

**PENGARUH KONSELING REALITAS UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN ISTRI PASCA BERCERAI DI DESA BOLO
UJUNGPAKANG KABUPATEN GRESIK**

Niqyi Naziyah dan Agus Santoso

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

Abstract : *The research focus is : is there any influence of reality counseling to decrease ex-wife's anxiousness after divorce in Bolo Ujungpangkah Gresik ? In answering this problem, this research used Quantitative approach because the data that were taken by the researcher are in numerical data that had been processed statically. It also described deductively according to the theory and observation. For checking the validity of the theory the researcher draws the conclusion. Therefore it described descriptively because the result would be purposed to describe the data taken to answer the research problem. This research genre are field research and liyeratire study, it based on the place that the data taken. Whereas study literature used for collecting the data from some sources that related to the problem which was discussed in this research. Field research used to collecting data from the object, it can be quantitatively or qualitatively that are needed. This research also used survey research technique because did not use any changing to the variable. For the data analysis technique, this research used product moment formula. The result of this research is "r table" bigger than "r hitung", so the hypotheses is no influence of reality counseling to decrease ax-wife's anxiousness after divorce in Bolo Ujungpangkah Gresik. It can be concluded based on the result if "r table" bigger than "r hitung".*

Keyword : *Reality Counseling, Axiousness, After Divorce.*

Pendahuluan

Dewasa ini sering kita menyaksikan tayangan yang disuguhkan oleh infotainment tentang selebriti yang mengalami perceraian. Perceraian berarti putusanya hubungan perkawinan secara hukum, lazimnya disertai oleh penyesuaian kembali kehidupan biologis, psikologis, sosial dan finansial.¹ Kasus kawin cerai begitu marak dikalanga selebriti tanah air, dahulu perceraian merupakan hal yang sangat tabu bahkan ironis sekali jika terdapat seorang wanita yang menggugat cerai suaminya. Jika budaya kawin cerai itu dilakukan oleh orang-orang barat itu merupakan hal yang biasa, namun jika hal semacam itu terjadi dilakukak di Negara tercinta ini bukanlah hal yang biasa mengingat Negara kita termasuk Negara yang sopan dalam menjadi tradisi budaya termasuk dalam hal pernikahan. Pernikahan dalam islam adalah suatu ikatan yang kuat dengan perjanjian yang teguh yang ditetapkan diatas landasan niat untuk bergaul dengan suami isteri dengan abadi. Kebahagiaan pernikahan dapat diukur dari sejauhmana upaya pasangan suami isteri dapat mewujudkan aspek-aspek yang terkandung didalamnya, yaitu memiliki pengetahuan tentang pasangannya, memelihara rasa suka dan duka pada pasangannya, mampu memecahkan masalah, dan menciptakan makna bersama pernikahan. Antara suami dan istri dituntut adanya sikap saling pengertian satu dengan yang lain.suami harus mengerti keadaan istrinya begitu juga istri harus mengerti keadaan suaminya.²

Siapapun yang pernah bercerai, ia menyimpan sesuatu dalam lubuk hatinya, yaitu luka-luka penderitaan emosional yang mungkin tidak tersembuhkan dengan pengobatan batin biasa. Luka-luka itu demikian membekasnya akibatnya sering di alami oleh anak-anak mereka. Orang tua kerapkali terlalu tenggelam

¹ Andi Mappiare AT, *Kamus Istilah Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : PT Raja

Grafindo, 2006), Hal 20

² Undang-Undang Pernikahan Indonesia, WIPRES, 2007, hal 1-2

dalam persoalan sendiri, sehingga mereka lupa pada penderitaan anak-anaknya. Sering terjadinya pergolakan dari keributan yang dapat menimbulkan perceraian.³

