



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENERAPAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF
THERAPY* (SFBT) UNTUK MENGATASI
STRESS PADA KARYAWAN PHK DAMPAK
COVID-19 DI KELURAHAN MANUKAN
WETAN KECAMATAN TANDES KOTA
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Kana Arta Kusuma

NIM: B03217022

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2021

PERNYATAAN KEASLIHAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIHAN SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kana Arta Kusuma

NIM : B03217022

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul *Penerapan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Mengatasi Stress Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Kelurahan Manukan Wetan Kecamatan Tandes Kota Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal yang bukan merupakan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi ini.

Surabaya, 09 Februari 2021

Yang menyatakan



Kana Arta Kusuma

NIM B03217022

iv

PERSETUJUAN PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI

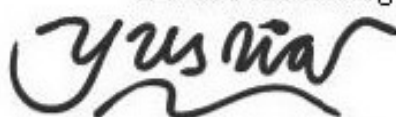
Nama : Kana Arta Kusuma
NIM : B 03217022
Program Studi : Bimbingan dan K orseling Islam
Judul : **Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Untuk Mengatasi Stress Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Kelurahan Manukan Wetan Kecamatan Tandes Kota Surabaya**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan.

Surabaya, Februari 2021

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing



Yusria Ningsih, S.Ag,M.Kes

NIP: 197605182007012022

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Untuk Mengatasi Stress Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Kelurahan Manukan Wetan Kecamatan Tandes Kota Surabaya

SKRIPSI

Disusun oleh:

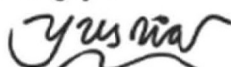
Kana Arta Kusuma

NIM B03217022

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu (S1) pada tanggal 09 Februari 2021

TIM PENGUJI

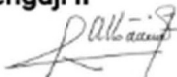
Penguji I



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes

NIP: 197605182007012022

Penguji II



Dr. Ragwan Albaar, M.Fil.I

NIP. 196303031992032002

Penguji III



Dr. H. Rudy Al-Hana, M.Ag

NIP. 196803091991031001

Penguji IV




Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd

NIP. 197311212005011002

Surabaya, 09 Februari 2021

Dekan



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag

NIP. 196307251991031003





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Kana Arta Kusuma
NIM : B03217022
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : Kana.ak24@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Penerapan Solution Focused Brief Therapy Untuk Menatasi Stress Pada Karyawan PHK

Dampak Covid-19 di Kelurahan Manukan Wetan Kecamatan Tandés Kota Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 September 2021

Penulis

(Kana Arta Kusuma)

ABSTRAK

Kana Arta Kusuma (B03217022), 2021. Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Untuk Mengatasi Stres dalam PHK COVID-19 di Desa Manukan Wetan, Kabupaten Tandes, Kota Surabaya.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* Untuk Mengatasi Stress Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 di Surabaya? (2) Bagaimana hasil Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Untuk Mengatasi Stress Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19?

Untuk menjawab permasalahan tersebut maka dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif komparatif, analisis data komparatif sebelum dan sesudah konsultasi, perspektif teoritis. Dalam proses konseling, konsultan menawarkan pengobatan yaitu *Solution Focused Brief Therapy* untuk mengatasi stress pada karyawan PHK dampak covid-19.

Dalam proses konseling dengan teknik Problem-Free Speech Scaling Questions and Praise, diharapkan dengan pendekatan ini konseli dapat menyadari potensinya dan mendapatkan manfaat dari kekuatan dan sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi masalah stress yang dihadapinya. Konselor bertindak sebagai orang yang mengajukan pertanyaan yang dapat meningkatkan kesadaran konseli. Setelah melakukan proses konseling menggunakan *Solution Focused Brief Therapy*, konseli akan menyadari potensinya dan akan dapat memanfaatkan kekuatan dan rencana yang ada yang dapat digunakan untuk mengurangi masalah yang menyebabkan stress pada mereka.

Adapun hasil penelitian ini adalah konseli mengalami perkembangan yang sangat sukses setelah melalui tahapan konseling, serta lebih baik dari sebelumnya.

Kata kunci: *Solution Focused Brief Therapy*, Stress

ABSTRACT

Kana Arta Kusuma (B03217022), 2021. Application of Solution Focused Brief Therapy (SFBT) to Overcome Stress in Layoff Employees Due to Covid-19 in Surabaya.

The focus of this research is (1) What is the application process of Solution-Focused Brief Therapy to Overcome Stress in Employees Dismissed Due to Covid-19 in Surabaya? (2) What are the Results of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) Application to Overcome Stress in Employees Leaving Work Due to Covid-19?

To answer these problems, in this study, using qualitative research methods using comparative descriptive methods, pre- and post-consultation comparative data analysis. During the consulting process, the consultant offers a treatment called Solution-Focused Brief Therapy to relieve stress on employees who have been laid off due to Covid-19.

In the counseling process that occurs using the Problem-Free Talk Scalings Questions and Compliments technique, with this approach, it is hoped that the counselee can realize his potential and utilize the sources of strength and potential to overcome the stress problems he is facing. The counselor acts as a question asker that can raise awareness to the counselee. After carrying out the counseling process using Solution-Focused Brief Therapy, the counselee will realize the potential and be able to take advantage of the existing strengths and plan solutions that can be used to reduce problems that cause stress on oneself.

As for the results of this study, after going through the stages of the counseling the counselee experienced a quite successful development and was better than before.

Keywords: Solution Focused Brief Therapy, Stress

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep	8
F. Sistematika Pembahasan.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. Karangka Teoritik	12
1. Teknik <i>Solution Focused Brief Therapy</i>	12
a. Pengertian Teknik SFBT	12
b. Tujuan Teknik SFBT	15
c. Peranan Konselor	17
d. Hubungan Konseling.....	18
e. Macam Macam Teknik SFBT.....	19
f. Langkah Langkah Teknik SFBT.....	23
2. Stress	
a. Pengertian Stress	25
b. Faktor Penyebab Stress	27
c. Gejala Stress.....	28
d. Tingkat Stress.....	28

- B. Implementasi Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* Pada Karyawan PHK Dampak Covid19 Di Kelurahan Manukan Wetan Kecamatan Tandes Surabaya30
- C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan33

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....35
- B. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....36
- C. Jenis dan Sumber Data37
- D. Tahap Tahap Penelitian.....38
- E. Teknik Pengumpulan Data41
- F. Teknik Analisis Data42
- G. Teknik Keabsahan Data43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

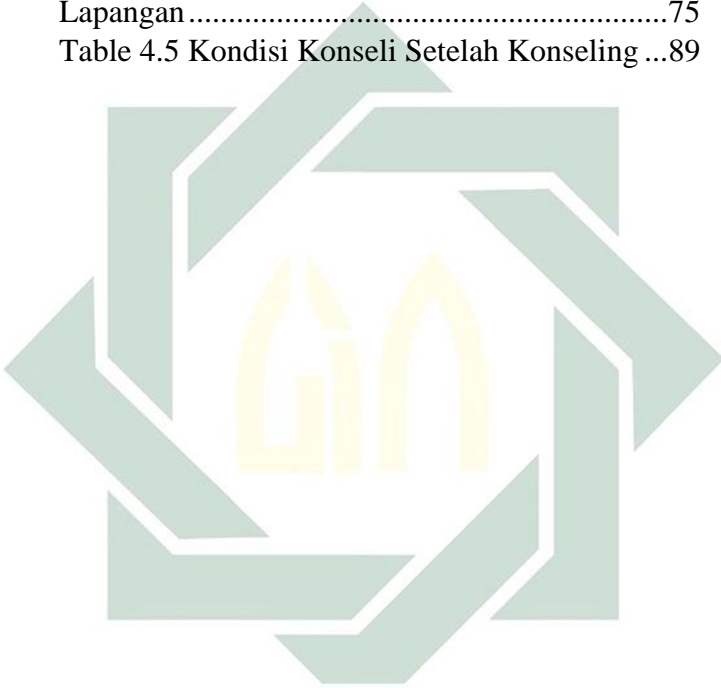
- A. Deskripsi Umum Objek Penelitian46
 - 1. Deskripsi Lokasi Penelitian46
 - 2. Deskripsi Konselor dan Konseli49
- B. Penyajian Data56
 - 1. Deskripsi Proses Muncunya Stress Serta Dampak yang Ditimbulkan56
 - 2. Deskripsi proses konseling dengan Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* untuk mengatasi stress pada karyawan dampak covid19 di keurahan manukan wetan kecamatan tandes Surabaya.....60
 - 3. Deskripsi hasil konseling dengan Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* untuk mengatasi stress pada karyawan dampak covid19 di keurahan manukan wetan kecamatan tandes Surabaya.....73

C. Pembahasan Hasil (Analisis Data).....	74
1. Perspektif Teori.....	74
2. Perspektif Islam.....	90
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	92
B. Saran.....	93
C. Keterbatasan Penelitian.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Batas Wiliayah Manukan Wetan	46
Tabel 4.2 Jumlah Penduduk Manukan Wetan ...	47
Tabel 4.3 Kondisi Kenseli Sebelum Konseling .	59
Tabel 4.4 Perbandingan Data Teori dan Lapangan	75
Table 4.5 Kondisi Kenseli Setelah Konseling ...	89



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Covid-19 atau yang biasa disebut dengan penyakit virus corona merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh virus yang baru ditemukan yaitu virus corona. Guna menekan penyebaran virus ini, WHO merekomendasikan beberapa hal, salah satunya adalah mendorong jarak fisik dan karantina sendiri. Sejak terbitnya Perpres No.12 (Covid19) Tahun 2020 tentang Identifikasi Bencana Non Alam Penyakit Coronavirus 2019 Sebagai Bencana Nasional, hanya di Indonesia

Di masa pandemi covid-19 yang melanda hampir seluruh dunia menyebabkan banyak perubahan dalam segala aspek kehidupan “normal” kita sehari-hari. Seluruh kegiatan Negara juga terkena dampak karena pandemi ini. Berbagai upaya penanganan dan pencegahan dilakukan oleh pemerintah. Diantaranya adalah mensosialisasikan Social Distancing, pemerintah juga menganjurkan untuk tetap di rumah saja, semua kegiatan dialihkan dari rumah, mulai dari sekolah, bekerja, hingga ibadah pun di rumah.²

Sektor yang paling terdampak adalah pendidikan, perekonomian, dan kesehatan masyarakat, banyak karyawan yang kehilangan pekerjaan karena adanya pemutusan hubungan kerja. Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) adalah pemutusan hubungan kerja antara pemberi kerja dan pekerja

² Moch Fakhruroji, *Strategi Komunikasi Publik Penanganan COVID-19 di Indonesia Perspektif Sosiologi Komunikasi Massa dan Agama*, Hal 1

karena berbagai alasan. Ini menyebabkan stres bagi banyak karyawan.

Dalam masyarakat modern, orang sangat menghargai pekerjaan. Mereka yang tidak bekerja untuk mendapatkan uang akan dikeluarkan. Pengangguran terhadap remaja akhir adalah contoh dari kerasnya kehidupan modern, yang dimana terdapat banyak perusahaan namun sulitnya untuk mendapatkan pekerjaan. Jumlah pengangguran sudah tidak ada batasnya, banyaknya remaja yang menjadi pengangguran karena salah satu syarat menjadi seorang karyawan adalah mempunyai gelar atau ijazah lulusan perguruan tinggi. Pengangguran menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya proses pembentukan kepribadian di masa remaja akhir yang sering mengalami emosional, depresi dan stres di karenakan tidak memiliki pekerjaan.

Alasan pemecatan selama pandemi memang beragam, namun tak bisa dipungkiri banyak pengusaha yang menafsirkan wabah Covid-19, yang selama ini diidentifikasi pemerintah sebagai bencana alam, sebagai alasan kuat. Memberhentikan pekerja untuk mengurangi kerugian akibat wabah covid-19.

Stres adalah terjemahan dari *Stingere*, kata latinnya yang berarti tangguh (*stictus*), yang kemudian dikenal dengan istilah stres. Ini terkait dengan stres, kebosanan, ketegangan dan kurangnya kebebasan. Untuk seorang individu yang sudah dalam karir, stres sering kali datang dengan dukungan dan banyak rintangan yang harus dihadapi. Ini adalah hal paling umum dan sering terjadi pada orang dewasa yang bekerja.³

Jadi stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari, keadaan yang disebabkan oleh proses antara

³ Adrian Furham, *50 Ideas you really need to know Psychology*, (London, Quecus edition, 2008), hal 28-29

individu dan lingkungan yang menciptakan jarak antara tuntutan dari berbagai situasi dan sumber sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang.⁴ Terdapat tiga komponen stres yaitu stresor, stress(interaksi), dan respon stress. Stresor adalah simulasi atau situasi yang dapat mengancam kesejahteraan seseorang atau individu. Respon stress adalah munculnya reaksi yang di timbulkan oleh stresor. Sedangkan untuk proses stres sendiri adalah mekanisme interaktif yang diawali ketika stressor datang hingga timbulnya respons stress.⁵ Dalam konteks pembahasan di atas, stres dalam penelitian ini merupakan suatu keadaan yang terjadi ketika seseorang merasakan tekanan baik dari dalam maupun luar individu akibat banyak perubahan atau perbedaan lingkungan saat ini..

Terkait adanya permasalahan tersebut, terdapat seorang yang pernah bekerja menjadi karyawan di sebuah perusahaan retail yang bertempat tinggal di Manukan Wetan Kecamatan Tandes Surabaya. Konseli bekerja di retail ini sebagai Sales Promotion yaitu dibagikan pemasaran produk dalam perusahaan retail tersebut.

Namun, di perusahaan tersebut ada beberapa masalah karena adanya pandemi covid-19. Kondisi pandemi covid19 yang terjadi saat ini mengharuskan perusahaan membuat kebijakan baru yakni adanya pengurangan jumlah karyawan dengan merumahkan sebagian karyawan dan tidak mendapatkan gaji dan hanya mempekerjakan karyawan – karyawan yang mau bekerja secara normal dengan mendapatkan gaji 50% dari biasanya. Kebijakan tersebut mengakibatkan penambahan pekerjaan yang harus dijalankan

⁴ Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasindo, 1994). hal 112

⁵ Triantoro satria nofrans eka s, ” *menejemen emosi sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif anda*”.(Jakarta: PT. Bumi aksara 2009) hal 27

oleh karyawan yang masih aktif bekerja menjadi bertambah. Mulanya penambahan jam kerja tersebut membuat karyawan ini menjadi bersyukur karena konseli bisa memperoleh gaji setiap bulannya. Namun setelah sehari-hari konseli menjalani aktivitas kerjanya dengan lembur tersebut, ternyata banyak sekali faktor yang membuat konseli menjadi tidak nyaman bahkan tertekan dengan adanya tuntutan kerja yang ada.

Jika dukungan sosial, mental dan emosional tidak diambil, pekerjaan yang dilakukan akan menimbulkan masalah mental seperti ketegangan dan stres. American Psychological Association menerbitkan statistik stres terkait pekerjaan pada 2011 dan menemukan bahwa 1 dari 3 karyawan melaporkan merasa stres dan tegang karena bekerja sepanjang hari. Selain itu, dari segi survei statistik, disebutkan bahwa 49% pegawai berupah rendah mudah stres, 43% tidak puas dengan aktivitas kerja dan hidup seharian, 48% tidak dihargai atas pekerjaannya. 40% pekerja tugas berat memiliki tingkat stres yang tinggi.⁶

Adanya beberapa karyawan yang terindikasi reaktif mengakibatkan keadaan semakin memburuk dan pengurangan jumlah karyawan terus bertambah. Dampaknya karyawan yang menjadi konseli ini mengalami PHK yang akhirnya menjadikan konseli tersebut menjadi stress.

Konseli merupakan anak pertama dalam keluarga, dimana konseli harus membantu orang tua konseli. Ciri ciri stress yang dialami konseli yaitu konseli mudah gelisah, sering terlihat murung, merasa dirinya tidak baik dan tidak berharga, tidak dapat berpikir dengan tenang, tidak bisa tidur sering sakit kepala, nafsu makan berkurang. Konseli

⁶ American Psychological Association, “*Stress in the workplace*”, diakses dari <http://www.apa.org/news/press/releases/phwa-survey-summary.pdf> pada tanggal 15 Januari 2021 pukul 11.28

tergolong terkena stress sedang yaitu keadaan yang mendadak, munculnya stres terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari keadaan ini lah yang menimbulkan stres pada konseli, misalnya kesepakatan Situasi tiba-tiba, pemicu stres berlangsung lebih lama dari beberapa jam hingga beberapa hari, ini menyebabkan stres di papan, misalnya kesepakatan yang belum selesai, terlalu banyak kerja, prospek pekerjaan baru dan yang di luar dan yang baru.

