jenuh. Adapun sebab konseli merasa jenuh karena hidupnya yang selalu sama, dan tidak ada perubahan.

Ningsih (samaran) sudah bekerja lama, namun tetap saja kehidupannya itu tidak pernah berubah sepertihalnya kehidupan orang lain. Orang-orang yang konseli maksud disini adalah tema - teman, saudara-saudara konseli yang tinggal di Malang, yang kehidupannya jauh lebih beruntung darinya, punya segala yang mereka iginkan, rumahnya besar, punya mobil dan bisa kemana saja yang mereka mau, sedangkan rumah dia kecil, meskipun rumah suami sendiri,

[8] Hasil wawancara dengan suami klien tanggal 20 Agustus 2017

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

montor aja masih kredit, apa lagi mobil, kebutuhan hidupan yang pas - pasan. Konseli selalu saja merasa kurang dengan apa yang didapatkannya. Meskipun suami juga sudah bekerja dan berpenghasilan tetap dan cukup besar (3,2 juta) namun konseli tetap belum puas dengan penghasilan sang suami, punyak rumah sendiri, namun tetap saja konseli merasa kurang cukup dengan hal tersebut serta penghasilan dan nafkah yang dikasih oleh suaminya.Selain jenuh dengan kehidupannya setelah menikah, konseli jugamerasa jenuh dengan tugasnya sebagai seorang istri. Konseliterbebani oleh rutinitasnya mengurus rumah dan suami yang semakin membuatnya capek bersamaan dengan dia bekerja. Seperti masak, menyuci pakaian dan alat dapur, menyapu, dan mengepel rumah dan beberapa tugas sebagai istri.

Dalam hal ini adapun penyebab – penyebab dari Kejenuhan pada seorang Wanita Karir adalah sebagai berikut:

a. Kurang Bersyukur

Kurang bersyukur adalah sebab utamakonseli mengalami kejenuhan sehingga konseling sering kali mengeluh dengan kehidupanya yang sekarang. Dia merasa kurang

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

puas dengan semua rezki yang diberikan oleh Allah kepadanya, dia belum bisa menerima pemberian dari Allah dengan ikhlas. Selain konseli mengeluh tentang kehidupannya,Konseli belum menerima sepenuhnya jika dia adalah seorang istri, dimana jika dia sering ngeluh, dengan tugas seorang istri.

Contohnya, konseli bekerja, penghasilannya sudah cukup besar yaitu 3,2 juta, namun dia tetap merasa belum puas juga dengan hal tersebut.

b. Belum hadirnya momongan (anak) dalam rumah tangga.

Contohnya, konseli sudah berumah tangga kurang lebi 2,5 tahu namun tetap juga belum dikasih sama Allah keturunan. Padahal dalam hati kecilnya konseli ingin memiliki anak seperti wanita-wanita yang sudah mempunyai keturnan.

c. Keletihan setelah melakukan kegiatan

Kegiatan yang selalu dilakukan terus menerus menjadikan konseli merasakan letih. Koseli yang bekerja mulai pagi sampai sore, setelah dia keletihan bekerja, dia harus mengurus

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

rumah tangga sendiri tanpa ada yang membantunya. Kegiatan tersebut dilakukannya setiap hari sehingga hidupnya monoton tidak ada perubahannya. Contohnya: sehabis pulang kerja, konseli harus mengurus rumah tangga, seperti bersih-bersih rumah, mengurus suami, menyuci pakaian yang menumpuk, memasak.

Dari faktor di atas dapat diketahui jika konseli merasakan kejenuhan di sebabkan dia kurang bersyukur dan iri hati melihat orang lain yang lebih dari dirinya maka di bawah ini adalah dampak atau akibat dari faktor tersebut yaitu:

a. Sering mengeluh
b. Iri hati melihat orang lain yang lebi bahagian darinya.
c. Kurang bertanggung jawab terhapat tugas sebagai seorang istri
d. Murah marah dan ngambean.

B. Deskripsi Hasil penelitian

1. Deskripsi proses Terapi Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan seorang wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo

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

Pelaksanaan konseling yang dilakukan konselor adalah berlandasan Islam dengan Terapi Syukur terhadap klien, agar klien dapat menjadi hamba yang bertaqwah dan beriman kepada Allah Swt serta menjahui diri dari penyakit hati. Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa klien tidak pernah merasakan kenikmatan yang Allah berikan kepadanya, akibatnya klien sering mengeluh, merasa kekurangan akan nikmat yang diberikan. Ada beberapa langkah yang dilakukan konselor dalam memberikan bantuan kepada klien. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

a) Identifikasi Masalah

Langkah identifikasi dilakukan untuk mengetahui masalah yang dialami konseli beserta gejala-gejala yang nampak, untuk mengetahui masalah yang saat ini sedang dihadapi konseli. Maka konselor menggali data dengan wawancara kepada suami konseli, tetangga konseli. konseli dan disertai gejal-gejala yang nampak.

Tanggal 19 agustus 2017 jam kurang lebih jam 10.00, koselor berkunjung ke rumah konseli.Konselor lalu menghampiri rumah konseli, saat itu konseli sedang berada di rumah dia tidak bekerja karena sedang libur. Jika hari sabtu memang konseli sedang libur bekerja, oleh karena itu konselor mendatangi konseli setiap kali konseli libur kerja.

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

Saat itu konseli sedang santai di rumah, terlihat jika saat itu konseli sedang menonon televisi di ruang tamu. Konselor pun menayakan kabar konseling pada saat ini, konseli pun menjawab baik, lalu konselor ingin berbagi cerita tentang rasanya berumah tangga, menurut konseli awalnya senang tapi lam-lam konslei merasa jenuh.

Di singgung mengenai alasan konseli merasa jenuh, konseli tidak mau menanggapinya dan berusaha tidak membahasnya terlebih dulu. Sampai akhirnya konselor memulai bercerita dahulu mengenai isi hatinya kepada konseli. Lalu konseli mengatakan kepada konselor kalau konselor bisa dengan mudahnya bercerita kepada orang lain mengenai isi hatinya. Lalu konselor berusaha menjelaskan kepada konseli bahwa lebih baik menceritakan kepada seseorang dari pada disimpan sendiri, nanti bisa stres kalau di simpan terus.

Sesaat 5 menit konselor dan konseli terdiam, dan tiba-tiba sesaat kemudian konseli memulai pembicaraan lagi, konseli hendak ingin bercerita kepada konselor, namun dengan syarat kalau konselor tidak boleh menceritakan kepada orang lain dan merahasiakan semua identitas konseli. Lalu konselor menyepakati persyaratan dari konseli, kalau pun menceritakannya konselor harus merahasiakan identitas dari konseli. Setelah konselor

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

menerima pesyarat tersebut baru konseli mau menerima kedatangan konselor. Namun behubung terhalang oleh waktu yang mudah mulai magrib, dan konseli juga memiliki acara setelah magrib, maka proses menggali informasi tersebut dilanjutkan hari esoknya.

