

**BAB IV**

**DESKRIPSI CARA MENGATASI PIKIRAN NEGATIF PADA  
PASANGAN SUAMI ISTRI YANG BELUM MEMPUNYAI  
KETURUNAN**

**A. Penerapan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Pikiran Negatif Pada Pasangan Suami Istri Yang Belum Mempunyai Keturunan**

Pada penerapan terapi realitas, peneliti menggunakan teori william glasser. Inti dari teori glasser yaitu untuk membantu klien agar dapat menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis yang berfokus pada kehidupannya saat ini. Proses konseling dalam penerapan terapi realitas, peneliti menggunakan pendekatan konseling individual, adapun tahapan-tahapan yang dilakukan peneliti agar proses konseling efektif dan berjalan baik sebagai berikut:

**1. Responden RV dan SA**

Dalam pelaksanaan konseling kepada RV dan SA dilakukan pada tanggal 17 Februari sampai 18 Maret, seminggu dua kali pertemuan sampai dengan tujuh kali pertemuan. Setiap pertemuan lamanya menghabiskan waktu 1-2 jam. Ada empat tahapan dalam proses konseling realitas diantaranya;

**a. Tahap Pertama Membangun Hubungan (*Attending*)**

Dilaksanakan pada tanggal 17 Februari 2017 pukul 10:00-11:00 WIB. Peneliti menemui responden untuk membangun hubungan konseling yang baik. Mengawali pertemuan dengan responden pertama-tama peneliti melakukan perkenalan terlebih dahulu, lalu peneliti menanyakan kabar

responden, kemudian peneliti melanjutkan pertanyaan berikutnya mengenai identitas responden berupa nama, umur dan usia pernikahan. Setelah itu peneliti mulai menjelaskan tujuan kedatangan menemui responden untuk mencari informasi yang dibutuhkan dalam penelitiannya. Adapun yang peneliti pertanyakan terhadap responden berupa permasalahan yang sedang dihadapi oleh responden atas pikiran negatif mengenai belumnya mempunyai keturunan dalam pernikahan yang sudah dibilang cukup lama. Dan peneliti mencoba untuk membantu responden agar mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh responden itu sendiri. Dalam membangun hubungan ini awalnya responden tidak begitu terbuka ketika peneliti mulai mencari tau problem yang dialami oleh responden, akan tetapi setelah peneliti mulai menjelaskna mengenai asas-asas dalam konseling bahwasanya dalam proses konseling ini memiliki asas kerahasiaan dan peneliti menjamin bahwa identitas dan permasalahan yang dialami oleh responden hanya diketahui oleh peneliti dan responden saja. Setelah peneliti menjelaskannya responden mulai menerima dan bersedia untuk diwawancarai secara berlanjut.

b. Tahap Kedua Mengidentifikasi Masalah

Proses ini dilakukan pada tanggal 23 Februari 2017 pada pukul 16:00 WIB. Setelah peneliti mendapatkan hubungan baik dengan responden kemudian peneliti mulai mengidentifikasi mengenai problem apa yang dihadapi oleh responden. Dalam kesempatan ini peneliti mulai bertanya kepada responden berupa: “Apa yang menyebabkan anda memiliki pikiran negatif dalam masalah ini.? Responden menjawab *“karena pihak keluarga*

*dari suami selalu mempertanyakan terus menerus mengenai kapan saya punya anak, sedangkan dalam keluarga mertua suami adalah anak pertama. Memang di keluarga suami, dia yang baru menikah. Jadi besar harapan mertua saya, agar secepatnya memiliki keturunan. Hal itu membuat saya menjadi kepikiran terus yang tidak terkontrol. Entah saya bisa memenuhi atau tidaknya keinginan besar mertua saya, karena sampai sekarangpun saya belum juga memiliki keturunan.”* Kemudian peneliti menyambung pertanyaan, apakah anda sudah memeriksakan diri bersama suami mengenai kesuburan kalian? RV menjawab *“sudah, tapi hanya melakukan pemeriksaan USG saja dan hasil dari USG itu rahim saya tidak memiliki masalah dan normal. Kendalanya hanya di letak peranaknya dalam.”* Kemudian suami RV yaitu SA menyambung jawaban dari istri *“dari pihak saya memang saya belum memeriksakan diri mengenai kesuburan akan tetapi saya memiliki permasalahan pada sperma yang encer dan sayapun belum mengkonsultasikan permasalahan ini dengan pihak dokter.”* Lalu apa yang anda pikirkan dan yang dirasakan anda pada saat keluarga dan teman teman anda menanyakan hal tersebut pada anda? VR menanggapi pertanyaan peneliti dan menjelaskan bahwasannya *“saya merasa bukan menantu yang ideal, dan pada saat itu saya merasa sangat sedih, dan hanya bisa diam. walaupun rahim normal dan tidak ada masalah saya tetap merasa takut tidak bisa memberikan keturunan. Dan saya sebagai istri merasa tidak sempurna dan malu pada keluarga terlebih suami.”* Kemudian SA menyambung penjelasan sang istri bahwasanya SA juga merasakan hal yang sama ketika rekan-rekan

kerjanya menanyakan mengenai anak, hal itu membuat SA merasa minder dan iri terhadap mereka yang sudah punya anak.