Konseli saat ini tinggal dirumah Bersama keluarganya. Keluarga konseli terdiri dari ayah, ibu, nenek, dan kakek. Konseli sejak kecil diasuh oleh kakek neneknya sedangkan orang tua konseli sibuk bekerja. Ayah konseli bekerja sebagai kuli bangunan yang ikut proyek dan Borongan terkadang ayahnya juga sering pergi kerja luar kota, sedangkan ibunya menjadi buruh pabrik yang harus tinggal di mess pabrik dan hanya bias pulang kerumah ketika libur hari besar. Nenek dan kakeknya pun juga bekerja sebagai penjual sayur dipasar dekat dengan rumah, jadi sejak kecil konseli selalu ikut kakek dan neneknya berjualan dipasar Namun pada kondisi sekarang sejak covid-19 mulai masuk di Indonesia kondisi keuangan dalam keluarga ini menurun.

Di dalam surat Al- Insyirah telah di jelaskan,

اِرْسِيْ رِسْعًا عَمِّنْ اِنَّا

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (QS Al Insyirah: 5)⁷

Orang terkadang gagal beradaptasi dengan masalah serius dan mengalami depresi, bahkan kehilangan harapan dan kekuatan untuk melanjutkan hidup. Beberapa orang mungkin bertindak sebaliknya, artinya mereka tidak hanya

⁷ Al-qur'an terjemah Qs.Al-Insyirah ayat 5

dapat beradaptasi dengan kesulitan hidup, tetapi juga mengatasi stres, trauma, dan kehilangan besar.⁸

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan konseli, saya sebagai peneliti sekaligus konselor ingin memberikan bantuan terhadap konseli yaitu dengan memberikan konseling *Solution Focused Brief Therapy*. Konselor ingin konseli untuk berfikir dengan keadaan sekarang bahwa tidak hanya konseli saja yang terkena dampak dari wabah covid-19 dan memberikan pandangan masih banyak kegiatan yang bisa di lakukan untuk memenuhi kebutuhan keluarga konseli di tengah wabah covid-19.

Peneliti mengambil hipotesis bahwa konseling *Solution Focused Brief Therapy*, bisa di gunakan untuk mengatasi stress pada karyawan pemutusan hubungan kerja, di mana terapi ini berusaha untuk mengubah pandangan konseli tentang situasi saat ini, mengubah perilaku atau aktivitas yang dapat memicu munculnya situasi bermasalah konseli, mengeksplorasi kekuatan, kemampuan dan sumber daya konseli untuk mencapai perubahan yang lebih baik, mendorong konseli untuk menciptakan solusi hidupnya sendiri. masalah yang dialami dan mengarah pada kehidupan yang diharapkan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, saya mengambil judul penelitian “**Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* Untuk Mengatasi Stress Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Kelurahan Manukan Wetan Kecamatan Tandes Kota Surabaya**”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses terapi Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* Untuk Mengatasi Stress Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Surabaya?

⁸ Sam Atkinson, *The Psychology Book*, (New York, Dorling Kindersley Limited, 2012), hal. 152

2. Bagaimana hasil pelaksanaan teknik terapi Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* Untuk Mengatasi Stress Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendiskripsikan proses Penerapan Konseling *Solution Focused Brief Therapy* Untuk Mengatasi Stress Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Surabaya.
2. Mengetahui hasil dari proses Penerapan Konseling *Solution Focused Brief Therapy* Untuk Mengatasi Stress Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi pembaca. Manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Diharapkan penelitian ini menjadi salah satu sumber rujukan khususnya bagi dunia pendidikan dan dapat membantu memperkuat sumber daya ilmiah yang berkembang.
 - b. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber pendukung penelitian-penelitian sebelumnya agar permasalahan yang muncul semakin kaya dan menggunakan metode yang lebih beragam dalam menyelesaikannya..
2. Secara Praktis

- a. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan dan diterapkan dalam kehidupan sosial yang akan membawa perubahan pada setiap orang dari waktu ke waktu.
- b. Diharapkan penelitian ini dapat membantu mengatasi berbagai gangguan kesehatan jiwa lainnya khususnya insomnia yang banyak dialami masyarakat dalam kehidupan..

E. Definisi Konsep

Sebagai upaya untuk mempermudah pembahasan dan terarahnya penulisan, maka disini perlu dijelaskan beberapa definisi penelitian, sebagai berikut:

1. Solution Focused Brief Therapy

Solution Focused Brief Therapy atau disebut sebagai konseling singkat ini adalah teknik yang mendapatkan keuntungan dari pengalaman konseli dan percaya bahwa mereka dapat menemukan solusi mereka sendiri sesuai dengan apa yang mereka lakukan. Prinsipnya, jika konseli sudah melakukan percobaan dan berhasil, maka ini perlu dilakukan terus-menerus, karena perubahan positif kecil bisa menghasilkan perubahan positif besar, hanya terus-menerus..

Metode terapi ini tidak terlalu fokus pada masalah mengapa dan bagaimana suatu masalah muncul daripada solusi itu sendiri. De Shazer menggunakan metafora kunci untuk melambangkan bagaimana terapi ini berfungsi sebagai kunci. Masalah konseli dibandingkan dengan pintu yang terkunci. De Shazer dan Berg tidak ingin fokus pada bagaimana dan mengapa pintu dikunci, tetapi ini membantu konseli menemukan kunci untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi. Konselor tidak ingin disalahkan atas penyebab konseli, tetapi konselor ingin

mencari cara untuk meredakan ketidakpuasan, kesedihan dan kecemasan konseli pada saat itu.⁹

Solution Focused Brief Therapy memiliki beberapa teknik: teknik penskalaan, pertanyaan ajaib, pengecualian, dan pidato bebas masalah. Semua teknik ini digunakan untuk membantu konseli menemukan solusi dan dapat menyelesaikan masalah..

2. Stress

Stres Singkatnya, ini adalah masalah psikologis, yaitu dengan perasaan putus asa dan harga diri, bersama dengan sikap apatis dan kehilangan minat, depresi dalam kondisi ekstrim dapat mencampurkan pikiran dan perasaan normal dan menyebabkan bunuh diri.

Stres adalah suatu keadaan dimana seseorang sudah lama merasa bosan karena lingkungannya atau dirinya sendiri.

Konseli mengalami stres sedang, yaitu, diklasifikasikan sebagai situasi mendadak, stres membutuhkan waktu dari beberapa jam hingga beberapa hari untuk muncul, menyebabkan stres pada konseli, misalnya kesepakatan yang belum selesai, terlalu banyak kerja, menunggu pekerjaan baru.

Ciri-ciri stres yang dialami konseli adalah konseli mudah cemas, sering terlihat murung, merasa nyaman dan tidak berharga, tidak dapat berpikir dengan tenang, tidak dapat tidur, sering sakit kepala, dan nafsu makan menurun..

F. Sistematika Pembahasan

⁹ Richard S. Sharf, *Psychotherapy And Counseling*, (United States of America, Cengage Learning, 2012) hal. 457

Untuk mempermudah memahami apa yang ada dalam penelitian ini, maka sistematika pembahasannya dibagi menjadi beberapa bab sebagai berikut :

1. Bagian Awal, Dibagian ini terdiri dari halaman judul, persetujuan dosen pembimbing skripsi, pengesahan tim penguji, motto dari peneliti, persembahan, pernyataan otentitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar gambar.
2. Bagian Inti, Pada pembahasan inti ini penulisan skripsi terbagi menjadi lima bab pokok bahasan sebagai berikut. Agar penelitian skripsi ini dapat dipahami secara utuh dan berkesinambungan, maka perlu adanya penyusunan sistematika pembahasan, yaitu sebagai berikut :

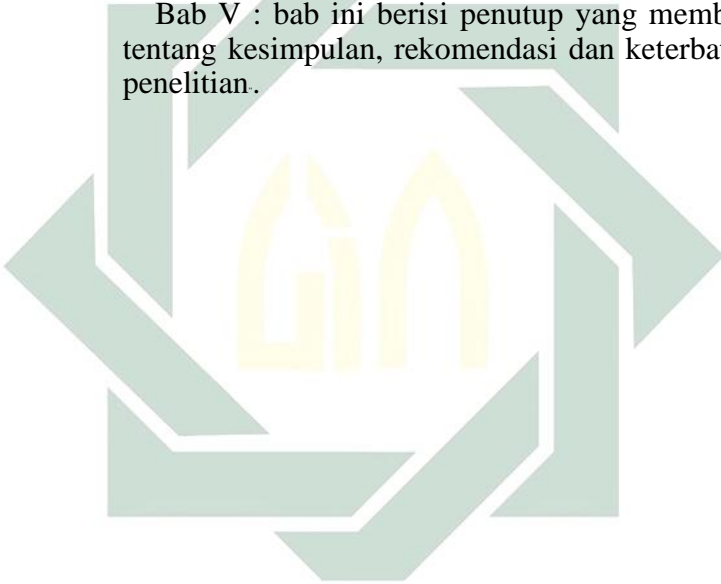
Bab I : pendahuluan, pada bab ini terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan praktis. kemudian definisi konsep yang membahas pengertian dari judul. Selanjutnya metode penelitian yang membahas jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik pemeriksaan keabsahan data dan yang terakhir pembahasan bab I yakni sistematika pembahasan.

Bab II : bab ini terdiri dari kajian Sistematika teori dalam penelitian dan penulisan skripsi. Pada bab ini berisi pembahasan yang berkaitan dengan terapi *Solution Focused Brief Therapy*, langkah-langkah terapi SFBT, tujuan terapi SFBT, teknik terapi SFBT. Sedangkan pada topik permasalahan yang dibahas yaitu penjelasan tentang stress.

Bab III: bab ini membahas tentang deskripsi umum objek penelitian yang berisi deskripsi lokasi penelitian, deskripsi obyek penelitian yang meliputi deskripsi konselor, deskripsi konseli, dan deskripsi masalah.

Bab IV : bab ini berisi data tentang hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi analisis, proses, dan hasil konseling dengan menggunakan terapi *Solution Focused Brief Therapy*.

Bab V : bab ini berisi penutup yang membahas tentang kesimpulan, rekomendasi dan keterbatasan penelitian.



BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kajian Teoritik

1. Teknik *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)*

a. Pengertian teknik SFBT

Teknik SFBT adalah teknik konseling dan psikoterapi yang dikembangkan pada tahun 1980 oleh Steve de Shazer dan Bill O'Hanlon.¹⁰ Pendekatan ini lebih menekankan pada konseling singkat yang menitikberatkan pada masa depan (*future oriented*) dan langsung pada tujuan (*goal-oriented*).¹¹

Awalnya terapi ini disebut hanya terapi singkat dan kemudian dikembangkan oleh Milton Erickson pada tahun 1940, yang dikembangkan oleh dua sosok tersebut dan dinamakan *Solution-Focused Brief Therapy*. Beberapa ahli yang terlibat dalam pendekatan ini adalah Michele Davis dan Insoo Kim Berg (istri Steve de Shazer). Teknik SFBT sendiri memiliki pandangan tentang sifat manusia berdasarkan teori orisinal yang dikembangkan oleh Milton, artinya manusia mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan sendiri permasalahannya dalam diri mereka sendiri, situasi saat ini atau kenyataan saat ini, hasil pengalaman dan observasi, dan masing-masing mereka memiliki keinginan mendasar untuk berubah.¹²

¹⁰ Syamsu Yusuf, LN. *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT.Refika Aditama, 2016), hal. 254

¹¹ Steve de Shazer, dkk. *More Than Miracles: The State Of The Art Of Solution Focused Brief Therapy*. (New York: Routledge, 2007), hal. 5

¹² Syamsu Yusuf, LN. *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT.Refika Aditama, 2016), hal. 254

Steve de Shazer mengambil pandangan SFBT sebagai teknik yang tidak fokus pada masalah konseli (berbasis masalah), tetapi menekankan apa yang berhasil untuk konseli dalam bentuk solusi dan kesuksesan, dan beberapa pengecualian di mana terdapat masalah dalam kehidupan konseli. tidak terjadi. De Shazer juga mengatakan bahwa pendekatan ini menekankan pada masa kini dan masa depan serta tidak terlalu fokus pada masa lalu atau penyebab masalah yang dialami konseli. Riwayat hidup konseli, diagnosis atau penemuan masalah, dan hubungan antara masalah dan solusi konseli tidak diperhitungkan

Walter dan Peller mengemukakan beberapa asumsi mengenai SFBT, yaitu:

- 1) Individu yang menasihati secara sukarela memiliki kemampuan untuk menjadi individu yang lebih baik, hanya saja hal ini terkadang terhambat oleh kognisi negatif.
- 2) Konseli mungkin menyadari bahwa ada pengecualian untuk setiap masalah, situasi di mana masalah tidak muncul, dan bahwa konseli dapat beralih ke berbicara tanpa masalah.
- 3) Memiliki beberapa perubahan positif kecil dapat menyebabkan perubahan positif yang lebih besar.
- 4) Semua konseli dapat menyelesaikan masalah dengan menetapkan pengecualian apa pun. Pengecualian yang dicatat adalah kondisi atau situasi di mana masalah tidak terjadi.
- 5) Setiap konseli memiliki keinginan untuk berubah, memiliki kemampuan untuk

melakukan perubahan, dan memiliki potensi untuk melakukan sesuatu yang lebih baik untuk membawa perubahan.t.

Berg dan Miller juga dalam Bradley Efford mengemukakan pandangan sederhana mengenai SFBT yang menjadi dasar seorang konselor dalam menangani konseli, yaitu:¹³

- a) *“If it ain’t broke, don’t fix it,”* jika tidak rusak, jangan diperbaiki
- b) *“Once you know that works, do more of it,”* setelah mengetahui itu bekerja, fokuskan pada hal itu
- c) *“If doesn’t work, don’t do it again,”* jika itu tidak bekerja, jangan lakukan lagi.

Pernyataan ini membuktikan bahwa pendekatan ini berbeda dengan pendekatan lain yang melihat konseli sebagai sumber masalah, dan lebih cenderung membahas masalah konseli (speaking problem) dalam prosesnya. Hal ini juga dikonfirmasi oleh O’Connell di Palmer, yang mencatat bahwa teknik SFBT, seperti teknik lain yang berfokus pada pembahasan masalah konseli, bertentangan dengan pemahaman tradisional.

Teknik SFBT merupakan jenis konsultasi yang memiliki waktu terbatas dan mengungkapkan situasi terkini (untuk saat ini). Konseling singkat ini menitikberatkan pada gejala konseli yang terlihat dan situasi kehidupan saat ini sebagai upaya untuk mengimplementasikannya, dan keseluruhan ditentukan oleh konseli sendiri sebagai pemilik

¹³ Bradley T Efford, 40 Teknik yang Harus diketahui Setiap Konselor, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 2

kekuatan dan sumber daya untuk menyembuhkan dirinya sendiri.

Pada dasarnya, teknik SFBT ini adalah konsultasi dengan sesi yang sedikit dan sesi yang sedikit. Telah dijelaskan oleh para ahli bahwa fokus dalam praktek bukanlah membahas masalah, tetapi untuk menyelidiki konseli sehingga dia dapat menggunakan kemampuannya untuk menemukan solusi. Peran konselor sebenarnya bukan dalam proses konsultasi, tetapi bagaimana membujuk konseli untuk berkomitmen pada tujuan dan fokus yang ingin dicapai.

b. Tujuan Teknik SFBT

Umumnya setiap proses konseling yang menggunakan pendekatan atau teknik apapun memiliki tujuan yang sama yaitu membantu konseli memahami dirinya sendiri dan membantu memecahkan masalah. Namun, SFBT memiliki lebih banyak tujuan untuk upaya membantu konseli memahami potensi dan memimpin penyelesaian masalah berdasarkan diskusi tentang solusi yang disukai.¹⁴ Tujuan utamanya untuk mengarahkan konseli menemukan solusi atas masalah yang dialami

Walter dan Peller kembali mengemukakan pandangannya mengenai tujuan konseling SFBT, yaitu:¹⁵

- 1) Mengubah pandangan konseli terhadap situasi yang sedang dihadapi

¹⁴ Syamsu Yusuf. LN. *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT.Refika Aditama, 2016), hal. 256

¹⁵ Bradley. T Effor, *40 Teknik yang Harus diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 3

- 2) Mengubah perilaku atau kegiatan yang dapat memicu munculnya situasi problematik konseli
- 3) Mengeksplorasi kekuatan, kemampuan, dan sumber daya konseli dalam mewujudkan perubahan yang lebih baik
- 4) Mendorong konseli untuk membangun solusi hidupnya sendiri untuk pemecahan masalah yang dialami, dan menuju pada kehidupan yang diharapkan.