Diesokkan harinya pada tanggal 20 Agustus 2017 pukul 06.30 konselor mendatagi rumah konseli lagi. Saat itu suami konseli yang bisa di panggil mas Je (samaran) sedang berada di rumah karena bertepatan dengan hari minggu. Lalu konselor menghampiri suami konseli yang saat itu berada di luar dan mempertanyakan keberadaan konseli apakah ada di rumah atau tidak. Ternyata waktu itu konseli tidak berada di rumah, suami konseli mengatakan jika konseli sedang barusan pergi ke pasar di sama mbak utik (tetangga dekat yang rumahnya bersebelahan denagn rumah konseli), lalu konselor menayakan, apakah lama jika pergi kepasar, lalu mas Je bilang tidak tau, bentar aja mungkin. Mas Je mengatakan kalau udah janji bertemu lebih baik di tunggu saja, tadi mbknya juga udah pesan kalau ada yang nyarik, suruh nunggu.

Lalu konselor pun menunggu konseli pulang dari pasar. Konselor berfikir sambil menunggu konseli pulang dari pasar, lebih baik tidak ada salahnya konselor bertanya-tanya kepada

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

suami konseli yaitu mas Je tentang konseli. Suami konseli pun mempersilahkan konselor untuk menayakan beberapa pertanyaan tentang konseli. Konselor pun bertanya kepada suami konseling tetang keseharian konseli saat berada di rumah. Menurut suami konseli, kalau dari sifatnya baik, perhatian, manja. Kalau dari sikapnya sekarang ada perubahan dari konseli. Menurut penyataan dari suami konseli, konseling sering mengeluh tetang kehidupan yang sekarang, entah itu tentang materi yang kurang cukup dan tentang tugas barunya sebagai seorang istri mengrus rumah tangga selalu mengeluh.

Menurut suami konseli jika di rumah konseli sering mengeluh karena hidupnya serba kurang cukup, kurang cukup mengenai penghasilan suami yang meskipun lumayan besar, hidupnya tetap sama tidak perubahannya (tetap tidak bisa seperti kehidupan saudara-saudara yang semuanya serba ada) punyak ini, punya itu tidak capek-capek kerja, uangnya ngalir begitu saja. menurut suami konseli memang rata-rata dari saudara-saudara konseli memang mendapat suami yang sangat mapam, saudara-saudara sepupunya yang perempuan semaunya mendapatkan suami yang turuanan orang kaya. Meskipun suami konseli sendiri dari keluarga orang yang bisa di bilang kaya, namun kehidupan suami konseli yang sangat sederhana, mandiri.

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

Lalu konseli bertanya mengenai kejenuhannya sebagai seorang istri, dan suami konseli pun menjawab "jika konseli, sering mengeluh kalau di suruh suami, contohnya saja membuatkan kopi buat suami, menyiapkan makan buat suami di meja makan, bahkan terkadang tugas konseli sebagai istri pun terkadang tak di lakukan dan alhasil suami konselor yang kadang membantu mengerjakannya, terkadang suami juga harus terlebih dahulu menyuruh konseli untuk melakukan pekerjaan rumah. biasanya jika teperti itu konseli mengejakannya sama ngambek sama suami, kerjanya asal-asalan. Namun jika konseli ingin meminta sesuatu kepada suami, konseli selalu ngambek dan marah jika tidak dituruti kemauannya.

Padahal dari penyataan suami konseli, konseli dari keluarga yang berkecukupan. Meskipun kedua orang tuanya seorang petani. Tani didesahnya terbilang cukup sukses. Dari kecil memang selalu di manja, maklum anak perempuan satu-satu, di manja semua keinginanya pasti maunya di turuti, jadilah seperti itu". Lalu konselor pun bertanya tentang mulai perubahan konseli tersebut, suami konseli menjawab, mungkin sudah lama setahunan mungkin tapi beberapa bula-bulan terakhir ini bertambah. Paling suka kalau ngebandingin hidup dia sama orang lain, padahal rezeki orang itu berbedah bedah tergantung

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

seseorang itu menerimanya dengan seperti apa. lalu konselor bertanya lagi tentang keinginan suami konseli buat konseli itu apa.

Suami konseli ingin jika suatu saat konseli bisa beruba lebih baik lagi, dan semoga suami konseli bisa mengubah sifat konseli agar lebih baik lagi. konselor bertanya kepada suami konseli, selama ini yang dilakukan suami konseli adalah tetap sabar, tidak sering menuruti permintaan konseli setiap saat, menasehati terus-menerus. Tapi tetap saja konseli malah marah dengan suami, dan bialang suami tak lagi sayang dengan konseli, suami pun akhirnya tidak banyak berbuat apa-apa.[9]

Setelah setengah jam berbincang-bincang dengan suami konseli, konseli akhirnya akhirnya datang. Konselor pun menyuruh istirahat konseli dulu karna mungkin habis kelelahan ke pasar.

Akhirnya setelah menunggu 10 menit, konselor baru memulai inti pembicaraan langsung kepada konseli. Konselor melakukan proses pertama di luar rumah yaitu di depan teras rumah konseli. Konselor pun bertanya kepada konseli apakah konseli sudah bisa menceriakan apa yang mau konseli ceritakan kepada konselor. Konseli mengungkapkan bahwasanya konseli

[9] Hasil wawancara dengan suami konseli 20 Agustus 2017

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

merasa jenuh dengan hidupnya yang seperti ini terus. Tidak ada perubahan dalam segi materi tetap sama. meskipun dia dan suaminya sama-sama bekerja namun tidak membuatnya puas dan bahagian.

Konseli ingin selalu hidupnya terpenuhi, meskipun rumah sudah milik sendiri, namun konseli masih ingin yang lebih ngin punyak mobil snediri, ingin punyak ini itu, dan ingin pergi kemana pun ia inginkan. Memang suami dari keluraga yang berkecukupan juga, namun pribadi suami yang mandiri dan tidak mau bergantung kepada orang lain yang menjadikan konseli ikut-ikutan menderita. Yang konseli inginkan adalah semuanya itu ada. konseli juga mengungkapkan jika, dia juga jenuh dengan tugasnya sebagai istri yang mengurus rumah tangga, memasak, menyucipakaian, menyuci peralatan dapur, menyapu mengepel rumah serta mengurus suami (membuatkan kopi dan meyiapakan baju dan makan sebelum bekerja), apalagi konseli juga bekerja, ia semakin capek dengan hal tersebut.[10]

Tanggal 19 Agustus 2017 pukul 10.00 Wib, konselor berkunjung ke rumah tetangga dekat konseli yang rumah bersebelahan dengan rumah konseli. Tetangga ini yang waktu itu mengajak konseli ke pasar pada hari kemarin. Konselor memilih

[10] Hasil wawancara dengan konseli tanggal 20 Agustus 2017

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

tetangga ini karena konselor lihat tetangga ini cukup dekat dengat konseli.

