# BAB I

# **PENDAHULUAN**

## A. Latar Belakang Masalah

Setiap orangtua selalu mempunyai mimpi dan harapan terhadap anaknya dan tentu saja mempunyai ekspetasi mempunyai anak yang dapat tumbuh kembang sebagaimana kelazimannya, kalau perlu melampaui anak-anak seusianya. Namun, apa yang akan terjadi ketika bayi atau calon janin yang dihasratkan berbeda dari yang diharapkan. Anak yang dalam pengharapannya, sebagai orangtua tentunya ingin anak yang memiliki kesehatan mental dan fisiknya yang baik. Akan tetapi Allah SWT, memilih sebagian dari orangtua untuk dititipkan anugerah yang akan menjadi jembatan ketika kelak masuk surga, yaitu berupa anak yang memiliki kebutuhan khusus, perhatian khusus, dan pola asuh yang khusus juga.

Ketika Allah SWT menitipkan anak dengan kondisi berkebutuhan khusus sebagai karunia-Nya, tentu perasaan orangtua awalnya menjadi bingung, antara menerima dan menolak pemberian Allah SWT, antara rasa syukur dan amarah, bahkan segala bentuk perasaan yaitu sedih, bingung, putus asa, pasrah berganti-ganti rasa kaget, senang, seakan terus mengiringi para orangtua terkhususnya para Ibu.

Apabila dalam perkembangan anak mengalami suatu gangguan maka orangtua akan menjadi sedih. Salah satu gangguan pada masa kanak-kanak yang menjadi ketakutan orangtua saat ini ialah autisme atau anak berkebutuhan khusus. Autisme bukanlah sebuah penyakit melainkan suatu gangguan perkembangan pada anak yang gejalanya tampak sebelum anak usia tiga tahun. Sebagian anak autis gejalanya sudah ada sejak lahir namun seringkali luput dari perhatian orangtua. Peran ibu adalah faktor yang sangat penting sebab berperan sebagai pengasuh utama. Ibu adalah orang pertama yang berhubungan dengan sang anak, melakukan kontak fisik, dan emosional lebih banyak dengan anak.

Proses pertumbuhan dan perkembangan yang dilalui setiap anak tentunya tidak sama dan memiliki keunikan masingmasing, permasalahan yang dihadapi juga berbeda-beda. Dari survei yang penulis lakukan, permasalahan anak berkebutuhan khusus yang terjadi di Desa Telagasari, berupa gangguan pada tahap, komunikasi, bahasa, emosi, maupun gangguan sensori motorik.

Kebanyakan orangtua terlebih Ibu mengalami *shock* yang bercampur perasaan sedih, khawatir, dan takut, ketika mengatahui anaknya mengalami disabilitas atau berkebutuhan khusus. Ketika anak lahir dengan kondisi fisik dan mental yang kurang baik, biasanya ibu akan lebih meluangkan waktu bagi mereka secara penuh, ketika kondisi ini terjadi terkadang ayah merasa

diabaikan, akibatnya komunikasi dengan pasangan terhambat dan harmonisasipun tergangu.<sup>1</sup>

Dengan kondisi tersebut menjadi salah satu faktor pendukung stress bahkan ibu tersebut mengalami peningkatan stres, bagaimanapun komunikasi dengan suami penting dilakukan dengan begitu baik bisa membangun keluarga yang harmonis bersama-sama meskipun mempunyai anak yang berkebutuhan khusus.

Menurut kamus Besar Bahasa Indonesia, penyandang diartikan dengan orang yang menyandang (menderita) sesuatu. Sedangkan disabilitias merupakan kata bahasa Indonesia yang berasal dari kata serapan bahasa inggris *disability* (jamak dari *disabilities*) yang berarti cacat atau ketidakmampuan

Banyak informasi tentang gangguan yang dialami anak pada masa pertumbuhan dan perkembangan sangat menarik perhatian masyarakat khususnya para ibu. ibu merupakan orangtua pertama yang menjadi landasan pembelajaran bagi anak. Ibu juga memiliki tanggung jawab dalam mendidik anak dan merawatnya. Ibu berperan sebagai perawat utama bagi anaknya, baik dan buruk perilaku seorang anak dipengaruhi oleh kepribadian ibunya dalam merawat anak.

Mengasuh anak berkebutuhan khusus, umumnya akan muncul kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh ibu, seperti terjadinya kebingungan, karena anak mereka tidak berkembang

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Dhuha Hadiyansyah, *parenthings yang terlewatkan dari parenting*. (Jakarta: PT Elex Media, 2019), h. 36.

sebagaimana mestinya, ibu juga merasa kesulitan mencari informasi tentang kondisi anaknya. Sosok ibu yang tertekan dan malu dengan kondisi anaknya dan juga kesulitan dalam membagi perhatian<sup>2</sup>

Menurut pakar John C. Maxwell difabel ibu yang mempunyai anak dengan kelainan fisik atau mental yang dapat menganggu atau merupakan suatu rintangan dan hambatan baginya untuk melakukan aktifitas secara layak atau normal.

Hasil penilitian yang saya lakukan secara umum bahwa ibu yang memiliki anak berekbutuhan khusus memiliki tingkat stres yang meningkat dari ibu pada umumnya. Berupa meliputi mengenai fisik dan psikisnya. Banyak faktor yang menjadi penyebab meningkatnya stres pada Ibu yang memiliki anak berekbutuhan khusus. Yaitu lingkungan, keluarga, ekonomi, dan ketidak cerdasan emosi. Sehingga mengakibatkan stress yang meningkat. Stress itu sendiri memiliki 2 komponen vaitu fisiologi dan psikilogi, dimana melibatkan individu dalam mengarungi kehidupan. Pastinya para ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, mengalami stres dari dua komponen tersebut, terlebih dalam mengurus anak berkebutuhan khusus, yang membutuhkan tenaga dan kesabaran yang lebih dari biasanya.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup>https://www.researchgate.net/publicatio/334540075\_HARDINESS\_DAN\_STRES\_PENGASUH\_PADA\_IBU\_DENGAN\_ANAK\_BERKEBUTU HAN\_KHUSUS/FULLTEXT Diakses pada hari Rabu, 23 September 2020.

Keterbatasan yang dimiliki anak membuat ibu mengalami kesulitan dalam mengelola emosi ngetaif yang dirasakan oleh ibu. jika orangtua tidak mampu mengendalikan emosionalnya maka seorang ibu dapat lebih mudah mengalami gejala stress bahkan sampai depressi

Sebagaimana dikemukakan oleh Abidin (dalam Ahen, 2004) bahwa stres dalam pengasuhan merupakan kecemasan dan ketegangan berlebihan yang secara khusus terkait dengan peran ibu dalam berinteraksi dengan anak. Stres yang dialami oleh ibu ternyata tidak hanya disebabkan oleh permasalahan perilaku anak saja, tetapi juga disebabkan oleh adanya perasaan pesimis akan masa depannya. Kebanyakan ibu merasa cemas dan khawatir ketika memikirkan masa depan anak mereka yang berkebutuhan khusus.

Fenomena yang kita lihat bahwa penyakit yang diderita manusia tidak selamanya dapat disembuhkan sepenuhnya dengan obat medis, atau alat-alat modern dari perangkat medis. Ketika penyakit jasmani disembuhkan maka yang tampak adalah kesehatan secara fisik. Akan tetapi, jika penyakut psikis disembuhkan maka yang tampak adalah perilaku-perilaku yang sehat dan mental yang baik. Disinilah terapi tasawuf dari ajaran Islam memberikan sebagian jawaban untuk menemukan totalitas jasmani dan rohani dalam diri manusia. Karena itu kaum Sufi memperkenalkan pengobatan secara sufistik atau dinamakan psikoterapi sufistik. Penerapan terapi sufistik ini dapat dilakukan

melalui bimbingan penyuluhan, atau pendekatan tobat, pendekatan dzikir, dan obat-obatan dari bahan alami, yang sudah di tulis dalam Al-Qur'an misalnya madu, buah zaitun, buah Tin, dan banyak lagi rempah-rempah yang dianjurkan oleh para ulama, untuk mengobati penyakit fisik secara rutin.

Usaha penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan sosial yang serba cepat dan arus modernisasi, bagi banyak orang mengalami ketakutan, kecemasa, kebingungan, frustasi dan konflik batin yang di alami, khususnya ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Memiliki faktor stres yang sering terjadi dari pada ibu yang memiliki anak normal.