Beberapa tujuan dari SFBT juga dikemukakan oleh Bubbenzer, Smith, dan Hamm dalam Ahmad Heri Nugroho diantaranya:¹⁶

- (a) Mengidentifikasi dan memanfaatkan kekuatan dan kompetensi konseli
- (b) Menyadari pengecualian dalam diri konseli saat dirinya bermasalah
- (c) Mengarahkan konseli pada solusi di setiap pengecualian tersebut
- (d) Menolong konseli kepada sesuatu yang jelas dan spesifik untuk meningkatkan kualitas dirinya.

Secara keseluruhan, tujuan SFBT mengarahkan konseli agar mampu memanfaatkan kekuatan dan sumber daya sendiri untuk mencapai keberhasilan dalam proses konseling.

c. Peranan Konselor

Peran konselor dalam teknik ini adalah sebagai fasilitator dalam pengembangan komitmen dan aktif

¹⁶ Ahmad Heri Nugroho, dkk., Penerapan Solution Focused Brief Counseling untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. Jurnal Bikotetik, Vol 02 Nomor 01, 73-114, 2018. hal. 96

terhadap proses perubahan dirinya menuju yang lebih baik. Peran konselor dapat diperinci sebagai berikut:¹⁷

- 1) Fasilitator dalam membantu konseli untuk mengakses sumber daya dan kekuatan yang dimilikinya
- 2) Sebagai pendukung dalam mengembangkan harapan untuk berubah, dan sebagai penantang apabila ada hal yang tidak sesuai
- 3) Sebagai partner dalam menemukan solusi terhadap masalah
- 4) Memberi kesempatan kepada konseli untuk mengambil peran sebagai ahli dalam pengembangan dirinya untuk mengatasi masalah hidupnya

Peran diatas sangat jelas menerangkan bahwa seorang konselor dalam teknik SFBT hanya sebagai fasilitator atau jembatan untuk konseli dalam mengkonstruksikan solusi dan kekuatannya untuk mendapatkan hidup yang lebih baik. Tentunya jelas berbeda dengan teknik lainnya, dimana seorang konselor hampir mengontrol penuh proses konseling dan penentuan solusi untuk konseli.

d. Hubungan Konseling

De Shazer mengemukakan beberapa jenis hubungan antara konselor dengan konseli dengan konseli yaitu sebagai berikut:¹⁸

- 1) Pelanggan (*Customers*)

Konselor dan konseli bekerja sama dalam hal ini untuk mengidentifikasi masalah dan solusi.

¹⁷ Syamsu Yusul. LN, *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2016), hal. 256

¹⁸ Syamsu Yusul. LN, *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2016), hal. 256

Jika pada umumnya konseli datang hanya untuk disembuhkan melalui terapi konselor. Disini konseli tidak hanya menjelaskan masalah dan terlibat dalam pemecahannya, melainkan juga sebagai orang yang memiliki kemauan sendiri untuk menemukan solusi yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

2) Pengeluh/Pengadu (*Complainants*)

Konseli datang sebagai pengadu dimana mereka mengaku memiliki masalah namun tidak mampu menemukan solusinya. Konseli memiliki keyakinan bahwa solusi itu tergantung dari bantuan orang lain yaitu konselor.

3) Pengunjung (*Visitors*)

Konseli mendatangi konseling karena orang lain menganggap dirinya memiliki masalah. Dengan kata lain bukan atas kemauannya sendiri datang pada konselor. Sehingga pada prosesnya bisa ditemui jika konseli mengaku tidak memiliki masalah, atautkah hanya tidak mampu untuk mengidentifikasi masalahnya.

Kualitas hubungan konselor dnegan konseli tentunya menjadi hal yang sangat penting untuk menentukan keberhasilan konseling. Membangun hubungan dengan konseli merupakan hal yang paling dasar dalam dunia konseling terutama untuk teknik SFBT. Apabila konseli telah menaruh kepercayaan pada konselor di awal proses, maka selanjutnya akan lebih mudah dalam mencapai apa tujuan dalam konselingnya.

e. Macam macam teknik SFBT

Solution Focused Brief Therapy memiliki 6 teknik yang dapat digunakan dalam pelaksanaannya, yaitu:

1) *Scalling* (Penyekalaan)

Scalling merupakan teknik yang digunakan untuk menyekalakan tingkat masalah yang dialami konseli. Hal ini dilakukan untuk memperkuat fikiran dan perasaan konseli mengenai masalah yang sedang dialami melalui angka 1 sampai 10. Tentunya konseli diminta untuk menghitung tingkat masalah yang dialami, oleh karenanya konselor meminta konseli untuk menyekalakan masalahnya mulai dari 1 sampai 10, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh masalah pada dirinya.¹⁹

Salah satu contoh ungkapan konselor dalam hal ini adalah “dalam skala 1 sampai 10, berapa tingkat pengaruh masalah yang anda alami. Angka 1 dikatakan sebagai terbaik, dan 10 sebagai yang terburuk, pada angka berapakah kondisi anda saat ini?”. Pertanyaan seperti ini dilakukan pada saat sebelum pemberian bantuan, akan tetapi penyekalaan juga akan dilakukan setelah penemuan solusi yang tepat. Tujuannya agar dapat mendapatkan perbedaan kondisi awal dan akhir, dan tentunya agar dapat membantu konselor untuk mengukur kemajuan konseli juga.

2) *Exceptions* (Pengecualian)

Exceptions merupakan pengecualian dalam masalah yang dialami seseorang atau konseli dalam SFBT. Asumsi utama pengecualian ini adalah setiap orang yang bermasalah tentunya akan

¹⁹ Gerald R. Weeks, *Techniques For The Couple Therapist*, (New York, Taylor & Francis, 2016), hal. 169

ada pengecualian dalamnya, dan pengecualian tersebut yang menjadi konselor maupun konseli dalam mengkonstruksikan solusi. Manusia terkadang menganggap masalah itu terjadi secara terus menerus, konstan, dan tiada hentinya. Sehingga mereka cenderung mengingkari pengecualian-pengecualian yang ada dimana ada kondisi masalah tersebut tidak memiliki efek. Hal ini kemungkinan terjadi karena pola pikir untuk menyaring, memproses, dan menyimpan informasi belum terkontrol.²⁰

Pengecualian dilakukan dalam SFBT karena setiap keadaan atau masalah tentunya memiliki jangka waktu, walau hanya sejenak, dimana masalah yang dikeluhkan tidak menjadi masalah. Dalam konseling sangat jarang menemukan konseli yang dating untuk menceritakan saat dirinya tidak mengalami masalah, melainkan selama proses konseling cenderung untuk menyodorkan segala masalahnya kepada konselor. Teknik Exceptions ini bergantung pada kejelian pendengaraan konselor selama konseli sedang menceritakan masalahnya, solusi potensial akan dapat ditemukan apabila hal ini ditekuni konselor.

Apabila pengecualian tidak ditemukan pada saat penjabaran masalah oleh konseli, maka konselor juga dapat menanyakannya secara langsung mengenai suatu kondisi dimana masalah tersebut tidak menjadi masalah.

3) *Problem-Free Talk* (Pembahasan Bebas-Masalah)

²⁰ Teri Pichot Yvonne M Dollan, *Solution Focused Brief Therapy: Its Effective Use In Agency Settings*, (New York, Haworth Press, 2003), hal 15-17

Problem - Free Talk atau Pembahasan bebas masalah ini adalah pembahasan yang isinya hanya menggali potensi, kekuatan, keinginan, dan sumber daya konseli. Teknik ini dimaksudkan untuk membangun percakapan yang membahas segala kemampuan dan sumber daya. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk menyadarkan bahwa adanya kemampuan, minat, sumber daya, dan kekuatan sama pentingnya dengan tidak adanya masalah, keluhan, penyakit, stress, dan gejala lainnya.

Free talk ini sangatlah berguna di awal hubungan dengan konseli dalam membantu membangun rapport. Selain itu tentunya juga membantu dalam proses konseling untuk meredakan kegugupan konseli, yang terkadang membuat mereka merasa takut atau tertutup dalam menceritakan masalahnya. Setiap manusia tentunya memiliki kecenderungan untuk menutupi beberapa momen permasalahan mereka sehingga pada proses konseling membuat mereka merasa agak gugup. Singkatnya teknik ini tentunya dilakukan di awal konseling, maka seorang konselor perlu untuk mengajak konseli tidak membahas permasalahan terlebih dahulu, konselor dalam hal ini diupayakan untuk mengenal konseli terlebih dahulu dengan melontarkan pertanyaan tentang kegiatan dan kehidupannya terlebih dahulu.²¹

Sebagai contoh untuk pelaksanaannya dalam proses konseling adalah “Sebelum kita membahas permasalahan anda lebih lanjut, saya ingin

²¹ John Sharry, *Solution-Focused Workgroup*, (London, Sage Publications, 2004), hal. 90

mendengar anda lebih jauh terlebih dahulu, kegiatan apa yang saat ini anda nikmati, apa yang saat ini telah anda lakukan dengan baik?”. Pertanyaan-pertanyaan seperti ini mengajak konseli untuk mengeksplorasi kemampuan dan kekuatan mereka.

4) *Miracle Question* (Pertanyaan Ajaib)

Miracle Question digunakan untuk mengubah jalannya proses konseling. Dalam hal ini konseli biasanya cenderung akan selalu mengungkapkan pola pikir negatif di setiap permasalahan yang diceritakan. Menurut Bradley Effor dalam hal ini sebagai penekanan terhadap masa depan yang lebih baik, dan membantu konseli untuk menemukan kejelasan atas apa yang sebenarnya mereka inginkan. Konselor membantu konseli untuk menemukan kejelasan dan menyelaraskan tujuan dan harapan selama proses konseling. Pertanyaan yang diberikan merupakan suatu pengandaian bagaimana jika masalahnya terselesaikan dan apa yang akan dilakukan dalam mewujudkannya.²²

Singkatnya konselor dalam penggunaan *miracle question* harus bisa mengetahui situasi dimana dirinya harus dapat menjembatani antara pertanyaan ajaib dengan keyakinan bahwa perubahan mungkin saja terjadi.

5) *Coping Question*

Pertanyaan yang untuk meminta konseli untuk mengemukakan pengalaman sukses dalam menangani masalah yang sudah dihadapi konseli.

6) *Compliments*

²² Steve D. Shazer, *More Than Miracles*, (New York, Haworth Press, 2007), hal. 37-39

Sebuah pesan tertulis yang dirancang untuk memuji konseli atas kelebihan, kemajuan, dan karakteristik positif yang sudah dicapai selama ini.

f. Langkah langkah teknik SFBT

Langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling tentunya menjadi pedoman bagi seorang konselor dalam memberikan penanganan kepada konseli. Menurut Seligman dalam Mulawarman mengemukakan tahapan dalam proses SFBT sebagai berikut:²³

- 1) Membangun atau membina hubungan baik dengan konseli merupakan hal yang sangat umum dalam konseling. Membina hubungan dalam hal ini ditujukan untuk berkolaborasi, dengan mengarahkan percakapan kepada topik yang netral, sehingga dapat memabngun kemungkinan untuk menemukan solusi berdasar pada kekuatan-kekuatan konseli.
- 2) Mengidentifikasi permasalahan yang dialami konseli dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, tujuannya untuk mengetahui penyebab konsep dirinya menjadi negatif. Melontarkan pertanyaan kepada konseli sebagai upaya untuk mengetahui latar belakang mereka, dengan itu kemungkinan-kemungkinan juga dapat

²³ Mulawarman. Brief Counseling in Schools: Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) Approach for School Counselor in Indonesia. *Journal of Education and Practice*, 5(21): 6872. 2014, hal. 97

ditemukan dan digunakan sebagai solusi untuk merubah konsep dirinya.

- 3) Menetapkan tujuan untuk mengetahui apa yang sebenarnya konseli inginkan dengan mendatangi konseling. Hal ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan ajaib kepada konseli sebagaimana yang dilakukan dalam Miracle Question. Sehingga tujuan konseli dalam upaya menyembuhkan dirinya dapat diperjelas.
- 4) *Designing and Implementing Intervention* (Merancang dan Menetapkan Intervensi). Tahap ini memberikan intervensi kepada konseli dalam upaya peningkatan konsep dirinya. Seperti dengan pengecualian situasi apa yang dapat membuatnya menemukan solusi dalam menangani stress.
- 5) *Termination, Evaluation, and Follow Up* (Pengakhiran, Evaluasi, dan Tindak Lanjut). Konselor memberikan pertanyaan berskala untuk mengetahui peningkatan perkembangan diri konseli yang mengalami insomnia. Apabila belum ada peningkatan maka akan dibuat kembali perjanjian konseling.

De Shazer mengemukakan langkah-langkah dalam pelaksanaan teknik SFBT ini sebagai berikut:

- 1) Memberi kesempatan kepada konseli untuk menceritakan masalahnya. Konselor dalam hal ini mendengarkan penuh apa yang diceritakan konseli dengan cermat dan penuh kesabaran.

- 2) Konselor bekerjasama dengan konseli untuk mengembangkan dan merumuskan tujuan
- 3) Konselor bertanya kepada konseli mengenai upaya yang pernah dilakukan untuk mewujudkan keinginan tersebut
- 4) Konselor memberi penguatan di setiap akhir sesi berupa pemberian saran mengenai apa yang perlu konseli lakukan setelahnya
- 5) Konselor bekerjasama dengan konseli untuk mengevaluasi konseling dengan menggunakan skala penilaian.

2. **Stress**

a. Pengertian stress

Ketika manusia mendapatkan tekanan yang tidak bisa diterima dengan kondisi dari diri manusia tersebut menyebabkan stres, stres merupakan suatu kondisi tegang yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang. Ketegangan itu bisa disebabkan karena kesenjangan antara lahir dengan batin atau harapan dengan kenyataan.²⁴ Menurut Dr Peter Tyler (1996) stress adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan diluar kendali kita atau reaksi jiwa dan raga terhadap adanya perubahan.²⁵ Menurut Helmi, terdapat tiga komponen stres yaitu stresor, stress (interaksi), dan respon stress. Stresor adalah simulasi atau situasi yang dapat mengancam kesejahteraan seseorang atau individu. Respon stress adalah munculnya reaksi yang di timbulkan oleh stresor.

²⁴ Marjuqoh, Urgensi Iman dalam Mengatasi Stress: Tinjauan Psikologi Islam, (MIMBAR 'Agama dan Budaya': Jurnal Pengembangan Akademik IAIN Jakarta), Edisi: No.38 Th.XV 1999/2000, hal. 59.

²⁵ Yusria Ningsih, Kesehatan Mental. (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press: 2019), Hal. 46

Sedangkan untuk proses stres sendiri adalah mekanisme interaktif yang diawali ketika stresor datang hingga timbulnya respons stress.²⁶

Lazarus (1984) stress merupakan bentuk interaksi antara individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraannya. Lazarus membagi stress menjadi 2 macam yaitu²⁷ :

1) Distress

Distress yaitu stress yang mengganggu yang dialami dalam kurung waktu yang lama dan memerlukan penanganan khusus, seperti stress akibat bercerai.

2) Eustress

Eustress yaitu stress yang tidak mengganggu yang memberikan perasaan bersemangat. Sesungguhnya stress jenis ini ada pada setiap individu, tanpa ada kecuali. Bahkan manusia membutuhkan stress sejenis ini untuk menjaga keseimbangan jiwanya, seperti : hiburan, rekreasi dll.

Dari beberapa pengertian menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa stress adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi ataupun mental. Sumber stress disebut dengan stresor dan ketegangan yang diakibatkan karena stres disebut strain.

b. Faktor-faktor penyebab Stress

Stress bisa muncul dan disebabkan oleh beberapa hal. Stress terjadi apabila hal yang terjadi tidak sesuai dengan tuntutan dan kemampuan seseorang atau hal yang

²⁶ Trianto Satria Nofran, "manajemen emosi sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif anda", (Jakarta: PT. Bumi Aksara 2009), hal 27

²⁷ Alex Sobur, Psikologi Umum, (Bandung: Pustaka Setia, 2013), Hal. 336

terjadi tidak dapat diatasi atau dengan kata lain, luar dari kemampuannya.

Sesuatu yang merupakan akibat pasti memiliki penyebab atau yang disebut stressor, begitu pula dengan stress, seseorang bisa terkena stress karena menemui banyak masalah dalam kehidupannya.²⁸ Hal-hal yang memicu terjadinya stress disebut stresor. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari lingkup internal maupun eksternal.

