

CLIENT CENTERED COUNSELING DALAM MENANGANI STRES AKIBAT PERCERAIAN

Oleh:
Farawildania

Abstrak

Keluarga merupakan bagian yang sangat diutamakan dari kepentingan lainnya, karena didalam keluarga kita dapat menemukan ketenangan dan kebahagiaan. Akan tetapi didalam keluarga terkadang mengalami ketidak nyamanan, sehingga suatu keluarga tersebut merasa kurang atau tidak bahagia dalam hidupnya. Hal itu terjadi karena adanya suatu problem yang tidak dapat diselesaikan, apabila problem tersebut memuncak maka dapat menyebabkan sebuah permasalahan yang besar bahkan keharmonisan suatu keluarga akan terancam hingga menimbulkan keretakan rumah tangga atau sampai dengan perceraian, dan menimbulkan stres akibat perceraian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati dengan menggunakan pendekatan client centered counseling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi, sehingga penulis dapat menyimpulkan kesimpulan dari hasil penelitian untuk mudah dipahami. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan sejak 17 September 2018 sampai 02 Desember 2018 dengan responden sebanyak 5 di Kp. Baru Kel. Panancangan Kec. Cipocok Jaya Kota Serang Banten. Setelah di lakukannya penerapan konseling pada klien, kini klien merasa lebih tenang dari sebelumnya karena semua beban pikiran yang dialaminya sudah tersalurkan, para responden pun saat ini sangat bersemangat untuk jalani hari-harinya walaupun tanpa pasangan hidup dan termotivasi untuk berubah.

Kata kunci: stres, perceraian, client centered counseling

Pendahuluan

Keluarga merupakan bagian yang sangat diutamakan dari kepentingan lainnya, karena didalam keluarga kita dapat menemukan ketenangan dan kebahagiaan. Akan tetapi didalam keluarga terkadang mengalami ketidak nyamanan, sehingga suatu keluarga tersebut merasa kurang atau tidak bahagia dalam hidupnya. Hal itu terjadi karena adanya suatu problem yang tidak dapat diselesaikan, apabila problem tersebut memuncak maka dapat menyebabkan sebuah permasalahan yang besar bahkan keharmonisan suatu keluarga akan terancam hingga menimbulkan keretakan rumah tangga atau sampai dengan perceraian. Namun, tidak sedikit dari keluarga lain yang benar-benar mengerti tentang bagaimana cara agar didalam keluarga tercipta suatu kenyamanan dan keseimbangan juga saling pengertian. Meskipun sederhana namun keharmonisan itulah yang lebih berharga.

Bisa dipastikan dan tidak bisa dipungkiri pastilah setiap individu menginginkan rumah tangga yang ideal. Rumah tangga ideal adalah rumah tangga yang selalu mengikuti perintah Allah SWT dan mengikuti sunnah rosul. Rumah tangga yang dihuni oleh sepasang suami istri yang selalu mengembalikan semua masalah yang dihadapi kepadanya-Nya. Selalu bersabar dalam setiap masalah yang dihadapi, selalu bersyukur atas rizki yang diterima.

Keharmonisan keluarga dapat tercapai, apabila antara anggota keluarga saling pengertian. Namun, pada kenyataannya saling pengertian antara sesama anggota keluarga sulit tercapai, sebab adanya perbedaan “dunia” dari masing-masing anggota keluarga.



Dalam hal ini penulis mengemukakan bahwa dalam keharmonisan keluarga perlu adanya saling pengertian antara sesama anggota keluarga. Karena dengan saling pengertian, perbedaan itu akan berkurang seiring berjalannya waktu dan bisa jadi perbedaan itu menjadi pelengkap bagi anggota keluarga untuk saling melengkapi. Untuk itu agar tercapainya sebuah pengertian setiap anggota keluarga tidak boleh egois dalam mengurus urusan pribadinya.