Melihat kedatangan konselor, tetangga yang bisa di panggil mabk Tik (samaran) itu pun terlihat kaget. Konselor pun menjelaskan kedatangan konselor saat itu. Konselor ingin bertanya-tanya tentang mbk N. Lalu mbk tik bertanya kepada konselor, memangnya apa yang mau di tanyakan sama saya tentang dek N. Lalu konselor bertanya kepada mbk tik, tentang keseharian konseli saat di rumah. menurut informan, konseli sangat baik, mudah bergaul sama tetangga, anaknya juga sering ke masjid kalau waktu di rumah, karena seharian konseli bekerja. Lalu informan mengungkapkan jika konseli itu orang manja, manja itu sering ngalem sama suami, karena informan juga tahu jika konseli memang anaknya manja. Manja konseli itu jika ingin sesuatu harus selalu di turuti.

Waktu konselor bertanya tentang apakah pernah informan di curhati denga konseli, informan mengatakan tidak pernah. Paling yang ngeluh tentang suaminya saja kalau suaminya tidak menuruti permintaannya. Sebagai tetangga dan orang yang lebih tua informan juga selalu mengingatkan jika sebagai istri kita tidak boleh seperti itu kepada suami. Dan mengenai hidup, hidup itu

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

sudah ada yang mengatur yaitu Allah. Lalu informan menjelaskan lali jika informan tidak pernah di curhati sama konseli.[11]

b) Diagnosa

Setelah identifikasi masalah konseli, langkah selanjutnya diagnoasis yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta faktor-faktor.

Dalam hal ini konselor menetapkan masalah konseli setelah mencari data-data dari sumber yang dipecarya seperti suami klien, dan tetangga yang paling dekat dengan konseli. dan dari identifikasi masalah yang sedang dialami konseli yakni kejenuhan. Penyebab kejenuhan tersebut karena konseli merasa kehidupannya selalu sama, tidak ada perubahannya, meskipun konseli mendapatkan penghasilan sendiri suami pun memiliki penghasilan yang cukup besar, namun konseli belum merasa puas.

c) Prognosis

Setelah konselor menetapkan masalah konseli, lankah selanjutnya prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk penyelesaian masalah. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa dilakukan secara maksimal.

[11] Hasil wawancara dengan tetangga konseli tanggal 22 agustus 2017.

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

Peneliti disini memilih tetangga dekat klien, suami klein, dan klien sendiri yang menjadi informan. Setelah memahami dan mempelajari gejala-gejala yang nampak pada diri konseli dan permasalahan yang dihadapinya, maka ditetapkan jenis terapi yang akan diberikan kepada konseli. Dalam menangani kasus kejenuhan ini konselor menggunakan terapi syukur.

Terapi syukur bertujuan untuk membiasakan konseli berfikir positif atas pemberian Allah dengan penuh totalitas. Sehingga konseli bisa menerima nikmat dan rezeki yang di berikan Allah dalam bentuk apa saja tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesa, iri hati kepada orang lain apalagi berprasangkah negatif dengan ketentuan Allah.

Berikut adalah langkah-langkah yang akan ditempuh konselor dalam menangani kejenuhan:

1) Bersyukur dengan hati
2) Bersyukur dengan lisan
3) Bersyukur dengan perbuatan

Adapun beberapa rancangan yang akan ditempuh oleh konselor, sebagai berikut:

1) Menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena anugrah dan kemurahan dari Allah, yang akan mengantarkan diri untuk menerima dengan

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

penuh kerelaan tanpa mengerutu dan keberatan betapapun kecilnya nikmat tersebut,

2) Mengakui anugra dengan mengucapkan alhamdulillah serta memuji-Nya.

3) Memanfaatkan anugrah yang diperoleh sesuia tujuan penganugerahannya serta menuntut penerima nikmat untuk merenungkan tujuan di anugerahkannya nikmat tersebut oleh Allah Swt.

d) Terapi/Treatment

Setalah konselor menetapkan terapi yang sesui dengan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam langkah prognosis. Dalam hal ini konselor mulai memberi bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan. Dan hal ini sangatlah penting dalam proses konseling karena langkah menetapkan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah konseli.

Dalam memberikan bantuan kepada konseli, konselor memakai terapi syukur. Terapi ini lebih mengfokuskan konseli pada saat ini dan tujuan masa depan konseli.

Proses konseling dilakukan sebanyak kurang lebih empat kali dengan tahapan langkah-langkah dalam menangani

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

kejenuhan, berikut adalah konselor melakukan proses konseling dengan konseli ketika pemberian treatment:

1) Bersyukur dengan hati

Disini konselor berusaha membantu konseli untuk menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena Allah. Merasa puas atau senang terhadap apa yang menjadi ketetapan Allahdan sebagai istri yang seharusnya menghormati suami.

Dalam hal ini konseli harus menyakin dalam hatinya dengan berniat untuk selalu berfikir positif kepada Allah, mengakui sepenuh hati apapun nikmat yang diperoleh bukan semata-mata karena kepintaran, keahlian, dan kerja keras konseli, melainkan karena anugrah dan pemberian Allah Yang Maha Kuasa. Kenyakinan ini akan membuat konseli merasa ikhlas dalam menerima nikmat yang Allah berikan baik kecil, sedikit atau berlimpah sekali pun.

Dalam proses ini konselor pertemu konseli pada tanggal 26 september 2017, untuk melakukan proses konseling tahap pertama. Waktu berkunjung ke rumah konseli, konseli sedang menonton televisi. Lalu konselor

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

menghampiri konseli dan menakakan kabarnya hari ini. Saat itu konseli mengutarakan bahwa dia sekali pergi keluar namun tidak ada temannya, karena jenuh kalau di rumah pas libur kerja.

Setelah itu, konselor mengajak konseli untuk reflesing pergi ke luar rumah. Saat sesampainya di tempat yang di tuju. Konselor bertanya tentang perasaannya saat ini mengenai hidupnya, apakah masih tetap sama. Lalu konseli menjawab, tetap sama. Lalu konselor menyuruh untuk mengungkapkan semua perasaannya kepada konselor agar konseli merasa legah.

