

BAB IV

PENERAPAN TERAPI REALITAS UNTUK MENGATASI

STRES PADA ISTRI PERTAMA YANG DIPOLIGAMI

A. Penerapan Terapi Realitas Terhadap Istri Pertama Yang DiPoligami

Pada kegiatan proses penerapan terapi realitas ini terdapat beberapa tahapan atau langkah-langkah dalam pelaksanaan penerapan terapi realitas dalam membantu mengatasi stres pada istri pertama yang dipoligami di Desa Kadubera kecamatan Picung.

Setelah diketahui permasalahan yang dialami oleh responden di Desa Kadubera Kecamatan Picung, kabupaten Pandeglang. Disusun perencanaan penanganan dalam upaya membantu menyelesaikan masalah-masalah pada responden dengan menggunakan terapi realitas. Dengan adanya terapi realitas ini diharapkan responden bisa menerima kenyataan yang dialami.

Pada penerapannya, terapi realitas digunakan untuk membantu responden agar menilai tingkah lakunya sendiri, secara realistis yang berfokus pada kehidupannya saat ini. Dalam proses konseling dalam penerapan terapi realitas, digunakan pendekatan konseling individual.

Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan agar proses konseling efektif dan berjalan baik sebagai berikut :

1. Tahap pertama membangun hubungan (*Attending*)

- a. Responden RY

Dilaksanakan pada tanggal 07 Juni 2021 peneliti menemui responden untuk membangun hubungan konseling yang baik. Pertemuan Pertama merupakan tahap awal dalam proses konseling individual, dalam proses *attending* peneliti mendeskripsikan kepada responden mengenai kegiatan konseling melalui penerapan terapi realitas, kegiatan ini bertujuan agar responden memiliki gambaran di saat proses konseling akan dilakukan.

Peneliti membangun hubungan terlebih dahulu dengan responden menanyakan bagaimana kabar dan keadaan responden dengan menunjukkan sikap *attending* penuh dengan perhatian kepada responden serta memperhatikan dan dihargai dalam menjalani kedekatan dengan responden dan juga menjelaskan maksud dan tujuan peneliti.

Awalnya responden tidak begitu terbuka dan ada rasa kekhawatiran dalam dirinya ketika peneliti menanyakan *problem* yang dihadapi responden dalam rumah tangganya mengenai

permasalahan yang sekarang responden alami dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi untuk meyakinkan hal tersebut peneliti memberi penjelasan terlebih dahulu kepada responden bahwa dalam proses konseling ini terdapat asas kerahasiaan. Dengan begitu responden pun mulai menyetujuinya dan siap untuk melaksanakan proses konseling untuk selanjutnya.¹

b. Responden MM

Dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2021 peneliti menemui responden untuk membangun hubungan konseling yang baik. Pertemuan Pertama merupakan tahap awal dalam proses konseling individual, dalam proses *attending* peneliti mendeskripsikan kepada responden mengenai kegiatan konseling melalui penerapan terapi realitas, kegiatan ini bertujuan agar responden memiliki gambaran di saat proses konseling akan dilakukan.

Peneliti membangun hubungan terlebih dahulu dengan responden menanyakan bagaimana kabar dan keadaan responden dengan menunjukkan sikap *attending* penuh dengan perhatian

¹ RY, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 07 Juni 2021.

kepada responden serta memperhatikan dan dihargai dalam menjalani kedekatan dengan responden dan juga menjelaskan maksud dan tujuan peneliti.

Awalnya responden menolak menjadi narasumber karena malu dan takut mencemarkan nama baik, namun setelah peneliti meyakinkan kepada responden bahwa dalam proses konseling ini terdapat asas kerahasiaan dan identitas pun diinisialkan, dengan begitu responden pun mulai menyetujuinya dan siap untuk melaksanakan proses konseling untuk selanjutnya.²

c. Responden WT

Dilaksanakan pada tanggal 17 Juni 2021 peneliti menemui responden untuk membangun hubungan konseling yang baik. Pertemuan Pertama merupakan tahap awal dalam proses konseling individual, dalam proses *attending* peneliti mendeskripsikan kepada responden mengenai kegiatan konseling melalui penerapan terapi realitas, kegiatan ini bertujuan agar responden memiliki gambaran di saat proses konseling akan dilakukan.

