



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI REALITAS  
UNTUK MENGATASI STRESS KERJA MASA  
PANDEMI COVID 19 PADA SEORANG KARYAWAN  
DI PT. SANJAYATAMA LESTARI SURABAYA**

**Skripsi**

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

Oleh:

**Lilis Sofivani**  
**B93218142**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Lilis Sofiyani

NIM : B93218142

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

- Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi untuk mendapatkan gelar akademik apapun
- Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya sendiri, dan juga bukan hasil plagiasi dari orang lain
- Apabila dikemudian hari terbukti bahwa hasil skripsi ini hasil plagiasi maka, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi

Surabaya, 04 Agustus 2022



**Lilis Sofiyani**

**B93218142**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Nama : Lilis Sofiyani

Nim : B93218142

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : “Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stress Kerja Masa Pandemi Covid 19 Pada Seorang Karyawan di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya”

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 04 Agustus 2022

Menyetujui Pembimbing,



**Yusria Ningsih, S.Ag. M.Kes**  
**NIP. 197605182007012022**

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**  
**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI REALITAS**  
**UNTUK MENGATASI STRESS KERJA MASA**  
**PANDEMI COVID 19 PADA SEORANG KARYAWAN**  
**DI PT. SANJAYATAMA LESTARI SURABAYA**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh

Lilis Sofiyani (Nim: B93218142)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu Pada tanggal 11 Agustus 2022

**Tim Penguji**

Penguji I,



**Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes**

NIP. 197605182007012022

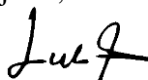
Penguji II,



**Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,  
S.Pd., M.Pd., Kons**

NIP. 19770802007101004

Penguji III,



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

NIP. 197311212005001002

Penguji IV,



**Dr. M. Anis Bachtiar, M.FIL.I**

NIP. 196912192009011002



Surabaya, 12 Agustus 2022  
Dekan,

**Dr. F. Roch, Choirul Arif, S. Ag., M.Fil.I**  
NIP.197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@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 : Lilis Sofiyani  
NIM : B93218142  
Fakultas/Jurusan : Dakwah/Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : lilishofia44@gmail.com

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

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

Konseling Islam dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stress Kerja Masa Pandemi Covid 19

Pada Seorang Karyawan di PT. Sanjayatama Lestari 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, 01 November 2022

Penulis

( Lilis Sofiyani )

## ABSTRAK

Lilis Sofiyani, B93218142, 2022. *Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stress Kerja Masa Pandemi Covid 19 Pada Seorang Karyawan di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses dan juga yang pasti melihat hasil akhir dari penerapan konseling Islam dengan terapi realitas untuk mengatasi stress kerja masa pandemi covid 19 pada seorang karyawan di PT Sanjayatama Lestari Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Dengan menggunakan teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, serta dokumentasi yang diperoleh dari konseli, dan juga beberapa *significan others* yang kemudian semua data tersebut akan digunakan dalam proses terapi realitas untuk mengatasi stress kerja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling Islam dengan terapi realitas untuk mengatasi stress kerja masa pandemi covid 19 pada seorang karyawan di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya telah melalui lima tahap dalam proses terapinya, diantaranya identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau treatment, dan juga evaluasi dan follow up. Selain itu Hasil akhir dari proses pelaksanaan konseling ini menunjukkan bahwa stress kerja yang dialami konseli sudah mulai teratasi dan konseli perlahan sudah tidak merasa gelisah dan jauh lebih tenang. Data tersebut diperoleh dari hasil wawancara dengan konseli dan juga *significan others* pasca terapi diberikan.

**Kata Kunci:** Konseling Islam, Terapi realitas, stress kerja, pandemi covid 19

## ABSTRACT

Lilis Sofiyani, B93218142, 2022. Islamic Counseling With Reality Therapy for Overcoming Work Stress During the Covid 19 Pandemic for an Employee at PT. Sanjayatama Lestari Surabaya.

