

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial. Ia selalu merasa perlu pada individu lainnya selain berfungsi agar meringankan duka, juga untuk menemani dalam menempuh kehidupan atau berdiri di sisinya ketika menghadapi kesulitan. Dengan itu, ia merasa tenang dan tenteram.<sup>1</sup> Dalam kehidupan sehari-hari, keluarga merupakan sekumpulan individu yang sesuai dengan fungsi tersebut. Keluarga umumnya terdiri dari ayah, ibu dan anak. Dalam kehidupan berkeluarga, ayah dan ibu memiliki peran sebagai orang tua sehingga keluarga menjadi tempat terbaik untuk menjamin keteraturan dalam membesarkan anak.<sup>2</sup> Jadi, apabila ada perubahan terhadap kehidupan berkeluarga, seperti disebabkan kematian atau perceraian, maka akan membawa perubahan dalam rencana hidup ke depan keluarga tersebut.

Keluarga adalah sistem sosial yang terdiri dari suami, istri, dan anak-anaknya. Orang tua lah yang menjadi poros komunikasi. Menjadi orang tua sebagai ayah atau ibu yang mengasuh anak-anak dengan pasangan hidupnya tentu sangat menyenangkan, namun pada kenyataannya terdapat keluarga yang tidak memiliki ayah atau ibu, yang bisa terjadi karena perpisahan atau meninggal dunianya salah satu pasangan yang mengharuskan ibu atau ayah tunggal tersebut untuk mengasuh dan membesarkan anak-anaknya seorang diri tanpa adanya

---

<sup>1</sup> Ali Qoimi, *Singgasana Para Pengantin*, (Bogor: Cidsor, 2002), h.147.

<sup>2</sup> Helmawati, *Pendidikan Keluarga Teoritis dan Praktis*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2004), h.71-72.

dukungan dari pasangan hidup. Tentunya hal ini dapat menjadi kegelisahan pada setiap pasangan yang ditinggalkan.<sup>3</sup>

Seperti yang diketahui bahwa putusnya suatu perkawinan disebabkan karena salah satu meninggal dunia atau karena perceraian. Kegelisahan pasti dialami oleh diri seorang ibu yang janda atau suami yang menduda. Setiap musibah yang datang dari Allah SWT memang tidak akan diketahui kapan perpisahan itu akan terjadi. Karena hal seperti perceraian maupun kematian seseorang yang dicintai merupakan suatu yang tidak ada yang menginginkannya.

Istilah wanita *single parent* adalah kondisi ketika seorang wanita memiliki dua peran bersamaan, yakni seorang ibu yang merupakan posisi utamanya dan juga sebagai ayah, hal itu bisa terjadi karena perpisahan atau pasangan meninggal dunia, lalu memutuskan untuk tidak menikah kembali kemudian membesarkan anak-anaknya seorang diri. Janda memiliki tanggung jawab yang semakin besar karena harus mengasuh anak-anaknya, bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi dan pendidikan anak-anaknya. Beratnya tanggung jawab sebagai janda dan kesulitan yang dihadapinya akan membuat dirinya tertekan karena masalah-masalah yang dihadapi. Sebagaimana Allah berfirman :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang kecuali sesuai dengan kemampuannya ...” (Q.S Al-Baqarah: 286)

---

<sup>3</sup> Abu Ahmadi, *Ilmu Sosial Dasar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009), h. 88.

Meskipun terbebani dalam tanggung jawab sebagai orang tua tunggal, akan tetapi orang tua *single parent* harus mampu membagi waktu untuk diri mereka sendiri dan juga untuk anak-anak mereka sebagai orang tua *single parent*.<sup>4</sup>

Ketika orang tua *single parent* tidak mampu menjalani perannya sebagai orang tua ganda, hal tersebut tentu akan menjadi beban psikologi bagi seseorang yang mengalaminya dan cenderung mengalami stres yang berakibat buruk bagi dirinya dan juga pendidikan bagi anak-anaknya.

Beberapa hal yang dihadapi seorang janda di antaranya belum bisa menerima kenyataan, membutuhkan penyesuaian diri terhadap kehidupan barunya, merasa kesepian, mengenai perumahan, keuangan untuk masa depannya dan anak-anak dan juga janda tidak memiliki pasangan untuk menanggung beban bersama serta untuk mengambil keputusan bersama, tanggung jawab atas anak-anak, dan kecemasan yang ada pada janda tidak berhenti disitu saja, melainkan juga mengenai reaksi yang lain terhadap dirinya, dari teman-teman serta kerabat mengenai bagaimana cara seorang janda menghadapi hidup sendiri tanpa pasangan karena tekanan yang dihadapi.