c. Tahap Ketiga Memfasilitasi Perubahan Terapeutis

Proses memfasilitasi perubahan ini dilaksanakan pada tanggal 03 Maret 2017. Pada tahap ini peneliti memberikan saran dan solusi terhadap responden melalui pendekatan langsung, setelah mengetahui problem yang dialami oleh responden. Pertemuan kali ini responden masih merasa takut dan cemas pada hal-hal yang tidak diinginkan. Dalam proses konseling ini peneliti berusaha menumbuhkan kepercayaan diri terhadap responden dan memberikan kesempatan kepada responden untuk menenangkan diri sehingga responden tidak merasa terpuruk dengan keadaan sekarang. Kemudian peneliti melakukan teknik wants (keinginan) pada responden untuk mengeksplorasi apa yang diinginkan responden. Setelah itu peneliti juga memberikan kesempatan eksplorasi perasaan dan pikiran responden (agar responden bisa mengungkapkan apa yang dirasakan responden pada saat ini). Kemudian peneliti meminta responden untuk mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut. Dengan melakukan teknik tersebut hal ini akan membantu responden memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginan tersebut. Pada tahap ini untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi responden, peneliti membantu responden untuk mengevaluasi diri dan merencanakan tindakan-tindakan yang bertanggung jawab. Dengan begitu peneliti memberikan direction (mengarahkan) kepada responden tentang perilakunya apakah didasari oleh

keyakinan apa hal itu baik atau tidak untuk dirinya. Peneliti meminta kepada responden untuk memikirkan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Bagaimana responden memandang pilihan prilakunya, sehingga responden mampu menilai apakah hal tersebut cukup membantu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi responden.

d. Tahap Akhir Evaluasi

Dalam tahap ini peneliti mencoba untuk melihat bagaimana perkembangan klien setelah peneliti melakukan pendekatan dengan terapi realitas. Setelah melakukan pertemuan kembali pada tanggal 18 Maret 2017 pukul 16:00 WIB. Peneliti mendatangi rumah responden, ternyata setelah responden mengevaluasi perilakunya masing-masing responden menyadari bahwa apa yang selama ini dia pikirkan dan tindakan yang dia lakukan tidak dapat menyelesaikan masalahnya. Dengan begitu setelah responden mengikuti saran-saran yang diberikan oleh peneliti ada perubahan. Responden lebih sabar dan lebih menerima dengan kondisi yang sekarang, sehingga responden tidak begitu mudah untuk terpengaruh atas pertanyaan-pertanyaan yang biasa dipertanyakan oleh keluarga dan teman-temannya. Dan responden RV dan SA sekarang sudah mulai berusaha untuk mengikuti program kehamilan yang sebelumnya hanya pasrah dengan keadaan. Dan mereka sekarang mampu untuk menerima baik kekurangan maupun kelebihan dari masing-masing pasangan.<sup>1</sup>

## 2. Responden KR dan FS

---

<sup>1</sup> Responden RV dan SA, Diwawancarai Oleh Peneliti Pada Tanggal 17 Februari sampai 18 Maret 2017

Dalam pelaksanaan konseling kepada KR dan FS dilakukan pada tanggal 22 Maret sampai 20 April 2017. seminggu dua kali pertemuan sampai dengan delapan kali pertemuan. Setiap pertemuan lamanya menghabiskan waktu 1-2 jam. Ada empat tahapan dalam proses konseling realitas diantaranya;

a. Tahap Pertama Membangun Hubungan (*Attending*)

Dilaksanakan pada tanggal 22 Maret 2017 pukul 09:35-10:45 WIB. Peneliti menemui responden untuk membangun hubungan konseling yang baik. Mengawali pertemuan dengan responden pertama-tama peneliti menayakan kabar responden kemudian peneliti melanjutkan pertanyaan berikutnya mengenai identitas responden berupa nama, umur dan usia pernikahan. Setelah itu peneliti mulai menjelaskan tujuan kedatangan menemui responden untuk mencari informasi yang dibutuhkan dalam penelitiannya. Dan peneliti mencoba untuk membantu responden agar mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh responden itu sendiri. Awalnya responden tidak begitu terbuka dan ada rasa kekhawatiran dalam dirinya ketika peneliti menayakan problem yang dihadapi responden dalam rumah tangganya mengenai keturunan. Akan tetapi untuk meyakinkan hal tersebut peneliti memberi penjelasan terlebih dahulu kepada responden bahwa dalam proses konseling ini terdapat asas kerahasiaan. Dengan begitu responden pun mulai menyetujuinya dan siap untuk melaksanakan proses konseling untuk selanjutnya.

b. Tahap Kedua Mengidentifikasi Masalah

Proses ini dilakukan pada tanggal 24 Maret 2017 pada pukul 16:00 WIB. Setelah peneliti mendapatkan hubungan baik dengan responden kemudian peneliti mulai mengidentifikasi mengenai problem apa yang dihadapi oleh responden. Dalam kesempatan ini peneliti mulai bertanya kepada responden berupa: “Apa yang menyebabkan anda memiliki pikiran negatif dalam masalah ini? Responden menjawab *“karna banyak pertanyaan dari keluarga suami, disetiap tahun pernikahan pasti nanya mulu, emang sih wajar mertua nanya ini itu, tapi kalau nanya itu seakan akan masalahnya itu ada di diri saya kenapa sampai sekarang belum hamil juga, mertua mengira saya itu menggunakan suntik kb atau pil kb, nanyain masalah haid saya yang gak normal. Suami saya juga ikut-ikutan nanya lagi.”* Kemudian peneliti menyambung pertanyaan, apakah anda sudah memeriksakan diri bersama suami mengenai kesuburan kalian? KR menjawab *“sudah satu tahun yang lalu kami periksa kedokter spesialis kandungan untuk chekup USG, dan kata dokter hambatannya karna sel telur yang ada di rahim kecil kecil di setiap bulannya mungkin karna gangguan hormon. Jadi masa suburnya itu tidak tentu setiap bulannya. Kalau dari suami belum periksa.”* Kemudian suami KR yaitu FS menyambung jawaban *“kalau saya memang belum memeriksakan diri ke dokter, tapi istri saya bilang bahwa spermanya encer dan mungkin juga salah satu faktor atau hambatan yang menyebabkan belum hamil.”* Lalu apa yang anda pikirkan dan yang dirasakan anda pada saat keluarga dan teman teman anda menanyakan hal tersebut pada anda? KR menanggapi pertanyaan peneliti dan menjelaskan bahwasannya *“saya merasa sedih, marah, sakit hati.*