This study aims to find out how the process and also definitely see the end result of applying Islamic counseling with reality therapy to deal with work stress in the COVID-19 pandemic to an employee at PT Sanjayatama Lestari Surabaya. The method used in this research is qualitative method. By using data collection techniques, namely observation, interviews, and documentation obtained from the counselee, as well as several significant others, all of these data will then be used in the reality therapy process to overcome work stress.

The results of this study indicate that Islamic counseling with reality therapy to overcome work stress in the covid 19 pandemic on an employee at PT. Sanjayatama Lestari Surabaya has gone through five stages in the therapy process, including problem identification, diagnosis, prognosis, therapy or treatment, as well as evaluation and follow-up. In addition, the final result of the counseling process shows that the work stress experienced by the counselee has begun to be resolved and the counselee is slowly no longer feeling anxious and much calmer. The data was obtained from the results of interviews with the counselee and also significant others after the therapy was given.

Keywords: Islamic Counseling, Reality therapy, work stress, covid 19 pandemic

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Definisi Konsep.....	10
F. Sistematika Pembahasan .....	13
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	15
A. Konseling Islam .....	15
B. Terapi Realitas .....	18
C. Stress Kerja .....	27
D. Pandemi Covid 19.....	38



E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	45
B. Lokasi Penelitian.....	46
C. Jenis dan Sumber Data.....	47
D. Tahap-Tahap Penelitian .....	47
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Teknik Validitas Data .....	50
G. Teknik Analisis Data.....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian .....	53
B. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Terapi Realitas Umtuk Mengatasi Stress Kerja Masa Pandemi Covid 19 Pada Seorang Karyawan di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya.....	62
C. Deskripsi Hasil Akhir Konseling Islam dengan Terapi Realitas Umtuk Mengatasi Stress Kerja Masa Pandemi Covid 19 Pada Seorang Karyawan di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya.....	82
D. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) .....	85
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>98</b>
A. Kesimpulan .....	98
B. Rekomendasi .....	99

C. Keterbatasan Penelitian.....	100
DAFTAR PUSTAKA .....	101
LAMPIRAN.....	104

### **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Catatan Perilaku Konseli Sebelum Menjalani Terapi .....	62
Tabel 4.2 Catatan Perilaku Konseli Pasca Terapi .....	84
Tabel 4.3 Perbandingan Antara Data Teori dan Data Lapangan .....	85
Tabel 4.4 Perbandingan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Menjalankan Terapi .....	93


  
 UIN SUNAN AMPEL  
 S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pandemi covid 19 ini merupakan permasalahan yang cukup besar, mengingat tidak hanya satu atau dua negara yang terdampak namun hampir semua negara di belahan dunia juga ikut merasakan dampaknya. Permasalahan virus corona ini ada pada sektor kesehatan. Faktanya, virus ini berhasil mempengaruhi semua sektor yang ada, mulai dari sektor ekonomi, pendidikan, dan juga pariwisata. Dalam sektor ekonomi, semua mengalami penurunan, semua perusahaan mengalami banyak kerugian sehingga banyak perusahaan yang harus mengurangi karyawannya. Sektor pendidikan juga mengalami dampak yang cukup besar. Dimana sekolah harus ditutup dan semua kegiatan pembelajaran harus dilakukan dari rumah. Sedangkan dalam sektor pariwisata, semua tempat wisata harus tutup dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga terdapat banyak tempat wisata yang terbengkalai dan tidak beroperasi lagi.

Dalam masa pandemi covid 19 sekarang, tentu memiliki dampak besar pada sektor perusahaan. Omset perusahaan semakin hari mengalami penurunan karena akibat dari pandemi covid 19 ini, di lain hal pengeluaran perusahaan tetap sama. Hal ini yang membuat perusahaan mengalami penurunan dalam aspek ekonomi. Para karyawan perusahaan dituntut dengan target yang cukup besar, namun di masa sulit saat pandemi seperti tidak memungkinkan dalam mencapai target yang telah ditentukan. Tuntutan perusahaan kepada karyawannya yang bisa dibilang cukup banyak, hal ini yang menjadi penyebab dan tentu berpengaruh besar kepada karyawan sehingga muncullah gejala stress kerja.