Semua wanita idealnya tidak ada yang menginginkan menjadi janda. Karen hal itu bukan pilihan melainkan satu kondisi yang tidak mudah untuk dihadapi. Seorang janda cerai bagi wanita bukanlah sesuatu yang mudah, maka dalam masyarakat perceraian adalah suatu hal yang memalukan dan janda diperlakukan tidak adil, dianggap remeh dan menjadi kaum minoritas.

---

<sup>4</sup> Richard Carlson, *Dont Sweat Guide For Parents*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003), h. 117.

Seperti halnya yang terjadi di Desa Kresek Kecamatan Kresek Kabupaten Tangerang Banten. Berdasarkan informasi yang diperoleh peneliti dari Sunanta, Ketua RT 05 mengatakan bahwa ada beberapa janda yang bercerai karena suami sering melakukan kekerasan terhadap istrinya dan salah memilih pasangan kedua, meminum- minuman keras ketiga, permasalahan perekonomian keempat, perselingkuhan.<sup>5</sup>

Rasa trauma tentang pernikahan membuat seorang janda merasa enggan untuk menikah lagi. Permasalahan yang dihadapi janda cukup kompleks, di antaranya ia harus menyanggah status baru yang kurang mengenakkan dan selain itu juga tanggung jawab mereka menjadi bertambah. Hal tersebut membuat wanita-wanita janda yang *single parent* sering mengalami stres. Contoh Psikologis janda yang mengalami stres yang dialami wanita *single parent* dari hasil wawancara misalnya: responden WD mengatakan “dirinya merasa kehilangan semangat, sedih, kesepian dan trauma”.<sup>6</sup>

Stres yang mempengaruhi kehidupan wanita *single parent*, membuat tekanan pikiran dan mental terhadap individu tersebut, dan menjadi penyebab terhalangnya langkah individu untuk mampu beraktivitas dengan semestinya. Apabila seseorang mengalami fase stres, maka kebanyakan dari mereka sulit mengontrol emosi, pikiran menjadi kacau mental mereka menjadi lemah. Oleh karena itu, dari latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengatasi stres pada janda yang cerai dengan judul “***Pendekatan Terapi Realitas terhadap Janda yang Mengalami Stres***”.

---

<sup>5</sup> Wawancara Sunanta Ketua RT 05 di Desa Kresek oleh peneliti pada 27 desember 2019.

<sup>6</sup> WD, wanita *single parent* akibat bercerai, di Desa Kresek tanggal 29 februari 2020 pukul 10:00.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apa penyebab janda yang mengalami stres di Desa Kresek Kecamatan Kresek Kabupaten Tangerang- Banten?
2. Bagaimana pendekatan terapi realitas terhadap janda yang mengalami stres di Desa Kresek Kecamatan Kresek Kabupaten Tangerang- Banten?
3. Bagaimana efektivitas pendekatan terapi realitas terhadap janda yang mengalami stres di Desa Kresek Kecamatan Kresek Kabupaten Tangerang- Banten?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui apa saja penyebab janda yang mengalami stres di Desa Kresek Kecamatan Kresek Kabupaten Tangerang- Banten.
2. Mengetahui pendekatan terapi realitas terhadap janda yang mengalami stres di Desa Kresek Kecamatan Kresek Kabupaten Tangerang- Banten.
3. Mengetahui efektivitas pendekatan terapi realitas terhadap janda yang mengalami stres di Desa Kresek Kecamatan Kresek Kabupaten Tangerang- Banten.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini, bagi peneliti diperoleh manfaat sebagai berikut:

- 1) Sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana S1.
- 2) Untuk menambah pengetahuan peneliti bagaimana kondisi janda yang mengalami stres yang berada di Kelurahan, Kresek Kecamatan, Kresek Kabupaten, Tangerang- Banten.
- 3) Secara teoritis peneliti ini dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya pada jurusan Bimbingan Konseling Islam. Umumnya bagi mahasiswa yang lain. Agar mahasiswa dapat mengetahui dari apa yang saya teliti.