² MM, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 10 Juni 2021.

Peneliti membangun hubungan terlebih dahulu dengan responden menanyakan bagaimana kabar dan keadaan responden dengan menunjukkan sikap *attending* penuh dengan perhatian kepada responden serta memperhatikan dan dihargai dalam menjalani kedekatan dengan responden dan juga menjelaskan maksud dan tujuan peneliti.

Awalnya responden merasa malu dan ada rasa kekhawatiran dalam dirinya ketika peneliti menanyakan *problem* yang dihadapi responden dalam rumah tangganya mengenai permasalahan yang sekarang responden alami dalam kehidupan sehari-hari.

Akan tetapi untuk meyakinkan hal tersebut peneliti memberi penjelasan terlebih dahulu kepada responden bahwa dalam proses konseling ini terdapat asas kerahasiaan. Dengan begitu responden pun mulai menyetujuinya dan siap untuk melaksanakan proses konseling untuk selanjutnya.³

d. Responden SH

Dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2021 peneliti menemui responden untuk membangun hubungan konseling yang

³ WT, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 17 Juni 2021.

baik. Pertemuan Pertama merupakan tahap awal dalam proses konseling individual, dalam proses *attending* peneliti mendeskripsikan kepada responden mengenai kegiatan konseling melalui penerapan terapi realitas, kegiatan ini bertujuan agar responden memiliki gambaran di saat proses konseling akan dilakukan.

Peneliti membangun hubungan terlebih dahulu dengan responden menanyakan bagaimana kabar dan keadaan responden dengan menunjukkan sikap *attending* penuh dengan perhatian kepada responden serta memperhatikan dan dihargai dalam menjalani kedekatan dengan responden dan juga menjelaskan maksud dan tujuan peneliti.

Awalnya responden ada rasa kekhawatiran dalam dirinya terhadap orangtua yang tidak mengizinkan SH untuk menjadi narasumber dan tidak diperbolehkan untuk diwawancara, karena orangtua SH takut mencemarkan nama baiknya. Akan tetapi untuk meyakinkan hal tersebut peneliti memberi penjelasan terlebih dahulu kepada responden bahwa dalam proses konseling ini terdapat asas kerahasiaan. Dengan begitu orangtua responden pun

mulai menyetujuinya dan SH siap melaksanakan proses konseling untuk selanjutnya.⁴

2. Tahap Kedua Mengidentifikasi Masalah

a. Responden

Proses ini dilakukan pada tanggal 01 Juli 2021 Pada Pukul 14:00 WIB. Setelah peneliti mendapatkan hubungan yang baik dengan responden kemudian peneliti mulai mengidentifikasi permasalahan yang sedang dihadapi responden. Tahap ini peneliti menanyakan bagaimana kondisi psikologis istri pertama yang dipoligami, peneliti juga menanyakan latar belakang dan juga keluarga responden. Responden mengungkapkan bahwa keadaan stres yang dialaminya diakibatkan oleh keadaan dan penyakit yang ia derita yaitu penyakit diabetes dan juga belum diberikan keturunan anak laki-laki yang sudah lama diinginkan oleh suaminya RY merasa menjadi istri tidak berguna dan sempat putus asa, menyalahkan diri sendiri. Berikut pernyataan responden:

“Saya mempunyai pikiran negatif kalau saya belum juga dikaruniai anak laki-laki, maka dikhawatirkan suami saya akan meninggalkan saya dan juga anak-anak saya” kemudian masalah

⁴ SH, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 25 Juni 2021.