Stress umumnya terjadi dengan perihal ketidakmampuan seseorang dalam menyikapi atau meghadapi sebuah permasalahan yang memiliki tekanan cukup besar dalam sebuah aktifitas tertentu. Stress kerja adalah keadaan emosi atau suasana hati yang diakibatkan oleh suatu tuntutan antara tingkat harapan dengan kemampuan seseorang untuk menghadapi kerja dengan suatu peristiwa dan pengenalan seseorang dari ketidakmampuan mereka untuk mengatasi tuntutan-tuntutan pada situasi kerja.<sup>2</sup> Kinerja menjadi tuntutan utama dari suatu organisasi atau perusahaan, tuntutan kinerja atau performa karyawan adalah hal yang paling disorot dalam suatu perusahaan. Hal ini menjadi pemicu awal dalam munculnya kondisi stress oleh pekerja. Stress kerja yang dirasakan oleh karyawan tersebut juga berpengaruh terhadap kondisi psikis dan fisik yang cenderung berkurang staminanya. Beberapa gejala psikologis stress kerja yaitu kecemasan, bingung, marah, kebosanan, jenuh, dan ketidakpuasan kerja. Sedangkan gejala fisiknya adalah meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, mudah lelah secara fisik, lebih sering berkeringat, dan kepala pusing. Dan gejala perilakunya adalah menunda atau menghindari pekerjaan/tugas dan juga penurunan prestasi dan produktivitas.

Berkaitan dengan permasalahan tersebut terdapat seorang wanita muda yang bekerja di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya dengan posisi *Leader*. Permasalahan konseli bermula ketika pandemi covid 19 ini hadir. Pada awal pandemi covid 19 muncul, perusahaan ini bisa dibilang dapat bertahan cukup kokoh, tidak ada pengurangan

---

<sup>2</sup> Andri Hendrawan, Hari Sucahyowati, Indriyani, Kristian Cahyadi, *Peran Organizational Citizengsip Behavior (OCB) Dalam Menurunksn Stress Kerja*, Jurnal Hummansa Volume 3 No. 1, 2020

karyawan apalagi pengurangan gaji. Bahkan perusahaan ini mempunyai beberapa kelonggaran terhadap karyawannya seperti pengurangan jam kerja yang awalnya 8 jam menjadi 5 jam kerja, dan juga penambahan hari libur yang awalnya satu hari dalam seminggu menjadi 2 hari libur pada setiap minggunya. Kelonggaran tersebut berlangsung cukup lama sekitar tiga bulan, pada saat kasus covid 19 meningkat tajam di Indonesia. Tidak hanya kelonggaran itu saja, perusahaan ini juga memberikan dukungan penuh terhadap karyawannya dengan cara memberikan bantuan masker, sarung tangan, sabun cuci tangan, *handsanitizer* dan juga vitamin dalam setiap bulan. Namun, setelah bertahan cukup lama kurang lebih dua tahun. Di akhir tahun 2021 ini perusahaan mulai mengalami penurunan omset dan mengalami banyak pengeluaran namun pemasukan perusahaan cenderung menurun, oleh sebab itu perusahaan mencari cara bagaimana menekan jumlah pengeluaran perusahaan. PT. Sanjayatama Lestari adalah pihak ketiga dari PT. Unilever Indonesia, oleh karena itu target pekerjaan konseli adalah mengenai omset penjualan produk unilever. Sedangkan selama masa pandemi covid 19 ini, banyak supermarket khususnya supermarket yang ada di *mall* atau pusat perbelanjaan menjadi tutup karena adanya anjuran dari pemerintah untuk membatasi mobilitas, serta penerapan *social distancing*. Hal tersebut tentu sangat berpengaruh terhadap pergerakan barang, sehingga target konseli pun tidak dapat tercapai