Perceraian dapat menimbulkan guncangan psikologis pada anak-anak dan menghalangi mereka dalam perlindungan, kasih sayang, dan perhatian dari seorang bapak atau seorang ibu. Sudah jelas, bahwa sebuah keluarga yang bercerai, baik perceraian itu dilakukan atas dasar kemauan sendiri atau paksaan, niscaya didalamnya melahirkan penyimpangan dan pelanggaran dalam bentuk yang jelas. Semua hasil penelitian menunjukkan bahwa 70% dari remaja yang melakukan penyimpangan dan kenakalan adalah mereka yang tumbuh dilingkungan kelurga yang bercerai.⁴

Adapun penyebab perceraian adalah banyak dan bermacam-macam, perceraian terkadang terjadi secara tiba-tiba karena sebab yang sepele yang muncul ketika kebencian, kecurigaan dan perselisihan mencapai klimaks. Kebahagiaan pernikahan dapat diukur sejauhmana upaya pasangan suami istri dapat mewujudkan aspek-aspek yang ada didalamnya, yaitu memiliki pengetahuan tentang pasanganya, memelihara rasa suka dan kagum kepada pasanganya, saling mendekati, menerima pengaruh dari pasanganya, mampu memecahkan masalah, dan menciptakan makna bersama didalam pernikahanya. Antara suami istri dituntut adanya sikap saling pengertian satu dengan yang lain, suami harus mengerti tentang keadaan istri, demikian juga sebaliknya

Perceraian adalah berpisahnya dua orang insan (antara laki-laki dan perempuan) yang sebelumnya sudah ada perjanjian atau akad nikah.⁵ Adapun dalam hukum islam, perceraian adalah melepaskan ikatan nikah dari pihak suami dengan mengucapkan lafadz tertentu, misalnya suami berkata pada isterinya

³ Singgih D. Gunars, *Psikologi Perkembangan Anak-anak Remaja*, (Jakarta: Bpk Gunung Mulia),

⁴ Butsainah, As-Sayyid Al-Iraqi, *Menyingkap tabir perceraian*, (Jakarta : Pustaka Al

⁵ Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, (Bandung: Sinar Baru Agesindo, 1996), hal 401

“engkau telah ku talak” dengan ucapan ini ikatan nikah menjadi lepas, artinya suami isteri telah bercerai.⁶

Perceraian adalah berpisahnya dua orang insan (antara laki-laki dan perempuan) yang sebelumnya sudah ada perjanjian atau nikah.⁷ Perceraian merupakan pengakhiran ikatan perkawinan. Perceraian sedikit banyak akan mempengaruhi lingkungan masyarakat.⁸

Karakteristik utama pada gangguan kecemasan umum adalah perasaan cemas dan takut yang berlangsung secara terus menerus serta tidak dapat dikendalikan, perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Individu-individu yang tergolong normal kadang mengalami kecemasan yang Nampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejalagejala fisik maupun mental. Gejala gangguan tersebut meliputi kesulitan untuk beristirahat, kesulitan untuk berkonsentrasi, perasaan tegang yang berlebihan, gangguan tidur, dan kecemasan yang tidak diinginkan. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya : jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak. Gejala yang bersifat mental : ketakutan, merasa aka nada timpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan.

Kecemasan tersebut timbul akibat rasa sakitnya perceraian, perceraian merupakan akumulasi dari kekecewaan yang berkepanjangan yang disimpan dalam alam bawah sadar individu. Adanya batas toleransi pada akhirnya menjadikan kekecewaan tersebut muncul ke permukaan dan kemudian keinginan untuk bercerai begitu mudah ketika diantara pasangan suami istri guncangan. emosi, maka mereka membutuhkan orang-orang yang bisa memberikan dukungan baginya, orang-orang yang biasanya memberikan dukungan adalah keluarga, teman, tetangga dan

⁶ H. Rifa’I, Mata Pelajaran Fiqih Jilid 1, (Semarang: CV. Wicaksana, 1994), hal 18

⁷ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1996), hal 401

⁸ G. Kartasapoetra dan L.J.B Kreimers, *psikologi Umum* (Jakarta : BINA AKSARA JAYA, 19987), hal. 96

teman sejawat. Mereka adalah orang-orang yang dapat memberikan kekuatan untuk mengatasi dan keberanian untuk melanjutkan hidup.