1) Faktor Internal

Yaitu faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri. biasanya stress dari faktor internal adalah disebabkan dari kondisi emosi seseorang. Diantara kondisi emosi yang dapat memicu terjadinya stress adalah rasa takut berlebihan, perasaan cinta berlebihan, terkejut dan kesegidahn yang berlebihan.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini terjadi dari luar individu itu sendiri. Seperti lingkungan tempat kerja, tempat tinggal, atau ada hal lain yang memicu terjadinya stress. Diantara faktor eksternal penyebab terjadinya stress adalah; tertimpa musibah, PHK di tempat kerja, kekurangan hasil panen dll.²⁹

c. Gejala Stress

Individu yang mengalami stress akan berperilaku tidak selayaknya individu yang tidak mengalami stress. Oleh karena itu, gejala pada individu yang mengalami stress dapat dilihat dari gejala fisik maupun gejala

²⁸ Andreasen. N C and Black. D. W, 2001, *Introductory Textbook Of Psychiatry*. 3rd ed. Bristh Library, USA, Hal. 335-342

²⁹ Husnadi Konadi, "Efektivitas Pendekatan Rational Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk mengatasi stress akademik siswa, konselor, Vol 6 no. 4, 2017. Hal 117

psikologis. Adapun yang termasuk dalam gejala fisik adalah; gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan tersengal-sengal, kepala terasa pusing, perut terasa mual- mual, gangguan pada pencernaan, susah tidur, bagi wanita akan mengalami gangguan menstruasi.

Sedangkan stress psikologis adalah; perasaan selalu gugup dan cemas, peka dan mudah tersinggung, gelisah, kelelahan yang hebat, enggan melakukan kegiatan, kemampuan kerja dan penampilan menurun, perasaan takut, pemusatan diri yang berlebihan, hilangnya spontanitas, mengasingkan diri dari kelompok, dan pobia.³⁰

d. Tingkat stress

Tingkat stress dibagi menjadi 3 yaitu :

1) Stres ringan

Pada tingkat stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi dapat membantu individu menjadi waspada. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

2) Stres sedang

Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon dari tingkat

³⁰ Arny Noerul Azmy, *Deskripsi Gejala Stress Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat*, Indonesian Journal of Education Counseling, Vol.1, No.2, 2017, hal. 204

stres ini didapat gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, perubahan siklus menstruasi, daya konsentrasi dan daya ingat menurun. Contoh dari stresor yang menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama.

3) Stres berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pencernaan berat, debar jantung semakin meningkat, sesak napas, tremor, perasaan cemas dan takut meningkat, mudah bingung dan panik. Contoh dari stresor yang dapat menimbulkan stres berat adalah hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.

B. Implementasi Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* Untuk Mengatasi Stress Karyawan Phk Dampak Covid-19 Di Surabaya

Sesuai dengan apa yang sudah dipaparkan diatas bahwa stress merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa jenuh yang disebabkan oleh lingkungan atau dirinya sendiri akan keadaan yang tidak sesuai dengan keinginannya dalam jangka waktu yang tidak sebentar, stress bisa disebabkan oleh beberapa hal seperti kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan

baru dan keinginan keinginan lain yang belum terpenuhi.

Sedangkan dalam terapinya konselor menggunakan *Solution Focused Brief Therapy* atau disebut terapi singkat berfokus solusi merupakan salah satu teknik yang memanfaatkan pengalaman konseli, dan mempercayai bahwa mereka dapat menemukan solusi tersendiri berdasarkan pada apa yang telah dilakukannya. Disini konselor berperan sebagai partner yang membantu dan mengembangkan potensi yang dimiliki konseli.

Adapun langkah langkah yang akan diterapkan dalam proses konseling

1. Menetapkan Tujuan

Menetapkan tujuan dalam pelaksanaan konseling sangatlah penting dalam keberlangsungan dan keberhasilan proses konseling kedepannya. Konseli terlebih dahulu diajak untuk mengemukakan tujuan yang ingin diraih selama pelaksanaan konseling. Proses ini dilakukan sebelum pelaksanaan konseling dengan tujuan agar konseli dapat memegang keinginan tersebut selama konseling untuk mencapai pada tahap perbaikan dirinya kepada hal yang lebih baik.

2. Penyekalan tingkat masalah

Proses penyekalaan dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat gangguan yang sedang dialami konseli, sehingga konselor dapat mengetahui perubahan konseli sebelum dan sesudah pelaksanaan treatment kedepannya. Hal ini juga ditujukan untuk mengeksplorasi

perasaan dan fikiran konseli mengenai permasalahan yang sedang dialaminya. Dengan ini konseli dapat menyadari bahwa apa yang sedang dialaminya benar-benara memiliki dampak yang tidak baik bagi dirinya jika terus menerus terjadi.

3. Menggali Potensi yang Dimiliki Konseli

Menggali potensi konseli bertujuan untuk mengubah persepsi konseli bahwa dirinya hanya memiliki masalah saja. Menggali potensi konseli dalam hal ini dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan pertanyaan ajaib yang memicu konseli untuk memunculkan asumsi-asumsi positif dalam dirinya. Selain mengajukan pertanyaan ajaib, juga dilakukan dengan melakukan proses konseling dengan pembahasan bebas masalah. Bebas masalah dimaksudkan bahwa masalah yang sedang dialami konseli dipinggirkan terlebih dahulu. Pembahasan yang dilakukan hanyalah berupa kemampuan yang dimiliki dan solusi yang dapat dilakukan.

4. Mengeksplorasi Kegiatan yang sudah dilakukan Konseli

Mengeksplorasi kegiatan atau pencegahan yang telah dilakukan bertujuan mengajak konseli untuk menyadari, bahwa segala upaya yang memiliki perubahan tersebut dapat dijadikan sebagai salah satu obat penyembuh. Proses ini dapat dilakukan melalui menanyakan langsung kepada konseli, juga dapat dilakukan berdasarkan pertanyaan-pertanyaan ajaib yang telah

diberikan. Bahkan disela-sela pembicaraan, pengecualian ini dapat ditemukan. Maka dalam hal ini konselor harus menaruh perhatian terhadap segala ucapan konseli.

5. Memberikan Pekerjaan Rumah ke Konsoli

Pekerjaan rumah sangatlah penting dalam pelaksanaan SFBT. Hal ini memiliki tujuan untuk menumbuhkan komitmen penyembuhan dalam diri konseli dengan memberikan tugas diakhir sesinya. Pekerjaan rumah dapat diberikan berupa kegiatan apa saja yang dapat dilakukan sehari harinya.

6. Menetapkan Komitmen

Komitmen merupakan hal yang paling utama dalam proses konseling. Jika seorang konseli benar - benar ingin mengatasi permasalahannya, maka mereka harus menumbuhkan komitmen dalam diri masing masing. Dalam hal ini konseli diajak untuk berpegang teguh terhadap komitmen yang telah dibangun di awal konseling, yang kemudian ditegaskan lagi oleh konselor pada setiap akhir sesi.

C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Setelah peneliti melakukan penelusuran dan pengkajian atas beberapa karya tulis ilmiah yang ada, terdapat permasalahan yang serupa dengan pembahasan penelitian ini, antara lain yaitu :

1. *Konseling Islam Dengan Teknik Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Untuk Menangani Insomnia Pada*

Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Oleh : Muhammad Fauzi

NIM : B53215053

Persamaan dalam penelitian ini adalah sama sama meneliti menggunakan teknik *Solution Focused Brief Therapy* .

Perbedaannya adalah peneliti terdahulu meneliti insomnia pada seorang mahasiswi sedangkan yang diteliti oleh peneliti sekarang adalah untuk mengatasi stress karyawan PHK dampak covid-19.

2. *Terapi Solution Focus Brief Counseling Dalam Meningkatkan Manajemen Diri; Studi Kasus Pada Seorang Anak Tunagrahita Di Barata Jaya Kecamatan Gubeng Surabaya*

Oleh : Khoirotul Ula

NIM : B03215019

Persamaan dalam penelitian ini adalah san asana meneliti menggunakan teknik *Solution Focused Brief Therapy* .

Perbedaannya adalah pada penelitian terdahulu untuk meningkatkan manajemen diri pada anak tunagrahita sedangkan untuk peniti yagn sekarang digunakan untuk mengatasi stress karyawan PHK dampak covid-19.

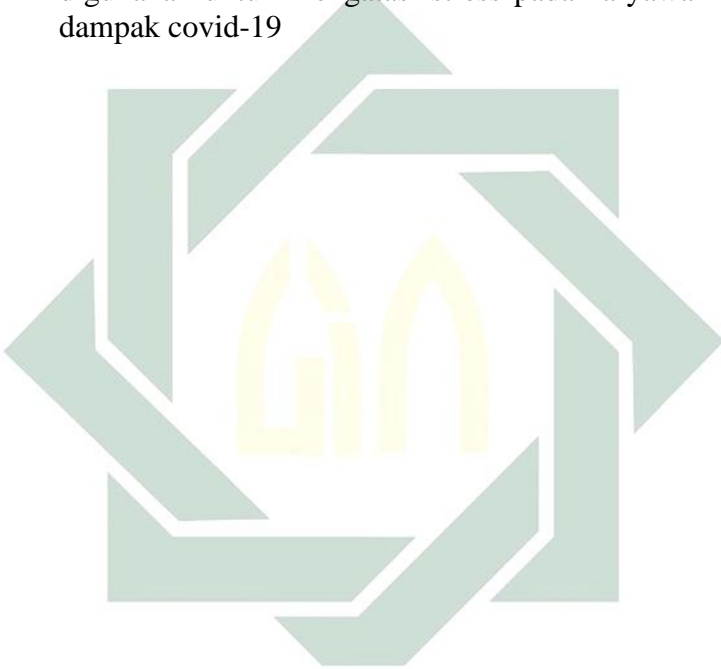
3. *Solution Focused Brief Therapy (SFBT) dalam Meningkatkan Motivasi Belajar pada Seorang Anak di Desa Semambung, Kecamatan Gedangan Sidoarjo*

Oleh : Erlinda Intan Dyah Puspita

NIM : B73213086

Persamaan dalam penelitian ini adalah sama sama meneliti menggunakan teknik *Solution Focused Brief Therapy*.

Perbedaannya adalah pada penelitian terdahulu digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar pada seorang anak sedangkan pada penelitian sekarang digunakan untuk mengatasi stress pada karyawan PHK dampak covid-19



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan jenis penelitian

Metode penelitian terdiri dari dua kata, metode dan penelitian. Metoda berasal dari bahasa Yunani “Methodos” yang artinya jalan atau jalan.¹⁷ Sedangkan pengertian penelitian adalah alat untuk pengembangan suatu ilmu dengan cara ilmiah yang bertujuan untuk memperoleh data tertentu.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode atau pendekatan penelitian kualitatif. Menurut Moleong, penelitian kualitatif adalah penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial dengan mengutamakan interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan objek yang akan diteliti. Pendekatan kualitatif dipilih dalam penelitian ini karena data yang diperoleh berupa teks, bukan angka, untuk mengetahui dan memahami fenomena secara mendalam dan mendalam.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah studi kasus atau studi lapangan. Studi kasus adalah penelitian kualitatif dimana peneliti mengamati dan berpartisipasi secara langsung dan dalam kaitannya dengan unit sosial tertentu, sehingga dapat memberikan gambaran yang luas tentang suatu fenomena atau kasus yang terjadi dan dalam hubungannya dengan unit sosial tertentu. Dengan demikian, kita dapat memperoleh informasi yang lebih dalam dan detail tentang suatu masalah atau fenomena yang akan diteliti. Dan menggunakan jenis penelitian kualitatif agar laporan penelitian disajikan dalam bentuk penjelasan naratif.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus dimana ia menemukan fenomena yang berkaitan dengan mengatasi stres pada karyawan yang diberhentikan dengan cara mengumpulkan data dengan menelaah individu secara detail dan mendalam. klien juga akan mempresentasikan hasil penelitian dalam bentuk kata atau teks.

B. Sasaran dan lokasi penelitian.

Subjek penelitian adalah seseorang atau sesuatu yang memberikan informasi tentang suatu penelitian. Dalam hal ini, peneliti memilih Ega Yuniar yang memiliki pola pikir negatif pasca kecelakaan sebagai subjek data primer. Sedangkan subjek data sekunder adalah keluarga Ega Yuniar.

Saat melakukan penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di Provinsi Surabaya, Kecamatan Tandes, Desa Manukan Subur, dengan alamat tempat tinggal konsultan. Peneliti dapat mempelajari bagaimana kondisi lingkungan di sekitar klien, baik itu lingkungan keluarga maupun lingkungan, melibatkan kehidupan relasi sosial di lingkungan tempat tinggal mereka.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, sehingga jenis data yang digunakan adalah data tanpa statistik atau angka. Dan data yang diperoleh berupa kata-kata lisan. Dalam penelitian ini digunakan dua jenis dan sumber data yaitu primer dan sekunder. Data primer adalah data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber

pertama. Sedangkan data sekunder merupakan data yang dikumpulkan peneliti sebagai penunjang dari sumber primer, dan dapat dikatakan merupakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen. Data yang diperlukan:

a) Data Primer

Data primer adalah data yang diambil dari sumber pertama di lapangan oleh orang-orang yang melakukan penelitian atau yang membutuhkannya.³¹ Dimana hal ini bersumber dari latar belakang dan masalah yang dihadapi klien, pelaksanaan proses dan dampak perilaku terhadap klien serta hasil akhir konselor..

b) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang berasal dari sumber sekunder atau dari berbagai sumber untuk melengkapi data primer.³² Data yang diperoleh dari lingkungan konseli, seperti kondisi keluarga konseli, kondisi lingkungan konseli. Dan data diperoleh dari orang lain untuk melengkapi data primer.

2. Sumber data

Untuk mendapatkan keterangan dan informasi, peneliti membutuhkan subyek sebagai sumber data. Sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.²⁴ Sumber data dalam penelitian ada dua :

a) Sumber Data Primer

³¹ Iqbal Hasan. 2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta : Media Grafika. Hlm 19

³² Burhan Bungin. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya : Universitas Airlangga. Hlm 128 ²⁴ Suharimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hal. 129

Sumber data primer merupakan sumber data yang diperoleh peneliti di lapangan berupa informasi langsung dari konseli serta didapat dari pengamatan peneliti sebagai konselor. Sumber data primer disini yakni konseli itu sendiri.

b) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder merupakan hasil wawancara dari orang terdekat atau signifikan other sebagai sumber informasi tambahan untuk melengkapi data yang belum didapatkan dari data primer. Adapun subyek yang dijadikan peneliti sebagai sumber data sekunder yakni berasal dari orang sekitar seperti, nenek, adek dan teman kerjanya.

D. Tahap Tahap Penelitian

Tahap penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Tahap Pra Lapangan

Ada enam tahap kegiatan yang harus dilakukan dalam tahap ini ditambah dengan satu pertimbangan yang perlu dipahami, yaitu etika penelitian lapangan.

a) Menyusun rencana penelitian

Sebelum memasuki lapangan dan menjalankan kegiatan penelitian, sangat penting bagi peneliti menyusun rancangan penelitian yang berisi tentang fenomena stress kerja karyawan pada masa pandemi. Kemudian peneliti membuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian serta rencana-rencana yang dibutuhkan selama proses penelitian seperti instrument penelitian dan pedoman

wawancara kepada subyek yang akan diteliti meliputi kepada konseli, sahabat konseli, dan tetangga konseli.

b) Memilih lapangan penelitian

Langkah selanjutnya yakni menentukan lapangan penelitian. Dalam hal ini, lokasi yang dipilih adalah di rumah konseli yakni di Manukan, Kecamatan Tandes Surabaya.

c) Mengurus perizinan

Melakukan penelitian perlu memperhatikan orang-orang yang ada disekitar subyek penelitian sebagai pemilik wewenang untuk mengizinkan peneliti melakukan penelitian dan selanjutnya peneliti memenuhi persyaratan untuk mendapatkan izin penelitian. Pengurusan perizinan dalam penelitian ini pertama akan dilakukan kepada konseli.

d) Menjajaki dan menilai keadaan lapangan

Dalam memilih dan menjajaki keadaan lapangan, peneliti dapat melakukan wawancara dengan orang-orang yang dekat dengan konseli seperti: nenek, ayah, ibu dan teman konseli yang mampu menjadi informan yang akan membantu peneliti memperoleh data tentang konseli sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitiannya.

e) Memilih dan memanfaatkan informasi

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberi informasi perihal latar belakang penelitian. Maka informan harus orang yang benar-benar mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini seperti konseli dan signnifican other.

f) Menyiapkan perlengkapan penelitian

Dalam perlengkapan ini, peneliti menyiapkan alat seperti: bolpoin, buku catatan, kertas, buku panduan penelitian, buku rujukan teori dan lain-lain. Selain itu perlengkapan yang digunakan dalam menyelesaikan laporan penelitian seperti perangkat komputer.

g) Persoalan etika penelitian

Salah satu ciri untuk peneliti kualitatif ialah orang sebagai alat pengumpulan data, sehingga perlu memperhatikan etika dalam lingkungan keluarga dan masyarakat yang menjadi tempat obyek penelitian yang pada dasarnya penelitian ini menyangkut hubungan antara peneliti dengan penelitian.³³

2. Tahap persiapan lapangan

Pada tahap ini peneliti memahami penelitian, persiapan diri memasuki lapangan dan berperan serta sambil mengumpulkan data yang ada di lapangan. Di sisi peneliti menindaklanjuti serta memperdalam pokok permasalahan yang diteliti dengan cara mengumpulkan data-data hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan.