Semua kebijakan perusahaan seperti kelonggaran terkait pekerjaan mulai dihapuskan, seperti pengurangan jam kerja, WFH, dll. Semua sudah mulai normal dan karena omset yang cenderung turun maka semakin banyak tuntutan yang diberikan kepada karyawan tersebut. Jika target tak kunjung tercapai, maka perusahaan tak akan berpikir panjang dalam melakukan pengurangan karyawan. Pada

akhirnya di akhir tahun 2021, perusahaan ini mengurangi banyak karyawannya, lebih tepatnya mengurangi divisi tertentu sehingga banyak karyawan yang harus *down grade* atau turun jabatan. Hal ini yang menjadikan konseli tertekan dan mengalami kondisi stress. Ditambah konseli saat ini sedang mendapatkan banyak tekanan dan kebingungan dalam mengatur waktu serta tenaganya. Karena selain menjadi seorang karyawan di perusahaan tersebut, konseli juga seorang mahasiswa di salah satu universitas swasta di Surabaya yang saat ini berada di semester 9. Peran ganda yaitu sebagai seorang karyawan dan mahasiswa membuat konseli mempunyai beban dan tanggungjawab yang berat.

Dengan banyaknya permasalahan, tuntutan pekerjaan, tugas kuliah dan juga kegiatan lain yang dirasakan oleh konseli menyebabkan konseli merasakan beban psikis dan juga fisik yang membuat konseli mengalami kondisi stress kerja. Waktu istirahat konseli yang bisa dibilang sangat kurang juga sangat berpengaruh terhadap kondisi stress kerja yang dialaminya. Setiap hari konseli bekerja, dan jika libur kerja maka konseli harus mengerjakan tugas kuliahnya. Belum lagi jika ada permasalahan dalam pekerjaan, maka konseli harus lembur. Dalam hal ini peneliti mencoba untuk menggunakan terapi realitas untuk mengatasi stress kerja yang dialami.

Stress merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Menurut Santrock, *stress* merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu

kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).<sup>3</sup>Stress adalah sebuah reaksi individu. Individu dapat mempunyai kekuatan yang negatif jika mengalami stress yang terlalu banyak. Gangguan jiwa atau mental juga merupakan salah satu bagian dari stress. Stress dapat terjadi karena beberapa aspek, salah satunya adalah karena tekanan pekerjaan. Hal ini dapat disebut sebagai stress kerja.

Stress kerja adalah kondisi mental yang buruk yang disebabkan oleh mental merasa lemah yang muncul inkonsistensi antara orang dan tuntutan pekerjaan. Stress kerja dapat merupakan bentuk respon fisik dan antusias yang terjadi karena adanya kontradiksi kerja dengan kemampuan tenaga kerja, aset, atau kebutuhan tenaga ahli. Sumber-sumber stress kerja antara lain ada faktor dari dalam dan faktor luar. Faktor dari dalam seperti persepsi dari karyawan itu sendiri, sedangkan faktor eksternal adalah faktor lingkungan, maupun kondisi luar yang menyebabkan stress kerja. Salah satu faktor tersebut adalah pandemi covid 19. Telah satu tahun lebih lamanya, Indonesia bahkan seluruh dunia mengalami krisis yang diakibatkan oleh virus covid 19.

Virus covid 19 ini bermula dan terdeteksi di Wuhan, China pada desember 2019 dan mulai menyebar ke penjuru dunia dan termasuk Indonesia pada Maret 2020.<sup>4</sup> Di Indonesia, Presiden Joko Widodo memberitahukan secara resmi untuk pertama kalinya mengenai permasalahan virus corona pada tanggal 02 Maret 2020 langsung dari Istana negara. Telah terhitung bahwa 17 bulan lamanya pandemi

---

<sup>3</sup>Moh. Surya, *Teori-teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal. 26

<sup>4</sup>Syahrial, *Dampak Covid 19 Terhadap Tenaga Kerja Di Indonesia*, Jurnal NERS Volume 4 No. 2, 2020

covid-19 tersebar, bahkan muncul 4 varian baru dari virus tersebut. Saat ini, Indonesia telah mencatat sebanyak lebih dari 3 juta kasus yang telah konfirmasi positif covid-19 dan hingga kini semakin melonjak setiap harinya. Untuk menanggulangi jumlah pasien yang positif terpapar yang terus bertambah, pihak kesehatan dan pemerintah Indonesia telah memberlakukan banyak kebijakan dengan tujuan memberhentikan penularan virus covid 19. Akibat dari paparan virus ini seluruh dunia harus merasakan dampak negatif yakni melemahnya semua sektor, dari mulai mulai pendidikan, ekonomi, pariwisata dan sektor lainnya.

