

**ANALISIS (BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI
REALITAS DALAM MENGATASI KEJENUHAN ISTRI MENGURUS
RUMAH TANGGA DI DESA BOLO UJUNGPANGKAH GRESIK)**

Berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan, maka faktor-faktor yang melatar belakangi istri mengalami kejenuhan, dapat peneliti analisis sebagai berikut:

- Dapat dikatakan demikian, karena mulai bangun tidur klien sudah melakukan pekerjaan rumah tangganya sampai dengan sore hari. Dan itu sudah menjadi rutinitas setiap hari klien tanpa ada perubahan. Sehingga dapat memicu klien mengalami kejenuhan.

- Meskipun itu pekerjaan yang umum dilakukan ibu rumah tangga, namun karena klien yang mulai dari kecil sampai dewasa jarang melakukan pekerjaan rumah tangga saat masih bersama dengan orang tuanya, sehingga peneliti dapat menganalisis bahwa klien bisa saja mengalami keletihan, karena pekerjaan yang dulunya jarang klien

lakukan. sekarang pekerjaan itu menjadi rutinitas hariannya, sehingga klien merasa letih dengan pekerjaannya.

3. Adanya suatu tekanan internal maupun eksternal;
 - a. *Internal*: yaitu Klien mempunyai keinginan bekerja untuk memenuhi kebutuhannya yang kurang tercukupi dari nafkah suami, akan tetapi keinginan tersebut tidak tercapai karena suami tidak memberi izin. Sehingga dapat dianalisis bahwa adanya suatu tekanan dalam diri klien akibat dari keinginan yang tidak tercapai.
 - b. *Eksternal*: yaitu tekanan dirasakan oleh klien dari berbagai pihak yakni seperti suami yang sering melarang keluar rumah untuk hal yang tidak terlalu penting seperti shopping, sekedar berkumpul dengan teman-temannya. Selain itu mertua yang selalu ikut campur urusan rumah tangganya dan anak yang sering rewel.
4. Kurang adanya hiburan seperti *refreshing* atau liburan.

Setiap hari klien berada di rumah. Kegiatannya selain mengurus rumah tangga hanya menonton televisi dan bermain handphone. Sehingga dapat penulis analisis bahwa keseharian klien kurang adanya hiburan untuk jalan-jalan sekedar refreshing ataupun liburan bersama suami maupun anaknya.
5. Belum adanya kesiapan menjadi seorang istri dan ibu rumah tangga.

Dapat dikatakan demikian karena klien berpikir bahwa seseorang yang sudah menikah kehidupannya pasti akan lebih menyenangkan. Namun ketika klien berada dalam posisi demikian kenyataannya tidak sesuai

1. Kurang adanya hiburan untuk jalan-jalan sekedar refreshing ataupun liburan.
2. Belum adanya kesiapan dalam diri individu.

Dalam menganalisis proses konseling ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif, sehingga peneliti membandingkan antara data teori dan data dari lapangan.

Perbandingan proses pelaksanaan penanganan dengan teori Konseling Islam		
No	Data Teori	Data Empiris
1	Identifikasi Masalah Langkah digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada klien.	Konselor mengumpulkan data diperoleh dari berbagai sumber yakni: klien, suami klien, mertua klien, dan tetangga klien. Sehingga data yang diperoleh tersebut dirasa cukup untuk melihat masalah yang nampak pada klien. Dari hasil yang diperoleh dari wawancara dan observasi konselor dengan klien dan sumber lain, menunjukkan bahwa klien memang sedang mengalami kejenuhan dalam mengurus rumah tangganya.
2	Diagnosa Langkah dalam menetapkan masalah yang dihadapi klien beserta latar belakangnya.	Melihat dari hasil identifikasi masalah maka dapat disimpulkan permasalahan yang dialami klien adalah murni kejenuhan, yang disebabkan karena setiap harinya klien hanya mengurus rumah tangga saja, sedangkan suaminya tidak mengizinkan keluar rumah apalagi bekerja. Padahal klien masih ingin bekerja dan bersenang-senang. Di tambah ketika mertua selalu ikut campur dengan urusan rumah tangganya, di