Health and Medicine in the islamic Traditional Change and Identy, mengungkapkan bahwa pengobatan spritual atau terapi sufistik menjadi penting di era modern sekarang ini. Bahkan beberapa ahli kedokteran jiwa menggunakan metodemetode yang berdasrkan spritual keagamaan, yaitu membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan, lalu menggerakannya ke arah pencerahan batinnya atau pencerahan spritual yang terus membangkitkan rasa syukur, menerima dengan ikhlas, bahwasannya Allah SWT maha kuasa. Semua hanya titipan, sekalipun anak yang berkebutuhan khusus,

Dalam kondisi ini pendekatan terapi sufistik diharapkan dapat menjadi cara untuk meminimalisir tingkat stres pada Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dengan berbagai faktor yang ada, yang utama dalam pengasuhan anak-anak berkebutuhan khusus. Harapan saya dengan penerapan terapi sufistik menjadi cara baru untuk meminimalisir tingkat stres yang dialami oleh ibu-ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

## B. Rumusan Masalah

Langkah selanjutnya yang dapat memudahkan penulis dalam melakukan penelitian adalah menyususn rumusan masalah. Rumusan masalah yang akan penulis bahas adalah:

- 1. Bagaiman gambaran umum masyarakat Desa Telagasari?
- 2. Bagaimana kondisi ibu-ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus?
- 3. Bagaimana penerapan dan dampak terapi sufistik pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian adalah:

- Untuk mengetahui gambaran umum masyarakat Desa Telagasari
- 2. Untuk mengetatui kondisi ibu-ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus
- 3. Untuk mengetahui penerapan dan dampak dari terapi sufistik pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus

### D. Manfaat Penelitian

Penenilitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

## 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan khususnya terkait tingkat stres ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan informasi dan gambaran kepada seluruh masyarakat tentang penerapan terapi sufistik terhadap meminimalisir stress pada ibu yang memiliki anak berkebutuhankhusus.

# E. Kajian Pustaka

Dalam tema penerapan Terapi sufistik dalam meminimalisir stress ibu yang memiliki anak berekebutuhan khusus. Sebelumnya sudah ada beberapa penelitian yang membahasnnya.

Pertama, skripsi dengan judul " Metode terapi Sufistik dalam mengatasi gangguan kejiwaan". Oleh St Rahmatilah, jurusan Bimbingan dan penyuluhan Agama Islam, fakultas Dakwah dan komunikasi, Universitas Islam Negri (UIN) Alauddin Makassar tahun 2018.

Dalam skripsi ini menjelaskan mengenai cara-cara dalam terapi sufistik untuk mengatasi masalah gangguan kejiwaan, disebabkan kesulitan, harus dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain. Kesulitan karena presepsi tentang sikapnya terhdap diri sendiri. yang berkaitan dengan suatu gejala penderitaan (*distress*) atau hendaknya (*dissability*) di dalam satu atau lebih fungsi yang penting dari psikologi atau biologik dan gangguan ini tidak semata-mata terletak di dalam hubungan antara orang itu dengan masyarakat.

Perbedaan kasus dalam skripsi ini ialah, tentang gangguan jiwa yang mana itu lebih meningkat permasalahannya, karena sudah melampaui stress.

Kedua, skripsi dengan judul "Tingkat Stress ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus". Oleh Arif Riyandita. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah malang, tahun 2017.

Dalam skripsi ini menjelaskan mengenai tingkat stress ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang disebabkan oleh banyak faktor. Ibu yang merasa terstigma oleh keterbasan anak mengalami kelelahan karena tuntutan pengasuhan, tekanan, terisolasi secara sosial, kemudian pekerjaan, dan tentunya finansial. Kondisi inilah yang berpeotensi meningkatkan stress.

Perbedaan dalam skripsi ini, meneliti tentang tingkat stres ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Kemudian penelitiannya menggunakan kuantitatif, dan tidak ada variabel yang mempengaruhi dalam mengatasi stres yang terjadi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini di

fokuskan pada stres ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam tingkatan yang berbeda, maka di dalamnya dijelaskan dari faktor mana saja dan seberapa tingkatan stres yang dialami.

Ketiga, skripsi ini dengan judul "Nilai Anak Berkebutuhan Khusus Di Mata Orangtua" dalam Skripsi ini menjelaskan bahwa bagaimana orangtua yang normal menilai anaknya yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dengan melihat kekurangan dan kelebihan si anak, maka orangtua akan mengetahui tentang bagaimana dalam mendidiknya.

Perbedan dalam skripsi ini ialah, peneliti lebih condong dalam melihat kondisi si anak yang memiliki keterbatasan, menjadikan orangtua harus terus mempelajari dan menilai segala sesuatunya. Karena akan berbeda dengan orangtua pada umumnya.

judul yang akan penulis teliti ialah "Penerapan Terapi Sufistik Dalam meminilasir Stres Terhadap Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus". Skripsi ini berbeda dari skripsi-skripsi yang sudah dijelaskan sebelumnya. Perbedaa dari skripsi ini yang pertama, yaitu permasalahan yang diterapkan oleh sufistik biasanya dari beberapa penelitian, untuk penerapan terapi sufistik digunakan untuk permasalahan gangguan jiwa dalam tingkatan tinggi, pencandu Narkotika, LGBT dan lain sebagainya. Penerapan sufistik jarang digunakan dalam permasalahan yang penulis temui, seperti upaya meminimalisir stres ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Kemudian

untuk ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus berbeda dari penelitian yang lain, tidak saja meniliti tingkatan stres yang dialami atau bagaimana menemukan solusi dari setiap permasalahan tetapi juga memberikan penawar atau terapi yang bisa digunakan dalam meminimalisir stres dalam keadaan tertentu.

## F. Kerangka Teori

# 1. Terapi Sufistik

## a. Pengertian Sufistik

Secara bahasa, asal usul kata tasawuf masih diperdebatkan oleh para peniliti bidang tasawuf. Ada beberapa kata yang diduga sebagai asal kata tasawuf <sup>3</sup>. Yaitu:

ا هل الصفة: yaitu sebuah julukan yang diberikan kepada sebagian fakir muslimin pada masa Nabi Muhammad SAW dan masa Khulafa Ar-Rasyidin, mereka tidak mempunyai rumah untuk berteduh sehingga mereka tinggal di emper الصفة di masjid Nabawi di Madinah. Versi lain Al-Shiffah berarti pelana yang dipergunakan oleh para sahabat Nabi Muhammad SAW yang kurang mampu untuk bantal tidur di atas bangku batu di samping masjid Nabawi Madinah.

Terapi adalah upaya pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan kondisi fisik maupun psikologis. Terapi sufistik merupakan terapi pengobatan yang bersifat alternatif. Tradisi sufi (tasawuf adalah terapi secara penuh menggunakan tekhnik spiritual dengan cara mengoptimalkan peluang kekuatan

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Nasiruddin, *Pendidikan tasawuf* .( Semarang: RaSAIL, 2010) h. 4.

spiritual yang melekat dengan indisvidu untuk menyenbuhkan dirinya sendiri. Terapi sufistik adalah pengobatan dan penyembuhan terhadap fisik, mental dan kejiwaan, rohani atau spritual dengan kerangka dalam pendekatan pemikririan tasawuf. <sup>4</sup>

Terapi sufistik menyajikan sebuah gambaran yang berbeda tentang manusia dan kehidupannya. Berdasarkan pada visi yang sangat luas para sufi telah membuat rumusan tata cara terapi penyakit jiwa bagi para pasien mereka, yaitu dengan cara menjelaskan kepada para pasien tersebut jalan menuju kesempurnaan jiwa dengan membangkitkan ruh keimanan dalam jiwa yang lemah. Mengajak mereka untuk membersihkan hati atau niat, memperkuat tekad, menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT dan taqwa kepada-Nya.

Dalam psikoterapi Islam, terdapat beberapa cara mengobati penyakit kejiwaan. Ibnu Qayyim Al-jauziah membagi psikoterapi Tabi'yyah adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitaanya dalam kondisi tertentu, seperti penyakit kecemasan, kegelisahan, dan amarah. Penyembuhannya adalah dengan cara menghilangkan sebabsebabnya.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaa*. (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2010) h. 8.

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> Siti Rahmatiah," Tingkat Stres Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus". (Skripsi, Program Sarjana, UIN Alauddin: Makassar, 2018) h. 20.

b. Tekhnik Terapi Sufistik yang digunakan.

Dalam proses penerapan terapi sufistik yang digunakan dalam penyelesaian masalah yang dialami oleh konseli. Berikut adalah tekhnik terapi sufistik yang dapat digunakan dalam pendekatan ilmu jiwa kontemporer. Sebagaimana yang dikemukakan Atkinson terdapat enam tekhnik psikoterapi yaitu:

- 1. Tekhnik Psikoanalitik
- 2. Terapi Perilaku
- 3. Tekhnik terapi Kognitif perilaku
- 4. Tekhnik terapi Humanistik
- 5. Tekhnik terapi elektrik dan integratif
- 6. Tekhnik terapi kelompok dan keluarga

Dalam penelitian ini menurut penulis, tekhnik yang paling sesuai dengan permasalahan konseli, satu tekhnik yang akan diterapkan kepada konseli yaitu tekhnik terapi kognitif perilaku

Terapi kognitif Perilaku, yaitu tekhnik modifikasi perilaku dan pengubahan keyakinan maladaptif, ahli terapi membantu individu mengganti interpensi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan yang lebih realistik, atau membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan, dan depresi dengan mengajarkan konseli agar cara yang lebih efektif untuk pengalamannya.