Setelah konseli mengutarakan semua keinginannya, lalu konselor bertanya kepada konseli apakah konseli mengetahui bawasannya yang dia fikirkan itu tidak baik. Konseli mengerti akan hal tersebut, namun dia tidak bisa, dia ingin jika hidupnya berkecukupan seperti orang lai. Konseli berkata “kalau lihat saudara-saudara gitu enak banget hidupnya, semua bisa keturutan, apa-apa ada, tinggal ini dan itu. Lantas aku, harus kerja keras dulu, tapi yo tetep sama. Lalu konselor kepada konseli “apakah sampeyan tidak capek ta mbak seperti ini, apakah mbak ingin hidupnya terasa tenang dan bahagia. Konseli mengatakan,

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

kalau dia capek dan ingin hidupnya bahagia, hatinya tenang. Lalu konselor menawarkan diri untuk ingin membantu konseli agar dia lebih hidup tenang dan bahagia. Lalu konseli bertanya dengan apa caranya,? Lalu konselor menjawab, iya dengan bersyukur.

Awalnya konseli tidak meragukannya, namun konselor lagi-lagi menyakinkan konseli bahwa kalau seseorang berusaha untuk lebih baik lagi pasti ada jalannya. Lalu konseli mengiyakannya. Setalah konselor kemabali menyakinkan konseli, jika ingin melakukannya harus dengan niat yang kuat dulu, dengan hati yang ikhlas karena Allah.

Konselor lalu menyadarkan cara berfikir dia. Kalau konseli yakin kepada Allah, yakin akan keberadaannya, juga harus yakin bahwa Allah itu selalu memberikan nikmat kepada umantnya yang ikhlas, dan selalu menerima apa pun rezeki, apa pun yang diberikan oleh Allah kepada sampeyan. Selalu merasa puas, tidak mengeluh, tidak iri hati sama orang lain, kalau sameyan bisa menerima itu insyaalah hati peyan itu adem, tentram bahagia.

Kehidupannya sampeyan itu udah bahgia sebenarnya mbak, tapi sampeyan aja mikirnya kurang terus.

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

Nanti kehidupannya mbak akan membaik, emang mbak senang kayak gini terus? Endak kan. Lalu konseli menjawab, iya endak. Sampeyan gak boleh kayak gini teris mbak. Saya hanya bantu mbak saja, yang ngejalaninya kan mbak, tapi terserah sayang juga kalau gak serius.

Lalu konseli mengiyakan masukan dari konselor. Harus dengan niat dan yakin mbak. Saya akan bantu mbak nanti. Sapeyan harus yakin dulu sama Allah kalau Allah untuk sayang sama sampeyan, kalau sampeyan yakin itu, samapyan juga harus yakin kalau rezeki itu udah di atur sama Allah, jadi rezeki itu tidak bakal ketukar. Kalau sampeyan ikhlas menjalani dan mempasrahkan diri kepada Allah, mbak juga harus memandang bahwa tujuan hidup itu hanya karena Allah, tidak untuk materi dan kesenagan semata.[12]

2) Syukur dengan lisan

Disini konselor berusaha membantu konseli untuk mengakui anugrah dengan mengucapkan alhamdulillah serta memuji Allah secara terang-terangan dan mengaku bahwa Allah-lah yang pantas menerima pujian tersebut.

[12]Hasil Proses wawancara konseling dengan konseli tanggal 26 september 2017

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

Dalam proses kedua ini konselor mengunjungi rumah konseli pada tanggal 29September 2017 sekitar pukul 18.30 wib. Lalu konselor bertanya tentang kabar konseli, konseli pun menjawab baik-baik. Konseli lalu merasa antusias ketika konselor datang ke rumahnya.

Konseli bertanya kepada kenselor, apa yang harus konseli lakukan sehingga hatinya bisa seperti yang konselor katakan kemarin bahagia, tentram, selalu dipenuhi dengan rasa syukur dan ikhlas dalam menjalani hidup. Lalu konselor mengatakan bahwa setelah sampeyan sudah niat dalam hati lillahi ta'alla karena Allah dan untuk diri sampeyan. Selalu mengucapakan rasa syukur Alhamdulillah setiap hari setiap kali mendapatkan rezeki dari Allah apapun itu. Misalnya saja dengan hal kecil seperti mengucapkan syukur Alhamdulillah setelah bangun tidur, mengungkapkan rasa syukur kita kepada Allah karane kita masih di berikan nafas dan kehidupan pada hari. Mengucapkan syukur Alhamdulillah karena masih di berika kesehatan pada hari, mengucapkan rasa syukur kita karena di hari ini bias makan pagi.

Dan hal sekecil apa pun itu yang sampeyan lakukan. Selain itu sampeyan bias menambahkannya

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

dengan mengucapkan bacaan tasbih, sepeti, astaghfirullah, subhannallah, agar bis juga seprti itu agar sampeyan terhindar dari perasaan negatif pada Allah, dan selalu dilindungi oleh Allah. Itu dilakukan setiap rati, setiap waktu dan saat. Harus dicoba terlebih dulu mbak, baru samepyan bisa tau sendiri rasanya dan hasinya akan berbedah.[13]

3) Syukur dengan perbuatan

Memanfaatkan anugrah yang diperoleh sesuai tujuan anugerahannya serta menuntut penerima nikmat untuk merenungkan tujuan yang di anugerahkannya nikmat tersebut oleh Allah Swt.

Keesokan harinya pada tanggal 02 sepetember 2107, konselor mendatangi rumah konseli lagi pukul 10.00 wib, untuk melakukan proses konseling selanjutnya dengan bersyukur dengan perbuatan. Disini konselor akan memberikan beberapa contoh kegiatan yang apa saja yang bisa konseli lakukan untuk mengamalkan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari.

Konselor berkata kepada konseli "jika ada banyak sekali kegiatan yang positif yang bisa sampeyan lakukan mbak setiap harinya, dengan sholat lima waktu, sholat

[13]Hasil proses konseling dengan konseli pada tanggal 05 September 2017

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

sunnah, sholat malam juga, (setiap habis sholat, sampeyan kan bertasbih dengan mengucapakan bacaan astghfirullah, subhanallah, allahhuakbar, itu bisa menenangkan hati sampeyan mbak, lalu berdo'a, itu sampeyan ungkapkan rasa syukur sampeyan, apa pun itu, memohon sama Allah untuk selalu dijaga dan dilindungi hatinya dari prasangka buruk.