*Dan juga saya merasa kurang senang sama sikap mertua yang selalu memojokkan saya dengan pertanyaan-pertanyaannya.”* Kemudian FS menyambung penjelasan sang istri bahwasanya *“saya juga merasakan hal yang sama ketika teman-teman yang berada di sekitar lingkungan menanyakan hal yang sensitif tidak melihat situasi dan kondisi hal itulah yang membuat saya merasa berkecil hati dan marah atas pertanyaan yang dilontarkan.”*

c. Tahap Ketiga Memfasilitasi Perubahan Terapeutis

Proses memfasilitasi perubahan ini dilaksanakan pada tanggal 01 April 2017 pada pukul 16.30 WIB. Setelah mengetahui problem yang dialami oleh responden, peneliti memberikan saran dan solusi terhadap responden melalui pendekatan langsung. Pada pertemuan kali ini responden masih merasakan ketidaksenangan terhadap mereka yang selalu menanyakan hal yang berkaitan mengenai kehamilan. Kemudian peneliti melakukan teknik eksplorasi perasaan dan pikiran responden (agar responden bisa mengungkapkan apa yang dirasakan responden pada saat ini). Kemudian peneliti meminta responden untuk mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut. Setelah itu peneliti juga memberikan kesempatan pada responden untuk mengeksplorasi apa yang diinginkan responden. Dengan melakukan teknik tersebut hal ini akan membantu responden memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginan tersebut. Pada tahap ini peneliti memberikan saran dan dukungan kepada responden bahwasannya belum diberi keturunan bukan



berarti tidak akan diberi dan belum memiliki keturunan juga bukan berarti tidak akan memiliki, yang terpenting adalah usaha dan berdo'a dari diri kita jangan sampai terputus. Untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi responden, peneliti membantu responden untuk mengevaluasi diri dan merencanakan tindakan-tindakan yang bertanggung jawab. Dengan begitu peneliti memberikan direction kepada responden tentang perilakunya apakah didasari oleh keyakinan apa hal itu baik atau tidak untuk dirinya.

d. Tahap Akhir Evaluasi

Dalam tahap ini peneliti mencoba untuk melihat bagaimana perkembangan klien setelah melakukan pendekatan dengan terapi realitas. Peneliti mendatangi rumah responden kembali pada tanggal 20 April 2017 pada pukul 19.30 WIB, ternyata setelah Peneliti mendatangi rumah responden, dan pada pertemuan ini responden mengikuti saran-saran yang diberikan oleh peneliti sehingga adanya perubahan yang di alami. Perasaan responden sekarang menjadi lebih baik, lebih tenang dan lega setelah mengikuti konseling tersebut. Sehingga responden sekarang mulai memberanikan diri untuk berinteraksi dengan masyarakat, dan memberanikan diri untuk mengungkapkan perasaannya kepada mertua dan keluarga dan kini sudah menerima baik buruknya sikap suami ataupun istri serta keluarganya.<sup>2</sup>

**3. Responden EN dan EW**

Dalam pelaksanaan konseling kepada EN dan EW dilakukan pada tanggal 26 Maret sampai 29 April 2017. seminggu dua kali pertemuan sampai dengan

---

<sup>2</sup> Responden KR dan FS, Diwawancarai Oleh Peneliti Pada Tanggal 22 Maret sampai 20 April 2017

delapan kali pertemuan. Setiap pertemuan lamanya menghabiskan waktu 1-2 jam. Ada empat tahapan dalam proses konseling realitas diantaranya;

a. Tahap Pertama Membangun Hubungan (*Attending*)

Dilaksanakan pada tanggal 26 Maret 2017 pukul 09:00-10:35 WIB.

Peneliti menemui responden untuk membangun hubungan konseling yang baik. Mengawali pertemuan dengan responden pertama-tama peneliti melakukan perkenalan terlebih dahulu, lalu peneliti menanyakan kabar responden, kemudian peneliti melanjutkan pertanyaan berikutnya mengenai identitas responden berupa nama, umur dan usia pernikahan. Setelah itu peneliti mulai menjelaskan tujuan kedatangan menemui responden untuk mencari informasi yang dibutuhkan dalam penelitiannya. Awalnya responden menolak dan terlihat nampak ada kekhawatiran dalam dirinya ketika peneliti menanyakan problem yang dihadapi responden dalam rumah tangganya mengenai keturunan. Namun setelah peneliti meyakinkan responden bahwa peneliti bertujuan untuk membantu responden agar mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh responden itu sendiri. Dan peneliti menjelaskan bahwa dalam proses konseling ini terdapat asas kerahasiaan, dengan begitu rahasia responden akan aman dan tidak akan diketahui oleh siapapun sehingga masalah responden akan terjaga kerahasiaanya. Setelah peneliti menjelaskannya, responden pun bersedia untuk menjalani proses konseling untuk selanjutnya.