responden sulit untuk menerima takdir. Sementara RY bercerita, peneliti terus mencoba untuk menjadi pendengar yang baik dan merasakan permasalahan yang dirasakan oleh RY.⁵

b. Responden MM

Proses ini dilakukan pada tanggal 08 Juli 2021 Pada Pukul 14:00 WIB. Setelah peneliti mendapatkan hubungan yang baik dengan responden kemudian peneliti mulai mengidentifikasi permasalahan yang sedang dihadapi responden. Tahap ini peneliti menanyakan bagaimana kondisi psikologis istri pertama yang dipoligami, peneliti juga menanyakan latar belakang dan juga keluarga responden. responden mengungkapkan bahwa keadaan stres yang dialaminya diakibatkan karena melihat faktor ekonomi yang sekarang sangat menurun dan merasa sangat kasihan kepada anak-anaknya yang kurang sekali kasih sayang dari seorang ayah dan ditambah lagi anak-anaknya akan melanjutkan sekolah kejenjang yang lebih tinggi, maka dari itu harus ada persiapan dari sekarang untuk biaya kedepannya nanti. Berikut pernyataan responden:

⁵ RY, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 01 Juli 2021.

“Sedangkan suami saya sudah jarang pulang kerumah, paling hanya dua minggu sekali”

Sementara MM bercerita, peneliti terus mencoba untuk menjadi pendengar yang baik.⁶

a. Responden WT

Proses ini dilakukan pada tanggal 16 Juli 2021 Pada Pukul 14:00 WIB. Setelah peneliti mendapatkan hubungan yang baik dengan responden kemudian peneliti mulai mengidentifikasi permasalahan yang sedang dihadapi responden. Tahap ini peneliti menanyakan bagaimana kondisi psikologis istri pertama yang dipoligami, peneliti juga menanyakan latar belakang dan juga keluarga responden. responden mengungkapkan bahwa stres yang dialaminya diakibatkan WT bercerita bahwasanya ia menyadari keadaan stres yang dialami terjadi ketika harus menerima keadaan. Berikut pernyataan responden:

“dari pada saya dimadu atau dipoligami lebih baik saya diceraikan saja, karena saya sering dibohongi oleh suami saya”

⁶MM, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 08 Juli 2021.

Sementara WT bercerita, peneliti terus mencoba untuk menjadi pendengar yang baik.⁷

b. Responden SH

Proses ini dilakukan pada tanggal 23 Juli 2021 Pada Pukul 14:00 WIB. Setelah peneliti mendapatkan hubungan yang baik dengan responden kemudian peneliti mulai mengidentifikasi permasalahan yang sedang dihadapi responden. Tahap ini peneliti menanyakan bagaimana kondisi psikologis istri pertama yang dipoligami, peneliti juga menanyakan latar belakang dan juga keluarga responden. responden mengungkapkan bahwa stres yang dialami SH diakibatkan oleh keinginan yang tidak kunjung terlaksana pertengkaran yang sering terjadi diantara responden dan suaminya, SH sampai sekarang belum juga dikaruniai seorang anak lagi, dan juga mertuanya yang selalu ikut campur tentang urusan keluarga SH, itu membuat responden merasakan tekanan batin. Berikut pernyataan responden:

“Saya sebagai istri pertama merasa kurangnya kasih sayang yang diberikan oleh suami untuk saya, awalnya suami

⁷WT, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 16 Juli 2021.

masih memperlakukan saya dengan baik, akan tetapi setelah berjalannya suami melakukan poligami dengan mantan pacarnya, muncul lah sifat egois dan mementingkan istri kedua saja yang membuat saya sakit hati”

Setelah menceritakan semua keluh kesahnya, peneliti terus membiarkan responden menceritakan yang dirasakan olehnya. Peneliti mulai proses konseling dengan mendengarkan responden sepuasnya berbicara. SH merasa senang karena ia sudah mengeluarkan seluruh unek-uneknya yang dirasakan. Peneliti pun meminta kepada responden agar bisa menerima kenyataan, karena semua ini sudah takdir dan jalannya.⁸

3. Tahapan ketiga memfasilitasi perubahan terapeutis

a. Responden RY

Proses memfasilitasi perubahan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2021 pada tahapan ini peneliti memberikan saran dan solusi terhadap responden. Setelah mengetahui permasalahan yang dialami oleh responden.