3. Tahap pekerjaan lapangan

Dalam tahap kerja lapangan ini peneliti mulai melakukan pendekatan dengan konseli, keluarga konseli. Dengan melalui hal tersebut konseli dapat berhubungan baik dengan peneliti sehingga peneliti mendapatkan informasi selengkapya dan

³³ Lexy J. Moloeng, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Kosda Karya, 2005), hal. 3.

melanjutkan ke proses konseling. Di karenakan peneliti adalah orang baru dalam kehidupan konseli jadi sebagai peneliti tidak melupakan akan bagaimana cara berperilaku yang baik dan mampu menyesuaikan di lingkungan konseli.

E. Teknik pengumpulan data

Adapun penelitian ini menggunakan Teknik pengumpulan data sebagai berikut :

a. Wawancara

Wawancara adalah proses tanya jawab secara tatap muka yang dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk mendapatkan informasi, dengan atau tanpa pedoman wawancara. Wawancara tidak terstruktur, yaitu wawancara gratis, pedoman wawancara yang sistematis dan terstruktur penuh tidak akan digunakan dalam penelitian ini. Panduan wawancara hanyalah ringkasan dari masalah yang ingin ditanyakan. Data dari wawancara meliputi latar belakang, identitas, proses terapi, dan hasil terapi..

b. Observasi

Pengamatan dilakukan untuk memperoleh data berupa peristiwa, lokasi, objek dan rekaman serta gambar dari sumber data dan teknik observasi partisipan digunakan dalam penelitian ini. Pengamatan partisipan diartikan sebagai pengamatan sistematis dan pencatatan gejala yang terjadi pada objek penelitian. Pengamatan partisipan dilakukan melalui pengumpulan data secara sistematis berupa catatan lapangan, serta peneliti

yang peduli atau berinteraksi dengan subjek penelitian dalam kegiatannya di lingkungannya.³⁴

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pencarian data tentang objek penelitian baik berupa catatan, buku, transkrip maupun karya lainnya. Dokumentasi dan pengumpulan data berupa catatan pada saat wawancara, deskripsi lokasi penelitian, catatan pada saat konsultasi.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menghimpun data secara sistematis yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan mengelompokkan data ke dalam kategori, mendefinisikannya ke dalam beberapa unit, menyusun bidang sesuai model, memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari dan menarik kesimpulan agar mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.³⁵

Aktivitas analitik menurut Miles dan Huberman terdiri dari tiga aktivitas yang terjadi secara bersamaan yaitu reduksi data, penyajian data, dan inferensi atau verifikasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi transkrip wawancara, reduksi data, analisis, interpretasi data dan hasil triangulasi. Kesimpulan dapat diambil dari hasil analisis data.

Dalam analisis data, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif, yaitu mencoba mendeskripsikan dan menafsirkan apa yang ada dalam

³⁴ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Andi Offser, 1989),69

³⁵ Sugiyono, *metode penelitian kuantitatif kualitatif R&D*, (Bandung: alfabera, 2009) hlm. 244

kaitannya dengan kondisi atau hubungan saat ini, proses yang sedang berlangsung.

Data yang dianalisis berupa stres pada PHK karyawan, dampak COVID-19 yang dialami remaja Ega Yuniar, dan besarnya tingkat keberhasilan proses konseling..

G. Teknik Keabsahan Data

Ada 3 teknik keabsahan data dalam penelitian antara lain sebagai berikut :

1. Perpanjangan keikutsertaan

Partisipasi penelitian sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keterlibatan ini tidak hanya berlangsung dalam waktu yang singkat, tetapi juga membutuhkan keterlibatan peneliti yang lebih luas di lokasi penelitian..³⁶ Upaya mencari data dan informasi tentang masalah penelitian, dimana peneliti berpartisipasi dengan informan utama dalam upaya menggali informasi tentang fokus penelitian..

2. Meningkatkan Ketekunan

Ketekunan yang meningkat berarti pengamatan yang lebih cermat dan terus menerus. Dengan cara ini ketelitian data dan urutan kejadian akan diketahui secara tepat dan sistematis. Cara yang dapat dilakukan peneliti untuk meningkatkan desakan tersebut adalah dengan membaca berbagai referensi buku dan hasil penelitian atau dokumen yang terkait dengan temuan yang diteliti..

3. Trianggulasi

³⁶ Lexy moelong, metode penelitian kualitatif, (Bandung: remaja rosda karya, 2005)hlm. 327

Triangulasi adalah pengumpulan data (observasi, wawancara, dan dokumentasi) serta mencocokkan data atau menguji keandalan data untuk memperoleh gambaran dan pengetahuan yang mendalam tentang suatu fenomena yang akan diteliti..³⁷

Sedangkan untuk menguji keabsahan data, peneliti memfokuskan pada penggalian data melalui pihak yang berkepentingan seperti kakek nenek, adik, dan rekan kerja. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi secara jelas riwayat hidup klien, faktor-faktor yang dijadikan klien, dan bagaimana cara dia memecahkan masalah yang dihadapi klien.



³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* hlm. 241241.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

1. Deskripsi lokasi penelitian

a. Letak Geografis

Dalam penelitian ini peneliti menyajikan gambaran lokasi tempat penelitian yang dilakukan guna untuk mencari data umum. Selain itu guna untuk membantu konselor dalam memahami masalah yang dialami konseli, maka peneliti menggambarkan dengan jelas lokasi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.

Adapun lokasi yang dijadikan tempat untuk melakukan penelitian skripsi merupakan tempat tinggal konseli, tepatnya berada di Kelurahan Manukan Wetan Kecamatan Tandes Kota Surabaya. Kelurahan Manukan Wetan merupakan daerah yang terletak di wilayah Desa Manukan Wetan yang dipimpin oleh seorang kepala lurah yang bernama Diedi Budhi. Desa Manukan Wetan ini memiliki ciri fisik yakni dengan luas 2,88 km² dengan koordinat bujur 112.671700 dan dengan koordinat lintang - 7.258891. Desa Manukan Wetan secara administrasi memiliki batas wilayah antara lain sebagai berikut :

Tabel 4.1

**Berikut Tabel Batas Wilayah Desa Manukan Wetan
Kecamatan Tandes Kota Surabaya :**

Batas Wilayah	Desa
Utara	Banjarsugihan
Selatan	Karangpoh
Timur	Manukan Kulon
Barat	Balongsari

Di Desa Manukan Wetan ini mempunyai 34 RT atau Rukun Tetangga dan 7 RW atau Rukun Warga. Adapun jumlah penduduk di Desa Manukan Wetan Kecamatan Tandes Surabaya sebanyak 9255.³⁸ Untuk lebih jelasnya bias dilihat table berikut

Tabel 4.2
**Berikut Table Jumlah Penduduk Desa Manukan Wetan
Kecamatan Tandes Kota Surabaya**

No	Jenis kelamin	Jumlah penduduk
1	Laki laki	4542
2	Perempuan	4713

b. Kondisi Ekonomi Masyarakat

Kondisi ekonomi masyarakat di wilayah Kelurahan Manukan Wetan Kecamatan Tandes

³⁸ Hasil wawancara dengan bapak lurah 14 Desember 2020

Kota Surabaya bias dibidang cukup stabil dan baik karena hamper keseluruhan masyarakatnya mempunyai pekerjaan. Mata pencaharian masyarakat di wilayah ini cukup beragam. Di wilayah ini masyarakat sekitar yang bekerja menjadi buruh pabrik 40%, 25% membuka toko kecil warung dan berjualan makanan, 15% diantaranya juga ada yang menjadi pekerja swasta, 7% memilih bekerja sebagai tukang bangunan, penjahit, ojek *online*, 8% sisanya ada yang menjadi PNS, seperti guru.³⁹

c. Kondisi Sosial dan Keagamaan

Kondisi social dan keagamaan di Kelurahan Manukan Wetan Kecamatan Tandes Surabaya sudah dikatan cukup bagus. Terdapat beberapa acara rutin yang sering dilakukan hamper setiap minggunya, seperti acara ibu ibu PKK, arisan ibu ibu dan bapak bapak, karang taruna anak remaja, dan tidak lupa juga kerja bakti.

Di wilayah Manukan Wetan masyarakatnya 95% beragama Islam sedangkan sisanya beragama Krisen dan Hindu. Kerukunan antara sesama wargapun sangat tinggi tidak hanya kerukunan saja rasa toleransipun di junjung sangat tinggi di wilayah ini. Jadi Ketika umta muslim merayakan Hari Raya Idul Fitri, Warga nasranipun dating kerumah warga untuk mengucapkan selamat.

d. Kondisi Pendidikan Masyarakat

Pendidikan di wilayah Manukan Wetan terbilang cukup baik masyarakat disini banyak dari lulusan diploma / D3 dan lulusan sarjana dan

³⁹ Hasil wawancara dengan bapak lurah 14 Desember 2020

ada pula yang masih menempuh Pendidikan tersebut. Namun ada pula sebagian masyarakat memilih tidak melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi dikarenakan sudah mempunyai pekerjaan yang dibidang cukup. Jadi masyarakat di wilayah ini pendidikannya bias dibidang cukup baik karena tidak ada yang berhenti sekolah pada saat SMP ataupun SD.

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Dalam penelitian ini dibutuhkan seorang konselor untuk membantu melengkapi data klien. Konsultan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Ampel Surabaya yang mempresentasikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Konselor adalah orang yang berusaha membantu klien untuk mengenal dirinya dan lingkungannya, konselor memberikan lebih banyak kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan segala masalah, perasaan dan persepsinya, kemudian konselor merefleksikan semua perkataan yang diungkapkan oleh klien. , dan klien kembali ke situasinya saat ini untuk mengatasi masalah. Tentu saja dia kehilangan keahliannya di bidang tersebut

bimbingan dan konseling. Berikut

ini data diri konselor : Nama

: Kana Arta Kusuma

Tempat,tgl lhr : Surabaya, 04 Mei 1998

Usia : 22 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Agama : Islam
Status: : Mahasiswa
Pendidikan : Mahasiswa UINSA Semester 7
Alamat : Sikatan II RT02 RW02
Surabaya
SD : SDN Manukan Wetan 1
SMP : SMPN 26 Surabaya
SMA : SMKN 2 Surabaya

Konsultan telah mengikuti kursus Bimbingan dan Konseling, Teori Bimbingan, Konseling Keluarga Sakinah, Konseling Multikultural, Konseling Penilaian, Konseling Spiritual dan kursus lain yang berkaitan dengan pengalaman konsultan. Konselor juga diberikan model pelatihan praktis tentang bagaimana menangani masalah klien. Konsultan melakukan Praktek Pengalaman Lapangan di Pondok Pesantren Sidoarjo selama kurang lebih satu bulan untuk belajar memahami kehidupan santri di pondok tersebut. Real Business Conference selama hampir sebulan di Manukan Wetan, Kota Surabaya.

Dengan adanya pengalaman yang telah di tempuh konselor, dapat menjadikan pedoman dalam penelitian skripsi ini, untuk bias menjadikan konseli menjadi sesuai dengan dirinya, dan juga, Agar keahlian konselor dapat berkembang yang sesuai dengan profesii konselor.

b. Deskripsi Konseli

1) Data Diri Konseli

Konseli merupakan seseorang yang memerlukan bantuan pendampingan untuk

menyelesaikan dan memecahkan masalahnya dengan memberikan kebebasan kepada konseli untuk membuat keputusan sendiri. Selain itu konseli juga membutuhkan semangat pada dirinya untuk lebih percaya diri ketika menjalankan kehidupannya saat ini sehingga konseli kedepannya bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Nama : Ega Yuniar
TTL : Surabaya. 28 Desember 1997
Usia : 23 Tahun
Agama : Islam
Hobi : Online Sosmed
Cita-cita : Pengusaha
Jenis kelamin: Perempuan
Alamat : Manukan Subur Kel
Manukan Wetan Kec
Tandes Surabaya
Status : Belum menikah
Saudara : anak ke 1 dari 2 saudara

2) Latar Belakang Konseli

a) Latar Belakang Keprobadian Konseli

Koonseli dalam penelitian ini bernama Ega Yuniar nama samara. Ega merupakan remaja perempuan yang berusia 23 tahun yang saat ini lagi tidak bekerja. Ega merupakan anak pertama .

Dalam kehidupan sehari harinya Ega Yuniar dikenal sebagai anak yang aktif

berkegiatan di luar rumah dan ramah kepada semua orang disekitarnya. Ega juga sangat terbuka pada orang tuanya mengenai apa yang sedang dialaminya. Ega juga sopan saat diajak berbicara meski terkadang juga tidak terlalu menguasai bahasa jawa yang baik.

Ega merupakan anak yang mandiri dan tegas melakukan sesuatu tindakan, hal ini disebabkan ega merupakan anak yang pertama yang harus bias menjadi kebanggan di dalam keluarga. Ega juga termasuk orang yang sulit untuk dipengaruhi dan dirayu oleh orang lain seperti saat dia diajak pergi bukit atau pegunungan dia langsung menolak untuk ikut.

Ega juga termasuk anak yang aktif dalam kegiatan dimasyarakat seperti pada tarang taruna, maupun kegiatan lain. Pada saat ada lomba Ega pun ikut menjadi panitia lomba.

Ega merupakan anak yang bertanggung jawab pada tugas dan kewajibannya misalnya pada saat akan mengadakan rapat untuk kegiatan dia membuat undangan dan membagikannya kepada masyarakat disekitar untuk menghadiri kegiatan tersebut. Meskipun Ega sibuk dengan pekerjaannya yang terkadang sampai lembur namun dia tetap melaksanakan tugas yang telah diberikan bapak RT tersebut.

b) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli saat ini tinggal dirumah Bersama keluarganya. Keluarga konseli terdiri dari ayah, ibu, nenek, dan kakek. Konseli sejak

kecil diasuh oleh kakek neneknya sedangkan orang tua konseli sibuk bekerja.

Ayah konseli bekerja sebagai kuli bangunan yang ikut proyek dan Borongan terkadang ayahnya juga sering pergi kerja luar kota, sedangkan ibunya menjadi buruh pabrik yang harus tinggal di mess pabrik dan hanya bias pulang kerumah ketika libur hari besar.

Nenek dan kakeknya pun juga bekerja sebagai penjual sayur dipasar dekat dengan rumah, jadi sejak kecil konseli selalu ikut kakek dan neneknya berjualan dipasar.

Pada saat konseli menginjak sekolah SMP ayah dan ibu memilih bekerja yang sekiranya bias membagi waktu Bersama anaknya. Bisa dibilang saat itu konseli tinggal dikeluarga yang berkecukupan dan semua kebutuhan konseli terpenuhi.

Namun pada kondisi sekarang sejak covid-19 mulai masuk di Indonesia kondisi keuangan dalam keluarga ini menurun.

c) Latar Belakang Keagamaan Konseli

Konseli lahir di keluarga muslim, meskipun muslim konseli dan ibunya sampai saat ini masih belum siap untuk memakai hijab. Tetapi kedua orang tua konseli bias dibilang rajin sholat 5 waktu dan menghadiri kajian rutin di mushola tempat tinggal konseli.

d) Latar Belakang Lingkungan KonseLi

Konseli saat ini tinggal di wilayah Kelurahan Manukan Wetan lebih tepatnya beralamat di jalan Manukan Subur RT04

RW04 Kelurahan Manukan Wetan Kecamatan Tandes Kota Surabaya, wilayah tersebut terletak dibagian pinggir kota Surabaya namun lingkungan tempat tempat tinggal konseli sudah sangat padat penduduk, dimana mana rumah warga saling berdempetan satu sama lain, di lingkungan konseli letaknya dekat dengan pasar, jalan raya besar, dekat dengan sekolah SD maupun SMP swasta, jalannya pun juga bias dilewati mobil jadi tegolong besar, apalagi disekitar rumah konseli tidak ada mobil yang parkir di depan rumah sehingga jalannya tidak tertutup mobil setenghnya.

Di tempat tinggal konseli sangat banyak anak kecil bermain karena ada sebuha lapangan yang dekat dengan sekolah, konseli dan keluarganya suka menyapa orang disekitar tempat tinggalnya. Sehingga konseli merasa nyaman tinggal di wilayah tersebut.