Pada satu sisi, perceraian sejatinya diperbolehkan dalam islam, namun disisi lain, perkawinan diorientasikan sebagai komitmen selamanya dan kekal. Meskipun demikian, terkadang muncul keadaan-keadaan yang menyebabkan cita-cita suci perkawinan gagal terwujud. Namun demikian, perceraian dapat diminta oleh salah satu pihak atau kedua belah pihak untuk mengakomodasi realita-realita tentang perkawinan yang gagal. Meskipun begitu, perceraian merupakan suatu hal yang dibenci dalam islam meskipun kebolehananya sangat jelas dan hanya boleh dilakukan ketika tidak ada jalan lain yang dapat ditempuh oleh kedua belah pihak.

Dalam hubungan berumah tangga, pastilah kita mengharapkan hubungan yang langeng, bahagia dan terus bersama hingga maut memisahkan. Masalah dalam berumah tangga pasti ada. Namun sebagai pasangan suami istri yang telah berkomitmen di hadapan Allah haruslah menyelesaikan segala permasalahan rumah tangga bersama-sama. Sayangnya dewasa ini makin banyak pasangan suami istri yang merasa bahwa permasalahan mereka tidak akan terselesaikan kecuali dengan bercerai.

Ketika terjadi pertengkaran antara kedua belah pihak, islam tidak langsung menganjurkan suami istri untuk mengakhiri perkawinan, tetapi dilakukan terlebih dahulu musyawarah. Di dalamnya, bisa saja suami istri membahas tentang bagaimana nusyuz yang telah dilakukan oleh kedua belah pihak atau perkara yang menjadi syikak muncul, sehingga sebab-sebab terjadinya kesalah pahaman bisa diatasi.

Perceraian bukanlah perkara yang mudah dan tidak beresiko. Karena jika seseorang tidak siap, maka ia beresiko mengalami sindrom stres pasca perceraian (*divorce stress syndrome*) yang bisa mempengaruhi kesehatannya. Peneliti dari Michigan State University, AS melakukan studi selama 15 tahun dan diketahui seseorang yang bercerai mengalami penurunan yang lebih cepat dalam hal kesehatan dibanding dengan orang yang tidak bercerai. Sementara itu studi lain menemukan laki-laki lebih beresiko mengalami masalah kesehatan jangka panjang setelah bercerai jika ia tidak menikah lagi, dan perempuan cenderung beresiko menderita lebih serius dalam jangka pendek karena tiba-tiba harus kehilangan status dan faktor emosional. Salah satu resiko yang bisa dialami adalah *divorce stress syndrome*, meski masih sedikit yang mengakui tapi kondisi ini adalah serangan panik, insomnia dan gangguan sakit punggung.

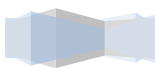
Kerangka Teori

1. Perceraian

Allah menetapkan hak untuk mengakhiri ikatan perkawinan antara suami istri sebagai obat untuk menyembuhkan perselisihan dalam keluarga ketika obat selainya tidak bermanfaat. Karena berdasarkan logika, hubungan suami istri tidak selamanya dapat berjalan secara harmonis dan stabil, kadang terdapat kendala dan rintangan, seperti adanya perselisihan sehingga kemaslahatan yang ingin dicapai tidak dapat terwujud, rasa kasih dan sayang antara suami istri berubah menjadi benci dan bahkan menjadi musuh sehingga mereka berdua tidak dapat hidup rukun dan bersatu.

Perceraian berasal dari kata “cerai” yang berarti pisah, putus hubungan sebagai suami istri dan talak, sedangkan kata talak sama dengan cerai, kata menalak berarti menceraikan.

Kata “cerai” dalam bahasa arab disebut *Thalaq* yang berarti: menalak, menceraikan. jadi, thalaq adalah menghlangkan ikatan perkawinan sehingga setelah hilangnya ikatan perkawinan itu istri tidak halal lagi bagi suaminya, begitu juga sebaliknya, suami tidak lagi



halal bagi istrinya, dengan kata lain, tidak ada lagi sebuah ikatan perkawinan diantara mereka.