Jadi terapi kognitif perilaku berfokus pada pemrosesan informasi dan perilaku yang bersifat depresif. Aspek yang diintervensi adalah kognisi atau pikiran dan emosi (termasuk reaksi fisiologis), Selanjutnya dalam menggunakan tekhnik ini konsep utamanya yaitu mengarah ke dalam hal spritual masingmasing klien, dengan beberapa terapi sufistik yang akan diberikan. Tekhnik ini membantu konseli mengubah sudut pandang atau pendapat yang tidak mungkin terhadap sesuatu peristiwa dengan pandangan yang lebih baik dan realistik agar konseli mempunyai pemikiran positif dalam berkeyakinan agar bisa menyelesaikan permasalahan yang ada. Selain itu tekhnik ini juga membantu konseli dalam mengendalikan reaksi emosional yang berpengaruh dalam proses menyelesaikan masalah, seperti kecemasan berlebih, stres, dan depresi. Dengan mengajarkan konseli cara yang lebih efektif dan mudah digunakan untuk menginterpretasikan pengelamannya.

# c. Metode-metode Terapi

#### 1. Taubat

Taubat istilah secara bahasa, "kembali" yaitu kembali dari berbuat dosa dan maksiat menuju berbuat baik dan ketaatan. Sesudah menyadari keburukan dan bahaya, perbuatan dosa dan maksiat. Adapun taubat menurut ajaran Islam adalah meninggallkan perbuatan dosa dan maksiat karena menyesali, kemudian tidak berniat untuk mengulanginya lagi. Jika istilah taubat dalam bahasa Arab adalah kembali, berarti taubat kepada

Allah artinya kembali kepada-Nya dan berdiri di ambang pintu-Nya. Sebab yang paling mendasar bagi manusia adalah mendekatkan diri dengan Allah dan berta'dzhim penghambaan kepada-Nya. Tidak menjauh dari-Nya, senantiasa membutuhkan-Nya dalam menjaga kesehatan fisik dan psikis.

Dapat disimpulkan, taubat artinya penyesalan atas sifat dan sikap buruk yang kita punyai dan amalkan. Taubat dapat membantu seseorang melepaskan diri dari kegelisahan dan kegoncangan jiwa yang dapat mempengaruhi kesehatannya. Dalam pertaubatan, terdapat perubahan sikap yang terjadi pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotik.<sup>6</sup>

#### 2. Dzikir

Dzikir dalam arti memiliki makna menyebut asma-asma Allah SWT yang agung dalam berbagai kesempatan, sedang dalam arti luas, dzikir mencakup pengertian "mengingat" segala keagungan dan kasih sayang Allah SWT yang telah diberikan kepada kita. Sambil menaati segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya menurut Ashfahani, dzikir adalah mengahdirkan sesuatu baik dalam bentuk perasaan (hati) maupun perbuatan<sup>7</sup>

Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir juga mampu mengingat

<sup>7</sup> Gusti Abdusrrahman, Terapi Sufistik Untuk penyembuhan Gangguan Kejiwaan. (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2010) h. 77.

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup> M.Solihin, *Terapi Sufistik*, *Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*. (Bandung: Pustaka Setia, 2004), h. 127.

seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT semata, sehingga dzikir mampu memberikan sugesti penyembuhan.

Dzikir juga merupakan amalan ibadah yang dapat mendatangkan pahala dan bisa menjadikan terapi untuk berbagai penyakit baik fisik maupun psikis semisal stres, rasa khawatir, cemas, depresi, dan lain sebagainya. Selain itu berdzikir juga mempunyai hubungan yang sangat kuat pada kesehatan masnusia.

Melakukan dzikir sama nilainya dengan terapi relaksasi (relaxion therapy) yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana ia harus beristirahat, bersantai, melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis.<sup>8</sup>

Ketika seseorang berdzikir, ia akan merasa dekat dengan Allah SWT. Hal ini akan membangkitkan percaya diri, rasa aman, tentram, dan bahagia.

Sebagaimana dijelaskan dari hadist riwayat Ahmad menjelaskan tentang keuntungan yang diperoleh dari mengikuti majlis dzikir (mjlis taklim) sebagai berikut:

قُلتُ يَا رَسُوْلَ اللَّهِ مَا غَنِيْمَةُ مَجْلِسِ الذَّكْرِ ؟ قَالَ : غَنِيْمَةُ مَجْلِسِ الذِّكْرِ الْجَنَّةَ (رواه أحمد )

<sup>&</sup>lt;sup>8</sup> Faricha, "Narkoba dan Terapi Psikosufistik (studi analisa terhadap cara penyembuhan mental pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Suryalaya (inabah XiX) Surbaya" (Skripsi, IAIN Surabaya, Fakultas Ushuluddin, jurusan. AF, 2017) h. 20.

"Aku bertanya, "Ya Rasulullah, apa keuntungan dan keberuntungan yang diperoleh dari majlis dzikir (majlis taklim)?" Nabi SAW. Menjawab, "keuntungan dan keberuntungan yang diperoleh dari majlis dzikir (majlis taklim) ialah surga." IHR. Ahmad).

Hadist di atas memberitahu bahwa keuntungan dan keberuntungan dari majlis dzikir tempat dimana berkumpul dalam mencari dan berbagi ilmu serta senantiasa terus mengingat Allah SWT, maka dari tempat yang mulia dan kegiatan yang mulia seperti berdzikir maka balasannya ialah surga.

## 3. Membaca Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an, diyakini para ilmuan dunia mampu membuat kita sehat dan berdampak positif terhadap kejiwaan, psikis, intelektual, spritual, dan jasmani seseorang. Membaca Al-Qur'an dapat membuat kita makin sehat, sebagaimana vitamin yang baik bagi tubuh. Hal ini sesuai dengan salah satu manfaat Al-Qur'an yang berfungsi sebagai *Syifa*, yang berarti penyembuhan atau obat.<sup>10</sup>

Dari Al-Qur'an segala hukum bermula. Dari AL-Qur'an pula dijelaskan tentang bagaimana seorang muslim harus menjalani hidup sesuai dengan pedoman yaitu Al-Qur'an. Akan tetapi

<sup>&</sup>lt;sup>9</sup> Muhammad Faiz Almath, *1100 Hadist Terpilih sinar Ajaran Muhammad*. (Jakarta: Gema Insani, 2015) h. 52.

<sup>&</sup>lt;sup>10</sup> M. Sanusi, *Berbagai Terapi Kesehatan melalui amalan-amalan ibadah*.(Yogyakarta: Najah, 2012) h. 157.

yang sering terjadi Al-Qur'an dijadikan sumber hukum dan ilmu pengetahuan belaka. Padahal banyak manfaat lain yang terkandung dalam Al-Qur'an, salah satunya yang paling penting adalah manfaat pengobatan atau penyembuhan.

Banyak sekali ayat yang menjelaskan tentang aspek penyembuhan dalam Al-Qur'an, diantaranya terdapat dalam surat Yunus ayat 57:

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari tuhanmu dan penyembuhan bagi penyakit-penyakit yang berada, dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (QS. Yunus: 57). Berikut adalah tafsir dari ayat tersebut:

Kata ( مو عظة ) mau'izzah terambil dari kata (و عظ ) waz'h yaitu "peringatan menyangkut kebaikan yang menguggah hati serta menimbulkan rasa takut" peringatan itu oleh ayat ini ditegaskan bersumber dari Allah SWT, yang merupkan (ربّكم) rabbiku, yakni tuhan pemelihara kamu. Dengan demikian, pastiklah tuntutan-Nya sempurna tidak mengandung kekeliruan lagi sesuai dengan sasaran yang dituju.

Ayat ini menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah *obat bagi* apa yang terdapat dalam dada. Penyebutan kata dada, yang diartikan dengan hati menunjukkan bahwa wahyu-wahyu ilahi

itu berfungsi menyemuhkan penyakit-penyakit ruhani seperti ragu, dengki, takabur, dan semacamnya. Al-Qur'an ditunjukkan sebagai wadah yang menampung rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak. Bahkan hati dinilai sebagai alat untuk mengetahui. Hati juga yang mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji.

Ayat di atas menegaskan adanya empat fungsi Al-Qur'an: pengajaran, obat, petunjuk, serta rahmat. Thahir Ibn Asyur mengemukakan bahwa ayat ini memberi perumpamaan tentang jiwa manusia dalam kaitannya dengan kehadiran Al-Qur'an. Kalau kita menerapkan secara berturut keempat fungsi Al-Qur'an di atas tersebut, dapat dikatakan bahwa pengajaran Al-Qur'an pertama kali menyentuh hati yang masih diselubungi oleh kabut keraguan dan kelengahan serta aneka sifat kekurangan dengan sentuhan *pengajaran* itu, keraguan berangsur sirna dan berubah menjadi keimanan, kelengahan beralih sedikit demi sedikit menjadi kewaspadaan. Demikian dari waktu ke waktu sehingga ayat-ayat Al-Qur'an enjadi obat bagi aneka penyakit-penyalit ruhani. 11

Kesimpulan dari ayat di atas, bahwa Al-Qur'an sebagai obat bagi pembaca dan pengamalnya. Obat di sini tidak saja sebatas pada obat penyakit fisik, tetapi lebih utama adalah obat bagi jiwa dan rohani.