#### **E. Kajian Pustaka**

Setelah melakukan kajian pustaka, penelitian menemukan beberapa penelitian yang mengkaji penelitian yang berkaitan dengan judul tersebut yang dapat dijadikan bahan kajian oleh peneliti, penelitian tersebut antara lain:

*Pertama*, skripsi dengan judul “Layanan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam Meningkatkan Konsep Diri Janda Studi Kasus di Desa Kauncaang Kecamatan Cadasari Kabupaten Pandeglang” oleh Hilda untuk memperoleh gelar sarjana Jurusan BKI Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab dan Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2017. Skripsi Hilda membahas tentang konsep diri janda dalam menghadapi masalah. Skripsi saya dan Hilda menggunakan metode kualitatif deskriptif. Perbedaan skripsi saya dengan skripsi Hilda terletak pada permasalahan yang dibahas. Permasalahan penelitian skripsi Hilda tentang layanan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam meningkatkan konsep diri janda. Sedangkan penelitian skripsi saya menggunakan pendekatan terapi realitas terhadap janda yang

mengalami stres. Persamaan dari skripsi ini terletak pada metode kualitatif dan deskriptif sama-sama membahas tentang janda yang *single parent*.<sup>7</sup>

*Kedua*, skripsi dengan judul “Dinamika Psikologis Wanita *Single Parent* Studi Kasus di Desa Sukatani Perumahan Pondok Sukatani Permai Kelurahan Sukatani Kabupaten Tangerang” oleh Nisa Nur Mukmin untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan BKI Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab dan Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2015. Skripsi Nisa Nur Mukmin membahas tentang kondisi psikologis wanita *single parent* akibat pasangannya yang meninggal atau akibat perceraian. Skripsi ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Perbedaan penelitian Nisa Nur Mukmin dengan penelitian saya terletak pada permasalahan yang dibahas. Permasalahan penelitian Nisa Nur Mukmin dinamika psikologis wanita *single parent*, sedangkan penelitian saya fokus terhadap janda yang mengalami stres dengan mencoba menggunakan pendekatan terapi realitas.<sup>8</sup>

*Ketiga*, skripsi dengan judul “Terapi Realitas untuk mengatasi Pikiran Negatif pada Pasangan Suami Istri (PASUTRI) yang Belum Mempunyai Keturunan Studi Kasus di Kelurahan Taktakan Kecamatan Taktakan Serang Banten” oleh Risyuwanti untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2018. Skripsi Risyuwanti membahas tentang pikiran negatif pada

---

<sup>7</sup> Hilda, *Layanan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Konsep Diri janda*, (skripsi, Fakultas Ushuluddin Dakwah Dan Adab Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Serang, 2017) diakses pada hari Selasa 26 Oktober 2019 10:11.

<sup>8</sup> Nisa Nur Mukmin, *Dinamika Psikologi Wanita Single Parent*, (skripsi, Fakultas Ushuluddin Dakwah Dan Adab Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Serang, 2015) diakses pada hari Rabu 27 Oktober 2019 11:11.

pasangan suami istri (PASUTRI) yang belum mempunyai keturunan. dan skripsi ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Perbedaan skripsi saya dengan Risyuwanti terletak pada permasalahan yang dibahas. Permasalahan penelitian Risyuwanti membahas pikiran negatif pasangan suami-istri yang belum dikaruniai keturunan dengan melalui terapi realitas. Pendekatan terapi realitas yang digunakan sama dengan skripsi saya, akan tetapi penelitian saya berfokus kepada janda yang mengalami stres.<sup>9</sup>

## **F. Kerangka Teori**

### **1. Janda/Single Parent**

#### **a. Pengertian Janda/Single Parent**

Janda/single parent adalah keluarga yang mana hanya ada satu orangtua tunggal, hanya ayah atau ibu saja. Keluarga yang terbentuk bisa terjadi pada keluarga sah secara hukum maupun keluarga yang belum sah secara hukum, baik hukum agama maupun hukum pemerintah. Konsep keluarga terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak kandung. Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dalam satu atap dalam keadaan saling ketergantungan (depkes RI 1991).

#### **b. Sebab-sebab terjadinya single parent**

##### **1) Perceraian**

---

<sup>9</sup>Risyuwanti, *Terapi Realitas Untuk mengatasi Pikiran Negatif Pada Pasangan Suami Istri (PASUTRI) Yang Belum Mempunyai Keturunan*,(skripsi, Fakultas Dakwah dan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2018) diakses pada hari selasa 26 oktober 2019 10:11.