Berdasarkan beberapa sumber diatas, peneliti dapat memberi kesimpulan bahwa stress kerja adalah kondisi dimana mental pekerja mengalami penurunan. Hal ini bisa disebabkan dari beberapa faktor, seperti tidak cocok dengan gaya kepemimpinan atasan, tuntutan perusahaan yang tinggi terhadap karyawannya, ataupun rekan kerja yang *toxic*. Hal ini tentunya harus segera ditindak lanjuti dengan berbagai terapi yang dapat mengatasi kondisi stress kerja. Stress kerja dapat menimbulkan beberapa permasalahan yang berakibat buruk pada seseorang.

Peneliti sebelumnya telah melakukan observasi, mendapatkan hasil bahwa permasalahan konseli awalnya bermuncul dari adanya dampak pandemi covid 19 perusahaan dimana konseli bekerja harus mengurangi banyak karyawannya sehingga membuat konseli turun jabatan dari jabatannya yang sebelumnya, dimana juga kondisi konseli yang menjalani peran ganda yakni sebagai mahasiswa tingkat akhir yang semakin menjadikan konseli mengalami kondisi lelah mental.

Dalam hal ini konseli berusaha memberikan terapi realitas. Terapi realitas adalah terapi yang dipelopori pertama kali oleh William Gleser yaitu sebuah metode konseling dan psikoterapi yang berfokus pada permasalahan



di kehidupan saat ini yang dirasakan oleh klien dan penggunaannya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan oleh terapis. Hal pertama yang dilakukan dalam terapi realitas adalah membangun relasi atau lingkungan konseling yang saling percaya yang berarti seorang terapis realitas harus bisa mendekati klien agar bisa mendapat kepercayaan klien dan proses terapi dapat berjalan dengan lancar.<sup>5</sup>

Terapi realitas adalah terapi yang mempunyai fokus pada masa sekarang, berkaitan dalam permasalahan yang konseli hadapi bahwa kondisi pandemi covid 19 memanglah kondisi yang mau tidak mau harus dihadapi. Karena hidup harus terus berjalan, maka tidak mungkin bagi konseli harus berada pada kondisi terpuruk yang tidak ada habisnya. Maka, hal yang tepat dan yang harus segera dilakukan adalah menerima bahwa memang kondisi ini harus dihadapi, kemudian bangkit dan menjalani kehidupan yang seharusnya dijalani. Tidak hanya itu, disini konseli juga diajak untuk kembali mendekatkan diri kepada Allah, karena orang yang dekat dengan Allah akan mendapatkan ketenangan hati, dan hal ini dapat meredakan stress yang dialami konseli. Terapi realitas yang digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan terapi "*self relaxtion*" peneliti mengambil langkah untuk menggunakan metode ini berdasarkan kebutuhan konseli. Dengan besar harapan terapi ini dapat berjalan dengan lancar sehingga konseli mendapatkan apa yang ia inginkan untuk dapat terlepas dari kondisi stress kerja yang saat ini dilaluinya dan juga konselor dapat memberikan wawasan baik kepada diri sendiri dan juga para pembaca nantinya.