b. Tahap Kedua Mengidentifikasi Masalah

Proses ini dilakukan pada tanggal 31 Maret 2017 pada pukul 08:30 WIB. Setelah mendapatkan hubungan baik dengan responden, peneliti mulai mengidentifikasi problem apa yang dihadapi oleh responden. Pada kesempatan ini peneliti mulai mempertanyakan kepada responden berupa: “Apa yang menyebabkan anda memiliki pikiran negatif dalam masalah ini.? Responden menjawab *“ada dua faktor yang membuat saya merasa dilema seperti keluarga dari suami selalu mempertanyakan kapan, kapan dan kapan punya anak dan itu membuat saya frustrasi ditambah dengan obrolan tetangga yang awalnya hanya berbincang bincang biasa akan tetapi dalam obrolan itu terseliplah pertanyaan mengenai diri saya yang belum juga hamil terus mereka membanding-bandingkan antara saya dengan yang lain dan hal itulah yang membuat saya merasa tidak nyaman dan kurang senang.”* Kemudian peneliti menyambung pertanyaan, apakah anda sudah memeriksakan diri bersama suami mengenai kesuburan kalian? EN dan suami “EW” menjawab *“saya dan suami selama ini belum pernah memeriksakan kesuburan ke medis, kami hanya melakukan pijat perut ke dukun beranak.”* Lalu apa yang anda pikirkan dan yang dirasakan anda pada saat keluarga dan teman teman anda menanyakan hal tersebut pada anda? EN menanggapi pertanyaan peneliti dan menjelaskan bahwasannya *“merasa sedih,dan kesel. Apalagi dengan umur saya yang sekarang menginjak kepala tiga membuat saya merasa kecil harapan untuk mendapatkan keturunan.”* Kemudian EW menyambung penjelasan sang istri bahwasanya EW juga merasakan hal yang sama.

c. Tahap Ketiga Memfasilitasi Perubahan Terapeutis

Proses memfasilitasi perubahan ini dilaksanakan pada tanggal 09 April 2017 pada pukul 14.00 WIB. Setelah mengetahui problem yang dialami responden, peneliti memberikan saran dan solusi terhadap responden melalui pendekatan langsung. Pada pertemuan kali ini responden masih merasa kecil harapan dan merasa minder. Kemudian peneliti melakukan teknik wants (keinginan) pada responden untuk mengeksplorasi apa yang diinginkan responden. Setelah itu peneliti juga memberikan kesempatan eksplorasi perasaan dan pikiran responden (agar responden bisa mengungkapkan apa yang dirasakan responden pada saat ini). Peneliti meminta responden untuk mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut. Dengan melakukan teknik tersebut hal ini akan membantu responden memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginan tersebut. Pada tahap ini juga peneliti memberikan saran dan dukungan kepada responden bahwasannya belum diberi keturunan bukan berarti tidak akan diberi dan belum memiliki keturunan juga bukan berarti tidak akan memiliki, yang terpenting adalah usaha dan berdo'a dari diri kita jangan sampai terputus. Tugas anda bukan untuk menyerah dan meratap untuk dikasihani juga bukan menunggu dan pasrah dalam ikhtiar setengah hati namun tugas anda adalah memegang erat tangan bersama sekuat dan semampunya untuk menjemput buah hati. Jika mereka terlihat bahagia dalam kelengkapan keluarganya, namun anda bisa lebih bahagia dalam kesabarannya. Untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi responden,

peneliti membantu responden untuk mengevaluasi diri dan merencanakan tindakan-tindakan yang bertanggung jawab.

d. Tahap Akhir Evaluasi

Peneliti mendatangi rumah responden kembali pada tanggal 29 April 2017 pada pukul 10.00 WIB. Pada pertemuan ini, responden menjadi lebih baik dari sebelumnya merasa lega dan bersyukur, menerima kenyataan hidupnya dengan ikhlas. Sekarang responden jadi tahu bagaimana menyikapi perasaan-perasaan yang mengganggu, jadi lebih optimis dalam menjalani kehidupan kedepannya, hubungan menjadi lebih baik dengan suami dan mertuanya.<sup>3</sup>

#### 4. Respondenn LD dan AK

Dalam pelaksanaan konseling kepada LD dan AK dilakukan pada tanggal 30 April sampai 28 Mei 2017. Seminggu dua kali pertemuan sampai dengan delapan kali pertemuan. Setiap pertemuan lamanya menghabiskan waktu 1-2 jam. Ada empat tahapan dalam proses konseling realitas diantaranya;

a. Tahap Pertama Membangun Hubungan (*Attending*)

Dilaksanakan pada tanggal 30 April 2017 pukul 08:30 WIB. Peneliti menemui responden untuk membangun hubungan konseling yang baik. Mengawali pertemuan dengan responden pertama-tama peneliti melakukan perkenalan terlebih dahulu, lalu menanyakan kabar responden, kemudian peneliti melanjutkan pertanyaan berikutnya mengenai identitas responden berupa nama, umur dan usia pernikahan. Setelah itu peneliti mulai

---

<sup>3</sup> Responden EN dan EW, Diwawancarai Oleh Peneliti Pada Tanggal 26 Maret sampai 29 April 2017

menjelaskan tujuan kedatangan menemui responden untuk mencari informasi yang dibutuhkan dalam penelitiannya. Adapun yang peneliti pertanyakan terhadap responden berupa permasalahan yang sedang dihadapi oleh responden atas pikiran negatif mengenai belumnya mempunyai keturunan. Dan peneliti mencoba untuk membantu responden agar mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh responden itu sendiri. Dan responden bersedia untuk menjalani proses konseling ini untuk selanjutnya.