3) Deskripsi Masalah Konseli

Masalah merupakan suatu hal yang hampir semua orang memilikinya. Namun, tergantung dari pribadinya bagaimana untuk mengatasinya. Ada beberapa orang yang cenderung menutupi masalahnya, ada juga yang hanya membagikan masalahnya dengan orang tertentu, dan ada juga yang menemui seorang yang memang berprofesi dalam menyelesaikan masalah kehidupan. Seseorang yang memiliki masalah bukan

berarti memiliki kelaian, akan tetapi justru masalah cenderung menunjukkan jalan kepada pribadi untuk menuju pribadi yang lebih baik.

Di saat pandemic covid-19 yang sampai sekarang masih terjadi memberikan dampak pada konseli yaitu konseli mendapatkan pemutusan hubungan kerja setelah lama konseli berusaha mempertahankan pekerjaannya tetap saja mendapatkan PHK. Sebelumnya ibu konseli juga mengalami PHK di tempat kerjanya tidak lama kemudian konseli pun juga mengalami pemutusan hubungan kerja.

Semenjak ibu konseli mengalami pemutusan hubungan kerja konseli menjadi anak yang diharuskan membantu keuanfan keluarga, dikarenakan ayah konseli juga selama pandemic tidak bekerja kemudian nenek dan kakeknya juga sedang mengalami penurunan penjualan dan sering mengalami kerugian di pasar karena adanya wabah covid-19 ini.

Konseli saat ini menjadi tuang punggung keluarga dan memiliki banyak tanggungan, konseli juga mempuyai tanggung jawab terhadap keuangan keluarga karena konseli merupakan anak pertama, konseli berusaha melamar kerja sebagai penjaga stand makanan dan penjaga counter namun gaji yang di terima

konseli tidak sesuai dengan apa yang di inginkan konseli, gaji yang di inginkan konseli yakni umr dikarenakan pekerjaan sebelumnya memang umr, akhirnya pun konseli tidak meneruskan bekerja di stand makanan dan penjaga counter coubter, di tengah panedemi seperti ini mencari peluang untuk bekerja dengan gaji umr tidak lah mudah,

Konseli menceritakan masalahnya yakni konseli tidak menyukai hal baru dan sulit beradaptasi dengan lingkungan pekerjaan baru, disini konseli di tuntut untuk berani mencoba hal baru, selain itu konseli juga memiliki dampak stress dampak stress ini mengganggu hormon dan kesehatan konseli, mengalami sulit makan, berat badan menurun dan timbulnya jerawat, pikiran kurang baik juga menimbulkan emosi tidak stabil sehingga konseli memiliki sifat gampang tersinggung seperti berkurangnya teman dan banyak musuh, dari dampak tersebut konseli menjadi kekurangan teman banyak teman konseli yang tidak lagi mau bertemu denganya, sifat konseli yang mudah tersinggung mengakibatkan konseli lebih suka menyendiri dan menjadi anti sosial.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Munculnya Stress Serta Dampak Yang Ditimbulkan

Berdasarkan hasil assesment yang dilakukan konselor, konseli menceritakan awal mulahnya mengapa konseli terkena dampak pemutusan kerja dampak Covid-19, konseli awalnya bekerja di salah satu perusahaan retail di Surabaya, konseli bekerja selama kurang lebih 2 tahun, selama bekerja konseli memiliki gaji umr bahkan terkadang juga mendapatkan bonus, dimana gaji umr tersebut cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga konseli, selama bekerja konseli hamper tidak ada masalah yang sampai membuat stress, hingga pada bulan September konseli terkena pemutusan hubungan kerja di perusahaanya, konseli tidak bisa menerima akan hal tersebut karena bergantung pada pekerjaan tersebut, gaji umr yang di berikan perusahaan mampu mencukupi biayaya yang di bebanninya, setelah konseli terkena dampak tersebut konseli mengalami stress yang berdampak pada pemikiran yang salah, nafsu makan berkurang, hingga emosinya tidak mudah di kontrol.

Konseli mengungkapkan alasan mengapa konseli tidak mau melamar pekerjaan yang baru yaitu karena konseli menginginkan mendapatkan gaji umr, karena dengan gaji umr konseli mampu membayar beban biaya hidup konseli fdan membantu menghidupi keluarganya, ketika konseli mencoba melamar kerja konseli sering kali di tolak, akhirnya pun konseli melamar bekerja di sebuah stand makanan di dekat rumah konseli namun konseli tidak mau menerima pekerjaan tersebut setelah mengetahui gajinya, tidak berhenti di situ konseli mencoba melamar kerja menjadi penjaga counter,

namun konseli juga tidak mau menerima pekerjaan tersebut, karena pekerjaan tersebut tidak di gaji dengan umr.

Konseli akhirnya memutuskan tidak mau mencoba lagi melamar kerja, konseli memilih untuk berdiam diri di rumah, omongan tetanggapun membuat konseli menjadi tidak mau berbaur di lingkungannya lagi, karena tetangga di sekitar sering memberikan komentar yang tidak enak di hati konseli. Seringkali konseli merasa bahwa dirinya tidak lagi berguna, merasa di jauh ioleh teman temanya karena tidak memiliki pekerjaan.

Konselor mendapatkan data bahwa konseli mengalami stress, sehingga menimbulkan konseli menjadi malas seperti konseli sering menyendiri, berkurangnya teman dan membuang waktu, tidak hanya megakibatkan konseli malas, konseli menjadi suka berdiam diri, tidak mudah percaya dengan orang lain dan anti social, serta konseli memiliki sifat tidak mau mencoba hal baru dan menjadi kurangnya wawasan dalam konseli.

Tidak hanya itu konseli juga tidak mau makan, sehingga menyebabkan berat badan menurun. Selain tidak mau makan siklus hormon yang di alami konseli juga tidak teratur menyebabkan badan terasa sakit dan timbulnya jerawat yang berlebih dan juga menimbulkan dampak terhadap badan konseli seperti merasa pusing dan menimbulkan rasa penat sehingga konsei juga mengalami susah tidur.

Mindset kurang baik juga menimbulkan emosi tidak stabil sehingga konseli memiliki sifat gampang tersinggung seperti berkurangnya teman dan banyak

musuh, dari dampak tersebut konseli menjadi kekurangan teman banyak teman konseli yang tidak lagi mau bertemu denganya, sifat konseli yang mudah tersinggung mengakibatkan konseli lebih suka menyendiri dan menjadi anti sosial.

Pemaparan diatas sangat menjelaskan bahwa konseli mengalami stress yang kurang baik konseli juga menunjukan ciri – ciri dalam dirinya menjadi seseorang yang mudah tersinggung, menjadi introved, dan tidak mau mencoba hal baru.

Banyak dampak yang konseli rasakan akibat dari stress kurang baik ini, Untuk menyelesaikan masalah tersebut, konseli memilih dampak utama yang sangat berpengaruh pada kehidupannya yaitu, Mengelolah Stress dengan baik dan Mengelolah Emosi Tidak Stabil

Tabel 4.3
Kondisi Konseli Sebelum Konseling

NO	KONDISI KONSELI	YA	TIDAK
1	Makan tidak teratur		
2	Sulit tidur		
3	Terlalu focus pada masalah		
4	Tidak kreatif dalam menyelesaikan masalah		
5	Sering mengeluh		
6	Tertup		

7	Emosi tidak stabil		
---	--------------------	--	--

2. Deskripsi Proses Konseling Dengan Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* Untuk Mengatasi Stress Pada Karyawan PHK Dampak Cvid-19 di Surabaya

Dalam hal ini, konselor menyesuaikan jadwal konseli serta berdiskusi mengenai tempat dan waktu yang diperlukan dalam pelaksanaan proses konseli. Waktu pelaksanaan proses konseling maksimal dilakukan sekitar sembilan puluh menit yang mana waktu tersebut adalah hasil kesepakatan antara konselor dan konseli, sehingga tidak mengganggu aktivitas dan kegiatan dari kedua belah pihak. Sedangkan tempat pelaksanaan proses konseling dilakukan di rumah konseli. Dalam proses pelaksanaan penelitian ini, konselor berusaha membangun hubungan yang baik dan akrab dengan konseli dan keluarganya dengan berkunjung ke rumah konseli dan konselor juga berusaha untuk menerapkan teknik yang terdapat pada terapi *Solution Focused Brief Therapy* dalam membantu konseli untuk mengatasi stress pada karyawan PHK dampak covid-19. Setelah membangun hubungan yang akrab, pendekatan, dan mengetahui identitas diri konseli, maka tahap selanjutnya adalah menggali data untuk lebih mengetahui penyelesaian masalah yang sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli, diantaranya adalah:

a. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah awal dalam melakukan proses konseling. Langkah identifikasi masalah ini dapat membantu konselor untuk lebih mengetahui dan memahami masalah serta kondisi dari konseli secara mendalam. Selain itu, konselor juga bisa menggali informasi yang lebih mendalam melalui informan-informan yang benar-benar memiliki hubungan dekat dan memahami masalah yang berhubungan dengan konseli atau konseli, seperti: ibu konseli dan teman konseli

Selain melakukan sebuah wawancara, konselor juga melakukan home visit kepada konseli, yang bertujuan untuk melakukan proses konseling serta observasi. Dengan begitu konselor dapat menggali informasi lebih dalam lagi mengenai masalah yang sedang konseli dihadapi. Hal ini dapat dijadikan konselor sebagai penunjang dalam pengumpulan data untuk mengidentifikasi suatu masalah yang sedang konseli hadapi. Berikut ini data-data yang diperoleh konselor dari berbagai sumber :

1) Hasil Wawancara Dengan Konseli

Wawancara dengan konseli dilakukan di rumah konseli. Pada awalnya konseli masih malu malu dan tidak terbuka untuk menceritakan masalah yang dihadapinya. Setelah berbincang basa basi agak lama akhirnya konseli mau menceritakan masalah yang sedang dihadapinya.

Konseli mengatakan bahwa dirinya saat ini sedang mengalami stress. Konseli stress diakibatkan karena konseli mengalami PHK pada saat pandemic covid-19, konseli merasa bahwa dirinya sudah bekerja dengan sebaik dan semaksimal mungkin tetapi pada akhirnya konseli juga mengalami pemutusan hubungan kerja, dalam hal ini konseli juga tidak mendapat pesangon dari perusahaan tempat konseli bekerja.

Konseli juga sudah berusaha dengan melamar kerja di beberapa lowongan kerja namun hanya sampai pada tahap interview saja dikarenakan gaji yang diharapkan oleh konseli tidak sesuai. Sampai sampai konseli mengatakan “aku males lamar kerja lagi percuma gk ada yang sesuai”

Konseli akhirnya memustuskan tidak melamar kerja lagi dan berdia diri kamar keseharian konseli banyak berubah mulai dari makan tidak teratur, sering begadang susah tidur, terkadang juga emosi konseli juga tidak stabil dan mudah tersinggung.⁴⁰

2) Hasil Wawancara dengan Ibu Konseli

Selain dengan konseli, konselor juga melakukan wawancara dengan ibu konseli guna untuk menambah informasi data konseli.

⁴⁰ Hasil wawancara dengan konseli 03 November 2020

Menurut Ibu konseli konseli termasuk anak yang penuh semangat, riang, dan gembira, konseli juga anak yang bertanggung jawab dan mandiri karena selama ibu konseli tidak bekerja konseli yang membantu keuangan keuangan keluarga. Ibu konseli juga mengatakan bahwa konseli juga orangnya disiplin dan suka kebersihan jadi kalau rumah kotor konseli ada inisiatif menyapu sendiri, konseli juga sering berkumpul dan menonton televisi bersama keluarga di waktu luangnya. Terkadang juga konseli mengajak makan Bersama dan berjalan jalan.

Namun pada saat konseli mengalami pemutusan hubungan kerja konseli berubah menjadi berubah. Ibu konseli mengatakan bahwa konseli saat ini susah untuk makan terkadang makan sehari 1x kadang juga tidak makan, sering emosian, kalau malam juga susah tidur.⁴¹

3) Hasil Wawancara Dengan Teman Dekat Konseli

Selain dengan konselo dan juga ibu konseli, konselor juga juga melakukan wawancara dengan teman dekat konseli sebut saja namanya Nela (nama samara) guna untuk menambah data dan informasi tentang konseli.

Menurut Nela konseli merupakan anak yang aktif, suka bersosialisasi,

⁴¹ Hasil wawancara dengan ibu konseli 03 Novembr

suka menyapa, dan sering mengajak bermain Bersama.

Namun semenjak konseli mengalami pemutusan hubungan kerja konseli sudah jarang terlihat keluar dari rumah, kalaipun keluar juga diam asja tidak menyapa ataupun menoleh.⁴²

b. Diagnosis

Dari hasil identifikasi masalah yang sudah dijabarkan diatas selanjutnya yaitu diagnosis. Diagnosis merupakan langkah untuk menetapkan masalah yang sedang dihadapi konseli. Setelah melakukan wawancara dengan konseli, akhirnya konselor menemukan masalah yang sedang dialami konsei yaitu stress sedang yang sudah terjadi beberapa hari hingga minggu disebabkan karena konseli di PHK dari tempat kerjanya dan tidak mendapat pesangon dengan gejala dan dampak seperti berikut :

- 1) Konseli tidak mau makan sehingga pencernaan konseli juga tidak teratur dan juga susah buang bab.
- 2) Konseli suka bangun siang
- 3) Konseli terlalu memikirkan masalah yang sedang dialami
- 4) Konseli tidak kreatif dan tidak mau mencoba hal baru untuk menyelesaikan masalahnya

⁴² Hasil wawancara dengan teman konseli 03 November

- 5) Konseli sering mengeluh merasa Tuhan tidak adil diakrenakan konseli membandingkan dengan temannya yang amsih bias bekerja
- 6) Emosi yang tidak stabil dikarenakan mendapatkan masalah yang berat dan belum pernah terjadi sebelumnya
- 7) Konsei mengalami kesulitan tidur hamper setiap harinya bahkan meski bias tertidur juga tidak nyeyak kadang pula terbangun diwaktu malam dkarenakan terlalu memikiran masalah ini.

c. Prognosis

Setelah melakukan identifikasi masalah dan menetapkan masalah konseli selanjutnya yaitu prognosis. prognosis disini untuk menentukan jenis terapai ataupun bantuan yang akan diberikan kepada konseli bedasarkan hasil dari identifikasi masalah dan diagnosis masalah.

Dalam hal ini konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan digunakan untuk membantu menyelesaikan masalah yagn sedang dihadapi konseli. Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan dengan konseli yaitu konseli sedang mengalami stress.

Konselor memilih menggunakan terapi singkat berfokus solusi atau bias disebut *Solution Focused Brief Therapy* yang digabungkan dengan beberapa Teknik

Problem Free-Talk, Miracle Question dan Scalling Question untuk mengubah persepsi konseli terhadap diri sendiri serta menyadarkan konseli akan potensi-potensi yang di miliki. Terapi ini juga berfungsi untuk membantu konseli memilih metode atau cara yang lebih sesuai untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Konselor di dalam terapi ini lebih berperan memimbing konseli dalam merencana dan memilih yang sesuai serta bertindak sebagai „teman“ dengan bekerja sama menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli.

d. Treatment

Setelah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, langkah selanjutnya yaitu *treatment* atau terapi. *Treatment* atau terapi merupakan proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah. Langkah ini merupakan langkah terpenting karena langkah ini adalah langkah yang menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu menyelesaikan masalah konseli.

Dalam proses konseling ini, konselor menggunakan *Solution Focused Brief Therapy* atau bisa disebut terapi singkat berfokus solusi. Terdapat beberapa tahap yang perlu dilakukan dan tiap-tiap langkah memiliki prioritas dan tujuan tertentu yang membantu konselor dalam melakukan proses konseling. Tahapan-tahapan tersebut adalah:

1) Menetapkan Tujuan

Pada tahap ini, konselor terlebih dahulu menanyakan kepada konseli terkait tujuan dan keinginan konseli melakukan konseling. Setiap proses konseling tentu seorang konselor harus membangun rasa percaya terhadap diri konseli, agar selama proses konseli dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya. Namun dalam hal ini trust telah dibangun saat berbincang problem free talk yaitu membahas diluar masalah sebelumnya. Setelah melakukan pembahasan diluar topik tersebut, konseli kemudian menanyakan beberapa hal lebih lanjut juga. Nah, tidak lama konseli kemudian mulai menceritakan salah satu masalah yang sedang dialaminya.

Konseli lalu menceritakan masalah yang sedang dihadapinya yaitu stress dikarenakan konseli mengalami pemutusan hubungan kerja.

