

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang terbaik. Dan sebaik-baiknya manusia dikaruniai akal, kecerdasan, keinginan untuk mewujudkan segala sesuatu. Perilaku manusia didorong oleh terpenuhinya dua kebutuhan, fisiologis dan psikologis. Di mana kebutuhan fisiologis adalah kelangsungan hidup kebutuhan psikologis adalah kekuatan, kebebasan dan kesenangan.. Keluarga merupakan asal muasal suatu suku dan kelompok masyarakat. Keluarga juga merupakan tatanan yang diciptakan Allah SWT untuk umat manusia.¹Dapat penulis simpulkan bahwa manusia itu adalah makhluk Allah yang di beri akal, kecerdasan untuk mencapai segala sesuatu, dan keluarga merupakan sumber asal adanya seorang anak, orangtua, saudara dan yang lainnya.

Peran terpenting dalam keluarga adalah ibu rumah tangga yang bertugas mengurus segala kebutuhan. Menurut KBBI (Kamus Besar bahasa Indonesia) ibu rumah tangga adalah perempuan yang mengatur berbagai tugas rumah tangga. Wanita (ibu) yang hanya mengerjakan berbagai pekerjaan rumah tangga (tidak bekerja di kantor).² Menurut penulis ibu rumah tangga mempunyai peran didalam rumah, perempuan mengatur dan mengerjakan semua pekerjaan rumah tangga dan tidak bekerja di luar rumah.

Ibu rumah tangga adalah peran yang diterima oleh seorang perempuan dalam kaitannya dengan terciptanya suatu keluarga, yang bertugas melaksanakan tugas pokok, yaitu mengurus rumah tangga. Menjaga dan melayani suami dan anak serta mendidik anak. Seringkali ia

¹ Muhamad Thalib, *Menghayati Psikologi Orangtua & Anak*, (Yogyakarta: MU Media, 2014), h 18.

² KBBI Online, "Ibu Rumah Tangga", <https://kbbi.kata.web.id>, diakses pada tanggal 16 Mei 2019, pukul 02.25.

berada dirumah dengan tanggung jawab yang muncul secara spontan dan juga tidak dapat diprediksi.³ Menurut penulis seorang Ibu rumah tangga mempunyai tanggung jawab untuk mengurus berbagai kebutuhan rumah tangga yaitu memasak, membereskan rumah, mencuci baju, mencuci piring, melayani suami, juga kebutuhan sosial dan spiritual. Kebutuhan dan anggota rumah tangga lainnya. Ibu rumah tangga adalah seorang pengurus rumah tangga. ia harus mampu meluangkan waktu dan tenaganya untuk segala macam pekerjaan rumah tangga dari pagi hingga malam..

Secara umum peran seorang ibu rumah tangga tidak bisa lepas dari rutinitas sehari-hari rumah tangga yang telah disebutkan di atas. Mengurus tanggung jawab, dan tugas seorang ibu rumah tangga pada dasarnya bukanlah sebuah pilihan. Mengatur dan melaksanakan pekerjaan rumah tangga tentu saja menjadi tanggung jawab dan tugas utama seorang perempuan. Menurut Al-Qur'an ibu rumah tangga merupakan sosok ibu yang terutama terlibat dalam pendidikan anak-anaknya dalam keluarga, karena anak adalah harapan dan diinginkan oleh para orangtua yaitu anak yang sholeh dan sholehah, ibu adalah madrasah pertama untuk anak-anaknya.

Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Banten mengukur kemiskinan dengan menggunakan konsep kemampuan memenuhi kebutuhan dasar (*basic needs approach*). Dalam pendekatan ini kemiskinan dipandang sebagai ketidakmampuan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan dasar primer dan sekunder secara terukur.. BPS mengkategorikan 3 tingkat penghasilan individu, di antaranya; 1) golongan atas \geq Rp. 2.500.000, 2) golongan menengah Rp. 1.500.000 – Rp. 2.500.000, dan golongan bawah \leq Rp. 1.500.000.⁴ Menurut penulis,

³ Desi Nur'aini, "Penerapan Strategi Problem Focused Coping Dalam Pengelolaan Stress Ibu Rumah Tangga", *Skripsi*, (UIN SMH BANTEN, 2018), h. 2.