3	Prognosa Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan klien. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari diagnosis.	situlah klien merasakan titik jenuh yang berlebihan. Konselor menetapkan jenis bantuan berdasarkan diagnosa, yaitu berupa bimbingan konseling Islam dengan menggunakan terapi realitas, karena melihat kasus yang dialami oleh klien tersebut, klien sedang mengalami kejenuhan dalam mengurus rumah tangganya, terlihat bahwa klien belum mampu menerima kenyataan dan belum menyadari identitasnya sebagai ibu rumah tangga, sehingga tindakan klien kurang bisa dianggap bertanggung jawab. Untuk itu dibutuhkan Bimbingan konseling dengan terapi realitas, untuk mengarahkan klien dan menyadarkan dirinya akan identitas dan kenyataan yang ada, sehingga klien mampu mengetahui langkah tindakannya yang lebih bertanggung jawab. Selain itu memberikan arahan dan solusi untuk menentukan pilihan-pilihan mengenai rencana tindakan, demi masa depannya yang lebih baik bagi kehidupan klien.
4	Terapi/<i>Treatment</i> Tahap ini adalah tahap pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan pada langkah prognosa. Dalam tahap ini konselor memberikan bantuan dengan jenis terapi. Adapun terapi yang digunakan adalah Terapi Realitas. Adapun tehnik dalam terapi realitas yakni: - Terlibat dalam permainan peran dengan klien. - Menggunakan humor - Mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun - Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan - Bertindak sebagai model dan guru - Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi - Menggunakan terapi kejutan verbal” atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tigkah lakunya yang tidak realistis - Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif. Adapun tahap dalam melakukan konseling realitas yakni: - Menunjukkan keterlibatan	Dalam usaha mengatasi masalah kejenuhan yang dialami oleh klien, konselor disini berusaha untuk menyadarkan klien mengenai identitas diri klien dan kenyataan yang ada, serta mendorong klien untuk mau berubah serta membuat rencana-rencana tindakan yang lebih bertanggung jawab dengan memulai usaha sampingan lain, dalam upaya mengatasi kejenuhan klien agar memperoleh kehidupan yang lebih baik dan tentram. Dalam pelaksanaan terapi/treatmen dengan terapi realitas, konselor menggunakan tehnik di dalam terapi realitas yakni: Bertindak sebagai model dan guru yang sifatnya direktif untuk mengarahkan dan menyadarkan klien. Dalam penggunaan tehnik tersebut konselor menggunakan beberapa tahap atau langkah, yakni sebagai berikut: - Membantu klien untuk menerima kenyataan dan menyadarkan akan identitas dirinya. - Mengarahkan klien untuk menilai baik buruk tingkah lakunya sendiri. - Membantu klien untuk mampu merumuskan rencana-rencana tindakan yang akan dilakukannya agar tidak jenuh. - Selain rencana yang sudah klien ungkapkan, disini konselor memberikan alternatif atau masukan lain mengenai rencana tindakan untuk kehidupan yang lebih baik dalam usaha mengatasi kejenuhan klien.

Keberhasilan pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi realitas dalam mengatasi kejenuhan istri mengurus rumah tangga di Desa Bolo Ujungpangkah Gresik ini bisa dilihat dari perubahan yang terjadi pada diri klien ke arah yang lebih baik. Pada sub bab ini akan dijelaskan hasil dari proses Bimbingan Konseling Islam dengan terapi realitas dalam mengatasi kejenuhan istri mengurus rumah tangga. Tingkat keberhasilan proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi realitas nantinya dapat dijelaskan melalui tabel dibawah ini. berdasarkan proses konseling yang telah dilakukan, terdapat perubahan pada diri klien saat sebelum dan sesudah pelaksanaan proses konseling. Perubahan-perubahan tersebut dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.3
Kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling

Kondisi klien sebelum dan sesudah proses konseling						
No	Kondisi Klien	Sebelum		Sesudah		
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Kadang-kadang
1	Tertekan dan sedih	√			√	
2	Terlalu banyak pikiran	√			√	
3	Mudah tersinggung			√		
4	Malas mengerjakan urusan rumah tangga	√			√	

Berdasarkan prosentase diatas, dapat diketahui bahwa: “Hasil dari proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi Realitas dalam Mengatasi Kejenuhan Istri Mengurus Rumah Tangga di Desa Bolo Ujungpangkah Gresik” masuk dalam kategori Cukup Berhasil.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam pemberian Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Realitas yang dilakukan konselor dapat dikatakan cukup berhasil karena pada awalnya terdapat enam gejala yang nampak dialami oleh klien sebelum proses pemberian terapi realitas yang diberikan pada klien, empat dari enam gejala kejenuhan yang terjadi pada klien tidak lagi nampak. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 4.1 tentang Kondisi Klien Sebelum dan Sesudah Proses Konseling.