Adanya ketidak harmonisan dalam keluarga yang disebabkan adanya perbedaan persepsi atau perselisihan yang tidak mungkin ada jalan keluar, masalah ekonomi atau pekerjaan, salah satu pasangan selingkuh, kematangan emosional yang kurang, perbedaan agama, aktivitas suami istri yang tinggal di luar rumah sehingga kurang komunikasi, problem seksual dapat merupakan faktor timbulnya perceraian.

## 2) Orangtua meninggal

Takdir hidup dan mati manusia di tangan Tuhan. Manusia hanya bisa berdo'a dan berupaya. adapun sebab kematian ada berbagai macam. Antara lain karena kecelakaan, bunuh diri, pembunuhan, musibah bencana alam, keracunan, penyakit dan lain-lain.<sup>10</sup>

## 2. Stres

### a. Pengertian Stres

Sejak kelahiran atau bahkan pertumbuhan, setiap makhluk sudah berada dalam situasi yang menggambarkan adanya dua pihak yang saling bertentangan, yaitu pihak pertama berupa “kondisi dari makhluk itu sendiri” dan pihak kedua adalah “lingkungan”.<sup>11</sup>

Stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi. Artinya, stres itu bersifat inheren pada diri setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Stres dialami oleh setiap orang dengan tidak mengenal jenis

---

<sup>10</sup> <https://id.scribd.com/doc/238285519/Definisi-Single-Parent>. Diakses tanggal 20-01-2020. 14:51 WIB.

<sup>11</sup> Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2017), h. 43.

kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status sosial- ekonomi.<sup>12</sup> Adapun definisi stres dalam psikologi adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan, dalam kamus psikologi stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik atau psikologi. Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari beberapa bidang kehidupan manusia. Dalam hal hambatan, ada beberapa macam hambatan yang biasanya dihadapi oleh individu seperti:

- 1) Hambatan fisik: kemiskinan, kekurangan gizi dan bencana alam dan sekitarnya.
- 2) Hambatan sosial: kondisi perekonomian yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras, perubahan tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan hal tersebut mempersempit kesempatan individu untuk meraih kehidupan yang layak sehingga menyebabkan timbulnya frustrasi pada diri seseorang.
- 3) Hambatan pribadi: keterbatasan- keterbatasan pribadi individu dalam bentuk cacat fisik atau penampilan fisik yang kurang menarik bisa menjadi pemicu frustrasi dan stres pada individu.<sup>13</sup>

#### b. Gejala Stres

Untuk mengetahui diri kita atau orang lain mengalami stres atau tidak, dapat dilihat dari gejala-gejala fisik maupun psikis. Sedangkan yang

---

<sup>12</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Jogjakarta: Ircisod, 2013), h. 183.

<sup>13</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Yogyakarta: UIN- Malang Press, 2009), h. 176.

mengalami psikis dari stres meliputi gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi dalam belajar atau bekerja, sikap apatis, sikap pesimis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas belajar atau bekerja, sering melamun.<sup>14</sup>

- 1) Gejala psikologis yaitu menimbulkan kecemasan, bingung marah *sensitive*, memendam perasaan, mengurung diri, depresi, merasa terasingkan diri, kebosanan, lelah mental, menurunnya pungsi intelektual, kehilangan daya konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreativitas, kehilangan semangat hidup, menurunnya harga diri dan percaya diri.
- 2) Gejala fisik yaitu meningkatkan detak jantung, tekanan darah, gangguan *gastrointensial* seperti gangguan pada lambung, komunikasi tidak efektif, mudah terluka, mudah lelah secara fisik, kematian, gangguan penafasan, lebih sering berkeringat, kepala pusing, ketegangan otot, sulit tidur dan kebanyakan tidur.
- 3) Gejala perilaku yaitu menunda ataupun menghindari pekerjaan, penurunan prestasi produktivitas, meningkatkan minuman keras, perilaku merusak, perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan atau kekurangan), kehilangan nafsu makan, penurunan berat badan, meningkatnya cenderung perilaku beresiko seperti ngebut,

---

<sup>14</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, ., .h. 192.

penurunan kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman, cenderung bunuh diri.<sup>15</sup>

c. Faktor- Faktor Penyebab atau Pemicu Stres (*Stressor*)

Faktor pemicu stres itu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut;

1) Stressor Fisik Biologis

Beberapa faktor penyebab stres dari segi fisik antara lain penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik dari salah satu anggota tubuh kurang berfungsi wajah yang tidak cantik dan ganteng, dan postur tubuh yang dipresepsi tidak ideal (seperti terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).