Setiapkali sampeyan sholat sampeyan lakukan iku, karna sholat itu kan cara kita berkomunikasi secara langsung sama Allah), lalu bisa dengan bersedekat kepada orang fakir miskin, menyantuni anak yatim, (disitu sampyan bisa lihat mbak, masih banyak orang di luar sana yang masih luring beruntung dari pada sampeya,) bersodakoh ke masjid atau mushola.

Sampeyan juga bisa menuliskan rasa syukur peyan setiap harinya sebelum sampeyan tidur, sampeyan tulisakan apa saja yang sampeyan syukuri saat itu apa pun itu mbak, setiap harinya, itu bisa sampeyan lakukan selama 1 bulan, bahkan sampeyan lakukan trus juga bagus. Nanti saya bantu mbak, saya yakin sampeyan sangat bisa kok, kalau sampeyan ingin lebih baik lagi. Kan sampeyan udah niat dan yakin kan mau berubah. Niatkan karena Allah dan

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

untuk diri sampeyan, fikiran-firan yang jelek itu udah di hapus saja, gak ada manfaatnya mbak.

Setelah memberikan bagaimana caranya mengungkapkan rasa syukur tersebut, konselor selalu memantau konseli melalui via sms, telpon, kadang juga melalui BBM. Konselor selalu mengingatkan konseli untuk selalu mengucapkan syukur dimana pun.

Kalau sebelumnya konseli jarang sekali berbuhungan dengan konselor, dengan adanya proses ini konseli sering berhubungan dengan konselor. Konseli mengatakan terkadang ada saja ujiannya menahan rasa iri sama orang lain, namun konseli sadar dan mengucapkan istighfar. Waktu itu konseli bercerita kepada konselor jika dia bertemu seorang anak usia 11 tahun, dia mengamen di jalan raya, lalu konseli bercerita pada konselor melalui via sms, anak kecil itu yatim piatu, selama ini dia tinggaldi panti asuhan di daerah Sidoarjo.

Jikadia pulang sekolah dia langsung mengamen di jalan, konseli mengatakan anak itu mengamen karena ingin mempunyai uang sendiri untu dia tabung, uangnya bisa buat keseharian, jadi anak itu bisa sedikit mengurangi beban ibu panti.Konseli juga bilang kalau dia tidak mau di kasih uang

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

dengan cuma-cuma, karena dia bukan pengemis, kalau boleh anak itu bernyayi baru konseli memberikan uangnya.

Dari kejadian itu konseli mengatakan kepada konselor jika dia dipukul atau di dasarkan oleh seorang anak kecil yang yatim piatu yang hidupnya jauh memprinhatika namun ana kecil dia tetap mensyukuri hidupnya.Konseli juga mengatakan jika anak yatim tersebut tidak mengeluh, dan kecewa di lahirkan seperti itu, karena memang itu adalah takdir dari Allah dia terlahir seperti itu.

Konseli tidak habis pikir anak seusia itu cara berfikirnya sudah seperti orang dewasa, sedangkan dia sudah memiliki semuanya, namun dia selalu merasa kurang. Konselor mengatakan jadi mbak sudah sadar kan bahwa Allah itu masih sayang sama kita semua sama sampeya juga, sampeyan secara langsung di tegur oleh Allah dengan kejadian tersebut.

Maka, dari untuk sampeyan juga harusnya lebih memliki rasa syukur tersebut lebih dari anak yatim itu mbak. Dari viva sms itu konseli juga sadar dan ingin berubah seutuhnya. Mendengar hal tersebut konselor sangat senang, dan selalu mendorong, memotivasi konseli.[14]

[14]Melalui via SMS tanggal 09sepetember 2017

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

e) Evaluasi / *Follow up*

Setalah konselor memberikan terapi kepada konseli, langkah selanjutnya *follow up*. Yang dimaksud disini untuk mengetahui sejauh mana langkah konseli yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Dilangkah *follow up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.

1) Hasil wawancara dengan konseli

Pada tanggal 24 september 2017, konselor mendatangi ke rumah konseli. Saat itu konseli sedang mencuci pakaian sambil mendengarkan musik, terdengar alunan lagu, konseli pun ikut bernyanyi.

Konselor pun menghampiri konseli yang saat itru menyuci di depan rumah, konseli pun menyambut dengan ceria dan mempersilahkan masuk aja di dalam. Namun konselor ingin menemani konseli nyuci dan duduk di luar rumah saja.

Ketika konselor ingin bertanya, konseli berbicara terlebih dulu. Konseli menuturkan ternyata dia sekarang sudah lebih baik, hati saya adem setelah sholat, setelah selalu mengucapkan kalimat-kalimat tasbih kepada Allah. Lalu konselor bertanya kepada konselor, syukur kalau begitu mabk, sayang seneng

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

degernya, lalu apa lagi yang sampeyan rasakan sekarang ini,.? Iya bedah aja, sekarang hati rasanya adem kalau denger orang ngaji, sama berdzikir. Suami juga sekarang lebih perhatian, kalau dulu saya yang mintak, kemarin-kemarin itu suami yang ngajak. Sekarang saya ikut ngaji setiap hari kamis di masjid sama ibu-ibu, nambah ilmu juga, adem rasanya kalau denger orang ngaji sama waktu ngaji itu. Makasi ya mah, kamu sudah membantu ngasih masukan buat saya,

Saya sadar bahwa semua itu hanya milik Allah, nikmat itu ada, bahgia itu ada karna hati kita itu dekat sama Allah. Iya sama-sama mbak, semua itu ada jalannya kalau kita bersungguh-sungguh menjalankannya, dan tetap selalu istiqomah yang mbak.

2) Hasil wawancara dengan suami konseli

Hasil wawancara dengan suami konseli pada tanggal 27 september 2017. Konselor menayakan kabar konseli kepada suami tentang perkembangan konseli saat ini. Menurutsuami konseli mengatakan jika konseli sekarang sudah jauh lebih baik dari sebelumnya.

Saya sangat senang sekarang, dia sekarang sudah jarang sekali mengeluh, iri hati juga sudah jarang

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

terlihat lagi, marah-marah, ngambekan, sama tanggung jawab sebagai istri juga sudah. Sekarang juga ikut ngaji di masjid, waktu itu saya juga pernah lihat dia banging tengah malam untuk bangun sholat malam. Saya bersyukur, karena Allah sudah mengabulkan doa'a saya.[15]

3) Hasil wawancara dengan tetangga konseli

Hasuil wawancara dengan tetangga konseli pada tanggal 29 september 2017, ia mengungkapkan bahwa konseli sekarang terlihat wajahnya ceria, kalau dulu ceria tapi tidak seceria sekarang ini. Saya lihat sekarang suami kadang mengajaknya kluar.