Dengan adanya kasus yang telah peneliti sampaikan diatas, permasalahan stress kerja merupakan permasalahan

---

<sup>5</sup> Stephen Palmer (Ed), *Konseling dan Psikoterapy*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011) hal. 525

yang sering terjadi pada pekerja, walaupun mungkin berbeda penyebabnya. Harapan besar peneliti adalah hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat berupa wawasan dan pengetahuan kepada para pembaca dan juga para calon konselor dalam menjalani tugasnya untuk membantu menangani permasalahan yang dihadapi oleh *klien*. Berdasarkan adanya fenomena tersebut maka peneliti ingin mengangkat permasalahan tersebut menjadi sebuah judul penelitian **“Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stress Kerja Masa Pandemi Covid 19 Pada Seorang Karyawan Di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Dengan adanya pemaparan latar belakang, maka selanjutnya rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Proses Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stress Kerja Masa Pandemi Covid 19 Pada Seorang Karyawan di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya?
2. Bagaimana Hasil Akhir Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stress Kerja Masa Pandemi Covid 19 Pada Seorang Karyawan di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berlandaskan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian dalam hal ini untuk:

1. Mengetahui Proses Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stress Kerja di Pandemi Covid 19 Pada Seorang Karyawan di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya

2. Mengetahui Hasil Akhir Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stress Kerja masa Pandemi Covid 19 Pada Seorang Karyawan di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini untuk mengetahui bagaimana proses penerapan konseling Islam dengan terapi realitas untuk mengatasi stress kerja masa pandemi covid 19 pada seorang karyawan di PT. Sajayatama Lestari Surabaya dan dengan harapan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi para pembaca.

##### **a. Aspek Teoritis**

Dengan adanya penelitian ini besar harapan peneliti untuk dapat membagikan pengetahuan dan pengalaman mengenai bagaimana mengatasi stress kerja pada seorang karyawan dan terkait terapi penanganannya.

##### **b. Manfaat Praktis**

###### **1. Bagi pendidik**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu media belajar yang berpacu dalam penanganan mengatasi stress kerja pada seorang karyawan di pandemi covid 19.

###### **2. Bagi subyek penelitian**

Besar harapan dalam penelitian ini untuk dapat membantu konselor dalam menangani stress kerja ketika memberikan terapi dan teknik konseling.

###### **3. Bagi mahasiswa umum**

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat dijadikan contoh yang realistis dalam penerapan konseling islam dengan terapi realitas untuk mengatasi stress kerja pada seorang karyawan masa pandemi covid 19.

## E. Definisi Konsep

### 1. Konseling Islam

Konseling Islam adalah proses dimana seorang konselor mengarahkan konseli untuk berbuat baik dan hal tersebut harus benar-benar dikerjakan oleh konseli, berbuat baik disini adalah sesuai dengan ajaran agama Islam, pengertian ini adalah menurut Ahmad Mubarak. Kemudian menurut Samsul Munir, konseling Islam adalah salah satu proses pemberian bantuan yang terarah dan sistematis kepada individu dengan tujuan agar dapat mengembangkan potensi atau kemampuan keagamaannya secara maksimal dengan menggunakan nilai-nilai yang terkandung pada Al-Qur'an dan Al-Hadist.<sup>6</sup>

Menurut Kuliyaatun konseling Islam adalah salah satu upaya dari setiap individu sebagai konseli untuk dapat mengembangkan pemikirannya menjadi lebih baik sesuai dengan petunjuk islam yang ada ada Al-Quran dan hadist. Karena dalam prosesnya menggunakan ayat ayat yang ada beserta kandungannya.<sup>7</sup>

### 2. Terapi Realitas

Terapi realitas adalah salah satu dari wujud pemberian bantuan yang sederhana dan praktis yang memiliki fokus dengan pola tingkah laku konseli pada masa saat ini. Dalam pelaksanaannya, konselor menjadi fasilitator yang harus membina dan mengembangkan kepribadian atau kesehatan mental konseli secara sukses dengan cara memberikan tygas yang harus

---

<sup>6</sup> Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2013) hal. 23

<sup>7</sup> Kuliyaatun, *Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas* , Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, (Vol. 02, No. 01, 2020) hal. 99

dipertanggungjawabkan oleh konseli tersebut.<sup>8</sup> Terapi realitas mempunyai dasar membantu konseli dalam menghadapi kenyataan yang ada didepannya dan memenuhi kebutuhan yang mendasar tanpa membuat rugi diri sendiri dan juga orang lain.