2) Stressor Psikologi

Stressor psikologi ditandai dengan *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan), iri hati atau dendam sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan

3) Stressor Sosial

Stressor sosial, yaitu iklim kehidupan keluarga, seperti hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal,

---

<sup>15</sup> Aef Saefullah, *Bagaimana Cara Mengtasi Stres dan Patah Hati*, (Bandung: Pustaka Reka Cipta, 2010), h. 23-24.

anak yang nakal (seperti sering melawan orang tua, sering membolos dari sekolah, mengonsumsi minuman keras, dan menyelenggaraan obat-obat terlarang), sikap dari perlakuan orang tua yang keras, salah satu anggota keluarga mengidap gangguan jiwa, dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah.<sup>16</sup>

### 3. Terapi Realitas

Tokoh dari terapi realitas adalah William Glasser. William lahir pada tahun 1925. Terapi ini menekankan bahwa semua perilaku yang muncul pada diri seseorang bertujuan untuk memenuhi satu atau lebih kebutuhan dasar dari dirinya. Terapi bertumpu pada ide yang berpusat pada anggota yang bebas memilih perilaku dan harus bertanggung jawab tidak hanya atas apa yang kelompok lakukan, tetapi juga bagaimana anggota kelompok berpikir dan merasakan. Terapi realitas merupakan terapi jangka pendek yang berfokus pada saat sekarang, menekankan kekuatan pribadi, dan jalan bagi anggota bisa belajar tingkah laku dan lebih realistis.<sup>17</sup>

Terapi realitas merupakan bentuk terapi yang berorientasi pada tingkah laku sekarang melalui suatu proses yang rasional. Klien diarahkan untuk menumbuhkan tanggung jawab bagi dirinya sendiri. Dalam proses tersebut konselor harus menciptakan suasana yang hangat dan penuh pengertian serta

---

<sup>16</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*,... ,h. 193-194.

<sup>17</sup> M.Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung:Alfabeta,2014), h. 79.

paling penting menumbuhkan pengertian klien bahwa mereka harus bertanggung jawab bagi dirinya sendiri.<sup>18</sup>

Dalam proses konseling, terapis berupaya menggunakan keterampilan mendengarkan aktif yang baik, seperti refleksi dan klarifikasi, untuk menciptakan suasana emosional yang aman di mana klien dapat berbagi dunia batinnya.

Dalam buku Richard Nelson-Jones sebagaimana dikutip dari buku yang berjudul *teori dan peraktek konseling dan terapi* :proses terapi realitas menjadi sistem WDEP dimana setiap hurufnya mempresentasikan sebuah klaser keterampilan dan teknik untuk membantu klien membuat pilihan-pilihan yang lebih baik dalam hidupnya, yaitu:

- a) W = *Want* (keinginan) terapi menanyai klien terkait keinginan, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmentnya dalam hal ini terapis membantu klien untuk memfokuskan pada apa yang mungkin untuk dicapainya dan pada memikul taanggung jawab pribadi untuk mencapai tujuannya.
- b) D = *Doing and Direction* (melakukan dan mengarahkan)
- c) E = *Evaluation* (evaluasi) terapis menolong klien untuk mengevaluasi diri sendiri. Dalam hal ini terapis membantu klien untuk menilai perilakunya dengan mengingat keinginan dan kebutuhannya.
- d) P = *Planning* (rencana) terapi membantu klien untuk menilai untuk membuat tindakan.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Namora Lumongga, *Konseling Kelompok*, (Jakarta; kencana,2016),h.172.