Dalam proses konseling peneliti mencoba berusaha menumbuhkan kepercayaan diri pada responden dan memberikan

⁸ SH, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 23 Juli 2021.

kesempatan kepada responden untuk menenangkan diri sehingga responden tidak merasa stres dengan keadaan sekarang. Kemudian peneliti menggunakan teknik *want* (keinginan) pada responden untuk mengeksplorasi apa yang diinginkan oleh responden. Setelah itu peneliti juga memberikan kesempatan eksplorasi perasaan pada saat ini agar responden dapat mengungkapkan apa yang dirasakan responden pada saat ini. Kemudian peneliti meminta responden untuk mendeskripsikan hal-hal apa saja yang sudah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut. Selanjutnya dengan melakukan teknik tersebut hal ini akan membantu responden memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk mencapai keinginannya. Pada tahap ini menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh responden, peneliti membantu responden untuk mengevaluasi diri dan merencanakan tindakan-tindakan yang bertanggung jawab.

Setelah itu peneliti memberikan *direction* (mengarahkan) kepada responden tentang perilakunya apakah didasari oleh keyakinan apa hal itu baik atau tidak menurut dirinya. Peneliti meminta kepada responden mengenai pertanyaan yang membuat responden bisa menerima kenyataan dengan memikirkan

pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Bagaimana responden memperhatikan pilihan perilakunya, sehingga responden mampu menilai apakah hal tersebut cukup membantu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi responden. Peneliti meminta kepada responden untuk terus berikhtiar dan berdo'a agar harapannya untuk memiliki anak laki-laki dapat tercapai dan semoga segera diangkat penyakitnya. Apapun yang terjadi dalam rumah tangga pasti ada hikmah di balik semua ini. Yang namanya berumah tangga sudah dipastikan ada resiko baik buruknya suatu hubungan dalam berumah tangga baik itu hal kecil maupun hal besar.⁹

b. Responden MM

Proses memfasilitasi perubahan ini dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2021 pada tahapan ini peneliti memberikan saran dan solusi terhadap responden, peneliti memberikan motivasi dan saran terhadap responden. Pada pertemuan kali ini responden masih merasa dirinya sedih dalam kehidupannya dan cemburu atau iri terhadap keluarga orang lain. Kemudian peneliti melakukan teknik *want* (keinginan) pada responden untuk mengeksplorasi perasaan

⁹ RY, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 28 Juli 2021.

yang selama ini responden pendam sendiri agar responden dapat mengungkapkan apa yang dirasakan responden saat ini. Peneliti meminta responden untuk mendeskripsikan hal-hal apa saja yang sudah dilakukan selama responden ini dalam menghadapi kondisi tersebut dengan melakukan teknik ini akan membantu responden memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginan pada dirinya.

Selanjutnya pada tahap ini juga peneliti memberikan kesadaran dan motivasi bahwa dalam hidup seseorang akan diberikan cobaan pada hambanya sehingga apakah seorang hambanya akan tetap bersabar atau menyerah dengan kondisi sekarang. Yang terpenting kita untuk selalu berdoa kepada Allah agar diberikan kesabaran dan juga bisa menerima kenyataan yang ada, peneliti membantu responden untuk mengevaluasi diri dan agar dapat merencanakan dirinya agar lebih bersikap dewasa yang bertanggung jawab.¹⁰

a. Responden WT

Proses memfasilitasi perubahan ini dilaksanakan pada tanggal 01 Agustus 2021 pada pertemuan kali ini responden masih

¹⁰ MM, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 30 Juli 2021.

merasa sedih dan belum bisa menerima kenyataan saat ini, peneliti mencoba memegang tangan responden dan memberikan motivasi agar dirinya bisa menerima kenyataan dalam hidup ini. Setelah itu responden merasa dirinya sedikit tenang dan jauh lebih baik dari sebelumnya, kemudian peneliti melakukan teknik mengeksplorasi kepada responden yang masih memiliki rasa pusing kepala ketika sedih, responden juga dapat mengungkapkan apa yang dirasakan responden pada saat ini.