Konseling Realitas

Tokoh dalam teori ini adalah William Glasser, seorang insinyur kimia sekaligus psikiater pada tahun 1950-an. Kehadiran konseling realitas di dunia konseling tidak terlepas dari pandangan psikoanalisis dimana Glasser menganggap bahwa aliran Freud tentang dorongan harus diubah dengan landasan teori yang lebih jelas, menurutnya, psikiatri konvensional kebanyakan berlandaskan asumsi yang keliru sehingga dari pengalamannya sebagai seorang psikiatri mendorongnya melahirkan konsep baru yang dikenalkannya sebagai konseling realitas pada tahun 1964.⁹

Konseling realitas ini berfokus pada tingkah laku sekarang dan menolak masa lampau sebagai variabel utama. Pendekatan terapi realitas ini juga menolak model medis dan konsep tentang penyakit mental, tetapi lebih berfokus pada apa yang bisa dilakukan sekarang dan mempertimbangkan nilai dan tanggung jawab moral yang ditentukan.

Pada terapi realitas, terapis berfungsi sebagai guru dan model serta menkonfrontasikan klien dengan terapi realitas, terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.¹⁰

Terapi realitas adalah suatu system yang difokuskan pada tingkah laku sekarang, konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri atau orang lain.

⁹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*, (Medan : KENCANA PRENADA MEDIA GROUP, 2011), hal 183

¹⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2007), hal 26

Kecemasan

Kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.¹¹ Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).¹²

Anxietas atau kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.¹³

Kecemasan menurut Freud adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang, keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan.¹⁴

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang, kadang-kadang kecemasan juga disebut dengan ketakutan atau perasaan gugup. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Hal ini terjadi karena individu tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menyimpannya dikemudian hari.

¹¹ Alex Sobur, Psikologi Umum, (Bandung : Pustaka Setia. 2003), hal 343

¹² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hal. 27.

¹³ Jeffrey S. Nevid dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hal. 162.

¹⁴ Yustinus Semium, *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*, (Yogyakarta : Kanisius 2006), hal 87

Kecemasan (Anxiety) adalah keadaan psikis yang seharusnya dihindari.¹⁵ kecemasan adalah suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern dari tubuh. Menurut Gunarsa kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya.

Kecemasan merupakan jawaban emosi yang sifatnya antisipatif, jawaban awal sebelum ada pertanyaan. Kecemasan adalah luapan berbagai emosi yang menjadi satu, kecemasan ini terjadi ketika seseorang sedang menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya. Kecemasan juga bisa diartikan sebagai sesuatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas obyeknya, tekanan-tekanan batin ataupun kemampuan penyesuaian diri.

Perceraian

Perceraian adalah berpisahnya dua orang insan (antara laki-laki dan perempuan) yang sebelumnya sudah ada perjanjian atau akad nikah.¹⁶ Adapun dalam hukum islam, perceraian adalah melepaskan ikatan nikah dari pihak suami dengan mengucapkan lafadz tertentu, misalnya suami berkata pada isterinya “engkau telah ku talak” dengan ucapan ini ikatan nikah menjadi lepas, artinya suami isteri telah bercerai.¹⁷

Perceraian adalah berpisahnya dua orang insan (antara laki-laki dan perempuan) yang sebelumnya sudah ada perjanjian atau nikah.¹⁸ Perceraian

¹⁵ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2008), hal 79

¹⁶ Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, (Bandung: Sinar Baru Agessindo, 1996), hal 401

¹⁷ H. Rifa'i, *Mata Pelajaran Fiqih Jilid 1*, (Semarang: CV. Wicaksana, 1994), hal 188

¹⁸ Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1996), hal 401

merupakan pengakhiran ikatan perkawinan. Perceraian sedikit banyak akan memengaruhi lingkungan masyarakat.¹⁹

¹⁹ G. Kartasapoetra dan L.J.B Kreimers, *psikologi Umum* (Jakarta : BINA AKSARA JAYA, 19987), hal. 96

Metode Penelitian

Pengaruh konseling realitas untuk menurunkan kecemasan istri pasca bercerai di desa bolo ujungpangkah Gresik. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Populasi dalam penelitian adalah masyarakat desa bolo yang telah mengalami perceraian yang berjumlah 35 orang responden, dari 35 orang tersebut dipilih sebagai sampelnya, dengan teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik sampling jenuh karena populasinya kurang dari 100 maka semua sampelnya adalah semua dari populasi yang ada tersebut.