Lalu selanjutnya konselor mencari tau apa yang diinginkan konseli dengan menanyakan “ apa yang sedang mbaknya inginkan dalam konseling ini?” kemudian konseli menjawab “aku pengen menghilangkan stress ini dan supaya bisa cari kerjo yang sesuai dengan yang tak harapkan makanya saya mau cerita ke mas dan berharap mas bisa membantu ku dalam masalah ini ”

Setelah mendengar keinginan dan tujuan konseli, konselor tetap menegaskan kepada konseli agar meyakinkan dirinya atas keinginan tersebut. Hal ini dilakukan konselor supaya konseli benar-benar menginginkan dirinya sembuh dari stress tersebut.

Dalam menekankan tujuan dan harapan konseli, konselor mrngatakan” oke mbak, kamu sudah punya niatan untuk sembuh, akan tetapi disini bukan aku yang bisa menyembuhkan tapi kamu sendiri lah yang bisa dan mampu untuk menyembuehkannya” dilanjut “mbaknya sudah ada keinginan unutk sembuh, jadi sekarangt mbak tinggal kuatkan keinginan itu, karena apa yang kita rencanakan tidak akan berhasil kalua mbaknya tidak melakukannya dengan sungguh sungguh.”

2) Menskala Tingkat Masalah yang Dihadapi Konseli

Pada tahap ini teknik yang digunakan untuk menskalakan tingkat masalah yang dialami konseli. Konseli diminta untuk menghitung tingkat masalah yang dialami, oleh karenanya konselor meminta konseli untuk menyekalakan masalahnya mulai dari 1 sampai 10 dimana semakin kecil angka yang dipilih maka masalah stress yang sedang dialami tidak berat jika memilih

angka 5 keatas termasuk stress sedang ataupun berat . Konselor menanyakan “ oke dari masalah yang sudah mbak ceritakan tadi, aku ingin tau dalam skala 1 sampai 10 yang dimana 1 merupakan angka rendah dan 10 itu tinggi dimana letak masalah mbaknya saat ini?” kemudian konseli menjawab “ menurutku sih sepertinya diangka 7 atau 8 deh mas, ya karena stress yang aku alami banyak berdampak pada kegiatan sehari hari”

Untuk menekankan dan menyakinkan lagi konselor bertanya “ oke mbak kalua begitu kita tetapkan di angka 8 ya untuk masalah yang sedang mbak alami saat ini” kemudian konseli menjawab “ oke deh mas”⁴³

3) Menggali Potensi Konseli

Pada tahap ini konselor menggali potensi konseli menggunakan Teknik *miracle question* atau bisa disebut pertanyaan ajaib ini merupakan pertanyaan yang mengarahkan kepada konseli untuk berimajinasi tentang masalah yang sedang dihadapinya tiba tiba terselesaikan dan tidak terjadi lagi.

Konselor bertanya “oke mbak, dari yang sudah mbak ceritakan coba deh seandainya mbak tidak mengalami pemutusan hubungan kerja apa yang mbak rasakan?” lalu kemudian konseli

⁴³ Hasil wawancara dengan konseli tanggal 03 November 2020

menjawab “sudah pasti aku sangat Bahagia dan bersyukur mas” lau konselor melanjutkan bertanya “ seandainya mbak nya mendapat panggilan ketrima kerja apa yang akan mbak lakukan?” kemudia konseli menjawab “ aku akan menerima pekerjaan tersebut dan akan bekerja dengan penuh semangat”

Tidak hanya dengan miracle question saja tetapi konselor juga menanyakan kegiatan aktivitas sehari harinya yang dilakukan oleh konseli untuk mengajak konseli merubah persepsi dirinya yang bermasalah. Dengan hal ini konseli diharapkan agar mampu memahami bahwa dirinya juga memiliki kemampuan.

Konseli bertanya “ apa hal yang menyenangkan yang telah mbak lakukan atau alami hari ini? Misalnya sarapan tepat waktu gtu.” Kemudian konseli menjawab “ iya mas aku tadi sarapan tepat waktu karena ibu membilakn bubur ayam kesukaanku.” Kemudian konselor lanjut bertanya “ oke mbak kalua begitu adakah hal baik yang mbak lakakukan hari ini? Entah kepada teman tetangga atau keluarga.” Lalu konseli menjawab “hemmmmm seperti nya tadi hanya sedikit udah mulai berkomunikasi dengan ibu mas”

4) Mengeksplorasi Kegiatan yang Sudah dilakukan Konseli

Pada tahap selanjutnya yaitu mengeksplorasi kegiatan yang sudah dilakukan konseli untuk mengatasi stress bisa. Konselor menanyakan langsung dan juga bisa mendengar cerita yang sudah diceritakan oleh konseli.

Konselor bertanya kepada konseli “ biasanya ya kalua mbaknya stress gitu mbaknya ngapain aja?” lalu konseli menjawab “ jadi biasanya aku itu tidur terus mas diakamar kadang bangun itu jam 12an siang gitu kalua jadi males beraktivitas gitu mas.” Konselor lanjut bertanya “ jadi mbaknya suka tidur tiduran dikamar saja begitu? Atau ada hal lain yang dilakukan?” konseli menjawab “ ya terkadang juga menonton yutub dan mendengarkan lagu gitu sampai terkadang ya lupa gk makan dan begadang juga memikirkan nasib yang gk jelas ini.”

Kemudia konselor melanjutkan dengan memberikan pengutan positif dan membantu meningkatkan kembali tujuan dan harapan konseli. Konselor juga menyakinkan bahwa konseli mempunyai potensi untuk mengubah pemikiran dan perilaku negatif tersebut karena pemikiran dan perilaku negative tersebut bisa dilawan dengan pemikiran yang positif dan percaya diri.

5) Pemberian Tugas Pada Konseli

Pada tahap ini konselor berikan di akhir setiap sesi konseling yang dilakukan. Untuk proses konseling yang dilakukan dengan konseli sebanyak tiga kali, dan selebihnya konselor hanya memantau dengan menanyakan perkembangannya. Pekerjaan rumah yang diberikan tidak jauh dari apa yang telah konseli ungkapkan dan temukan sendiri solusinya.

- a) Makan secara teratur 3x sehari dengan dengan cara menaikan nafsu makan konseli melihat youtube dan membeli atau menyiapkan makanan yang disukai
- b) Bangun pagi hari dengan selalu mengaktifkan alarm berulang ulang
- c) Tidak tidur larut malam dengan cara bersyukur atas nikmat yang sudah diberikan Allah selama ini serta mendengarkan bacaan murotal.

اوركش او مكر كذا يزوركذا
نورنك لو يلا

Artinya : Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.⁴⁴

⁴⁴ Al-Quran Surah Al Baqarah:152

d) Berpikir positif dan fokus pada tujuan

e) Dan yang terakhir melaksanakan sholat 5 waktu dan membaca Al-Qur'an

Keseluruhan diharapkan untuk dilakukan oleh konseli agar apa yang sedang dialaminya dapat teratasi. Dengan harapan stress yang dialami konseli dapat berkurang intensitasnya.

6) Menetapkan Komitmen Konseli

Pada tahap ini konselor hanya mengingatkan kembali kepada konseli untuk berpegang teguh pada tujuannya untuk berubah.

Konselor mengingatkan “ baiklah aku disini akan menekankan lagi, mbaknya sudah menceritakan tujuan dan harapan di awal konseling ini. Kali ini aku tekankan lagi bahwa apapun yang sudah kita rencanakan tidak akan berdampak apabila dari dari mbaknya sendiri tidak ada keinginan untuk berubah. Segala prosesnya juga tergantung dari usaha yang dilakukan mbak sendiri jadi aku berharap mbaknya bisa berusaha sebaik mungkin.” Lalu konseli membalas dengan ucapan “iya mas aku juga udah berhari hari seperti ini jadi aku juga ingin segera cepet cepet sembuh, insyaAllah aku akan berusaha sebaik mungkin mas.” Lalu konselor menjawab

“ oke mbak, ingat ya yang menentukan bisa sembuh atau tidaknya itu mbaknya sendiri bukan aku.”

e. Evaluasi Follow Up

Evaluasi/ Follow Up disebut juga tindak lanjut dimana hal tersebut merupakan langkah untuk melihat sampai sejauh mana program-program atau tindakan-tindakan dirancang dan disepakati serta dilakukan oleh konseli. Dengan adanya *follow up* dapat dikontrol sampai mana efektivitas konseling yang dilaksanakan teratasi atau tidak. Dalam evaluasi atau *follow up* konselor melakukan observasi kembali setelah treatment dilakukan. Namun, konselor juga melakukan wawancara kembali dengan sumber data.

Evaluasi dilakukan pada setiap mingganya pada minggu pertama focus pada perubahan aktivitas sehari hari, minggu kedua focus pada perubahan pola pikir, dan minggu ketiga focus pada penguatan perubahan tersebut. Sejauh ini berdasarkan proses pelaksanaan konseling dengan *Solution Focused Brief Therapy* untuk mengatasi stress pada karyawan pemutusan hubungan kerja dampak covid19, hingga saat ini memiliki perubahan yang baik. Konseli mengatakan bahwa dirinya mulai dapat mengontrol dirinya dan berperilaku positif seperti biasanya

3. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Konseling Penerapan Soution Focused Brief Therapy

Untuk Mengatasi Stress Pada Karyawan PHK Dampak Covid19

Setelah pelaksanaan konseling dengan teknik *solution focused brief therapy* dalam menangani stress pada karyawan PHK dampak covid19, maka peneliti telah mengumpulkan beberapa hasil yang telah dikemukakan oleh konseli. Konseling yang dilakukan kepada konseli cukup membawa perubahan yang baik

Untuk mengetahui perubahan yang dialami konseli, maka konselor melakukannya dengan wawancara secara langsung dengan konseli. Wawancara yang dilakukan dengan bertemu konseli secara langsung dan menanyakan perubahan apa yang telah dialami selama ini. Adapun perubahan yang dialami konseli saat ini adalah konseli mulai bisa mengontrol dirinya untuk tidak melebihi- lebihnya pikiran dan tindakan pada hal-hal yang tidak perlu dipikirkan dan dilakukan, konseli sudah bisa beraktivitas dengan baik lagi, dan konseli juga sudah mulai untuk memberanikan diri bersosialisai lagi.

C. Pembahasan hasil penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

- a. Analisis Proses Konseling Dengan Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* Untuk Mengatasi Stress Pada Karyawan PHK Dampak Covid19 di Kelurahan Manukan Wetan Kecamatan Tandes Kota Surabaya**

Pada tahap analisis data, peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif untuk mengeksplorasi masalah yang dialami konseli dan telah diteliti. Data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sebagaimana yang telah dilakukan. Berikut peneliti mengemukakan analisis proses dan analisis hasil terhadap pelaksanaan Penerapan Solution Focused Brief Untuk mengatasi Stress pada karyawan PHK dampak covid19.

Setelah melaksanakan konseling dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk mengatasi stress pada karyawan PHK dampak covid19. Selanjutnya peneliti melakukan analisis pada proses pelaksanaan teknik SFBT. Dalam proses konseling, ada beberapa langkah dan tahapan yang dilakukan oleh konselor, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi atau *follow up*. Berikut peneliti merangkum analisis prosesnya dalam bentuk tabel.

Tabel 4.4

Tabel Perbandingan Data Teori dan Data di Lapangan

NO	DATA TEORI	DATA LAPANGAN
1	<p>Identifikasi masalah</p> <p>Pada tahap ini merupakan langkah awal proses</p>	<p>Konselor mengumpulkan berbagai data permasalahan konseli yang didapatkan dari hasil wawancara dengan konseli langsung, kemudian juga dengan</p>

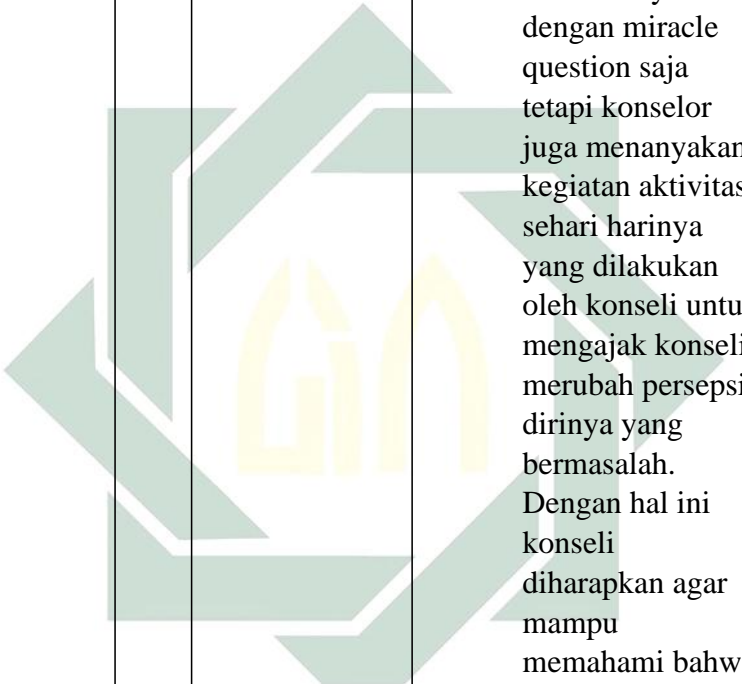
	<p>pencarian, penggalian, dan pengumpulan data mengenai masalah yang sedang dialami oleh konseli beserta hal hal lain yang berkaitan dengan permasalahan konseli, yang didapatkan dari berbagai sumber dan berbagai metode.</p>	<p>ibu konseli, dan juga dengan teman dekat tetangga konseli. Berdasarkan data yang sudah di dapat konseli mengalami :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Konseli tidak nafsu untuk makan sehingga pencernaannya terganggu dan mengalami penurunan berat badan b. Konseli tidak mau berinteraksi dengan keluarga ataupun tetangga meskipun hanya sekedar menyapa dikarenakan konseli tidak percaya diri dan malu tidak mempunyai pekerjaan c. Konseli mengalami sulit tidur karena merasa tidak berguna dan putus asa
--	---	---

		d. Emosi konseli juga tidak stabil sehingga konseli terkadang tiba tiba marah
2.	Diagnosis Pada tahap ini konselor menetapkan dan menyimpulkan masalah berdasar dari hasil identifikasi masalah	Berdasarkan dari identifikasi masalah maka peneliti menetapkan bahwa konseli mengalami stress dengan tingkat stress sedang diakrenan stress yang dialami sampai menggau aktivitas keseharian konseli dan terjadi dalam beberapa hari.
3	Prognosis Menentukan jenis terapi dan bantuan apa yang akan digunakan dalam proses konseling untuk membantu masalah yang dihadapi konseli	Dari hasil diagnosis maka peneliti menetapkan dengan menggunakan singkat berfokus solusi atau bisa disebut dengan <i>Solution Focused Brief Therapy</i> degan Teknik <i>miracle question</i> , <i>Problem Free-Talk</i> , dan <i>Scaling</i> untuk mengatasi stress yang sedang dialami konseli

<p>4</p>	<p><i>Treatment</i> atau terapi</p> <p>Proses pemberian terapi atau bantuan yang digunakan untuk membantu konseli dalam mengatasi masalahnya</p>	<p>Pada tahap ini merupakan proses pemberian terapi dengan langkah-langkah :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menetapkan Tujuan Konselor mencari tau dan bertanya mengenai tujuan yang diinginkan oleh konseli dalam melakukan konseling ini. Konseli berharap dan menginginkan dirinya agar bisa sembuh dari stress yang sedang dialaminya. b. Menskala Tingkat Masalah yang dihadapi konseli Pada tahap ini merupakan teknik yang digunakan untuk menyekalakan tingkat masalah yang dialami konseli. Konseli

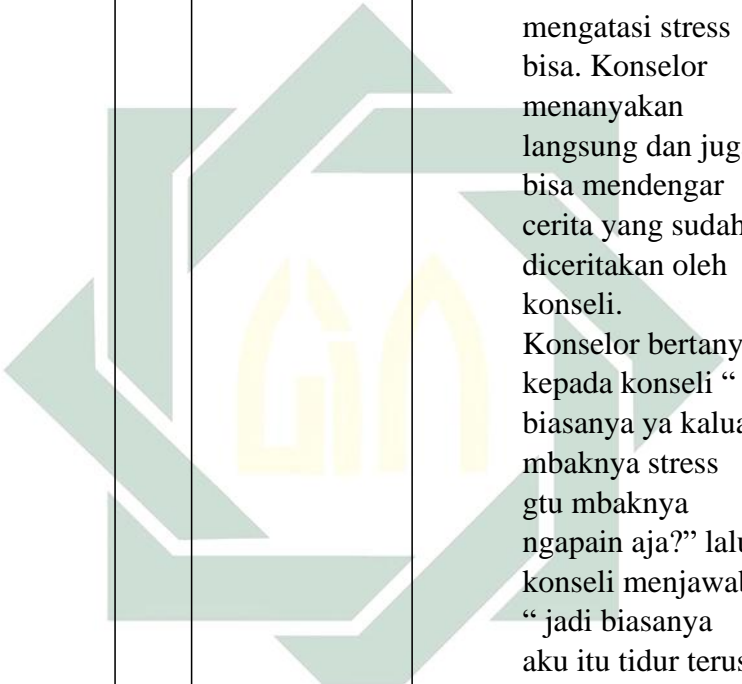
		<p>diminta untuk menghitung tingkat masalah yang dialami, oleh karenanya konselor meminta konseli untuk menyekalakan masalahnya mulai dari 1 sampai 10. Konseli mengatakan “ menurutku aku sedang berada di angka 7 atau 8 mas”</p> <p>c. Menggali potensi konseli</p> <p>Pada tahap ini konselor menggali potensi potensi konseli menggunakan Teknik miracle question atau bisa disebut pertanyaan ajaib ini merupakan pertanyaan yang mengarahkan kepada konseli untuk berimajinasi</p>
--	--	--