Sekarang kalau ngerjain pekerjaan rumah tidak pakai ngeluh, sekarang kalau bersih-bersih suka sama dengerin lagu, apa apa lagunya kadang ya pop, sholawat, india, barat gitu. Sekarang juga sering terlihat di masjid ikut ngaji sama ibu-ibu lainnya, dulunya kalau di ajak ngaji suka malu karena kumpulnya sama ibu-ibu.[16]

2. Deskripsi Hasil dari proses Terapi Syukur dalam mengatasi Kejenuhan seorang wanita karir

[15]Hasil wawancara konselor dengan suami konseli tanggal 27 september 2017
[16]Hasil wawancara konseli dengan tetangga konseli tanggal 29 sepetember 2017

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

Setelah melakukan proses bimbingan dan Konseling dengan Terapi Syukur dalam mengatasi kejenuhan seorang wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo, maka hasil dari bimbingan konseling dapat diketahui dengan adanya perubahan yang terjadi pada konseli, berdasarkan hasil pengamatan secara langsung dan wawancara dari konseli, suami konseli serta tetangga konseli, perubahan yang terjadi pada konseli adalah sebagai berikut:

a. Kondisi konseli sebelum melakukan proses konseling

Sebelum melakukan proses konseling, konseli belum menyadari bahwa tindakan yang dilakukan itu tidak baik, seperti sering mengeluh dengan kehidupan yang sekarang (tetap sama tidak berubah dalam segi kehidupan yang mewah, selalu kurang puas dengan pemberian dari Allag), selalu iri hati melihat orang lain yang lebih dari konseli, kurang bertanggung jawa dengan tugas sebagai istri, marah-marah dan ngambekan, semua itu yang konseli lakukan sebelum melakukan proses konseling. Dan berikut adalah kondisi konseli melakukan prose konseling.

b. Kondisi konseli setelah melakukan proses konseling

Setelah melakukan proses konseli, konseli sudah menunjukkan adanya perubahan dalam kehidupan seharinya-harinya tidak jenuh lagi, kalau jenuh biasanya

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

konseli buat ngajai atau main ke rumah tetangga. Konseli sudah bisa menerima kehidupannya yang sekarang ini dengan sudah bisa menerima kalau kenikmatan tersebut datangnya dari Allah dan sepatutnya kita mensyukurinya.

Berdasarkan deskripsi di atas, maka dapat dianalisis bahwa tingkat keberhasilan konseling yang telah dilaksanakan dengan menggunakan Terapi syukur dalam mengatasi kejenuhan seorang wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo dikatan ada sedikit perubahan setelah proses konseli, hal itu jelas dalam deskripsi diatas bahawa sebelumnya konseli memiliki 5 gejala yang Nampak dialami konseli diantaranya: sering mengeluh, iri hati, marah-marah, ngambekan, kurang bertanggung jawab dengan tugas seorang istri. Menjadi sudah jarang sekali mengeluh (tidak setaip hari), sudah jarang sekali iri hati dengan orang lain, tidak marah-marah, tidak ngambekan, bertanggung jawab dengan tugas seorang istri.

Kemudian setelah adanya konseli melalui proses terapi syukur, hal ini bisa dilihat dari adanya perubahan dalam menjalani kehidupan, lebih bersyukur setiap nikmat yang diberikan Allah, serta lebih bertang jawab dan sedikit bisa berfikir secara positif.

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

BAB IV

ANALISIS (TERAPI SYUKUR DALAM MENGATASI KEJENUHAN

A. Analisis Proses Terapi SyukuR dalam Mengatasi Kejenuhan seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo

Dalam proses Bimbingan konseling yang dilakukan oleh konselor, dalam kasus ini menggunakan langkah-langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosa, prognosa treatment dan evaluasi/follow up. Analisis tersebut menggunakan deskriptif komperatif sehingga penelitian membandingkan data teori data yang terjadi dilapangan.

Perbandingan data teoridan data empiris

No	Data Teori	Data Empiris
1.	Identifikasi Masalah Langkah digunakan untuk menggali data berbagi sumber dengan tujuan untuk mengetahui kasus atau permasalahan dan gejala-gejala yang nampak pada konseli.	Pada langkah individu identifikas imasalah, data yang peneliti perolehya itu dari suami konseli, tetangga konseli, konseli sendiri. Adapun data yang terkumpul dari proses identifikasi masalah adalah: 1. Konseli kurang bersyukur dengan kehidupannya yang sekarang 2. Konseli sering iri hati dengan orang lain yang lebih darinya 3. Konseli mudah marah-marah dan ngambean. 4. Tugasnya sebagai istri tidak di lakukan sepenuh hati atau kurang bertanggung jawab.
2	Diagnosa Menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta latar belakangnya	Pada langkah diagnosa ini bisa diartikan masalah yang telah dialami oleh konseli yaitu rasa jenuh dengan hidupnya karena hidupnya terasa tidak bahagia, kurang merasa cukup dengan apa yang konseli meliki. Mudah iri dengan orang yang lebih darinya.
3	Prognosis Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan klien. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari diagnosis.	Pada langkah prognosis ini konselor akan memberikan bantuan kepada konseli yaitu pemberian berupa terapi Syukur yang bertujuan untuk membiasakan konseli berfikir positif dengan apa yang diberikan Allah dengan sepenuhnya, sehingga konseli bisa menerima nikmat dan rezeki yang diberikan Allah dalam bentuk apapun tanpa ada perasaan mengeluh, atau berkeluh kesah, iri hati, secara tidak langsung akan berdampak langsung bagi konseli dalam menirima identitasnya sebagai istri.
4	Terapi/*Treatment*	Setelah konselor memberikan terapi pada konseli, langkah selanjutnya pada konseli, langkah selanjutnya follow up.