Perceraian adalah cerai hidup atau perpisahan hidup antara pasangan suami istri sebagai akhir dari suatu ketidak stabilan pekawinan dimana pasangan suami istri kemudian hidup terpisah dan secara resmi diakui oleh hukum yang berlaku. Perceraian merupakan terputusnya keluarga karena salah satu atau kedua pasangan memutuskan untuk saling meninggalkan sehingga mereka berhenti melakukan kewajiban sebagai suami istri atau melepaskan ikatan perkawinan dan putusnya hubungan suami istri dalam waktu tertentu atau selamanya.

Perceraian dalam suatu perkawinan sebenarnya merupakan jalan terakhir setelah diupayakan perdamaian. *Thalaq* memang dibenarkan dalam islam, tetapi perbuatan itu sangat dibenci dan dimurkai oleh Allah.

Menurut undang-undang perkawinan, perceraian terjadi apabila kedua belah pihak baik suami maupun istri sudah sama-sama merasakan ketidak cocokan dalam menjalani rumah tangga. Pasal 39 ayat ayat (2) Undang-Undang perkawinan No. 1 tahun 1974, serta penjelasannya secara jelas menyatakan bahwa perceraian dapat dilakukan apabila sesuai dengan alasan, bahwa suami istri tidak akan dapat hidup rukun sebagai suami istri. Undang-undang perkawinan tidak mengatur secara rinci cara-cara perceraian, tetapi hanya menyebutkan secara umum mengenai putusnya hubungan perkawinan ini dalam 38, sebagai berikut: karena kematian salah satu pihak, perceraian atas keputusan pengadilan.

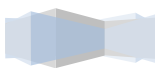
Jadi perceraian berarti putusnya perkawinan, yang mengakibatkan putusnya hubungan sebagai suami istri.

2. Stres

Stres adalah keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan) atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Stres juga didefinisikan sebagai tanggapan atau proses internal atau eksternal yang mencapai tingkat ketegangan fisik dan psikologis sampai pada batas atau melebihi batas kemampuan subyek.

Terganggu atau tidaknya individu bergantung pada persepsinya terhadap peristiwa yang dialaminya. Faktor kunci dari stres adalah persepsi seseorang dan penilaian terhadap situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi yang di hadapi dengan kata lain, reaksi terhadap stres dipengaruhi oleh bagaimana pikiran dan tubuh individu mempersepsikan suatu peristiwa.

Sejak kelahiran atau bahkan sejak pembuahan, 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”. Terjadi interaksi antara makhluk (individu) dengan lingkungan. Interaksi ini akan menyebabkan setiap pihak terpengaruh oleh pihak-pihak lainnya. Untuk mempertahankan kehidupannya, menurut darwin, perlu adanya perjuangan dari makhluk tersebut untuk dapat mempertahankan jenis dan selanjutnya bahkan untuk mengembangkan diri. Upaya mempertahankan ini dapat juga disebut sebagai upaya-upaya untuk menyesuaikan diri, yaitu memenuhi tuntutan lingkungan terhadap dirinya. Dengan demikian, sejak awal individu selalu berada dalam situasi yang menantang dan setiap tantangan akan menimbulkan upaya untuk bisa menghadapi situasi-situasi tersebut. Oleh karena itu ada dua kejadian penting disini, yaitu: adanya situasi stress (*stressfull situation*) pada individu dan adanya adaptasi terhadap lingkungannya. Kedua hal tersebut berada dalam suatu situasi, sehingga banyak ahli yang menyatakan stress memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi. Stress memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi dengan lingkungannya, dimana lingkungan ini bisa berupa hal di luar diri (*outer world*), tetapi juga bisa dari dalam diri (*inner world*). Jadi orang



dikatakan adaptif kalau dia bisa atau mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan orang lain, tetapi dia juga bisa memenuhi kebutuhannya sendiri.