Terapi realitas yakni terapi yang memiliki fokus pada masa saat ini atau sekarang. Fokus terapi realitas yang sesuai dengan konsep 3R yakni, (*Responsibility, Reality, Right*) untuk pendekatan dengan konseli dimana memiliki tujuan supaya konseli mampu memahami realitas yang akan dihadapi. Konsep 3R juga membuat konseli memiliki tanggungjawab untuk menerima konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri, yang menjadikan konseli terbentuk dari apa yang telah ia tetapkan. Adapun teknik yang diaplikasikan dalam penelitian ini adalah WDEP dan juga *self relaxation*.

### 3. Stress Kerja

Menurut Triatna, seseorang yang sedang dalam kondisi stress yaitu yang memiliki keadaan fisik atau psikisnya mengalami gangguan dari dalam maupun luar dirinya yang menyebabkan munculnya perilaku yang tidak biasa dari kondisi normalnya. Salah satu bentuk stress kerja adalah adanya tingkah laku seseorang yang condong ke arah yang buruk.<sup>9</sup>

Sama halnya stress kerja yang dialami konseli yang merasa tertekan karena banyaknya tuntutan pekerjaan yang dialaminya. Ditambah lagi kebijakan perusahaan yang setiap akhir tahun melakukan

---

<sup>8</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Eresco, 1997) hal 269

<sup>9</sup> Cristine Julvia, "*Pengaruh Stress Kerja dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Karyawan*", Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis, Vol.16, No. 01, Januari-Juni 2016 hal. 59

pengurangan *budget* dengan mengurangi jumlah karyawan. Selain itu adanya kegiatan lain yang dijalani konseli saat ini yaitu tugasnya sebagai seorang mahasiswi di salah satu universitas swasta di Surabaya. Dengan demikian hal ini membuat konseli menjadi stress baik secara fisik maupun psikis. Adapun gejala fisik yang dialami konseli yaitu mudah lelah, pusing, siklus haid tidak teratur, dan rambut rontok. Sedangkan gejala psikis yang dialami konseli yaitu malas bekerja, cemas yang berlebihan, mudah menangis, dan menutup diri.

#### 4. Pandemi Covid 19

Menurut WHO (*World Health Organization*) Pandemi adalah menyebarnya suatu penyakit atau wabah baru ke seluruh dunia. Pandemi covid 19 terjadi karena ditemukannya virus SARS-CoV menjadi sangat infulsius dan virulensi tinggi, hal ini yang sangat rentan karena pasien yang dalam masa karantina dan orang tanpa gejala dapat menyebarkan virus ini.<sup>10</sup>

Efek dari pandemi covid 19 ini begitu luar biasa. Hampir dalam semua sektor terkena dampaknya. Mulai dari sektor pendidikan, pariwisata, ekonomi, dan banyak sektor lainnya. Salah satu dampak ini juga dirasakan oleh konseli pada penelitian ini. Perusahaan tempatnya bekerja mengalami penurunan yang cukup signifikan pada pertengahan pandemi, setelah dari awal cukup kokoh bertahan. Hal ini menyebabkan konseli menjadi terbebani oleh target perusahaan yang cukup tinggi. Target yang dirasa tidak wajar dan tidak

---

<sup>10</sup> Wandra, Yaqub Cikusin, Hayat, *Wabah Corona Virus (Covid-19)(Studi Kasus pada Desa Pandansari Lor Kec. Poncokusumo Kab. Malang )* Jurnal Inovasi Penelitian, Vol. 2 No. 5 Oktober 2021

mungkin bisa dicapai oleh konseli, menjadi salah satu faktor konseli merasakan stress kerja. Ditambah lagi perusahaan sedang memutar otak untuk meminimalisir biaya pengeluaran, sehingga perusahaan ini harus berat hati untuk mengurangi beberapa karyawannya. Jika perusahaan lain mengurangi banyak karyawan tingkat bawahnya, namun berbeda dengan perusahaan tempat konseli bekerja. Perusahaan ini memangkas satu divisi yang bisa dibilang divisi ini berada di tingkat yang cukup tinggi. Divisi ini lah yang saat ini konseli berada, sehingga konseli harus turun jabatan ari posisi *leader* menjadi karyawan biasa.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Tujuan adanya sistematika ini digunakan untuk memudahkan pembaca dalam mengetahui gambaran penulisan yang dilakukan penulis dalam penelitian ini.