\_

<sup>&</sup>lt;sup>11</sup> M. Quraish Sihihab, *Tafsir Al-Mishbah*. Volume. 5, (Tangerang : Lentera Hati, 2016), h. 438-439,

Kemudian ayat berikut menurut pendapat sebagian mufassir surat Al-Is'ra ayat 82 menerangkan bahwa Al-Qur'an mengandung daya penawar bagi kegelisahan manusia, supaya manusia dapat hidup bahagia yakni memiliki jiwa yang sehat dari penyakit mental. Agar manusia terhindar dari kegelisahan dan kecendurungan kepada kebatilan.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرُانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنٌ وَلَا يَزِيْدُ الظَّلِمِيْنَ اِلَّا خَسَارًا "Dan kami turunkan dai Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu hanya akan menambah kerugian." (Q.S Isra: 82). Berikut tafisr ayat tersebut:

Ayat ini dapat dinilai berhubunga langsung dengan ayatayat sebelumnya dengan memahami huruf wauw yang biasa
diterjemahkan dan pada awal dipahami demikian, ayat ini
seakan-akan menyatakan "Dan bagaimana kebenaran itu tidak
akan menjadi kuat dan batil tidak akan lenyap sedangkan kami
telah menurunkan Al-Qur'an sebagai obat penawar keraguan
dan penyakit-penyakit yang ada dalam dada. Al-Qur'an juga
menjadi rahmat bagi orang-orang yang beriman, yakni AlQur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim
selain kerugian disebabkan oleh kekufuran mereka."

Kata ( شفاء ) *syifa'* biasa diartikan kesembuhan atau obat, dan digunakan juga dalam arti keterbebasan dari kekurangan atau ketiadaan aral dalam memperoleh manfaat.

Rahmat Allah dipahami dalam artian bantuan-Nya terhadap wujud dan sarana kesinambungan wujud serta aneka nikmat yang tidak dapat terhingga. Rahmat Allah yang dilimpahkan-Nya kepada orang-orang mukmin adalah kebahagiaan hiudp dalam berbagai aspeknya, seperti pengetahuan tentang ketuhanan yang benar, akhlak yang luhur, amal-amal kebajikan, kehidupan berkualitas di dunia dan di akhirat, termasuk perolehan surga dan ridha-Nya. Karena itu jika Al-Qur'an disafaati sebagai rahmat untuk orang-orang yang mukmin, maknanya adalah limpahkan karunia kebajikan dan keberkahan yang disediakan Allah bagi mereka yang menghayati dan mengamalkan nilai-nilai yang diamanatkan AL-Our'an. 12

Dalam hidup ini, manusia sering megalami beberapa situasi yang berbeda-beda. Semua itu menunjukan betapa lemah dan butuhnya ia terhadp Rabbnya yaitu Allah SWT, oleh sebab itu penyakit jasmani maupun rohani sering menimpanya. Penyakit jasmani yaitu penyakit yang menyerang fisik dengan nyata, contohnya penyakit kangker serviks, dan hipertensi, sedangkan penyakit rohani yaitu sifat buruk yang merusak dalam batin manusia yang menganggu kebahagiaan dan bisa

<sup>&</sup>lt;sup>12</sup> M. Ouraish Sihihab, *Tafsir Al-Mishbah* ...Volume 7, h. 174-175.

merusak mental. Penyakit jasmani dan rohani memiliki penyebab-empirik maupun abstrak yang berbeda-beda. Tetapi sebelum terjadi, ia merupakan ketetapan yang telah situliskan untuk sebuah hikmah (tujuan) yang hanya diketahui oleh-Nya. baik jasmani maupun rohani membutuhkan makanan dan harus dirawat. Jasmani membutuhkan makanan yang dapat membuat sehat seperti daging, telor, makanan pokok atau maknan yang bergizi lainnya ditambah dengan olahraga yang cukup. Sedangkan makanan untuk kesehatan rohani adalah beribadah kepada Allah SWT, mengikuti siraman rohani mengikuti pengajian, membaca Al-Qur'an, dan menambahkan amalanamalan yang sunnah. Semakin banyak beribadah dan mengingat Allah SWT semakin kokoh rohani dan lebih kuat imannya.

Akan tetapi, ridha dan sabar (menghadapi ujian) bukan berarti menafikan untuk mencari kesembuhan dan pengobatan. Sebab Rasulullah sendiri pernah berobat. Beliau juga pernah memberi resep bermacam-macam obat untuk sahabat-sahabat beliau yang mengeluh sakit. Rasul juga pernah meruqyah sebagai kerabat dan sahabat beliau. Beliau memerintahkan kepada umatnya untuk berobat. Tapi apabila seorang muslim berobat (mencari kesembuhan), hendaknya ia mengetahui bahwa itu hanyalah sebab (perantara), sedangkan kesembuhan itu di tangan Allah SWT, dia akan menakdirkannya. 13

<sup>&</sup>lt;sup>13</sup> Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*<sub>s</sub>. (Solo: Aqwam, 2013) h. 279- 280.

Dianatara obat yang paling mujarab dan paling bermanfaat adalah Al-Qur'an, kalam Rabb semesta alam yang menghubungkan hamba dengan penciptanya. Banyak nash-nash syar'iyah yang menjelaskan bahwa Al-Qur'an merupakan obat yang manjur dan bermanfaat untuk mengobati jiwa dan raga, tentunya dengan keyakinan seseorang yang sedang sakit.

Seseorang perempuan bercerita, bahwa kehidupannya selalu sengsara. Suami dan anak-anaknya mengalami banyak masalah, dia kemudian membaca surat Al-Baqarah setiap hari. Meskipun hanya beberapa ayat atau halaman dan alhamdulillah kehidupannya sedikit demi sedikit berubah menjadi lebih baik. Katanya, "Surat Al-Baqarah sekarang bagiku bagaikan air yang selalu kubutuhkan setiap hari".<sup>14</sup>

Sebagaimana disebutkan bahwa pencegahan lebih baik dari pengobatan.

### 4. Berdo'a

Doa dapat diartikan sebagai permintaan atau permohonan sedangkan secara istilah doa berarti penyerahan kepada Allah SWT dalam memohon segala yang diinginkan dan meminta dihindarkan segala yang dibenci. Doa bisa diartika sebagai amalan ibadah *mahdah*. Yakni ibadah yang langsung berhubungan vertikal kepada Allah SWT<sup>15</sup>

<sup>14</sup> Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, ...., h. 340.

\_

<sup>&</sup>lt;sup>15</sup> M.M.Sanusi, Berbagai Terapi Kesehatana Melalui amalan-amalan ibadah, (Jogjakarta: Nahjah, 2012) h, 138.

Pintu yang tiada pernah tertutup karena pemiliknya zat yang maha pemurah, hidup dan terus-menerus mengurus (makhluk-Nya) serta Zat yang tidak pernah mengantuk dan tidur. Pemilik pintu tersebut senantiasa melihat tempatmu berada dan mendengar perkataanmu. Tiada suatu apapun yang ada di sekelilingmu tersembunyi dari-Nya.

Itulah pintu doa, pemiliknya adalah Zat yang Maha Pemurah, Maha Pengasih, dan Maha penderma. Pemurah yang tidak bakhil, tidak pernah surut dan berkurang. Dialah Allah yang maha agung tempat bersimpuh bagi yang berduka, tempat meminta tolong bagi yang tertimpa musibah, tempat bergantung bagi semua yang ada, dan tempat meminta bagi semua makhluk. Lisannya senantiasa menyebut-Nya dan hati terikat dengan-Nya. Semua tali akan putus kecuali tali-Nya. <sup>16</sup>

Terapi doa merupakan terapi yang luar biasa. banyak orang yang sembuh salah satu kesembuhannya karena doa disamping dengan berusaha untuk mengobati secara medis, doa juga salah stau foktor sangat penting dalam kesembuhan penyakit. Dadang Hawari dalam bukunya." Dimensi religi dalam praktik Psikiatri dan Psikologi". Mengoleksi banyak hasil penelitian dari para ahli mengenai doa sebagai "obat" para peneliti itu antara lain. Matters (1996) dari Universitas Georgetown, Amerika Serikat yang menyatakan bahwa 212 penelitian yang telah dilakukan para ahli sebelumnya, ternyata

 $^{16}$  Hasan bin Ahmad,  $Terapi\ Dengan\ Ibadah,.....,$ h. 290-294.