Ada beberapa gejala stress yang dapat dilihat dari berbagai faktor yang menunjukkan adanya perubahan baik fisiologis, psikologis maupun sikap. Perubahan psikologis ditandai adanya gejala-gejala seperti merasa letih, lelah, kehabisan tenaga, pusing, gangguan pencernaan. Sedangkan perubahan psikologis ditandai adanya kecemasan berlarut-larut, sulit tidur, napas tersenggal-tersenggal, dan perubahan berikutnya keras kepala, mudah marah, dan tidak puas terhadap apa yang dicapai.

3. *Client Centered Counseling*

Terapi *client centered counseling* adalah klien diberikan kesempatan mengemukakan persoalan, perasaan, pikiran-pikirannya secara bebas. Pendekatan ini juga mengatakan bahwa seorang yang mempunyai masalah pada dasarnya tetap memiliki potensi dan mampu mengatasi masalahnya sendiri. Terapi *client centered counseling*, klien didorong untuk mengekspresikan sikap, perasaan, dan pikirannya. Konselor lebih bersifat pasif dan tidak menginterupsi apa yang dikemukakan oleh klien mengenai sikap, perasaan, dan pikirannya. Konselor membantu klien untuk bicara secara bebas. Konselor lebih memusatkan diri pada menyimpulkan apa yang telah dikemukakan oleh klien dari pada menanyakan hal-hal yang sekiranya kurang diperlukan untuk memecahkan masalah, pada umumnya klien didorong untuk dapat memecahkan masalahnya sendiri.

Metodologi

Penelitian yang akan dilakukan ialah penelitian tindakan (*action research*) bimbingan konseling (PTBK) yaitu proses pemberian bantuan kepada sekelompok anak atau perorangan dengan menggunakan tindakan layanan BK. Jenis layanan BK yang akan digunakan pada penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dan cara mengumpulkan data menggunakan kualitatif deskriptif yang diajarkan oleh Ridwan yaitu mendeskripsikan tentang objek kajian secara objektif.

Penelitian kualitatif (*qualitative research*) adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Dari pengertian tersebut, dapat dipahami bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena serta peristiwa secara deskriptif, dalam konteks alamiah, dengan teknik pengumpulan data gabungan, analisis data bersifat induktif dan memanfaatkan berbagai metode ilmiah yang ada dengan peneliti sebagai instrument kunci karena dalam penelitian ini peneliti yang merencanakan, melaksanakan, mengumpulkan data, menganalisis data, menarik kesimpulan dan menyusun laporan penelitian

Proses Tahapan Penerapan Dan Hasil Konseling

Bedasarkan penelitian di Kp. Baru Kel. Panancangan Kec. Cipocok Jaya Kota Serang Banten, peneliti mendoatkan lima responden untuk dilakukan proses konseling. Mereka yang mengalami stres akibat perceraian. Proses konseling ini dilakukan kepada para psutri yang stres akibat perceraian bertujuan untuk mengembalikan kepercayaan yang telah hilang didalam dirinya, dan juga mengembalikan kembali semangat hidupnya. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan peneliti agar proses konseling menjadi efektif dan efisien, sebagai berikut: Adapun tahapan yang dilakukan dalam pendekatan *client centered counseling* adalah: a). Tahap 1 (satu), yaitu tahap pengenalan dengan melakukan wawancara data umum responden, latar belakang responden dan assesmen. b). Tahap 2 (dua), yaitu tahap inti dengan melakukan wawancara secara mendalam dan untuk menanyakan persepsi atas masalah yang



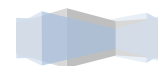
dihadapi responden. c). Tahap 3 (tiga) yaitu penerapan pendekatan *client centered counseling* yakni memberikan suport dan dorongan kepada responden bahwa responden bisa mengatasi masalah yang dihadapinya secara mandiri. Tahap 4 (empat) evaluasi, yakni dalam tahap empat ini konselor melihat dan menilai perubahan positif yang di rasakan atau yang di alami oleh responden.