⁴ BPS Provinsi Banten, "Tingkat Penghasilan", <https://www.bps.provjbanten.go.id/>, diakses pada tanggal 6 November 2023, pukul 16:38.

dilihat dari kasus yang penulis teliti membuktikan bahwa tingkat kemiskinan dan pengangguran di Banten cukup tinggi, dan hal ini bisa menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan kecemasan.

Keluarga mengalami kecemasan dan tekanan dari pengaruh luar yang kuat, ya itu masalah pekerjaan, nafsu berkuasa, persaingan memperebutkan kekayaan, dan lain-lain. Akibatnya, orang tua yang memimpin keluarga harus berusaha memaksimalkan pendapatan dan perlengkapan rumah tangganya. Perubahan struktur kehidupan keluarga dari keluarga yang tenang dan tentram menjadi kehidupan bermasalah yang penuh persaingan materialistis dan egois. Hal ini memberikan tekanan pada keluarga dan menimbulkan kecemasan.⁵ Dari penggalan diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa sebagian ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan dikeluarga A, B, dan C karena mereka berfikir harus berusaha memaksimalkan perolehan rezeki atau memperbaiki ekonomi keluarga untuk setiap kebutuhan. Klien Mi, SH, dan KH, merasakan gelisah, cemas dan yang lainnya hingga mereka mengalami tekanan pada diri sampai muncul rasa cemas.

Kecemasan adalah pengalaman perasaan menyakitkan dan tidak menyenangkan. Menurut KBBI Kamus Besar Bahasa Indonesia kegelisahan, kebingungan, panik, khawatir, dan takut.⁶ Menurut penulis Kecemasan yaitu keadaan psikologis ketakutan dan kecemasan yang sudah serius, kecemasan merupakan perasaan bahwa ia khawatir akan sesuatu hal buruk yang akan menimpa dirinya dan hal ini dapat menimbulkan ketakutan pada dirinya.

Menurut Frans Sinuor Yoseph yang dikutip oleh Alex Sobur kecemasan Adalah perasaan yang tidak nyata karena tidak mudah untuk dibuktikan, jika rasa takut itu nyata karena seseorang paham bahwa dirinya terancam situasi memperkuatnya.⁷

⁵ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 63.

⁶ Trianto Safaria, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h.49.

⁷ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), h.345.

Menurut penulis dari pemaparan kata di atas, kecemasan adalah perasaan yang tidak sungguh karena tidak ada wujudnya untuk menjadi bukti, dan lebih mempercayai rasa takut yang benar adanya.

Kecemasan yang di alami oleh ibu rumah tangga di Ds. Pamanuk kec. Carenang kab. Serang ada pada tingkat kecemasan sedang, dimana ia merasakan sering sakit kepala, merasa tidak mampu memecahkan masalah sendiri atau bisa disebut dengan penyelesaian masalah menurun, berkeringat dingin, mudah emosi.

Para ibu rumah tangga yang terdampak krisis ekonomi mengalami kecemasan dan tekanan psikologis. Kecemasan yang dialami oleh klien pemakai jasa bank keliling yang berakibat cemas secara psikologis seperti gelisah, mengeluh, susah tidur, tidak tenang pikiran, pusing, kesal lantaran tidak ada uang untuk setoran mingguan kepada jasa peminjaman uang dikarenakan tidak adanya pemasukan yang sesuai kebutuhan sehari-hari dari berdagang.

Alasan peneliti mengambil penelitian ini karena variabel ini cukup urgent dan penting untuk diteliti.

Peneliti menggunakan teori konseling Islam dan terapi realitas karena menurut peneliti teori ini sangat cocok untuk digunakan dalam proses mengurangi kecemasan yang di alami ibu rumah tangga yang ada di ds. Pamanuk kec. Carenang kab. Serang

Dibawah ini adalah ayat Al-qur'an (Firman Allah) yang berkaitan dengan gangguan kecemasan atau penyakit jiwa sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ آتُكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ..