Dalam suatu penelitian dibutuhkan untuk mengumpulkan datanya, untuk mengumpulkan data yang diperlukan peneliti menggunakan metode angket sebagai metode utamanya dan observasi serta dokumentasi dan wawancara sebagai metode pelengkap. Instrumen yang digunakan adalah angket yang digunakan untuk mengetahui : adakah pengaruh konseling realitas untuk menurunkan kecemasan istri pasca bercerai di desa bolo ujungpangkah Gresik ? dengan jumlah soal yang diberikan 20 item pertanyaan sebelum melakukan konseling dan 10 item pertanyaan yang diberikan setelah melakukan konseling

Angket yang diberikan sebelum dan sesudah konseling adalah dengan angket yang sama.

Analisis Data

Teknik analisis data dimaksudkan untuk menguji kaitanya dengan kepentingan pengujian hipotesis penelitian, tujuannya adalah untuk mencari kebenaran data tersebut dan untuk mendapatkan suatu kesimpulan dari hasil kesimpulan yang dilakukan. Untuk membuktikan ada tidaknya pengaruh konseling realitas untuk menurunkan kecemasan seorang istri pasca bercerai di Desa Bolo ujungpangkah Gresik. Maka dalam penelitian ini diperlukan metode

analisis data. Adapun metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Menurut Suharsimi Arikunto, koefisien korelasi adalah suatu alat statistik yang dapat dipergunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan variabel-variabel.²⁰

Product Moment Metode ini digunakan untuk mengetahui tentang pengaruh konseling realitas untuk menurunkan kecemasan pada seorang istri pasca bercerai di Desa Bolo ujungpangkah Gresik, sebelum dan sesudah melakukan konseling realitas.

Dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - (\sum X)(\sum Y) / N}{\sqrt{[\sum X^2 - (\sum X)^2 / N][\sum Y^2 - (\sum Y)^2 / N]}}$$

Ket :

R_{xy} : Angka indeks korelasi “r” Product moment

N : Jumlah responden

X : jumlah Seluruh sekor X

Y : Jumlah seluruh skor Y

Hasil Penelitian

Untuk memperoleh data yang dibutuhkan dari penelitian ini, sebelumnya dilakukan langkah-langkah sebagai berikut : 1) persiapan pertama yang dilakukan peneliti adalah menyiapkan surat izin yang diberikan untuk kepala desa tersebut 2). Memberikan angket kepada responden yang telah dipilih oleh peneliti angket ini yaitu angket yang berupa pre-test yaitu angket yang diberikan oleh klien sebelum

²⁰ Suharsimi Arkunto, *Prosedur Penelitian*(Jakarta: Rineka Cipta, 1991), hal. 245.

melakukan konseling 3). Setelah mengetahui hasil dari angket tersebut maka yang dilakukan peneliti adalah memberikan konseling kepada klien guna untuk menurunkan kecemasan yang duderita oleh klien-klien tersebut 4). Setelah selesai memberikan konseling maka peneliti memberikan angket yang di sebut post-test yaitu angket yang diberikan setelah melakukan konseling 5).