Kemudian peneliti meminta responden untuk mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut. Setelah itu peneliti juga memberikan kesempatan pada responden untuk mengeksplorasi apa yang diinginkan responden dengan melakukan teknik tersebut hal ini akan membantu responden memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginannya.

Selanjutnya pada tahap ini juga peneliti memberikan saran dan semangat serta dukungan kepada responden, apapun yang terjadi dalam rumah tangganya pasti ada hikmah dibalik semua itu. Yang namanya berumah tangga dipastikan ada resiko baik

buruknya suatu hubungan dalam berumah tangga baik itu dalam hal spele maupun hal yang lebih serius. selain itu peneliti juga menyarankan agar WT dapat menerima kenyataan yang dialaminya. Peneliti menyarankan kepada responden agar selalu bersabar dan tawakal kepada Allah SWT dan bisa menerima kenyataan.¹¹

b. Responden SH

Proses memfasilitasi perubahan ini dilaksanakan pada tanggal 04 Agustus 2021 setelah mengetahui permasalahan yang dialami responden, peneliti memberikan motivasi dan saran terhadap responden. Pada pertemuan kali ini responden masih merasa sedih dan tidak menyangka oleh perbuatan suaminya.

Kemudian peneliti melakukan teknik *want* (keinginan) pada responden untuk mengeksplorasi apa yang diinginkan responden. Setelah itu peneliti juga memberikan kesempatan mengeksplorasi perasaan yang selama ini responden pendam perasaannya sendiri agar responden dapat mengungkapkan apa yang di rasakan responden pada saat ini.

¹¹ WT, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 01 Agustus 2021.

Peneliti meminta responden untuk mendeskripsikan hal-hal apa saja yang sudah dilakukan selama responden ini dalam menghadapi kondisi tersebut. Dengan melakukan teknik ini akan membantu responden memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginan pada dirinya.

Selanjutnya pada tahap ini juga peneliti memberikan kesadaran dan motivasi juga memberikan arahan-arahan kepada responden untuk menenangkan diri sehingga ia tidak merasa terpuruk dengan keadaan, peneliti juga menyarankan kepada responden SH untuk mencoba melatih diri agar bisa bersabar dan menerima atas perbuatan suami terhadapnya, dan untuk selalu berdoa untuk selalu kepada Allah SWT.¹²

4. Tahap Akhir Evaluasi

a. Responden RY

Dengan tahapan ini peneliti mencoba untuk melihat bagaimana perkembangan responden. Setelah peneliti melakukan pendekatan dengan terapi realitas, pada pertemuan berikutnya yaitu 08 Agustus 2021 pukul 13:00 WIB. Setelah responden menyadari

¹² SH, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 04 Agustus 2021.

apa yang selama ini responden lakukan tidak dapat menyelesaikan masalah. Begitu setelah responden diberikan motivasi dan saran-saran yang diberikan peneliti kepada responden ada perubahan. Peneliti membantu untuk menenangkan responden ini bisa menerima kenyataan dalam menghadapi masalah sekarang, mengevaluasi diri dan merencanakan tindakan-tindakan yang akan dilakukan oleh responden untuk keluarganya, dengan begitu peneliti memberikan *direction* untuk responden apakah itu hal baik atau tidak untuk dirinya.¹³

b. Responden MM

Pada tahap ini peneliti mendatangi rumah responden kembali pada tanggal 14 Agustus 2021 pukul 14:00 WIB. Setelah peneliti mendatangi rumah responden, dan pada pertemuan terakhir dalam evaluasi ini responden mengikuti saran dan motivasi yang diberikan kepada responden sehingga adanya perubahan yang dialami.