Artinya: “Wahai manusia, sesungguhnya sudah datang dari tuhanmu Al-Qur'an yang mengandung pengajaran, penawaran, bagi penyakit hati (jiwa) tuntunan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” (Qs. Yunus: 57)

Dan dilengkapi dengan sabda Rasulullah SAW yang berbunyi:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا
 غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهَا هـ

"Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau kekhawatiran (rasa cemas), atau kesedihan, atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan kesalahannya" HR. Bukhari no. 5642 dan 2573

Klien yang peneliti jadikan sampel yaitu berusia 38,39 dan 40 tahun, dimana usia tersebut termasuk dari tingkatan pada fase dewasa awal. Sedangkan dewasa awal yaitu peralihan dari masa remaja, dewasa awal juga sering disebut dewasa muda yaitu antara usia 20-40 tahun, yang merupakan tahapan yang paling dinamis sepanjang rentang kehidupan manusia. Sebab diusia tersebut seseorang banyak mengalami perubahan-perubahan progresif secara fisik kognitif, maupun psikologis emosional.

Adapun untuk mengatasi kecemasan tersebut perlu diadakannya pelaksanaan konseling.

Konseling merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli agar ia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan, dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan konseli tersebut, menurut pendapat Glen E Smith.⁸ Menurut penulis, dari pemaparan kata diatas konseling merupakan proses kegiatan konselor membantu klien untuk dapat paham dan menangkap lebih kesungguhan yang ada kaitannya dengan pemilihan perencanaan, juga penyesuaian diri sesuai kebutuhan klien tersebut.

Konseling juga dapat diartikan sebagai suatu pekerjaan membantu orang melalui komunikasi individu antara konselor dan konseli sehingga konseli dengan cara ini klien dapat dengan mudah menentukan

⁸ Sofyan S Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2007). h. 17.

tujuan berdasarkan kualitas yang dicapai sehingga klien merasa senang dan perilakunya efektif.⁹

Adapun pemberian konseling yang akan dilakukan peneliti ini menggunakan konseling Islam.

Konseling Islam ialah suatu tindakan untuk memberikan bantuan kepada orang-orang untuk kenyataan mereka sebagai makhluk yang harus hidup sesuai dengan pengaturan dan arahan tuhan sehingga orang (klien) dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.¹⁰ Fakhri A.R konseling Islami merupakan suatu proses yang membantu manusia untuk hidup sesuai dengan perintah dan petunjuk Tuhan sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Para ulama melakukan konseling Islam dengan pendekatan terhadap realitas, pendekatan konseling realitas berbeda dengan kebanyakan teori konseling lainnya, dalam konseling realitas dikemukakan bahwa perilaku manusia merupakan reaksi terhadap peristiwa yang tidak datang dari luar, melainkan terhadap kebutuhan dari dalam.

Konseling realita adalah pendekatan yang berdasarkan pada anggapan tentang adanya suatu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya; kebutuhan akan identitas diri, yaitu kebutuhan untuk merasa unik, terpisah, dan berbeda dengan orang lain. Secara umum tujuan konseling realita sama dengan tujuan hidup, yaitu individu mencapai kehidupan dengan *success identity*, untuk itu dia harus bertanggung jawab memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya.

Konseling realita ditandai sebagai terapi yang aktif. Dalam pencapaian identitas konsep konseling realita mempunyai 3R yakni:

⁹ Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Serang: A-Empat, 2018), h. 10.

¹⁰ Fuadi Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Surabaya: CV Budi Utama, 2019), h. 17.

realitas (*reality*), melakukan hal yang baik (*do right*), dan bertanggung jawab (*responsibility*). Konseling realita berfokus pada perilaku seseorang. Dalam terapi ini, pilihan berpikir, berkehendak dan berperilaku menjadi tanggung jawab pribadi. Adapun teknik yang akan digunakan pada konseling realita untuk mengurangi kecemasan pada ibu rumah tangga WDEP merupakan teknik yang meliputi permintaan, bimbingan, evaluasi, dan perencanaan. Teknik ini digunakan untuk membantu klien menilai keinginan, perilaku, dan membuat rencana perilaku saat ini.¹¹

Melihat permasalahan mengenai kecemasan yang dialami oleh beberapa ibu rumah tangga di Ds. Pamanuk, Kec. Carenang, Kab. Serang yang disebabkan oleh faktor ekonomi maka perlu untuk adanya pemberian arahan kepada para ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan karena faktor krisis ekonomi tersebut. Untuk membantu mengatasi masalah kecemasan atau rasa cemas yang dialami oleh beberapa ibu rumah tangga di Ds. Pamanuk, Kec. Carenang tersebut, peneliti memberikan penanganan akibat faktor finansial. Menurut Cao Terapi realitas adalah suatu kegiatan yang mengatur strategi menasihati membantu klien mengendalikan diri.¹² Terapi realitas ini bertujuan agar konseli dapat memiliki pilihan untuk dan menanggung semua yang ada dan mengakuinya dalam struktur yang asli atau nyata.