b. Tahap Kedua Mengidentifikasi Masalah

Proses ini dilakukan pada tanggal 05 Mei 2017 pada pukul 09:00 WIB. Peneliti mulai menggali informasi mengenai problem apa yang dihadapi oleh responden. Dalam kesempatan ini peneliti mulai bertanya kepada responden berupa: "Apa yang menyebabkan anda memiliki pikiran negatif dalam masalah ini.? Responden menjawab *"ketika kumpul bareng keluarga terus berbincang-bincang awalnya sih biasa saja tapi disaat berbincang keluarga saya mulai obrolan mengenai pertanyaan "masih belum ada tanda-tanda hamil juga tah" dan hal itulah yang membuat saya malu. Di pikiran saya pasti mereka bakal ngomongin yang nggak-nggak tentang saya. Ditambah dengan omongan dari orang-orang kampung yang suka ngecaplak seenaknya sendiri."* Kemudian peneliti menyambung pertanyaan, apakah anda sudah memeriksakan diri bersama suami mengenai kesuburan kalian? LD dan suami AK menjawab *"Alkhamdulillah saya dan suami sudah melakukan pemeriksaan kesuburan dan memang masalahnya hanya karna hormon. Saya sudah beberapa kali promil dengan beberapa macam herbal, baik dari resep*

*dokter ataupun dari alternatif lain. Tapi belum juga hasil, saya juga sempat sakit karna banyak pikiran.”* Lalu apa yang anda pikirkan dan yang dirasakan anda pada saat keluarga dan teman teman anda menanyakan hal tersebut pada anda? LD menanggapi pertanyaan peneliti dan menjelaskan bahwasannya *“sedih, marah, iri, kesel. Apalagi suami saya sudah menginjak kepala tiga dan saya belum bisa memberikannya kebahagiaan.”* Kemudian AK menyambung penjelasan sang istri bahwasanya ia juga merasakan hal yang sama.

c. Tahap Ketiga Memfasilitasi Perubahan Terapeutis

Proses memfasilitasi perubahan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2017 pada pukul 17.00 WIB. Pada pertemuan kali ini responden masih merasa bersedih dan belum merasa tenang. Responden pun menagis saat bercerita, peneliti mencoba untuk menenangkannya dengan mengelus dan memeluk pundaknya. Setelah responden merasa tenang dan merasa jauh lebih baik dari sebelumnya, kemudian peneliti melakukan teknik eksplorasi perasaan dan pikiran responden (agar responden bisa mengungkapkan apa yang dirasakan responden pada saat ini). Kemudian peneliti meminta responden untuk mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut. Setelah itu peneliti juga memberikan kesempatan pada responden untuk mengeksplorasi apa yang diinginkan responden. Dengan melakukan teknik tersebut hal ini akan membantu responden memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginan tersebut. Pada tahap ini juga peneliti memberikan saran dan dukungan kepada

responden bahwasannya anda harus terus berusaha untuk mewujudkan mimpi anda, yang terpenting adalah usaha dan berdo'a kepada Allah Swt semoga secepatnya diberikan keturunan dan harapan untuk memiliki anak dapat tercapai, maka dari itu usaha dan berdo'a kita jangan sampai terputus. Karena hitung-hitungan Allah tidak sama dengan hiting-hitungan manusia.

d. Tahap Akhir Evaluasi

Peneliti mendatangi rumah responden kembali pada tanggal 28 Mei 2017. Pada pertemuan ini, responden merasa tidak sendiri dalam menjalani kehidupannya setelah berbagi permasalahannya, responden merasa lebih tenang dan bahagia, merasa jauh lebih baik, karna ada yang mengerti dan paham dengan kondisinya saat ini. Responden lebih percaya diri dalam menjalani kehidupannya yang sekarang.<sup>4</sup>

## 5. Respondenn NR dan IM

Dalam pelaksanaan konseling kepada NR dan IM dilakukan pada tanggal 03 Juni sampai 23 Juni 2017. Seminggu dua kali pertemuan sampai dengan delapan kali pertemuan. Setiap pertemuan lamanya menghabiskan waktu 1-2 jam. Ada empat tahapan dalam proses konseling realitas diantaranya;

a. Tahap Pertama Membangun Hubungan (*Attending*)

Dilaksanakan pada tanggal 03 Juni 2017 pukul 08.00 WIB. Peneliti menemui responden untuk membangun hubungan konseling yang baik. Mengawali pertemuan dengan responden pertama-tama peneliti melakukan perkenalan terlebih dahulu, lalu peneliti menanyakan kabar responden,

---

<sup>4</sup> Responden LD dan AK, Diwawancarai Oleh Peneliti Pada Tanggal 30 April sampai 28 Mei 2017



kemudian peneliti melanjutkan pertanyaan berikutnya mengenai identitas responden berupa nama, umur dan usia pernikahan. Setelah itu peneliti mulai menjelaskan tujuan kedatangan menemui responden untuk mencari informasi yang dibutuhkan dalam penelitiannya. Adapun yang peneliti pertanyakan terhadap responden berupa permasalahan yang sedang dihadapi oleh responden atas pikiran negatif mengenai belumnya mempunyai keturunan dalam pernikahan yang sudah dibilang cukup lama. Awalnya responden menolak, namun setelah peneliti meyakinkan responden bahwa peneliti bertujuan untuk membantu responden agar mampu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi dan peneliti menjelaskan terlebih dahulu kepada responden sebelum proses konseling dilakukan. peneliti menjelaskan bahwa rahasia responden akan aman dan tidak akan diketahui oleh siapapun karena peneliti menggunakan asas kerahasiaannya. Dengan begitu responden pun mulai menyetujuinya dan bersedia untuk melaksanakan proses konseling selanjutnya.