75% menyimpulkan adanya pengaruh positif, dan hanya 7% yang menyatakan pengaruhh negatif doa terhadap hasil terapi. Manfaat doa terhadap proses kesembuhan pasien terutama terletak pada berbagai penyakit. Seperti kecanduan Alkohol, dan zat Aditin) Hal ini juga didukung oleh peneliti Snyderma (19996) dan Christy (19998), yang menyatakan bahwa doa dan dzikir juga merupakan "obat" bagi penderita selain obat dalam pengertian medis. <sup>17</sup>

Orang yang berdoa dan kemudian bertawakal dan ridha akan dapat mencapai ketenagan, ketentraman, kebahagiaan hidup yang hakiki dan kehidupannya akan tertata. Dia akan selalu yakin kalau yang terjadi dan akan terjadi itu semua baik untuknya. Sesungguhnya ijabah doa dalam konteks doanya orang mukmin itu lebih dekat dengan makna rahmat atau kasih sayang Allah. Dalam hadist riwayat Ibnu Umar Ra. Rasullulan SAW. Bersabda:

مَنْ فُتِحَ لَهُ مِنْكُمْ بَابُ الدُّعَاءِ فُتِحَتْ لَهُ أَبْوَابَ الرَّحْمَةِ (رواه الترمذي)

Dari ibnu Umar RA.bahwa Rasulullah SAW Bersabda

"Barang siapa dari kalian dibukakan baginya pintu doa, maka
dibukakan baginya pintu-pintu rahmat"

Untuk itulah, dalam berdoa hendaknya kita meninggalkan ikhtiar (kehendak) diri kita sendiri dan menyerahkan sepenuhnya kepada Allah. Tugas seorang hamba ketika berdoa adalah merendahkan diri dan mengajukan

<sup>&</sup>lt;sup>17</sup> M.Amin Syukur, *Sufi Healing; Terapi dengan Metode tasawuf.* (Jakrta: Erlangga, 2012) h. 403.

permintaan serta permohonan kepada Allah SWT, lalu setelah itu ia menyerahkan segala keputusan kepada Allah demikian sejatinya kita tidak tau mana yang terbaik untuk diri kita.<sup>18</sup>

### 5. Shalat

Shalat menurut ahli bahasa adalah doa, sedangkan menurut terminologi syariat adalah sekumpulan ucapan dan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Ia disebut sholat karena menguhubungkah seorang hamba kepada penciptanya. Dan sholat merupakan manifestasi penghambaan dan kebutuhan diri kepada Allah. Maka shalat bisa menjadi permohonan pertolongan dan menyingkirkan segala bentuk kesulitan yang ditemui manusia dalam perjalanan hidupnya, sebagaimana firman Allah SWT berikut:

"Wahai orang-orang beriman, memohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat, sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar". ( OS. Al-Baqarah: 153)

Tafsir dari ayat berikut adalah:

Ayat ini mengajak orang-orang beriman untuk menjadikan shalat seperti yang diajarkan Allah di atas dan dengan mengarah ke kiblat—dan kesabaran sebagai penolong untuk menghadapi cobaan hidup.

Kata (ا صَّبر) *ash-shabr/sabar* yang dimaksud mencakup banyak hal; sabar menghadapi ejekan dan rayuan, sabar

<sup>&</sup>lt;sup>18</sup> Muhammad Taufik,dkk,. (ed) *Ensiklopedia Pengetahuan Al-Our'an & Hadist*. Jilid 2 (Jakarta: Kamil Pustaka 2013), h. 340-348.

melaksanakan perintah dan menjauhi larangan, sabar dalam petaka dan kesulitan, serta sabar dalam berjuang menegakkan kebenaran dan keadilan.

Penutup ayat yang menyatakan *sesungguhnya Allah bersama* orang-orang yang sabar mengisyaratkan bahwa jika seseorang ingin teratasi penyebab kesedihan atau kesulitannya, jika ia ingin berhasil memperjuangkan kebenaran dan keadilan, ia harus menyertakan Allah dalam setiap langkahnya.<sup>19</sup>

Shalat mengandung keutamaan yang sangat besar dalam menghibur kesedihan jiwa, membahagiakan hati, dan menguatkannya serta melapangkan dada karena di dalamnya terbentuk hubungan kalbu dengan Allah SWT. Shalat juga merupakan amalan terbaik

Sebagaimana sabda Nabi SAW. Yang diriwayatkan oleh Ahmad, Ibnu majah dan hakim dari Tsaubah Ra:

" ketahuilan, sesungguhnya sebaik-baik amal perbuatan kalian adalah shalat".<sup>20</sup>

Ibadah shalat juga biasa disebut sebagai bentuk pembersihan seorang muslim dari kotoran dan mikroba atau segala sesuatu yang dapat membuatnya sakit, baik yang nampak maupun yang

<sup>20</sup> Muhammad Taufik,dkk,. (ed) *Ensiklopedia Pengetahuan Al-Qur'an & Hadist...* Jilid 2, h. 249-251.

-

<sup>&</sup>lt;sup>19</sup> M. Quraish Sihihab, *Tafsir Al-Mishbah*... Volume 1, h. 433-435.

tidak. Shalat dapat menghilangkan ketegangan karena adanya perubahan pola gerak tubuh. Sebagaimana diketahui gerakan shalat ini, secara fisiologi membantu kaum muslimin agar mewaspadai sifat amarah. Dalam hal ini shalat mempunyai pengaruh bagi susunan saraf.<sup>21</sup>

Shalat adalah aktivitas fisik dan psikis. Kedua hal itu tidak dapat dipisahkan. Seseorang yang shalat, berarti memadukan aktivitas fisik dan psikis secara bersamaan. Ketika tubuh bergerak, maka otak memegang kendali. Dalam istilah ilmiahnya, shalat memadukan antara kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spritual.

Shalat yang dikerjakan dengan khusyu dan tenang membantu menghilangkan ketegangan yang ditimbulkan oleh berbagai hal, sebab dengan shalat, seseorang merasakan kecilnya diri dan segala persoalan yang dihadapi dengan kekuasaan dan kedudukan Al-Khaliq.

## 2. Stres

## a. Pengertian stres

Stres adalah satu abstraksi. Orang tidak dapat melihat pembangkit stres (*stressor*). Yang dapat dilihat adalah akibat dari pembangkit stres. Menurut hans Selye, guru besar emiritus (purnawirawan) dari universitas Monteral dan "Penemu" stres, sebagai seorang ahli faal, ia terutama tertarik pada bagaimana

\_

<sup>&</sup>lt;sup>21</sup> Manshur Abdul Hakim Muhammad, *Berobat dengan shalat: menemukan keajaiban Shalat untuk kesehatan fisikdan mental* (Solo : alhambali,2011), h. 33.

cara stres mempengaruhi badan . ia mengamati serangkaian biokimia dalam sejumlah organisme yang beradaptasi terhadap berbagai macam tuntutan lingkungan. Menurut Hanger, stres sangat bersifat individual dan pada dasarnya bersifat merusak apabila tidak ada keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban yang dirasakannya. Namun, berhadapan dan suatu stressor (sumber stres) tidak selalu mengakibatkan gangguan secara psikologis maupun fisiologis.

Dalam terminologi Indonesia, stres disebut juga dengan istilah cemas. Secara etimologi, stres berasal dari pengertian istilah Yunani "*merimnao*" yang merupakan paduan dua kata, yaitu meriza (membelah, bercabang) dan *nous* (pikiran) dari kedua istilah ini pengertian stres

Menurut EF. Gintings, stres adalah reaksi tubuh manusia terhadap setiap tuntutan yang dialami oleh seseorang dalam beberapa hal pertama, keletihan dan kelelahan akibat kehidupan. Kedua, suatu keadaan yang dinyatakan oleh suatu sindroma khusus dari sindroma khusus dari peristiwa biologis baik menyenangkan maupun tidak. Ketiga, mobilitas pembelaan tubuh yang memungkinkan adaptasi terhadap peristiwa kekerasan atau ancaman. Keempat, tergantungnya mekanisme keseimbangan dalam diri seseorang keseimbangan dalam diri seseorang yaitu keseimbangan dalam dan keseimbangan luar yang sifatnya fisik, mental dan spritual. Oleh karena perubahan yang mendadak yang sifatnya tidak menyenangkan maupun yang menyenangkan. Kelima, mengecilnya potensi seseorang karena adanya luka-luka perasaan, beban berat dan kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi dalam diri seseorang.<sup>22</sup>

Setidaknya ada tiga faktor utama yang memicu munculnya stres. Pertama, faktor perilaku faktor ini muncul ketika seseorang menjumpai stresor dalam lingkungannya. Ada dua karakteristik pada stresor tersebut yang akan mempengaruhi reaksinya terhadap stresor tersebut yaitu: berapa lamanya (duration) ia harus menghadapi stresor itu dan berapa terduganya stresor itu (predictability).

Kedua, faktor psikologis, ada tiga faktor psikologis yang terlihat disini. Perceived conrol yakni keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai stressor itu. Orang dengan internal locus of control (peristiwa yang terjadi sangat dipengaruhi oleh perilakunya). Cenderung lebih mampu menguasai stres dibanding dengan orang, dengan ekstternal locus of control (peristiwa yang terjadi bergantung pad nasib, keburuntungan atau orang lain). Learned heplessness, adalah reaksi tidak berdaya akibat seringnya mengalami peristiwa yang berada diluar kendalinya. Produk akhirny adalah motivational deficit (menyimpulkan bahwa semua upaya sia-sia), congnitife deficit (kesulitan mempelajari respons yang dapat membawa hasil yang positif) dan emotional deficit (rasa tertekan karena

<sup>&</sup>lt;sup>22</sup> Kholil Lur rochman, *Kesehatan Mental.*cet ke- 1 (Purwerkerto, STAIN Pess. 2010) h. 107.

melihat bahwa ia tidak dapat berbuat apa-apa, dan situasinya tak terkendalikan lagi), lalu *hardines* (keberanian, ketangguhan) yang terdiri dari tiga karakteristik: keyakinan bahwa seseorang dapat mengendalikan atau mempengaruhi apa yang terjadi padanya. Komitmen, keterlibatan, dan makna pada apa yang dilakukannya hari demi hari, dan fleksibel untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, seakan-akan perubahan merupakan tantangan untuk pertumbuhannya.