		<p>tentang masalah yang sedang dihadapinya tiba tiba terselesaikan dan tidak terjadi lagi.</p> <p>Konselor bertanya “oke mbak, dari yang sudah mbak ceritakan coba deh seandainya mbak tidak mengalami pemutusan hubungan kerja apa yang mbak rasakan?” lalu kemudian konseli menjawab “sudah pasti aku sangat Bahagia dan bersyukur mas” lalu konselor melanjutkan bertanya “ seandainya mbak nya mendapat panggilan ketrима kerja apa yang akan mbak lakukan?” kemudia konseli menjawab “ aku</p>
--	--	---



		<p>akan menerima pekerjaan tersebut dan akan bekerja dengan penuh semangat”</p> <p>Tidak hanya dengan miracle question saja tetapi konselor juga menanyakan kegiatan aktivitas sehari harinya yang dilakukan oleh konseli untuk mengajak konseli merubah persepsi dirinya yang bermasalah. Dengan hal ini konseli diharapkan agar mampu memahami bahwa dirinya juga memiliki kemampuan. Konseli bertanya “ apa hal yang menyenangkan yang telah mbak lakukan atau alami hari ini? Misalnya</p>
--	--	--

		<p>sarapan tepat waktu gtu.” Kemudian konseli menjawab “ iya mas aku tadi sarapan tepat waktu karena ibu membilakn bubur ayam kesukaanku.” Kemudia konselor lanjut bertanya “ oke mbak kalua begitu adakah hal baik yang mbak lakakukan hari ini? Entah kepada teman tetangga atau keluarga.” Lalu konseli menjawab “hemmmmmmm sepertinya tadi hanya sedikit udah mulai berkomunikasi dengan ibu mas”</p> <p>d. Mengeksplorasi kegiatan yang sudah dilakukan konseli</p>
--	--	--



		<p>Pada tahap selanjutnya yaitu mengeksplorasi kegiatan yang sudah dilakukan konseli untuk mengatasi stress bisa. Konselor menanyakan langsung dan juga bisa mendengar cerita yang sudah diceritakan oleh konseli.</p> <p>Konselor bertanya kepada konseli “ biasanya ya kalua mbaknya stress gitu mbaknya ngapain aja?” lalu konseli menjawab “ jadi biasanya aku itu tidur terus mas diakamar kadang bangun itu jam 12an siang gitu kalua jadi males beraktivitas gitu mas.”</p> <p>Konselor lanjut bertanya “ jadi mbaknya suka</p>
--	--	--

		<p>tidur tiduran dikamar saja begitu? Atau ada hal lain yang dilakukan?” konseli menjawab “ ya terkadang juga menonton yutub dan mendengarkan lagu gitu sampai terkadang ya lupa gk makan dan begadang juga memikiran nasib yang gk jelas ini.”</p> <p>e. Pemberian tugas pada konseli Pada tahap ini konselor berikan di akhir setiap sesi konseing yang dilakukan. Untuk proses konseling yang dilakukan dengan konseli sebanyak tiga kali, dan selebihnya konselor hanya memantau dengan menanyakan perkembangannya</p>
--	--	---

		<p>. Pekerjaan rumah yang diberikan tidak jauh dari apa yang telah telah konseli ungkapkan dan temukan sendiri solusinya.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Bangun pagi b) Makan mandi secara teratur c) Tidak tidur larut malam d) Berpikir positif dan fokus pada tujuan e) Berolahraga dan tidak mengurung diri dikamar f) Dan yang terakhir melaksanakan sholat 5 waktu dan membaca Al-Qur'an <p>Keseluruhan diharapkan untuk dilakukan oleh konseli agar apa yang sedang dialaminya dapat teratasi. Dengan</p>
--	--	---

		<p>harapan stress yang dialami konseli dapat berkurang intensitasnya.</p> <p>f. Menetapkan kominment konseli</p> <p>Pada tahap ini konselor hanya mengingatkan kembali kepada konseli untuk berpegang teguh pada tujuannya untuk berubah. Konselor mengingatkan “ baiklah aku disini akan menekankan lagi, mbaknya sudah menceritakan tujuan dan harapan di awal konseling ini. Kali ini aku tekankan lagi bahwa apapun yang sudah kita rencanakan tidak akan berdampak apabila dari dari</p>
--	--	--

		<p>mbaknya sendiri tidak ada keinginan untuk berubah. Segala prosesnya juga tergantung dari usaha yang dilakukan mbak sendiri jadi aku berharap mbaknya bisa berusaha sebaik mungkin.”</p> <p>Lalu konseli membalas dengan ucapan “iya mas aku juga udah berhari hari seperti ini jadi aku juga ingin segera cepet cepet sembuh, insyaAllah aku akan berusaha sebaik mungkin mas.”</p>
5	Evaluasi dan Follow UP	<p>Evaluasi dilakukan pada setiap minggunya pada minggu pertama focus pada perubahan aktivitas sehari hari, minggu kedua focus pada perubahan</p>

		<p>pola pikir, dan minggu ketiga focus pada penguatan perubahan tersebut. Sejauh ini berdasarkan proses pelaksanaan konseling dengan <i>Solution Focused Brief Therapy</i> untuk mengatasi stress pada karyawan pemutusan hubungan kerja dampak covid19, hingga saat ini memiliki perubahan yang baik. Konseli mengatakan bahwa dirinya mulai dapat mengontrol dirinya dan berperilaku positif seperti biasanya.</p>
--	--	--

b. Analisis Hasil Konseling Dengan Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* Untuk Mengatasi Stress Pada Karyawan PHK Dampak Covid19 di Kelurahan Manukan Wetan Kecamatan Tandes Kota Surabaya

Setelah pelaksanaan konseling dengan teknik *solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk stress pada karyawan PHK. Berikut merupakan analisis hasil akhir pelaksanaan konseling yang telah dilakukan konselor terhadap konseli. Apakah ada perubahan yang

terjadi setelah pelaksanaan konseling. Hasil dari pelaksanaan *Solution Focused Brief Therapy* dapat dikatakan berhasil, karena dari perubahan skala permasalahan awal yaitu 8 setelah melakukan proses konseling dapat menurun menjadi dibawah 5. Maka dapat disimpulkan bahwa konseli telah mengalami penurunan tingkat masalah yang dialaminya. Selain itu, gejala yang timbul saat stress juga sudah dapat diatasi dengan baik oleh konseli.

Tabel 4.5
Kondisi Konseli Setelah Konseling

NO	KONDISI KONSELI	SKALA SEBELUM		SKALA SESUDAH	
		1-5	6-10	1-5	6-10
1	Makan tidak teratur		√		
2	Bangun siang				
2	Sulit tidur				
3	Terlalu focus pada masalah				
4	Tidak kreatif dalam menyelesaikan masalah				

5	Sering mengeluh				
6	Tertutup				
7	Emosi tidak stabil				

Keterangan:

Skala 1 - 5 : Rendah (tingkat intensitas dan masalah)

Skala 6 - 10 : Tinggi (tingkat intensitas dan masalah)

Berdasarkan table diatas maka dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *Solution Focused Brief Therapy* untuk menangani stress pada karyawan PHK dampak covid19 berhasil mengatasi stress yang dialami konseli. Perubahan tersebut dapat diliat yang pada awal konseli tingkat stress pada tingkat 8 lalu kemudian turun menjadi dibawah 5 yaitu pada angka 3.

2. Perspektif Islam

Hasil dari penelitian ini, terdapat perubahan dari satu tahap menuju tahap selanjutnya. Perubahan yang terjadi dalam penelitian ini diantaranya adalah konseli mampu untuk mengelola pikiran negative dan mengendalikan perilaku.

Stress bisa dikendalikan ketika konseli mempunyai pikiran yang positif, pola hidup sehat, dan olah raga tetapi juga bisa melalui sholat dan membaya Al - Qur'an seperti pada ayat berikut :

اللّٰهُ رَكْذِبٌ لِّاَلّٰهُ رَكْذِبٌ مَّهْبُوْلُوْنَ يَمْطُوْنَ اَوْنَمَا نِيْذَلَا
بُوْلُوْا نِيْمْطُوْا

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Rad:28)⁴⁵

Arti dari ayat-ayat diatas menunjukkan bahwa Al-Quran adalah obat dari segala macam penyakit, termasuk penyakit hati yang menimbulkan stres. Penyakit hati yang dimaksudkan disini adalah merasa gelisah dengan berbagai masalah yang sedang dialaminya.

⁴⁵ Al Qur'an dan terjemah Surah Ar-Rad ayat 28

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Bedasarkan hasil dari proses konseling yang sudah dilaksanakan dalam beberapa pertemuan ini maka penneiiiti menaraik sebuah kesimpulan sebagai berikut :

1. Proses penerapan *solution focused brief therapy* untuk mengatasi stress pada karyawan PHK dampak covid-19 di Kelurahan Manukan Wetan Kecamatan Tandes Kota Surabaya melalui beberapa tahapan yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* / terapi, follow up dan evaluasi. Pada tahap *treatment* Untuk mengelola stress pada konseli, peneliti menggunakan terapi *Solution Focused Brief Therapy* dengan menggunakan beberapa Teknik yaitu *Problem Free-Talk, Scaling, dan Miracle Question*. Adapun langkah langkah yang dilakukan dalam proses penerapan terapi tersebut yaitu menetapkan tujuan konseli, menskala tingkat masalah yang dialami konseli, menggali potensi yang dimiliki konseli, mengeksplorai kegiatan konseli, memberikan pekerjaan rumah, dan yang terakhir yaitu komitmen konseli.
2. Hasil dari penerapan *solution focused brief therapy* untuk mengatasi stress pada karyawan PHK dampak covid-19 di Kelurahan Manukan Wetan Kecamatan Tandes Kota Surabaya. Konseli mengalami

perubahan perubahan yang signifikan dapat dibuktikan adanya perubahan pada tingkat stress yang dialami oleh konseli. Konseli yang sebelumnya tidak makan secara teratur, bangun siang bermalas malasan, sulit tidur dan suka begadang memikirkan hal hal yang tidak jelas, sering mengurung diri dalam kamar dan emosinya tidak stabil. Saat ini kondisi konseli mengalami perubuan dan kondisi yang lebih baik dari sebelumnya dikarenakan konseli komitmen dengan apa yang harus dilakukannya.

B. Saran

1. Secara Teoritik

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian kualitatif, sehingga dalam perkembangannya masih perlu untuk dilakukan penelitian berkelanjutan agar dapat menyempurnakan penelitian ini. Harapan terbesar adalah penelitian ini dapat dijadikan acuan penanganan masalah stress dengan menggunakan *solution focused brief therapy* kepada orang lain.

2. Secara Praktis

Untuk konseli diharapkan untuk selalu membiasakan diri mengontrol pikiran dan perilaku yang dapat menyebabkan dirinya mengalami stress. Konseli juga diharapkan agar mampu mengenali potensinya dalam mengatasi segala permasalahan yang sedang dialami. Konseli perlu mengingat bahwa segala permasalahan yang dialami itu tergantung dari diri sendiri, adakah keinginan untuk menyembuhkan atau tidak, karena semua kembali pada pribadi masing-masing. Meskipun ada bantuan dari orang lain tetap kembali pada pribadi tersebut.

C. Keterbatasan penelitian

Di tengah pandemic covid-19 ini banyak aturan protocol yang di tetap kan oleh pemerintah untuk memutus mata rantai virus corona, sebab itu ada beberapa target yang tidak maximal dilaksanakan karena harus menjaga jarak dengan orang lain, saat berkunjung di rumah konseli untuk melakukan wawancara tidak bisa maksimal karena di tempat tinggal konseli memberlakukan aturan ketat untuk tamu yang datang, hal itu membuat konselor melakukan konseling dengan waktu yang minim



DAFTAR PUSTAKA

Al-Quran Surah Al Baqarah:286

Al-Quran Surah Al Insyirah:5

Al-Quran Surah Ar Rad:28

Andreasen. N C and Black. D. W, 2001, *Introductory Textbook Of Psychiatry. 3rd ed. Bristh Library, USA*

Arikunto, Suharimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Atkinson, Sam. 2012. *The Psychology Book*. New York, Dorling Kindersley Limited

Azmy, Arny Noerul. 2017. *Deskripsi Gejala Stress Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat, Indonesian Journal of Education Counseling, Vol.1, No.2*

Bungin, Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Airlangga University Press

Connel,O'. 2001. *Solution Focused Stress Counseling*. London: Continuum

Dollan, Teri Pichot Yvonne M. 2003. *Solution Focused Brief Therapy: Its Effective Use In Agency Settings*. New York, Haworth Press

Efford,Bradley T. 2015. *40 Techniques Every Counseor Should Know, 2 Edition*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar

- Ekawarna. 2018. *management conflict da stress*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Fakhruroji, Moch Strategi Komunikasi Publik Penanganan COVID-19 di Indonesia Perspektif Sosiologi Komunikasi Massa dan Agama
- Feldman, Robert S. 2011. *Understanding Psychology*. New York: McGraw Hill
- Hadi, Sutrisno. 1989. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offser
- Iqbal, Hasan. 2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta : Media Grafika
- Ivory, Beatrice. 2012. *Healthy Living Tips For Improving Physical and Mental Health*. Pittsburg: Red Lead Press
- Khairani, Makmum. 2010. *Psikologi Umum*. Yogyakarta: Azwaja Presindo
- Klinic Community Health Centre. 2010. *Stress and Stress Management*. Canada
- Konadi, Husnadi. 2017. "Efektivitas Pendekatan Rational Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk mengatasi stress akademik siswa, konselor, Vol 6 no. 4
- Leong,F. T. L. 2008. *Encyclopedia of Counseling*. USA: Sage Publication
- Losyk, Bob. 2005. *Kendalikan Stres Anda*. Jakarta: PT. Gramedia

M.D, Safraz Zaidi. 2011. *Stress Cure Now A Powerfull Stop Plan to Cure Stress Without Medications*. America : iComet Press

Marjuqoh. *Urgensi Iman dalam Mengatasi Stress: Tinjauan Psikologi Islam, (MIMBAR 'Agama dan Budaya': Jurnal Pengembangan Akademik IAIN Jakarta), Edisi: No.38 Th.XV 1999/2000*

Mashudi, Farid. 2012. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD

Michael S. Kelly, Johnny S. Kim, and Cynthia Franklin, 2008. *Solution-Focused Brief Therapy in Schools, (New York: Oxford University Press*

Moloeng, Lexy J. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Kosda Karya

Mulawarman. 2014. *Brief Counseling in Schools: Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) Approach for School Counselor in Indonesia. Journal of Education and Practice, 5(21): 6872*

Ningsih, Yusria. 2019. *Kesehatan Mental*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press

Nofrans. Triantoro Satria. 2009. “*menejemen emosi sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif anda*”. Jakarta: PT. Bumi aksara

Nugroho,Ahmad Heri. 2018. *Penerapan Solution Focused Brief Counseling untuk Meningkatkan Konsep Diri*

Akademik Siswa. Jurnal Bikotetik, Vol 02 Nomor 01, 73-114

Page, Linda. 1999. *Stress and Energy: Reduce Your Stress and Boost Your Energy*. California: Traditional Wisdom Inc

Sharry, John. 2004. *Solution-Focused Workgroup*. London, Sage Publications

Shazer, Steve de. 2007. *More Than Miracles: The State Of The Art Of Solution Focused Brief Therapy*. New York: Routledge

Smet. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo

Sobur, Alex. 2013. *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia

Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Tohirin. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT. Raja Grafindo

Weeks, Gerald R. 2016. *Techniques For The Couple Therapist*, New York, Taylor & Francis

Yusuf, Syamsu. 2016. *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: PT Refika Aditama