<sup>19</sup>Richard Nelson-Jones, *Teori Dan Praktek Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2011), h. 299

Ketika menggunakan pendekatan terapi realitas ini, konselor berfungsi sebagai guru dan model panutan. Hal ini dikarenakan didasarkan kepada premis bahwa ada satu kebutuhan psikologis tunggal yang selalu hadir di sepanjang hidup seseorang yaitu kebutuhan identitas, di dalamnya terkandung kebutuhan untuk merasakan keunikan, keterpisahan dan perbedaan dari orang lain. Kebutuhan identitas adalah hal yang akan bertanggung jawab dari dinamika perilaku dan juga merupakan kebutuhan yang universal apapun kebudayaannya.<sup>20</sup> Konsep utama dalam terapi realitas Glesser adalah hal-hal sebagai berikut:

- 1) Manusia adalah makhluk rasional (*rational being*). Maksudnya, manusia pada dasarnya adalah makhluk rasional, oleh karena itulah maka pola tingkah laku individu lebih banyak dipengaruhi oleh pola-pola pikir individu tersebut dan bukan oleh aspek kepribadian yang lain.
- 2) Manusia memiliki dorongan untuk belajar dan tumbuh (*growth force*) dalam arti sebagai makhluk yang memiliki potensi dan kekuatan, manusia dipandang mampu mengambil keputusan bagi dirinya sendiri yang biasa disebut *self determining* untuk terus mengembangkan dirinya.
- 3) Manusia memiliki kebutuhan dasar. Maksudnya, bagi Glasser, bahwa manusia lebih memusatkan perhatian pada kebutuhan psikologis dasar yang penting, yaitu kebutuhan cinta mencintai dan (*the need to love and to beloved*) dan kebutuhan akan kebergunaan diri, merasa dirinya berguna atau berharga (*the need to feel worthwhile*).

---

<sup>20</sup> Robert L.Gibson dan Marianne H.Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: pustaka pelajar, 2011) h. 222-224.

- 4) Manusia memerlukan hubungan dengan orang lain. Maksudnya, pemenuhan kebutuhan dasar sangat memerlukan keterlibatan orang lain. Jika individu mengasingkan diri dalam kehidupan sosialnya, maka kebutuhan dasar individu tidak akan dapat terpenuhi. Oleh karena itu, hubungan langsung dengan orang lain sangatlah penting bagi perkembangan dari seseorang, keterlibatan orang lain ini diperlukan individu sejak dini dalam keseluruhan perkembangannya.
- 5) Manusia memiliki motivasi dasar untuk mendapatkan identitas diri dengan sukses (*success identity*). Konsep kebutuhan dasar oleh Glasser dibandingkan dengan motivasi dasar untuk mendapatkan identitas diri. Hal tersebut menunjuk pada penentuan diri sebagaimana diri kita, yang kita pandang mencakup keunikan, keterpisahan, dan kebermaknaan diri. Ada dua identitas diri yang bersifat dinamik, yaitu identitas sukses dan identitas gagal. Identitas sukses mengacu pada individu yang melihat dirinya sebagai orang yang berkemampuan, cakap dan berguna, mempunyai kekuatan untuk mengelola lingkungannya dan yakin pada kehidupannya sendiri. Adapun identitas gagal menunjuk pada individu yang tidak dapat mengembangkan hubungan personal yang dekat dengan orang lain, tidak dapat bertindak secara bertanggung jawab, merasa tidak berdaya, tidak mempunyai harapan, dan merasa tidak berharga.
- 6) Manusia selalu menilai tingkah lakunya. Maksudnya, manusia pada dasarnya selalu mengadakan penilaian itu mungkin positif atau mungkin pula negatif.

7) Dalam memenuhi kebutuhannya, manusia terkait dengan 3R (*responsibility, reality, dan right*). *Responsibility* merupakan tanggung jawab atas perilaku dan pemenuhan kebutuhan dirinya, Gresser mendefinisikan tanggung jawab sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dirinya dengan cara yang tidak merugikan, merampas, atau mengorbankan orang lain dalam memenuhi kebutuhan mereka. *Reality* yakni perilaku yang tampak saat sekarang yang merupakan bagian dari realitas di mana realitas merupakan suatu fenomena yang individu harus memenuhi kebutuhannya. Adapun *Right* yakni manusia bertingkah laku sesuai dengan keputusan nilai yang dibuatnya tentang baik-buruk dan benar-salah.<sup>21</sup>

a. Teknik-teknik terapi realitas

Terapi realitas tidak memasukan sejumlah teknik yang secara umum diterima oleh pendekatan-pendekatan terapi lain.<sup>22</sup> Terapi realitas dan ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur- prosedur difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang berhubungan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Terapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut: 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

---

<sup>21</sup> Namora Lumongga,L.H, *konseling kelompok.....*,h.174-175.