*Ketiga*, faktor sosial. Peristiwa penting dalam hidup sehari-hari seperti pernikahan, atau kehilangan pekerjaan merupakan stresor sosial yang berpengaruh.<sup>23</sup>

# b. Tingkatan stres

Menurut Priyoto (2014) stres dapat dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

## 1. Stres ringan

Stres ringan adalah *stresso*r yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan, situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. *Stressor* rendah biasanya tidak disertai dengan gejala yang berat

Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat, kemampuan menyelesaikan pekerjaan meningkat. Stres yang rendah berguna dapat memacu

<sup>&</sup>lt;sup>23</sup> Aan Sufeni, Stres dan Koping Pada Istri Pertama Perkawinan Poligami (Skripsi Program Sarjana IAIN Sultan Maulana Hasanuddin: Banten 2015) h. 15.

seseorang untuk berfikir dan berusaha lebih tangguh untuk menghadapi tantangan hidup.

# 2. Stres Sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, keluarga, anak yang sakit, atau ketidakhadiran dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-ciri dari stres sedang yakni bisa menyebabkan sakit perut, otototot terasa tegang, perasaan tegang dan gangguan tidur.

#### 3. Stres berat

Stres pada kategori berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai berbulan-bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, dan memiliki penyakit kronis. Ciriciri dari stres kategori berat, yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, rasa takut yang tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meingkat, dan perasaan takut meningkat.

### 3. Ibu

Dalam kamus bahasa Indonesia, kata Ibu secara etimologi berarti: Wanita yang telah melahirkan seseorang, sebutan untuk wanita yang sudah bersuami dan panggilna yang takzim kepada wanita baik yang sudah bersuami maupun yang belum<sup>24</sup>

Sedangkan kata ibu secara terminologi yang dinyatakan oleh Abu Al-'Aina Al-Mardhiyah dalam bukunya apakah anda ummi Sholihah? Bahwa ibu merupakan status mulia yang pasti akan disandang oleh setiap wanita normal. Ibu merupakan tumpuan harapan penerus generasi, diatas pundaknya terletak suram dan cemerlangnya generasi yang akan lahir.<sup>25</sup>

Alex sobur dalam bukunya *Anak Masa Depan* juga mengatakan bahwa ibu adalah orang pertama yang dikejar oleh anak: perhatian, pengharapan dan kasih sayangnya, sebab ia merupakan orang pertama yang dikenal oleh anak, ia menyusui dan mengganti pakaiannya.<sup>26</sup>

Adapun Suryati Amaiyn dalam bukunya catatan sang Bunda mengatakan bahwa:

Ibu adalah manusia yang sangat sempurna. dia akan menjadi manusia sempurna manakala mampu mengemban amanah Allah SWT, yaitu guru bagi anak-anaknya menjadi pengasuh bagi keluarga, pendamping bagi suami dan mengatur kesejahteraan rumah tangga. Dia adalah mentor dan motivator. Kata-katanya mampu menggelorakan semangat.

<sup>25</sup> Abu Al "Aina Al Mardhiyah, Apakah Anda Ummi Sholihah?, (Solo: Pustaka Amanah, 1996) h. 20.

<sup>&</sup>lt;sup>24</sup> Tim Penyusun, Kamus Pusat Bahasa, *kamus besar bahsa Indonesia*. (Jakarta: balai Pustaka, 2007) h. 416.

<sup>&</sup>lt;sup>26</sup> Alex Sobur, Anak Masa Depan, (Bandung: Angkasa, 1986) h. 34.

Nasihatnya mampu meredam ledakan amarah. Tangisannya menggetarkan *arasy* Allah. Doanya tembus sampai langit ke tujuh. Di tangannya rezeki yang sedikit bisa menjadi banyak, dan ditangannya pula penghasilan yang banyak tak berarti apa-apa, kurang dan terus kurang. Dialah yang mempunyai peran sangat penting dalam menciptakan generasi masa depan.<sup>27</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian ibu di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ibu merupakan perempuan yang telah melahirkan, baik yang telah bersuami atau yang belum. Berperan dalam mengatur rumah tangga dan mengasuh serta mendidik anak-anaknya.

Dijelaskan dalam bahasa "Ibu Tangguh", ibu yang mempunyai kepribadian Islam dan mampu menjalankan peran ibu, akan selalu menjadikan Aqidah Islam sebagai landasan di dalam berfikir dan berbuat. Ia juga memahami potensi anak untuk menjadi ibu yang tangguh dan juga harus mengetahui dan menguasai konsep pendidikan anak dan sesuaia karakter masing-masing anak.

Berdasarkan pengertian ibu dan anak berkebutuhan khusus (ABK), maka dapat disimpulkan bahwa ibu yang memiliki (ABK) merupakan perempuan yang melahirkan anak-anak yang memiliki keunikan tersendiri dalam kondisi

 $<sup>^{\</sup>rm 27}$ Suryati Armaiyn, Catatan Sang Bunda, (Jakarta: Al-Mawardi Prima Jakarta, 2011) h. 7-8.

fisik atau mental sehingga membutuhkan pelayanan khusus untuk metode penyampaiannya dan pengasuhannya.

Menurut Hewett dan Frenk D (1996) peran ibu terhadap anak berkebutuhan khusus adalah sebagai berikut:

- 1. Sebagai pendamping utama, yaitu dalam membantu tercapainya tujuan layanan penanganan dan pendidikan anak.
- 2. Sebagai advokat yang mengerti mengusahakan, dan menjaga hak anak dalam kesempatan mendapat layanan pendidikan sesuai dengan karakteristik khususnya.
- Sebagai sumber, menjadi sumber data yang lengkap dan benar mengenai diri anak dalam usaha intervensi perilaku anak.
- 4. Sebagai guru, berperan menjadi pendidik bagi anak dalam kehidupan sehari-hari di luar jam sekolah.
- Sebagai diagnotisian penentu karakteristik dan jenis kebutuhan khusus dan berkemampuan melakukan treatmen, terutama di luar jam sekolah.<sup>28</sup>

### 4. Anak Berkebutuhan Khusus

Berbicara mengenai anak berkebutuhan khusus maka penulis akan membahas terlebih dahulu mengenai perkembangan secara etimologi (ilmu bahasa) mengenai perubahan dan perkembangan istilah anak berkebutuhan khusus. Beberapa sebutan seperti anak cacat, anak abnormal, anak luar biasa, semua sebutan itu sama merujuk pada satu

\_

<sup>&</sup>lt;sup>28</sup> Bandi, Delphie. *Pembelajaran anak berkebutuhan khusus dalam setting pendidikan inklusi.* (Bandung :Refika Aditama, 2009) h. 25.

objek yaitu anak yang mempunyai hambatan secara fisik, sosial, emosi, dan intelegensi oleh karenanya membutuhkan pendidikan yang khusus.<sup>29</sup>

Menurut Suparno (2007) anak-anak berkebutuhan khusus adalah anak-anak yang memiliki keunikan tersendiri dalam jenis dan karakteristiknya, yang membedakan mereka dari anak-anak normal pada umumnya. Semantara itu di pihak lain, Dalphie (2009) menyatakan bahwa anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan istilah lain untuk menggantikan kata anak luar biasa (ALB) yang menandakan adanya kelainan khusus (ABK), dan tentunya mempunyai karakteristik yang berbeda antara suatu dengan yang lainnya.

Kemudian menurut Herward dan Orlansky dalam Handayani 2013, yang dimaksud dengan anak berkebutuhan khusus adalah anak-anak yang memiliki atribut fisik atau kemampuan belajar yang berbeda dari anak normal pada umumnya, baik di atas atau di bawah, yang tanpa selalu menunjukan pada ketidakmampuan fisik, mental, atau emosi. Sehingga membutuhkan program individual dalam pendidikan khusus.

## Jenis dan Ciri-Ciri anak Berkebutuhan Khusus

ABK memiliki berbagai jenis, seperti yang dikemukakan oleh Winarsih, dkk (2013) antara lain:

<sup>&</sup>lt;sup>29</sup> Dadan Rachmayana, *Menuju Anak masa Depan yang inklusif*. Jakarta: PT Luxima Metro Media, 2013) h. 17-18

### 1. Slow Leaner (lambat belajar)

Slow leaner adalah anak yang memiliki potensi intelektual sedikit di bawah normal tetapi belum termasuk tuna grahita. Dalam beberapa hal mengalami hambatan atau keterlambatan berpikir, merespon rangsangan dan adaptasi sosial, tetapi masih jauh lebih baik dibanding dengan yang tuna grahita. Lebih lamban dibanding dengan yang normal, mereka butuh waktu yang lebih lama dan berulang-ulang untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas akademik maupun non akademik, dan karenanya memerlukan pelayanan pendidikan khusus.