Berdasarkan hasil dari tahapan proses penerapan dengan menggunakan tehnik *client centered counseling* pada awal pertemuan dengan kelima klient mereka masih merasa canggung dan masih ragu untuk mengungkapkan masalah yang dialaminya. Akan tetapi setelah dilakukan proses konseling selama 4 kali pertemuan akhirnya mereka bisa terbuka dengan masalahnya kepada konselor dan mereka pun sudah bisa menagani dan menyelesaikan masalahnya dengan mandiri dan mereka saat ini sudah merasa lebih baik dari sebelumnya dan memiliki semangat yang luar biasa untuk menjalani kehidupan selanjutnya dan sudah berfikir lebih positif tentang dirinya dan orang lain yang ada disekitarnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disajikan dalam bab-bab sebelumnya yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi mengenai *Client Centered Counseling Dalam Menangani stres akibat perceraian* dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Perceraian yang terjadi pada kelima responden pasutri mengalami dampak tersendiri yaitu stres akibat perceraian seperti: timbul fikiran negatif, cenderung merasa sendiri, kehilangan perhatian, gelisah dan cenderung menutup diri untuk memulai hubungan baru.
2. Adapun tahapan yang dilakukan dalam pendekatan *client centered counseling* adalah: a). Tahapa 1 (satu), yaitu tahap pengenalan dengan melakukan wawancara data umum responden, latar belakang responden dan assesmen. b). Tahap 2 (dua), yaitu tahap inti dengan melakukan wawancara secara mendalam dan untuk menanyakan persepsi atas masalah yang dihadapi responden. c). Tahap 3 (tiga) yaitu penerapan pendekatan *client centered counseling* yakni memberikan suport dan dorongan kepada responden bahwa responden bisa mengatasi masalah yang dihadapinya secara mandiri. Tahap 4 (empat) evaluasi, yakni dalam tahap empat ini konselor melihat dan menilai perubahan positif yang di rasakan atau yang di alami oleh responden.
3. Setelah melakukan penerapan *client centered counseling*, responden banyak menyadari kesalahan yang tidak pantas untuk dilakukannya kemudian responden memilih untuk lebih mendekatkan diri kepada sang khalik, dapat befikir secara positif, membuka diri dengan orang lain, dan menghargai dan menerima apa yang sudah terjadi dan mensyukuri apa yang didapat khususnya untuk diri sendiri serta mampu untuk mengendalikan diri, selama proses konseling mereka sangat terbantu untuk bagaimana menaggulangi stres yang di alami dan menemukan jalan keluar yang pantas bagi diri mereka sendiri dan untuk kehidupan selanjutnya. Konseling menerapkan pada responden untuk selalu berfikir positif serta memberikan masukan dan saran agar fikiran serta wawasan responden terbuka luas sehingga berpeluang untuk dapat menyimpan harapan yang sangat besar didalam dirinya agar bisa bangkit dari keterpurukan.



DAFTAR PUSTAKA

- Amti, Eman & Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT Mahasatya Asdi
- Arief, Adrianus & Sutopo Ariesto. 2010. *Terampil Mengolah Data Kualitatif Dengan NVIVO*. Jakarta: Kencana
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa
- Fadilah, Nur. 2012. *Metode Anti Perselingkuhan Dan Perceraian*. Yogyakarta: Genium Publisher
- Munawwir. 1999. *Konsep Al-Munawir Arab-Indonesia Terlengkap*. Yogyakarta: Pustaka Progresif
- Ridwan. 2012. *Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Alfabeta
- Setiono, Kusdwiarti. 2011. Psikologi keluarga. Bandung: P.T Alumni
- Tholabi, Ahmad Kharlie. 2013. *Hukum Keluarga Indonesia*. Yogyakarta: Sinar Grafika
- Tijitrosudibio, Subekti. 2011. *Kitab Hukum-hukum Perdata*. Jakarta: Pradnya Paramita
- Umam, Khaerul. 2010. *Prilaku Organisasi*. Bandung: Setia
- Wiramiharja, Sutardjo. 2015. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Wijono, Sutarto. 2015, *psikologi Industri Dan Organisasi*. Jakarta: Prenada Media Group
- Walgito, Bimo. 2010. *Bimbingan & Konseling Studi Dan Karir*. Yogyakarta: Andi