<sup>22</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*,(Bandung: PT Refika Aditama,2013), h. 277-278.

batas-batas dan menyusun situasi terapi. Menggunakan terapi kejutan verba atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis. 8) Melibatkan diri dari klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.

Teknik-teknik yang digunakan peneliti dalam penerapan terapi realitas dengan menggunakan pendekatan konseling individual sebagai berikut:

- a) Membangun hubungan (Attending), pertama peneliti menggunakan proses Attending, dalam proses Attending ini konselor mendekati diri pada klien untuk memberitahu kepada klien mengenai kegiatan konseling yang akan dilakukannya.
- b) Mengidentifikasi dan penilaian masalah, yaitu sebuah proses pembagian masalah yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli.
- c) Memfasilitasi perubahan terapeutis, yaitu konselor mulai memikirkan alternatif pendekatan dan strategi yang akan digunakan agar sesuai dengan masalah klien.
- d) Evaluasi dan terminasi, merupakan ukuran keberhasilan konseling yang akan tampak pada kemajuan dan tingkah laku klien yang berkembang kearah yang lebih baik.<sup>23</sup>

#### b. Tujuan Terapi

Tujuan terapi ini adalah menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam

---

<sup>23</sup> Jeanette Murad Lesmana, "*Dasar-dasar Konseling*" (Jakarta: Universitas Indosonesia, 2005), h. 97-100.

bentuk nyata. Mendorong klien agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses dan dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri. Terapi realitas ini menekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.<sup>24</sup>

c. Proses Terapi

Proses terapi pada hakikatnya proses pendidikan, di sini klien belajar menerapkan teori pilihan untuk meraih kehidupan yang efektif. Terapi realitas menyatakan bahwa hubungan konseling yang positif padat mengembangkan efikasi dalam proses terapi. Proses terapi difokuskan kepada perilaku yang terjadi, dan tidak mencoba mengeksplorasi peristiwa masa lalu seperti trauma masa kecil. Adapun proses terapi realitas meliputi delapan tahap, yaitu sebagai berikut: Pertama, membangun hubungan yang baik dengan konseli, seperti bersikap jujur, terbuka dan empati. Kedua, memfokuskan intervensi ke aspek tingkah laku konseli. Ketiga, menekankan ke masa sekarang bukan ke masa lalu. Keempat, mendorong konseli untuk menilai tingkah lakunya sendiri. Hal ini penting karena tanggung jawab terhadap tingkah laku yang dipilihnya. Kelima, membuat

---

<sup>24</sup> M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*,.. ,h 81.

perencanaan, yaitu merancang tingkah laku yang lebih produktif atau konstruktif untuk mengubah tingkah laku yang nilainya tidak produktif atau destruktif. Keenam, mengambil komitmen, yaitu memegang teguh untuk melaksanakan rencana yang telah dirancang pada tahap sebelumnya. Ketujuh, menghindari hukuman, karena hukuman tidak efektif untuk mengubah tingkah laku konseli. Kedelapan, tidak pernah menyerah, artinya konselor tidak boleh menyerah apabila konseli tidak terpecahkan.<sup>25</sup>

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Moleong sebagaimana dikutip Suharsimi Arikunto dalam bukunya yang berjudul *Prosedur Penelitian*, sumber data penelitian kualitatif adalah tampilan berupa data-data atau kata-kata lisan atau tulisan yang dicermati oleh peneliti, serta benda-benda yang diamati secara jelas sehingga dapat ditangkap makna yang terdapat dalam dokumen atau benda tersebut. Peneliti kualitatif dipilih oleh peneliti karena permasalahan yang diteliti memerlukan suatu pengungkapan yang bersifat deskriptif.

### **2. Subjek Peneliti dan Tempat Penelitian**

#### **a. Subjek penelitian**

---

<sup>25</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual, Konsep Dasar dan Pendekatan*.(Bandung:PT Redika Aditama,2016), h. 177-248.

Peneliti mendapatkan 5 responden yang diambil dari penelitian dari wanita yang berstatus janda yang belum menikah berusia 24-32. Responden dilakukan dengan metode *purposive sampling*.