b. Tahap Kedua Mengidentifikasi Masalah

Proses ini dilakukan pada tanggal 07 Juni 2017 pada pukul 10:00 WIB. Peneliti mulai mengidentifikasi problem yang dihadapi oleh responden, dalam kesempatan ini peneliti mulai bertanya kepada responden berupa: “Apa yang menyebabkan anda memiliki pikiran negatif dalam masalah ini? Responden menjawab *“karna orang-orang kalau ngomong tuh nggak mikir-mikir, mereka bilang kalau saya itu mandul bahkan keluarga saya sendiripun bilang begitu.”* Kemudian peneliti menyambung pertanyaan, apakah anda sudah

memeriksa diri bersama suami mengenai kesuburan kalian? NR dan suami IM menjawab *“prika kesuburan sih belum pernah, namun karna haid yang tidak teratur terus setiap haid saya ngerasa kesakitan dan bener bener sakit rasanya di bagian perut bawah hingga waktu itu saya pingsan yang pertama kalinya. ketika sadar saya dan suami memeriksa diri ke klinik untuk cek USG, kata dokter ada sebuah benjolan di luar rahim. Dan itu membuat saya merasa shock. Kalau suami belum pernah periksa tapi menurut saya suami memiliki sperma yang encer.”* Lalu apa yang anda pikirkan dan yang dirasakan anda pada saat keluarga dan teman teman anda menanyakan hal tersebut pada anda? NR menanggapi pertanyaan peneliti dan menjelaskan bahwasannya *“pastinya merasa sedih, marah, kesel, ketika mereka bilang saya itu mandul, saya merasa sakit hati apalagi keluarga saya juga bilang begitu suka ngebanding-bandingin saya dengan yang lain.”* Responden bercerita sambil menangis, peneliti berusaha mencoba menenangkannya dengan mengelus dan memeluk pundak klien. Kemudian IM menyambung penjelasan sang istri bahwasanya ia juga merasakan hal yang sama. IM pun merasa bersedih ketika istrinya menangis, terlihat mata IM yang berkaca-kaca.

c. Tahap Ketiga Memfasilitasi Perubahan Terapeutis

Proses memfasilitasi perubahan ini dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2017 pada pukul 16.00 WIB. Pada pertemuan kali ini responden masih merasa bersedih dan sakit hati. Dalam proses konseling peneliti mencoba menumbuhkan kepercayaan diri pada klien agar ia dan suami terus berikhtiar dan berdo'a agar harapannya untuk memiliki anak dapat tercapai. Kemudian

peneliti melakukan teknik eksplorasi perasaan dan pikiran responden (agar responden bisa mengungkapkan apa yang dirasakan responden pada saat ini). Peneliti meminta responden untuk mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut. Setelah itu peneliti juga memberikan kesempatan pada responden untuk mengeksplorasi apa yang diinginkan responden. Dengan melakukan teknik tersebut hal ini akan membantu responden memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginan tersebut. Pada tahap ini juga peneliti memberikan saran dan dukungan kepada responden bahwasannya untuk mewujudkan mimpi yang nyata untuk punya keturunan harus terus berusaha dan yang terpenting adalah usaha dan berdo'a dari diri kita jangan sampai terputus. Karena belum diberi keturunan bukan berarti tidak akan diberi dan belum memiliki keturunan juga bukan berarti tidak akan memiliki. Jika mereka terlihat bahagia dalam kelengkapan keluarganya, namun anda bisa lebih bahagia dalam kesabarannya menunggu sang buah hati.

d. Tahap Akhir Evaluasi

Peneliti mendatangi rumah responden kembali pada tanggal 23 Juni 2017, dalam proses konseling yang telah dilakukan, pikiran dan perasaan responden merasa jauh lebih tenang dan lega setelah menceritakan masalah yang dihadapinya, sehingga responden merasa bahwa ada tempat berbagi untuk ia bercerita. Dan responden dapat menjalani kehidupannya sekarang dengan lebih optimis.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Responden NR dan IM, Diwawancarai Oleh Peneliti Pada Tanggal 03-23 Juni 2017

Langkah-langkah dengan demikian, penerapan terapi realitas dalam penelitian ini peneliti menggunakan langkah AIWE (attending, identifikasi masalah, wants atau perubahan teraupetis, evaluasi). Setelah terbangunnya hubungan adanya perhatian dan pendekatan baik dengan responden, peneliti bersependapat dengan teori sofian willis oleh karenanya tidak murni terapi realitas. Terapinya terapi realitas akan tetapi tidak menggunakan formula terapi WDEP, karena sistem WDEP ini merupakan kelemahan dari teori Glasser. Sehingga peneliti mencoba pada umumnya sebelum menanyai keinginan dan mengarahkan responden, peneliti memberikan perhatian terlebih dahulu. Maka untuk tahap awal adalah attending, baru kemudian mengidentifikasi masalah, memfalisitasi perubahan terapis dan evaluasi. Ternyata sistem pendekatan yang digunakan Glasser dalam hal ini berubah di lapangan tidak lagi sistem WDEP tetapi AIWE.

Jadi langkah terapi realitas menurut peniliti adalah a. Membangun hubungan (*attending*), dimana peneliti membangun hubungan konseling yang baik terhadap responden, b. Mengidentifikasi masalah, peneliti melakukan identifikasi masalah terhadap responden dan mencoba memahami problem-problem yang dihadapi, c. Memfasilitasi perubahan teurapeutis, setelah mengetahui problem yang dialami oleh responden, maka peneliti memfasilitasi perubahan terapeutis dengan menggunakan teknik wants (keinginan) dan direction (mengarahkan), d. Evaluasi, merupakan hasil dari konseling yang akan tampak dan tingkah laku responden berkembang kearah yang lebih positif, sehingga responden dapat membuat rencana dan tindakan yang bertanggung jawab.