Adapun penerapan terapi realitas yang akan digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan penerapan prosedur WDEP yang dikembangkan oleh Wubbolding yang mengacu kumpulan strategi yaitu:

13

W = *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan)

D = *direction and doing* (arah dan tindakan)

¹¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandug: PT Reflika Aditama, 2005), h. 265-268.

¹² Novia Solichah, "Konseling Pendekatan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik", *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 11, No 1 April (2020), h. 10.

¹³ Setiawan Andi, *Pendekatan-Pendekatan Konseling Teori dan Aplikasi*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018), h. 177.

E = *self evaluation* (evaluasi diri)

P = *planning* (rencana)

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian skripsi dengan mengangkat judul “Konseling Islam dengan Penerapan Terapi Realitas dalam Mengurangi Kecemasan pada Ibu Rumah Tangga di Ds. Pamanuk, Kec. Carenang, Kab. Serang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rencana permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan di Ds. Pamanuk?
2. Bagaimana penerapan konseling Islam dengan terapi realitas dalam mengurangi kecemasan pada ibu rumah tangga pemakai jasa Bank keliling di Ds. Pamanuk?
3. Bagaimana hasil konseling Islam melalui terapi realitas ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penulis dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi kecemasan yang dialami ibu rumah tangga di Ds. Pamanuk.
2. Untuk mengetahui konseling Islam dengan terapi realitas dalam mengurangi kecemasan pada ibu rumah tangga di Ds. Pamanuk.
3. Untuk mengetahui hasil konseling Islam melalui terapi realitas.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti ingin menambah pemahaman sehingga muncul hasil dari pemanfaatan ini, baik secara teoritis maupun praktis, peneliti dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan informasi dan pemahaman dengan penerapan terapi realitas dalam mengatasi kecemasan pada ibu rumah tangga di Ds. Pamanuk, Kec. Carenang, Kab. Serang.
 - b. Sebagai sumber data dan acuan pada pembaca dan jurusan mengenai penerapan terapi realitas untuk mengatasi Kecemasan Ibu rumah tangga di Desa Pamanuk, Kecamatan Carenang, Kabupaten Serang.
2. Manfaat Praktis
 - a. Membantu menangani masalah yang dihadapi oleh klien melalui mengurangi kecemasan pada ibu rumah tangga.
 - b. Menjadi bahan pemikiran bagi peneliti dalam menyelesaikan usaha-usaha pengembangan pada penelitian selanjutnya.
 - c. Menjadi bahan pertimbangan penelitian dalam melaksanakan tugas pengembangan penelitian selanjutnya.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman tentang judul, dan memudahkan pembaca memahaminya, saya perlu memperjelas dan menegaskan judul tersebut. judul skripsi ini adalah “Konseling Islam dengan Penerapan Terapi Realitas dalam Mengurangi Kecemasan pada Ibu Rumah Tangga di Desa Pamanuk, Kecamatan Carenang, Kabupaten Serang”. Adapun definisi operasionalnya adalah:

1. Konseling Islam
Merupakan kegiatan yang bertujuan untuk membantu manusia dalam realitasnya sebagai ciptaan tuhan yang harus hidup sesuai dengan perintah dan petunjuk Tuhan agar manusia dapat menikmati kehidupan di dunia dan akhirat.

2. Terapi Realitas

adalah sistem perilaku sekarang terapis bertindak sebagai guru dan model serta mengubah klien sedemikian rupa sehingga membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain. Terapi realitas juga merupakan terapi jangka pendek yang berfokus pada sekarang dan menekankan kekuatan individu.

3. Kecemasan

Suatu pengalaman yang menyakitkan dan tidak menyenangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia,(KBBI) kecemasan adalah kebingungan, khawatir panik dan takut.

4. Ibu Rumah Tangga

Dia adalah seorang wanita yang melakukan berbagai pekerjaan rumah tangga