#### Ciri-ciri anak slow leaner

- a. Sukar memutuskan perhatian
- b. Sulit untuk bermain sendiri
- c. Mudah bingung
- d. Perhatian singkat
- e. Hanya mampu mengerjakan tugas sederhana.<sup>30</sup>

Anak *slow leaner* yaitu anak yang memiliki sedikit keterbelakangan mental, atau yang berkembang secara lambat dari pada anak normal. Anak *slow leaner* ini memiliki ciri fisik yang normal tetapi saat di sekolah sulit menangkap materi, responnya lambat, dan kosa kata kurang, sehingga saat diajak berbicara kurang jelas maksudnya. Dari sisi perilaku mereka cenderung pendiam, pemalu dan mereka

\_

<sup>&</sup>lt;sup>30</sup> R.I Suhartini, mengenal Kesulitan-kesulitan Dalam PendidikanAnak,(Jakarta. PT BPK Gunung Mulia, 2004) h. 9

kesulitan untuk berteman, anak yang lamban belajar ini juga cenderung kurang percya diri.

### 2. Tunanetra (gangguan penglihatan)

Tunanetra adalah anak yang megalami gangguan daya penglihatannya, berupa kebutuhan, menyeluruh atau sebagian dan walaupun telah diberi pertolongan dengan alat-alat bantu khusus masih tetap memerlukan pelayanan pendidikan khusus

#### Ciri anak tunanetra:

- a. Buta total
- b. Low vision

Faktor-faktor penyebab tunanetra

- a. Prenatal (dalam kandungan), yaitu faktor penyebab tunanetra pada masa pre-natal sangat erat kaitannya dengan adanya riwayat dari orangtuanya atau adanya kelainan pada masa kehamilan atau pertumbuhan anak di dalam kandungan.
- b. Post-natal, yaitu merupakan masa setelah bayi dilahirkan. Tunanetra bisa saja terjadi pada masa ini, misalnya kerusakan pada mata atau saraf mata saat melahirkan, dll.

Anak tunanetra yaitu orang yang kehilangan penglihatan sedemikian rupa, sehingga seseorang itu tidak mungkin dapat mengikuti pendidikan dengan metode yang biasanya dipergunakan disekolah biasa. Anak tunanetra dalam pendidikan tidak saja menggunakan metode yang

khusus melainkan juga alat bantu khusus yang digunakan untuk melihat dan menulis<sup>31</sup>

## 3. Tunarungu (gangguan pendengaran)

Tunarungu adalah istilah umum yang digunakan untuk menyebut kondisi seseorang yang mengalami gangguan dalam indra pendengaran.<sup>32</sup>

Anak tunarungu memiliki beberapa karakteristik yaitu sebagai berikut:

- 1. Anak sering tidak memberikan respon dengan lawan bicara
- 2. Anak sering meminta pengulangan intruksi
- 3. Anak sering mengerutkan dahinya saat berbicara
- 4. Anak berusaha terlalu keras dan sulit mengulangi kata
- 5. Anak memiliki respon lambat terhadap intruksi
- Anak sama sekali tidak mampu mendengar pembicaraan atau bunyi

### Faktor penyebab tunarungu:

- Faktor genetik, yaitu keadaan tunarungu dapat menurun dalam keluarga, meskipun orangtua tidak mengalaminya, kondisi ini bisa jadi berasal dari kakek atau nenek
- b. Faktor non genetik, yaitu masalah selama kehamilan, seperti ibu terserang penyakit semacam *rubella*, dan herpes dapat menyebabkan anak menjadi tunarungu. Pengaruh obat yang

-

<sup>&</sup>lt;sup>31</sup> Aqila samrt, *anak CACAt Bukan Kiamat*, (Yogyakarta, PT Katahari.2012). h .36.

<sup>&</sup>lt;sup>32</sup> Agila samrt, anak CACAt Bukan Kiamat,.... h.38-42.

dikonsumsi ibu selama kehamilan juga dapat merusak sistem pendengaran bayi. 33

Anak tunarungu yaitu anak yang memiliki gangguan pendengaran, hal ini disebabkan karena tidak berfungsinya sebagian atau keseluruhan alat pendengaran sehingga anak memerlukan bimbingan dan pendidikan khusus agar dapat mengembangkan bahasa serta potensi.

# 4. Tunagrahita

## a. Pengertian Tunagrahita

Banyak terminologi (istilah) yang digunakan untuk menyebut mereka yang kondisi kecerdasannya di bawah rata-rata. Dalam bahasa Indonesia istilah yang pernah digunakan, misalnya lemah otak, lemah ingatan, atau lemah pikiran retardasi mental, terbelakang mental, cacat grahita, dan tunagrahita.

Pemahaman yang jelas tetang siapa dan bagaimanakah anak tunagrahita itu merupakan hal yang sangat penting untuk menyelenggarakan layanan pendidikan, dan pengajaran yang tepat bagi mereka. Salah satu definisi yang diterima secara luas dan menjadi rujukan utama ialah definisi yang dirumuskan Grossman (1983), yang secara resmi digunakan AADM (*America Association on Menta Deficiencyl*) sevagai berikut.

 $<sup>^{\</sup>rm 33}$  Tri gunadi,  $\it Merekapun \, Bisa \, Sukses, \,$  (Jakarta, Penebar Plus, 2011) h 129-130.

"Mental retardation refers to significantly subaverage general intellectual functioning resulting in or adaptive behavior and manifested during the developmental period."

Artinya tunagrahita mengacu pada fungsi intelektual umum yang secara nyata (signifikan) berada dibawah ratarata (normal) bersamaan dengan kekurangan dalam tingkah diri penyesuaian dan semua ini berlangsung (termanifestasi) pada masa perkembangannya. Sejalan dengan definisi tersbut. AFMR (vivian Navaratnam, 1987:403) menggariskan bahwa dikategorikan seseorang yang tunagrahita harus melebihi komponen keadaan kecerdasannya yang jelas-jelas di bawah rata-rata, adanya ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan norma dan tuntutan yang berlaku di masyarakat.<sup>34</sup>

Berikut pengelompokan berdasarkan kelainan jasmani yang disebut tipe klinis sebagai berikut:

## 1. Down Syndrome (Mangoloid)

Anak tunagrahita jenis ini disebut demikian karena memiliki raut muka menyerupai orang Mongol, dengan mata sipit dan miring, lidah tebal suka menjulur ke luar, telinga kecil, kulit kasar, susunan gigi kurang baik.

5.

Modul "Karaktersitik Dan Pendidikan Anak Tunagrahita" http://file.upi.edu/Di rektori /FIP/Jur.\_pend.\_luar\_biasa/ 195608181 985031-Endang\_Rochyad /modul/PGSD4409-M6-lpk.pdf/, diakses 02 feb.2012. hal 3-

### 2. Kretin (Cebol)

Anak ini memperlihatkan ciri-ciri seperti badan gemuk dan pendek, kaki dan tangan pendek dan bengkok, kulit kering, tebal, dan keriput, rambut kering, lidah dan bibir, kelopak mata, telapak tangan dan kaki tebal, pertumbuhan gigi terlambat.

### 3. Hydrocephal

Anak ini memiliki ciri-ciri kepala besar, raut muka kecil, pandangan dan pendengaran tidak sempurna, mata kadangkadang juling.

### 4. Microcepal

Anak ini memiliki ukuran kepala yang kecil

# 5. Macrocephal

Memiliki ukuran kepala yang besar dari ukuran normal.

## b. Penyebab

Seseorang menjadi tunagrahita disebabkan oleh berbagai faktor. Para ahli membagi faktor penyebab tersebut atas beberapa kelompok. Strauss membagi faktor penyebab tunagrahita menjadi dua gugus yaitu endogen dan eksogen. Faktor endogen apabila letak penyebabnya pada sel keturunan dan eksogen adalah hal-hal di luar sel telur keturunan, misalnya infeksi, virus menyerang otak, benturan kepala yang keras, dan radiasi.. (Moh.Amin, 1995:62)

Cara lain yang sering digunakan dalam pengelompokam faktor penyebab tunagrahita adalah berdasarkan waktu terjadinya, yaitu faktor yang terjadi sebelum lahir (prenatal): saat kelahiran (natal), dan setelah lahir (postnatal). Berikut ini beberapa faktor yang sering ditemui dari faktor keturunan maupun faktor lingkungan:

 Faktor keturunan, penyebab kelainan yang berkaitan dengan faktor keturunan meliputi kelainan kromoson, dapat dilihat dari bentuk fisik Dilihat dari bentuknya berupa *inversi*. Kelainan yang menyebabkan berubahnya urutan gene karena melilitnya kromosom, dan ada juga kelainan gene, kelainan ini terjadi pada waktu mutasi, tidak selamanya tampak dari luar (tetap dalam genotif).