## **B. Hasil Penerapan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Pikiran Negatif Pada Pasangan Suami Istri Yang Belum Mempunyai Keturunan**

Setelah peneliti melakukan penerapan terapi realitas dengan menggunakan pendekatan konseling individual kepada responden, maka terdapat perubahan positif yang mulai terlihat dan mampu menerima kenyataan dalam kehidupannya dari masing-masing responden. Misalnya:

Setelah melakukan teknik konseling, pasangan RV dan SA yang mempunyai pikiran negatif karna belum diberikannya keturunan secara psikis merasakan sedih, cemas, cemburu, marah dan kehilangan rasa percaya diri hingga putus asa. Setelah dilakukan konseling, kecemasan responden mengalami penurunan yang tadinya begitu mudah terpengaruh dengan omongan orang lain, keluarga dan teman. Sekarang responden lebih menerima dengan kondisinya yang sekarang, lebih sabar, lebih tenang dan responden sudah mulai berusaha untuk menjalani program kehamilan.<sup>6</sup>

Pasangan KR dan FS yang mempunyai pikiran negatif karna belum diberikannya keturunan secara psikis merasakan sedih, cemas, cemburu, marah dan kehilangan rasa percaya diri hingga merasa terkucil dalam keluarga. Setelah dilakukan konseling, responden merasa lebih lega dan bisa mengontrol perasaannya (emosinya). Sekarang responden menjadi jauh lebih baik dan kini sudah menerima baik buruknya sikap suami ataupun istri serta keluarganya.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Responden RV dan SA, Diwawancarai Oleh Peneliti Pada Tanggal 17 Februari sampai 18 Maret 2017

<sup>7</sup> Responden KR dan FS, Diwawancarai Oleh Peneliti Pada Tanggal 22 Maret sampai 20 April 2017

Pasangan EN dan EW yang mempunyai pikiran negatif karna belum diberikannya keturunan secara psikis merasakan sedih, cemas, cemburu, marah, merasa kecil harapan untuk punya keturunan dan merasa minder. Setelah dilakukan konseling, responden menjadi lebih baik dari sebelumnya merasa lega dan bersyukur, menerima kenyataan hidupnya dengan ikhlas, dan responden memiliki keyakinan penuh untuk memiliki seorang anak. Sekarang responden jadi lebih optimis dalam menjalani kehidupan kedepannya.<sup>8</sup>

Pasangan LD dan AK yang mempunyai pikiran negatif karna belum diberikannya keturunan secara psikis merasakan sedih, cemas, cemburu, tidak percaya diri dan mudah menangis. Setelah dilakukan konseling, kepercayaan dan keyakinan dalam diri responden kini telah kembali. Sekarang responden sudah merasa lebih tenang dan bahagia, responden lebih percaya diri dalam menjalani kehidupannya yang sekarang.<sup>9</sup>

Pasangan NR dan IM yang mempunyai pikiran negatif karna belum diberikannya keturunan secara psikis merasakan sedih, cemas, cemburu, emosi tidak terkontrol dan mudah menangis. Setelah dilakukan konseling, pikiran dan perasaan responden merasa jauh lebih tenang dan lebih baik, responden mulai berfikir positif. Sekarang responden dapat menjalani kehidupannya dengan lebih optimis.<sup>10</sup>

**Tabel 4.1**  
**Hasil Penerapan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Pikiran Negatif Pada**  
**Pasangan Suami-Istri yang Belum Mempunyai Keturunan**

---

<sup>8</sup> Responden EN dan EW, Diwawancarai Oleh Peneliti Pada Tanggal 26 Maret sampai 29 April 2017

<sup>9</sup> Responden LD dan AK, Diwawancarai Oleh Peneliti Pada Tanggal 30 April sampai 28 Mei 2017

<sup>10</sup> Responden NR dan IM, Diwawancarai Oleh Peneliti Pada Tanggal 03-23 Juni 2017

No	Responden	Hasil Dari Penerapan Terapi Realitas Pada Pasangan Suami-Istri Yang Belum Mempunyai Keturunan	
		Sebelum Terapi	Sesudah Terapi
1	RV dan SA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Secara psikis merasakan sedih, cemas, cemburu, marah</li> <li>- Kehilangan rasa percaya diri hingga putus asa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kecemasan responden mengalami penurunan yang tadinya begitu mudah terpengaruh dengan omongan orang lain, keluarga dan teman.</li> <li>- Responden lebih menerima dengan kondisinya yang sekarang, lebih sabar, lebih tenang.</li> <li>- Responden sudah mulai berusaha untuk menjalani program kehamilan.</li> </ul>
2	KR dan FS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Secara psikis merasakan sedih, cemas, cemburu, marah.</li> <li>- Kehilangan rasa percaya diri</li> <li>- Merasa terkucil dalam keluarga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Responden merasa lebih lega dan bisa mengontrol perasaannya (emosinya).</li> <li>- Responden menjadi jauh lebih baik dan kini sudah menerima baik buruknya sikap suami ataupun istri serta keluarganya</li> </ul>

3	EN dan EW	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Secara psikis merasakan sedih, cemas, cemburu, marah,</li> <li>- merasa kecil harapan untuk punya keturunan dan</li> <li>- Merasa minder.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Responden menjadi lebih baik dari sebelumnya merasa lega dan bersyukur.</li> <li>- Menerima kenyataan hidupnya dengan ikhlas.</li> <li>- Responden memiliki keyakinan penuh untuk memiliki seorang anak.</li> <li>- Responden jadi lebih optimis dalam menjalani kehidupan kedepannya.</li> </ul>
4	LD dan AK	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Secara psikis merasakan sedih, cemas, cemburu,</li> <li>- Tidak percaya diri dan mudah menangis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepercayaan dan keyakinan dalam diri responden kini telah kembali.</li> <li>- Responden sudah merasa lebih tenang dan bahagia.</li> <li>- Responden lebih percaya diri dalam menjalani kehidupannya yang sekarang.</li> </ul>
5	NR dan IM	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Secara psikis merasakan sedih, cemas, cemburu,</li> <li>- Emosi tidak terkontrol dan mudah menangis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pikiran dan perasaan responden merasa jauh lebih tenang dan lebih baik,</li> <li>- Responden mulai berfikir positif</li> </ul>



			dan dapat menjalani kehidupannya dengan lebih optimis.
--	--	--	--------------------------------------------------------