Setelah apa yang telah dihadapi dan dijalankan oleh responden MM belum bisa menerima kenyataan karena masih ada

¹³ RY, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 08 Agustus 2021 pukul 13:00 WIB.

rasa kecewa pada suaminya yang telah berpoligami. Sehingga banyaknya beban yang responden alami hal-hal yang membuat responden stres karena perbuatan suaminya membuat responden tidak bisa lupa dan selalu teringat. Sekarang responden MM bisa menerima keadaan walaupun sedikit Insya Allah jika terlatih untuk bisa bersyukur dalam hidupnya dan menjalankan hidupnya dengan keikhlasan.¹⁴

a. Responden WT

Pada pertemuan terakhir ini peneliti mendatangi rumah responden kembali pada tanggal 21 Agustus 2021. Responden merasa tidak sendiri setelah berbagi permasalahannya, responden merasa lebih tenang dan lega, merasa jauh lebih baik dari sebelumnya, karena responden sudah tidak lagi memendam perasaannya sendiri, dan menjadikan responden lebih sabar lagi dengan menerima kenyataan karena ini memang sudah takdirnya.¹⁵

b. Responden SH

Pada tahap terakhir ini dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus 2021 pukul 13: 00 WIB. Dalam proses konseling yang

¹⁴ MM, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 14 Agustus 2021 pukul 14:00 WIB.

¹⁵ WT, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 21 Agustus 2021.

telah dilakukan, yang membuat dirinya stres dan selalu khawatir. Responden sekarang merasa lega setelah menceritakan masalah yang dihadapinya dan responden belum menerima kenyataan, walaupun sedikit responden merasa bahwa ada tempat berbagi untuk responden cerita. Adapun responden dapat menjalankan kehidupannya sekarang dengan optimis dan ikhlas.¹⁶

A. Hasil Penerapan Konseling Realitas Terhadap Istri Pertama Yang DiPoligami

Setelah peneliti melakukan penerapan terapi realitas dengan menggunakan pendekatan konseling individual kepada responden, perilaku responden yang awalnya merasa dirinya stres karena banyak pikiran dan tekanan batin, maka terdapat perubahan yang lebih baik dari sebelumnya dan mulai terlihat bahwa responden mampu menerima kenyataan dalam hidupnya dan fokus dalam kehidupannya saat ini.

1. Responden RY

Setelah melakukan teknik konseling pada responden RY yang merasakan dirinya stres masih mengingat perbuatan suami terhadapnya, dan penyakit yang ia derita selama ini, membuat

¹⁶SH, Responden, di rumah, Wawancara dengan Yulia Niscaya Lestari, tanggal 28 Agustus 2021 pukul 13:00 WIB.

psikisnya merasa sedih, cemas dan bingung, mudah emosi, selalu menyalahkan diri sendiri, cemburu atau iri dan putus asa. Setelah dilakukan konseling, kecemasan dan mudah emosi. Sekarang responden lebih menerima dengan kondisinya yang sekarang, lebih kuat dan sabar untuk bisa mengikhlaskan kehidupannya dan bisa menerima kenyataan.

2. Responden MM

Responden MM yang mengalami stres karena memikirkan masa depan kehidupan anak-anaknya dan juga sikap suami yang lebih mengedepankan dirinya sendiri, responden merasakan sedih, bingung, cemas marah dan memendam perasaan sendiri. Setelah dilakukan konseling kini MM menyadari dan mulai menerima setelah adanya keterbukaan diantara mereka. MM sebagai istri pertama yang dipoligami bisa menerima akan hal itu. Mau bagaimanapun tetap sudah kewajiban suami adil terhadap istri-istrinya, karena sikap suaminya tidak peduli dan membandingkan dengan wanita lainnya.

Begitupula MM merasa tenang setelah mendekati diri kepada Allah SWT dan mencurahkan atas segala masalahnya,

dengan begitu MM akan belajar dan terus belajar dari pengalaman orang-orang untuk membina keluarga yang lebih baik lagi. Walaupun pernikahannya tidak sepenuhnya memiliki kesiapan baik dalam finansial, emosional dan fikiran yang matang tidak mustahil untuk membina keluarga yang harmonis dan bahagia walaupun adanya istri kedua. Selagi kita mampu bersyukur atas nikmat yang Allah berikan kepada kehidupan kita. Dari situlah MM mulai menemukan makna hidup dan kisah kehidupannya yang selama ini sudah MM bina, demi masa depan anak-anaknya.