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

	Memberikan bantuan berupa terapi untuk menangani masalah yang dialami oleh konseli	Yang dimaksud disini untuk mengikuti sejauh mana langkah konseli yang telah dilakukan. Adapun langkah-langkah dalam menangani kejenuhan: a. Bersyukur dengan hati, membantu konseli untuk menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena Allah merasa puas atau senang terhadap apun yang menjadi ketetapan Allah dan sebagai istri yang seharusnya menghormati suami. b. Syukur dengan lisan, disini konselor berusaha membantu konseli untuk mengakui anugrah dengan mengucapkan Alhamdulillah serta memuji Allah secaraterang-terangan dan mengaku bahwa Allah-lah yang pantas menerima pujian tersebut. c. Syukur dengan perbuatan memanfaat ananugrah yang diperoleh sesuia tujuan penganugerahannya serta menuntut penerima nikmat untuk merenungkan tujuan yang di anugerahkannya nikmat tersebut oleh Allah Swt.
5	Evaluasi/ follow up Tahap ini dilakukan untuk menindak lanjuti dan mengetahui sejauh mana langkah konseling mencapai hasil.	Setelah melakukan proses konseli, konseli sudah menunjukkan adanya perubahan dalam kehidupan seharinya-harinya tidak jenuh lagi, kalau jenuh biasanya konseli buat ngaji atau main kerumah tetangga. konseli sudah bisa menerima kehidupannya yang sekarang ini dengan sudah bisa menerima kalau kenikmatan tersebut datangnya dari Allah dan sepatutnya kita mensyukurinya

Berdasarkan table diatas bahwa analisis proses bimbingan konseling dilakukan konselor dengan langkah-langkah konseling, mulai dari identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, treatment, dan evaluasi.

Pada tahap identifikasi masalah yakni langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus gejal-gejal yang nampak pada konseli. Melihat gejala-gejala yang ada di lapangan maka konselor dapat menetapkan bahwa masalah yang dihadapi konseli jenuh dengan kehidupan yang dia jalani, kurang puas dengan apa yang konseli dapatkan, sehingga membuat konseli sering mengeluh, iri hati kepada orang lain yang melebihi dirinya, kemauannya ingin selalu di penuhi, kurang bertanggung jawab dengan tugasnya sebagai seorang istri. Konseli

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

hanya memandang bahwa tujuan hidup itu hanya mengejak kesenangan dan materi saja.

B. Analisis Hasil Akhir Proses Terapi Syukur dalam mengatasi Kejenuhan seorang wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo

Untuk lebih jelasnya, analisis tentang hasil akhir proses pelaksanaan konseli yang dilakukan dari awal konseli hingga tahap-tahap akhir proses konseli, apakah ada perubahan pada diri konseling antara sebelum dan sesudah dilaksanakan konseli. Konselor sekaligus peneliti mencari informasi mengenai perubahan konseli dengan cara observasi dan wawancara kepada suami konseli, tetangga konseli, serta klien sendiri.

Adapun gambaran informasi yang didapatkan konselor sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling:

1) Kondisi konseli sebelum melakukan proses konseling

Sebelum melakukan proses konseling, konseli belum menyadari bahwa tindakan yang dilakukan itu tidak baik, seperti sering mengeluh dengan kehidupan yang sekarang (tetap sama tidak berubah dalam segi kehidupan yang mewah, selalu kurang puas dengan pemberian dari Allah), selalu iri hati melihat orang lain yang lebih darikonseli, kurang bertanggung jawab dengan tugas sebagai istri, marah-marah dan ngambean, semua itu yang konseli lakukan sebelum melakukan proses konseling. Dan berikut adalah kondisi konseli melakukan prose konseling.

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

2) Kondisi konseli setelah melakukan proses konseling

Setelah melakukan proses konseli, konseli sudah menunjukkan adanya perubahan dalam kehidupan seharinya-harinya, konseli sudah bias menerima kehidupannya yang sekarang ini dengan sudah bisa menerima kalau kenikmatan tersebut datangnya dari Allah dan sepatutnya kita mensyukurinya.

Berdasarkan deskripsi di atas, makadapat dianalisis bahwa tingkat keberhasilan konseling yang telah dilaksanakan dengan menggunakan Terapi syukur dalam mengatasi kejenuhan pada seorang wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo dikatan ada sedikit perubahan setelah proses konseli, hal itu jelas dalam deskripsi di atas bahwa sebelumnya konseli memiliki 5 gejala yang Nampak dialami konseli di antaranya: sering mengeluh, irih ati, marah-marah, ngambean, kurang bertanggung jawab dengan tugas seorang istri. Menjadi sudah jarang sekali mengeluh (tidak setiap hari), sudah jarang sekali iri hati dengan orang lain, tidak marah-marah, tidak ngambean, bertanggung jawab dengan tugas seorang istri.

Kemudian setelah adanya konseli melalui proses terapi syukur, hal ini bias dilihat dari adanya perubahan dalam menjalani kehidupan, lebih bersyukur setiap nikmat yang diberikan Allah, serta lebih bertang jawab dan sedikit bias berfikir secara positif.

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

Dari analisis yang berupa narasi di atas menunjukkan bahwat ingkat keberhasilan dan kegagalan proses konseling dapat dilihat dari hasilo bservasi yang telah dilakukanp ada suami konseli, tetangga konseli, dan konseli sendiri.

a) Suami konseli

Setelah dilakukan proses konseli, dalam wawancara ini suami konseli menuturkan bahwa konseli sekarang sudah jarang sekali mengeluh, biasanya yang setiap harinya ngeluh ini sudah jarang sekali, jika konseli ngeluh pasti dia ingat dan langsung mengucapkan astaghfirullahhaladzim. Sudah tidak iri hati lagi sama orang lain, sudah bertanggung jawab dengan tugasnya sebagai istri.

b) Tetangga konseli

Menurut penuturan tetanggak onseli, setelah dilakukan proses konseli, konseli sudah tidak pernah mengeluh lagi dengannya, lebih ceria saja lihatnya.

c) Konseli

Dalam hasil analisis ini konseli mengatakan bahwa hatinya lebih tentram, rasanya sudah berbedah dari yang dulu, lebih ikhlas, menyadari bahwa masihb anyak orang di luar sana yang kurang beruntung hidupnya dari konseli, iri hatis udah tidak lagi ternyata jika hidup dengan berpasrah

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

diri kepada Allah itu memang nikmat rasanya, sama suami juga udah gak marah –marah lagi.

Berdasarkan prosentase dari hasil diaatas, maka dapat diketahui hasil akhir pelasanaan Terapi Syukur dalam mengatasi Kejenuhan pada seorang wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo dikategorikan berhasil.

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

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengambil beberapa kesimpulan, antara lain:

1. Proses terapi syukur dalam mengatasi Kejenuhan seorang Wanita karir di Desa Kedungrejo Sidoarjo dengan menggunakan langkah-langkah konseli yaitu identifikasi Masalah, Diasnosis, Prognosisi, Treament/ Terapi, dan Evaluasi/ follow up, yang dimana dalam langkah-langkah Treatment/ terapi konselor menggunakan terapi syukur adalah tersebut bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan dan bersyukur dengan perbuatan. Dengan tujuan agar konseli membiasakan konseli berfikir positir atas pemberian Allah dengan penuh totalitas. Sehingga konseli bisa menerima nikmat dan rezeki yang di berikan Allah dalam bentuk apa saja tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesa, iri hati kepada orang lain apalagi berprasangkah negative dengan ketentuan Allah dan merasa tidak jenuh lagi.
2. Hasil pelaksanaan Terapi Syukur dalam mengatasi Kejenuhan seorang wanita karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo ini dapat dikatakan berhasil. Hal ini bisa dilihat dari adanya perubahan terhadap sikap konseli yang mulai menunjukkan kea rah yang lebih positiuf lagi seperti: jarang sekali mengeluh dan iri hati, sudah tidak marah-marah dan ngambek lagi, tanggung jawabnya sebagai istri juga bisa dia lakukan dengan baik.