Setelah itu peneliti menganalisis semua jawaban yang telah diisi oleh responden tersebut dengan menggunakan rumus product moment tersebut dengan menggunakan program SPSS, untuk bisa merumuskan hipotesis apakah ada pengaruh konseling realitas untuk menurunkan kecemasan

Dan hipotesis dalam penelitian ini berbunya “ tidak ada pengaruh konseling realitas untuk menurunkan kecemasan istri pasca bercerai” karena r tabel lebih besar daripada r, ($0.065 < 0.274$) yang berarti penelitian ini tidak signifikan.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Istri Pasca Bercerai, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Konseling realitas yang diberikan kepada klien yaitu guna untuk membuat klie agar tidak merasa cemas lagi setelah bercerai dengan suaminya, dengan konseling realitas ini klien bisa menerima kenyataan sekarang bahwa klien telah bercerai dan klien harus bisa menghidupi keluarganya sendiri meskipun tanpa adanya sosok seorang suami.

Dari data yang diperoleh oleh oleh penulis, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa setelah peneliti menggunakan konseling realitas untuk menurunkan kecemasan, beberapa klien dari 35 orang istri yang mengalami perceraian itu ada yang sudah sebagian orang bisa menerima kenyataan dan ada juga sebagian orang yang belum menerima kenyataan.

Setelah selesai melakukan penelitian dan juga selesai melakukan treatment peneliti mencoba bertanya kepada klien untuk mengetahui apakah ada pengaruh konseling realitas untuk menurunkan kecemasan seorang istri pasca bercerai. Dan peneliti juga melihat dari hasil angket yang telah diberikan kepada klien dengan

cara dua tahap yaitu tahap sebelum melakukan treatment dan tahap setelah melakukan treatment.

Dapat disimpulkan sebagai berikut : Pengaruh konseling realitas untuk menurunkan kecemasan seorang istri pasca bercerai di desa bolo kecamatan ujungpangkah kabupaten gresik, untuk mengetahui hasil akhir penelitian apakah ada pengaruh konseling realitas untuk menurunkan kecemasan peneliti

memadukan antara hasil nilai angket sebelum dan sesudah melakukan konseling. Dari hasil data tersebut dengan 35 orang responden diperoleh nilai sebesar 0.065

Dengan demikian dapat diketahui bahwa df sebesar 33 pada table nilai “r” product moment pada taraf signifikan 5% adalah 0,274 dari hasil konsultasi tersebut bahwasanya r table lebih besar dari pada r hitung. Jadi H_a ditolak dan H_o diterima, sehingga yang berlaku adalah hipotesa yang berbunyi “ tidak ada pengaruh konseling realitas untuk menurunkan kecemasan seorang istri pasca bercerai di Desa Bolo Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik. Bahwa Penelitian yang dilakukan oleh peneliti tidak adanya pengaruh konseling realitas untuk menurunkan kecemasan istri pasca bercerai,

Daftar Pustaka

- Al-Iraqi, Butsainah, As-Sayyid. 2005. *Menyingkap tabir perceraian*. Jakarta : Pustaka Al Sofwa.
- AT, Andi Mappiare. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : PT Raja Grafindo.
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling&Psikoterapi*, Bandung : PT. Refika Aditama.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. 1983.
- D. Gunars, Singggih. *Psikologi Perkembangan Anak-anak Remaja*. Jakarta: Bpk Gunung Mulia.
- Daradjat, Zakiah . 1983. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Kreimers, G. Kartasapoetra dan L.J.B. 1987. *psikologi Umum*. Jakarta : BINA AKSARA JAYA.
- Lumongga Lubis, Namora. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*. Medan : KENCANA PRENADA MEDIA GROUP.
- Latipun . 2008. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press.
- Moleong, Lexy J. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Marzuki. 1995. *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI.
- Rasjid, Sulaiman. 1996. *Fiqih Islam*. Bandung: Sinar Baru Agesindo.
- Rifa'I, H. 1994. *Mata Pelajaran Fiqih Jilid 1*. Semarang: CV. Wicaksana.
- Sugiono. 1998. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: CV. Alfa Beta.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*, Bandung : Pustaka Setia.
- S. Nevid, Jeffrey dkk. 2005. *Psikolgi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Semium, Yustinus. 2006. *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Ferud*. Yogyakarta : Kanisius.
- Undang-Undang Pernikahan Indonesia. 2007. WIPRES