3. Responden WT

Responden WT yang mengalami stres karena masalahnya suami yang selalu membohongi WT dan juga berkali-kali sudah melakukan poligami sampai 4 kali poligami dan membuat WT harus memutar pola fikiran untuk lepas dari permasalahan ini. WT menceritakan bahwa dengan mengikuti saran dan nasehat dari peneliti WT mampu menyeimbangkan sikap suaminya. Dan ketikan WT berfikir pernikahan WT akan kandas ditengah jalan, tapi Allah berkata lain dengan memberikan kesempatan kepada WT untuk terus bersabar walau suami sudah berkali-kali poligami tetapi WT

bertahan dalam menjalani rumah tangga. dan WT memperbaiki komunikasi yang dulu tidak baik dengan suami, kini berubah menjadi baik dan WT merasa ada perubahan baik dalam kehidupannya sehari-hari bahkan WT merasa bahwa ini lebih baik.

4. Responden SH

Terakhir adalah responden SH yang mengalami stres karena SH memikirkan kehidupan yang dirasakan dan kecewa ketika mengingat perbuatan suami. SH selama ini sering mengalah dari pertengkaran suami dan SH sendiri walau dengan hati yang terpukul, SH juga merasa kesepian karena belum saja dikaruniai seorang anak dan juga mertua yang selalu ingin ikut campur tentang persoalan rumah tangganya, psikis SH terganggu ia juga merasakan sedih, cemas, mudah emosi, sehingga responden merasakan sakit kepala. Setelah melakukan konseling, kondisi SH sudah membaik dari sebelumnya dan sudah jarang merasakan sakit kepala. Sekarang responden SH sudah bisa mengontrol emosi dan jauh lebih baik dari sebelumnya, merasa lebih tenang dan SH tidak lupa untuk mendekatkan diri kepada Allah dan selalu berdoa agar secepatnya diberikan kepercayaan seorang anak supaya tidak

merasa kesepian lagi ketika suaminya sedang tidak bersamanya. Sehingga responden bahagia walaupun belum bisa menerima kenyataan dengan kehidupannya yang sekarang.

Tabel 3.1
Hasil Penerapan Konseling Realitas Terhadap Istri Pertama Yang Stres DiPoligami Secara Psikologi

Sebelum Konseling	Sesudah Konseling	Responden			
		RY	MM	WT	SH
Sedih	Lebih terhibur	√	√	√	√
Bingung dan cemas	Pikiran dan perasaannya jauh tenang dan lebih baik	√	√	–	√
Mudah emosi	Mampu untuk mengontrol emosi.	√	√	√	–
Memendam perasaan	lebih menerima dengan kondisinya yang sekarang, lebih sabar, lebih tenang.	√	–	√	√
Cemburu atau iri	Lebih optimis dalam menjalani kehidupan saat ini.	√	√	√	√

Tabel 3.2
Hasil Penerapan Konseling Realitas Terhadap Istri Pertama
Yang Stres secara Fisik

No.	Responden	Sebelum Konseling	Setelah Konseling
1.	RY	-Gejala fisik : denyut jantung berdetak tidak beraturan dan meningkat, kepala pusing.	-Responden menjadi lebih baik dari sebelumnya dan merasa lega. -Responden lebih menerima kondisi dsn ikhlas.
2.	MM	-Gejala Fisik : Kepala pusing Tekanan darah meningkat	-Responden merasa lebih tenang. Responden mengalami penurunan sakit kepala dan mampu menerima kenyataan.
3.	WT	-Gejala Fisik : Kepala Pusing, denyut jantung berdetak lebih cepat.	-Responden mengalami penurunan pada sakit kepala, dan denyut jantungnyapun sekarang sudah mulai seperti biasa lagi. -Responden merasa tenang dan lega. Mampu menerima

			kenyataan hidupnya dengan ikhlas, dan responden memiliki keyakinan bahwa ia bisa menghadapi kehidupannya ini dengan lebih bersyukur.
4.	SH	-Gejala Fisik: Kepala Pusing	-Rasa pusing yang dialami oleh responden lebih berkurang dan lebih baik dari sebelumnya. -Responden mampu menerima kenyataan dalam hidupnya saat ini dan mulai bisa berfikir positif.