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

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih jauh dari kata kesempurnaan. Kelebihan dari penelitian ini adalah penelitian menggunakan terapi syukur yang mana terapi syukur jarang digunakan oleh penelitilainnya. Sedangkan kekurangannya masih banyak kekurangan yang dilakukan oleh penulis dalam penelitian ini. Untuk itu penulis berharap pada penelitian selanjutnya utuk lebih menyempurnakan hasil penelitian yang tentunya menujuk hasil penelitian yang sudah ada dengan tujuan agar peneliti yang dihasilkan nantinya dapat menjadi lebih baik.

Bagi pembaca dan peneliti selanjutnya diharapkan kepada para pembaca yang budiman, untuk mengembangkan proses pelaksanaan konseling dengan terapi yang sesuai, tepat, dan spesifik dalam menangani masalah untuk meningkatkan harga diri seseorang atau pun masalah yang lain. Untuk para pembaca pada umumnya jangan biarkan sebuah masalah menjadi sebuah beban yang merugikan diri sendiri atau pun orang lain, cobalah untuk mengkomunikasikan beban Anda kepada orang yang ada disekitar Anda, yang Anda kira sanggup untuk berbagi dengan Anda. Sebaliknya jangan menjadikan masalah orang lain sebagai sebuah beban karena sesungguhnya berbagi adalah hal yang indah dan dapat membuka pintu kebahagiaan.

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

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah F, Hasan. 2009. *Setengah Syukur Setengah Sabar.* Yogyakarta: Diva Press.

A. Hallen 2005. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Quantum Teaching.

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

Amirulloh, Syarbini. 2011. *Dasyatnya Sabar,, Syukur, dan Ikhlas Muhammad Saw*. Jakarta: Ruang Kata.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Aswadi. 2009. *Iyadah dan Takziyah Prespektif Bimbingan dan Konseling Islam*. Surabaya: Dakwah digital press.

As-Sallum, Abdullah bin Fahd. 2008. *Keajaiban Iman*. Surabaya: Yassir

As-Salum, Abdullah bin Fahd. 2006. *Dasyatnya Energi Iman.* Surabaya: Fitrah Mandiri Surabaya.

Awamy, Shiva. 2012. *Kaya Itu Mudah, Asal Tahu Kuncinya.* Yogyakarta: Safirah.

Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif Dan Kualitatif.* Surabaya: Universitas Airlangga.

C.P, Chaplin. 1995. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemah Dr. Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Danim, Sudarwan. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung : CV Pustaka Setia.

Departemen Agama RI. 2010. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: CV Darus Sunnah.

Djumhur dan M. Suryo. 1975. *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah.* Bandung: CV. Ilmu.

Elfany, Burhan. 2013. *Rahasia Dasyat di Balik Keajaiban Sabar, Syukur dan Shalat.* Yogyakarta: Pinang Merah Publisher.

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

Faqih, Aunur Rahim.1983. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.

Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar. 1995. *Metodologi Penelitian Sosial.* Jakarta: Bumi aksara.

I. Djumhur dan Moh. Surya. 1975. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah.* Malang: CV Ilmu.

Latipun. 2008. *Psikologi Konseling.* Malang: UMM PRESS.

Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar – Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press

Moleong, Lexy J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Margono, S. 1998. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Muhaimin dan Abdullah Mudjib. 1993. *Pemikiran Pendidikan Islam, Kajian Filosofi dan Kerangka Dasar Operasionalnya.* Bandung: Triganda Karya.

Nasir, Moh. 1985. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Ghalia Indonesia.

Qodratilah, Meity Taqdir. 1995. *Kamus Bahasa Indonesia Untuk Pelajar.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Ronny, Astrada. 2008. *As: Sirr: Plus dan Minus Sang Rahasia.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Rully Indrawan dan Poppy Yaniawati. 2014. Metode *Penelitian*. Bandung: Refika Aditama.

Salahuddin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling* Bandung: Pustaka Setia.

Sentanu, Erbe. 2010. *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati.* Jakarta: Elex Media Komputindo.

Syukur, Abdul. 2013. *Dasyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas*. Yogyakarta: Sabil.

Syah, Muhibbin. 1995. *Psikologi Pendidikan.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

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

Subagyo, Joko. 2004. *Metode Penelitian Dalam Teori Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.

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

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sumanto. 2014. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Jakarta: CAPS.

Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Uus Uswatunsholihah dan kawan-kawan. "Mengemas Kebosanan dalam Rumah tangga", *Komunikasi Jurnal Dakwah dan Komunikasi,* Volume 6 No 1 (Januari-Juni 2012).

Wijaya, Yuana. *Psikologi Bimbingan.* Bandung: PT. Eresco.

Winkle, W.S. 1991. *Bimbingan dan Penyuluhan di Istitute Pendidikan.* Jakarta: Grafindo.

Yusuf, Samsul. 2008. *Landasan Bimbingan dan Konseling,* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Fandifirmansyah.blogspot.com/2013/05/ketika-bosan-melanda-rumah-tangga.html?m=1(diakses pada tanggal tanggal 15 Agustus 2017).

Majalah Ummi No. 8/VI tahun 1994/1415 H (http://members.tripod.com/abu_fatih/jenuh.htm, diakses 15 Agustus 2017.

www.muhsinbudiono.com/02/24/mengatasi-rasa-bosan/diakses 15 maret 2017

www.muhsinbudiono.com/02/24/mengatasi-rasa-bosan/diakses 15 maret 2017.

http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/kejenuhan-dalam-proses-pembelajaran.html(diakses 04 Maret 2015).

http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/kejenuhan-dalam-proses-pembelajaran.html. (diakses 04 Maret 2015).

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

http://www.tipsmu-tipsku.com/2013/11/manfaat-menulis-tangan-bagi-kesehatan.html?m=1

http://saipuddin.wordperss.com/2011/02/25/mengatasi-kejenuhan/(diakses pada tanggal 15 Agustus 2017).

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