*Purposive Sampling* dalam teknik ini pengambilan sampel disesuaikan dengan tujuan penelitian. Ukuran sampel tidak dipersoalkan sebagaimana *accidental sampling*. Perbedaannya terletak pada pembatasan sampel dengan hanya mengambil unit sampling yang sesuai dengan tujuan peneliti.<sup>26</sup>

b. Tempat penelitian

Lokasi janda yang bertempat di Desa Kresek Kecamatan Kresek Kabupaten Tangerang-Banten

3. Metode Pengumpulan Data

a. Observasi

Menurut Haris Ardiyansyah, observasi didefinisikan sebagai suatu proses melihat, mengamati dan serta “merekam” perilaku secara sistematis untuk suatu tujuan tertentu. Observasi ialah suatu kegiatan mencari data yang dapat digunakan untuk memberikan suatu kesimpulan atau diagnosis.

Inti dari observasi ialah adanya perilaku yang tampak dan adanya tujuan yang ingin dicapai. Perilaku yang tampak berupa perilaku yang dapat dilihat langsung oleh mata, dapat didengar, dapat

---

<sup>26</sup> Amiruddin, *Metode Penelitian Sosial*, (Yogyakarta, 2016), Cet. 1, h.245.

dihitung, dan dapat diukur.<sup>27</sup> Selama peneliti, penulis melakukan observasi sebanyak 3 kali. Penulis melakukan observasi terhadap janda yang akan dijadikan partisipan, lingkungan tempat tinggal janda, dan kondisi desa untuk mendapatkan data.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.<sup>28</sup> Maksud mengadakan wawancara, seperti ditegaskan oleh Lincoln dan Guba, antara lain mengkonstruksi mengenai orang, kejadian, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian dan lain-lain.

c. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang artinya barang-barang yang tertulis. Metode dokumentasi berarti cara mengumpulkan data dengan mencatat data- data yang sudah ada. Metode ini lebih mudah dibandingkan dengan metode pengumpulan data yang lain.<sup>29</sup>

4. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan tujuan untuk menyederhanakan data yang telah terkumpul, menyajikan dengan susunan yang baik,

---

<sup>27</sup> Haris Herdiyansyah, *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2015) cet.2, h. 131-132.

<sup>28</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosda, 2016), h. 186.

<sup>29</sup> Yatim Riyanto, *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, (Surabaya: SIC, 2010), cet. Ketiga, h. 103.

kemudian dianalisa.<sup>30</sup> Karena data yang baru dikumpulkan dinamakan data mentah dan belum dapat dibaca atau belum memiliki informasi, kemudian peneliti melakukan pengolahan data agar mendapatkan informasi yang dibutuhkan.

#### 5. Teknik analisis data

Analisis data merupakan proses terakhir dalam penelitian, setelah data yang terkumpul melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Dalam melakukan analisis, analisa non statistik ini cocok untuk mengolah data kualitatif, caranya dengan membaca data yang telah diolah. maka langkah selanjutnya adalah disusun secara sistematis kemudian diklasifikasikan untuk dianalisis sesuai dengan rumusan dan tujuan penelitian setelah itu disajikan dalam bentuk laporan ilmiah.

Dalam melakukan penelitian analisis data, peneliti mengumpulkan catatan lapangan baik berupa observasi, wawancara dan dokumentasi yang diperoleh dari hasil lapangan, disusun secara sistematis sesuai dari fenomena responden, kemudian menyimpulkan serta menganalisis persoalan yang telah di tetapkan.

### **H. Sistematika Penulisan**

Dalam penelitian ini, penulis membagi pembahasan dalam lima bab, dimana setiap babnya mempunyai spesifikasi pembahasan dan penekanan terhadap topik tertentu sebagai berikut:

---

<sup>30</sup> Victorianus Aries Siswanto, *Strategi dan Langkah-langkah Penelitian*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012), h. 71

Bab pertama, pendahuluan yang meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, membahas gambaran umum Kelurahan. Kresek Kecamatan. Kresek Kabupaten. Tangerang. Sub bab, letak geografis, keadaan demografis dan keberadaan wanita single parent/janda cerai di Desa Kresek.

Bab ketiga, menjelaskan tentang profil klien dan jawaban dari rumusan masalah pertama yaitu apa penyebab janda/single parent yang mengalami stres terkait dalam gejala-gejala psikologisnya.

Bab keempat, menjelaskan tentang jawaban rumusan masalah dari poin ke dua yaitu bagaimana pendekatan terapi realitas terhadap janda yang mengalami stres.

Bab kelima, penutup dan isinya adalah kesimpulan dan saran- saran.