## 2. Gangguan Metabolisme

Metabolisme dan gizi merupakan faktor sangat penting dalam perkembangan individual terutama perkembangan sel-sel otak. Kegagalan metabolisme dan kegagalan pemenuhan kebutuhan gizi dapat mengakibatkan terjadinya ganggua fisik dan mental pada individu. Kelainan yang disebabkan oleh kegagalan metabolisme dan gizi, antara lain *phenylkentonuria* (akibat gangguan metabolisme asam amino) dengan gejala, kurangnya pigmen, tunagrahita, kejang saraf dan kelainan tinngkah laku.

#### 3. Masalah pada kelahiran

Masalah yang terjadi pada saat kelahiran, misalnya kelahiran yang disertai hypoxia yang dipastikan bayi akan menderita kerusakan otak, kejang, dan napas pendek. Kerusakan juga dapat disebabkan oleh trauma mekanis terutama pada kelahiran yang sulit.

### 4. Infeksi dan keracunan

Keadaan ini sebabkan oleh terjangkitnya penyakit-penyalit selama janin masih berada dalam kandungan. Penyakit yang dimaksud, antara lain rubella, yang mengakibatkan jenis tunagrahita serta adanya kelainan pendengaran, penyakit jantung bawaan, berat badan sangat kurang ketika lahir.<sup>35</sup>

#### 5. Trauma dan zat radioaktif

Terjadinya trauma pada otak ketika bayi dilahirkan atau terkena radiasi zat radioaktif saat hamil dapat mengakibatkan ketunagrahitaan. Trauma yang terjadinya biasanya disebabkan oleh kelahiran yang sulit.

### G. Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian ialah strategi umum yang dianut dalam pengumpulan dan analisis data yang diperlukan, guna menjawab persoalan yang dihadapi. Penelitian adalah suatu proses untuk mencapai (secara sistematis dan di dukung oleh data) jawaban terhadap suatu pertanyaan, penyelesaian terhadap permasalahan, atau pemahaman yang dalam terhadap phenomena. Proses tersebut yang disebut sebagai metode penelitian<sup>36</sup> berikut adalah komponen dalam suatu metodologi peneltian

35Modul " Karaktersitik Dan Pendidikan Anak Tunagrahita" http://file.upi.edu/Direktori/FIP/Jur. pend. luar biasa/195608181985031-

Endang\_Rochyad/modul/PGSD4409-M6-lpk.pdf/, diakses 02 feb.2012. hal 9-12.

<sup>&</sup>lt;sup>36</sup> Anchir Yani S.Hamid,. *Bunga Rampai Asuhan Keprawatan Kesehatan Jiwa* (Jakarta:EGC, 2008) h. 185.

#### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Yaitu metode penelitian berdasarkan pada filsafat postpositifisme (hasil akhirnya lebih mengarah ke hasil di lapangan, bukan terpaku pada teori saja), digunakan pada objek yang alamiah dimana penulis sebagai instrument kunci, tekhnik pengumpulan data bersifat induktif dan hasilnya lebih menekankan ke makna dari pada generalisasi<sup>37</sup>

### 2. Subjek dan objek penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi sumber informasi penelitian adalah ibu Yani selaku ketua bagian kesejahteraan dan kesehatan masyarajat di Desa Telagasari Balaraja Tangerang Banten. Subjek penelitian ini adalah 4 orang Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Desa Telagasari kecamatan Balaraja Tangerang Banten. sedangkan yang menjadi objek penelitian ini adalah kondisi stres yang meningkat pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Desa Telagasari Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang Banten.

# 3. Lokasi dan waktu penelitian

Lokasi penelitian bertempat di Desa Telagasari Kecamatan Kabupaten Tangerang Prov. Banten. Adapun waktu

 $^{37}$  Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2008) h. 7

pelaksanaan penelitian ini dari bulan Desember 2020 sampai dengan Februari 2021.

### 4. Tekhnik Pengumpulan data

Tekhnik pengumpulan data yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah:

#### a. Observasi

Metode observasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu observasi partisipatif pasif, jadi dalam penelitian ini peneliti datang langsung ke masing-masing rumah ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penulis langsung berinteraksi dengan ibu dan anaknya.

#### b. Wawancara

Adapun wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur, dan lebih jelasnya metode ini digunakan untuk memperoleh data bagaimana proses penerapan terapi sufistik dalam upaya meminimalisir stres ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Di Desa Telagasari Kec. Balaraja Tangerang Banten

#### c. Dokumentasi

Dokumentasi ini digunakan untuk memperkuat penelitian berupa gambaran umum, letak geografis, struktur organisasi, kondisi sarana dan prasarana yang terdapat di Desa Telagasari. Dokumentasi yang penulis temui dalam penelitian ini yaitu:

- Catatan publik yaitu data monografi dari Desa Tealagasari seperti data letak geografis dan deomografis didalamnya berupa jumlah penduduk, pendidikan, sarana dan prasarana, strusktur organisasi, dan jumlah agama yang terdapat di Desa Telagasari Kecamatan balaraja Tangerang Banten.
- 2. Dokumen pribadi yaitu buku catatan penulis dalam proses penelitian yang berisi data-data responden, jurnal atau refleksi, dan laporan kejadian
- Bukti fisik yaitu berupa foto dan rekaman suara, seperti foto ketika konseling, ketika wawanacara dengan petugas desa dan masyarakat setempat.

#### d. Analisis data

Proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahanbahan lain sehingga dapat dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang-orang lain.<sup>38</sup>

Penenlitian ini menggunakan metode analisis data model Miles dan Huberman. Miles dan Huberman menggunakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas. Aktivitas dalam analisis data, yaitu pnegumpulan data, data reduction, data display, dan conclusion drawing/verification.

 $<sup>^{38}</sup>$  Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2008) h. 334.

Teknis analisis data yang digunakan dalam analisis penelitian kualitatif ini memiliki empat tahap yaitu :

### 1. Pengumpulan data

Tahap ini pengumpulan data yang dilakukan penulis banyaknya melalui cara dengan wawancara. Dimulai dengan wawancara petugas desa sebagai bentuk meminta izin untuk penelitian di Desa Telagasari, kemudian mengumpulkan datadata profile Desa Telagasari sebagai data tempat lokasi penelitian. Kemudian wawancara dengan masyarakat setempat mengenai tanggapan Ibu yang memiliki anak berkebuthan khusus. Selanjutnya terakhir yaitu wawancara dengan responden yang akan diteleiti yaitu ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian dalam tahap ini mengumpulkan daya sebanyak-banyak yang berkaitan dengan fenomena yang akan diteliti. Peneliti dapat mengumpulkan fakta-fakta yang ada melalui banyak alat pengumpulan data yakni dengan wawancara, observasi, FGD (Fokus Group Discussion) Human Instrumen dan dokumentasi.

#### 2. Data reduction

Mereduksi data adalah memilih hal-hal yang pokok dalam sebuah informasi dalam terjun ke lapangan, maka jumlah data akan semakin banyak kompleks dan rumit, untuk itu perlu penulis lakukan tahap mereduksi data guna memfokuskan pada tujuan penelitian sesuai judul yang ada. Penulis melakukan reduksi data pada hasil wawancara dengan

masyarakat setempat tentang bertetangga dengan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Reduksi datanya adalah permasalahan responden yang menyangkut aib keluarganya, tidak penulis tuliskan dalam penelitian ini.

- 3. Data display, atau penyajian data, bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antara kategore, flowchart dan sejenisnya. Penulis dalam menyajikan data penelitian ini adalah teks yang bersifat narative adapaun beberapa data menggunakan tabel guna memudahkan dalam membaca dan proses penulisan. Seperti data demografis Desa Telagasari, dan hasil proses konseling.
- Conclusion, Drawing, atau Vervication, menurut Milles dan huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi dilakukan kesimpulan awal yang dikemukakan masing bersifat sementara.<sup>39</sup>

Kesimpulan sementara yang penulis dapat dari penelitian ini ialah bahwa Desa Telagasari adalah salah satu Desa terkreatif dan aktiv dalam hal kebersihan dan gotong royong sesama warga.

#### H. Sisitematika Pembahasan

Untuk mempermudah pembahasan penelitian maka penulis membuat sistematika pembahasan dalam lima bab, yaitu:

BAB pertama, pendahuluan. Bab ini adalah pertanggungjawaban ilmiah dari keseluruhan laporan yang berisi

-

<sup>&</sup>lt;sup>39</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D,....*h. 247- 252.

tentang: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB kedua, membahas tentang kondisi objektif Desa Telagasari, letak geografis Desa Telagasari, struktur organisasi Desa Telagasri, kondisi sosial budaya di Desa Tealagasi, dan tanggapan masyarakat Desa Telagasari.

BAB ketiga, membahas tentang profile responden latar belakang keluarga Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, kondisi psikologis stres ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dan gejala-gejala yang muncul pada stres

BAB keempat, proses konseling penerapan terapi sufistik dengan menggunakan metode-metode islami, bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, Faktor yang mempengaruh psikologis stres ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dan hasil penerapan terapi

BAB kelima, penutup yang meliputi kesimpulan dan sara dari penelitian penerapan terapi sufistik dalam memnimalisir stres pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.