**Tabel 4.2**  
**Perubahan Kondisi Psikologis Istri yang Belum Mempunyai Keturunan Setelah Penerapan Terapi Realitas**

No	Kondisi Psikis	Responden				
		RV	KR	EN	LD	NR
1	Sedih			✓	✓	
2	Cemburu atau iri	✓				✓
3	Cemas		✓		✓	
4	Marah					
5	Isolasi atau terkucil					

*Sumber: Data Hasil Lapangan*

**Tabel 4.3**  
**Perubahan Kondisi Psikologis Suami yang Belum Mempunyai Keturunan Setelah Penerapan Terapi Realitas**

No	Kondisi Psikis	Responden				
		SA	FS	EW	AK	IM
1	Sedih		✓			
2	Cemburu atau iri	✓	✓			✓
3	Cemas				✓	
4	Marah					
5	Isolasi atau terkucil			✓		

*Sumber: Data Hasil Lapangan*

Berdasarkan perbandingan data pada 3.3 dan 3.4 halaman 53-54, dengan tabel 4.2 dan tabel 4.3 di atas dapat dijelaskan bahwa adanya perubahan dalam diri responden mengenai kondisi psikis istri maupun suami sebagai berikut. Pertama, sebelumnya perasaan sedih dialami oleh semua responden istri yaitu RV, KR, EN, LD, dan NR. Perasaan sedih yang dialami oleh suami hanya ada tiga responden yaitu FS, AK, dan IM. Setelah dilakukannya konseling, baik istri maupun suami keduanya mengalami penurunan atau perubahan, namun perasaan sedih masih dialami oleh responden istri yaitu EN dan LD, sedangkan responden suami hanya dialami oleh FS.

Kedua, baik suami maupun istri, pada awalnya memiliki rasa cemburu atau iri yang sangat tinggi, dari lima responden pasangan suami istri semuanya mengalami perasaan cemburu. Setelah dilakukannya konseling, baik istri maupun suami mengalami penurunan atau perubahan. Ternyata perubahan pada suami turunnya hanya sedikit dibandingkan dengan perubahan istri. Suami yang masih merasakan cemburu atau iri yaitu SA, FS, IM, sedangkan yang masih dirasakan oleh istri hanya RV dan NR. Hal itu disebabkan karena suami memiliki harapan yang begitu besar sehingga para suami kebanyakan bertahan dengan perasaan cemburu atau iri tersebut. Diantaranya

Ketiga, dari lima pasangan suami istri semuanya mengalami perasaan cemas, namun istri memiliki perasaan cemas yang lebih tinggi, hal itu ditunjukkan dengan semua istri mengalami perasaan cemas dibandingkan dengan suami yang hanya di rasakan oleh empat responden yaitu SA, FS, AK dan IM. Kondisi

tersebut dapat di jelaskan karena istri merasa khawatir dan takut tidak bisa memberikan keturunan pada suaminya, mengingat umur yang sudah tidak muda lagi. Setelah dilakukannya konseling, keduanya mengalami perubahan atau penurunan yang dirasakan baik suami maupun istri. Pada perubahan ini yang masih mengalami perasaan cemas yaitu KR, LD dan AK. Sedangkan tujuh responden lainnya baik suami maupun istri mengalami perubahan, mereka menyadari bahwa keturunan adalah sebuah anugerah dan rizki yang Allah berikan.

Keempat, dilihat dari kondisi psikis yang mengalami perasaan marah, dialami oleh sebagian besar pasangan suami istri. Istri yang mengalami perasaan marah yaitu KR, EN, LD, dan NR, sedangkan suami yang mengalami perasaan marah hanya dialami oleh SA, FS, dan EW. Setelah dilakukannya konseling, baik pada suami maupun istri untuk psikis perasaan marah mengalami perubahan dan dapat ditiadakan 100%. Karena keduanya menyadari bahwa sudah bisa diceraikan pemahamannya, kesadarannya bahwa anak itu adalah rezeki, anugerah dan titipan dari Allah. hal itu membuat pasangan suami istri sudah dapat melihat permasalahannya secara rasional bahwa marah itu bukan solusinya dan marah itu hanya dapat menghasilkan energi yang tidak baik, sehingga pasangan suami istri tidak lagi mudah marah.

Kelima, secara keseluruhan yang mengalami kondisi psikis perasaan terisolasi atau terkucilkan hanya dialami oleh sebagian kecil pasangan suami istri. Istri yang mengalami perasaan terisolasi yaitu KR dan LD, sedangkan suami yang mengalami perasaan terisolasi di rasakan oleh EW dan AK. Setelah dilakukannya konseling, keduanya mengalami perubahan psikis, namun perubahan psikis suami

kini masih dirasakan oleh EW, karena EW masih belum merasa nyaman saat berkumpul dalam acara keluarga. Sedangkan perubahan psikis pada istri dapat ditiadakan 100% mengalami perubahan, karena EW dan LD kini sudah dapat menerima dengan keadaannya yang sekarang, sehingga perasaan ketidaknyamanan pada saat berkumpul dalam acara keluarga atau kegiatan-kegiatan diluar rumah EW dan LD sudah mampu untuk mengatasi perasaannya.

Jadi, dari perbandingan perubahan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pasangan suami istri yang mengalami kondisi psikis yang begitu berat, akan tetapi setelah berjalannya waktu proses konseling ini berhasil, responden mampu mengatasi problemnya tersebut. Pada kondisi psikis yang berupa rasa sedih, cemburu atau iri, cemas, marah, isolasi atau terkucilkan yang dialami oleh semua responden kini semakin berkurang sehingga responden mampu mengatasi masalah kondisi psikisnya.