BAB Awal : sebelum BAB I ini berisi tentang judul penelitian, persetujuan pembimbing, pengesahan tim penguji, abstrak, kata pengantar, dan daftar isi.

BAB 1 : dalam bagian ini berisi tentang penjabaran latar belakang dari penelitian yang diangkat, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu dan definisi konsep.

BAB II : menjelaskan tentang kajian teoritik, yakni tentang pengertian terapi realitas, langkah-langkah, dan manfaat, pengertian stress kerja, gejala, tahapan, dan penyebab.

BAB III : pada bab ini peneliti akan memberikan tentang pendekatan dan jenis penelitian yang akan digunakan. Pada bab ini juga peneliti membahas mengenai analisis yang akan digunakan untuk mempermudah peneliti dalam mengelola semua data yang ada.

BAB IV : berisi mengenai proses pelaksanaan penelitian dan analisis hasil penelitian yang diangkat oleh peneliti,

yakni, “Terapi Realitas untuk Mengatasi Stress Kerja di Pandemi Covid 19 Pada Seorang Karyawan di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya”

BAB V : didalam bab ini berisikan kesimpulan, rekomendasi, dan juga saran.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Kerangka Teoritik**

##### **1. Konseling Islam**

###### **a) Pengertian Konseling Islam**

Konseling Islam adalah proses dimana seorang konselor mengarahkan konseli untuk berbuat baik dan hal tersebut harus benar-benar dikerjakan oleh konseli, berbuat baik disini adalah sesuai dengan ajaran agama Islam, pengertian ini adalah menurut Ahmad Mubarak. Kemudian menurut Samsul Munir, konseling Islam adalah salah satu proses pemberian bantuan yang terarah dan sistematis kepada individu dengan tujuan agar dapat mengembangkan potensi atau kemampuan keagamaannya secara maksimal dengan menggunakan nilai-nilai yang terkandung pada Al-Qur'an dan Al-Hadist.<sup>11</sup>

Menurut Kuliyyatun konseling Islam adalah salah satu upaya dari setiap individu sebagai konseli untuk dapat mengembangkan pemikirannya menjadi lebih baik sesuai dengan petunjuk islam yang ada ada Al-Quran dan hadist. Karena dalam prosesnya menggunakan ayat ayat yang ada beserta kandungannya.<sup>12</sup>

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling Islam adalah

---

<sup>11</sup> Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2013) hal. 23

<sup>12</sup> Kuliyyatun, *Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas* , Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, (Vol. 02, No. 01, 2020) hal. 99

suatu proses pemberian bantuan terhadap seseorang atau konseli dengan menggunakan unsur-unsur islami yang belandaskan Al-Qur'an dan Al-Hadist. Pada penelitian ini menggunakan konseling Islam dengan terapi realitas. Dimana dalam penerapannya juga melibatkan nilai-nilai Islami.

## **b) Tujuan Konseling Islam**

Pada dasarnya konseling Islam memiliki tujuan untuk membantu seseorang atau klien dalam mengatasi suatu permasalahan yang sedang dihadapi, serta membantu mengembangkan potensi-potensi yang ada pada seseorang tersebut.

Adapun tujuan konseling Islam secara lebih jelas sebagai berikut:

### **1. Tujuan Umum**

Bertujuan untuk membantu konseli menghadapi permasalahannya dengan menjadikan diri lebih baik dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

### **2. Tujuan Khusus**

a. Untuk membantu konseli menangani permasalahan.

b. Untuk membantu konseli mengembangkan kondisi yang telah membaik, dan mencegah munculnya permasalahan bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

c. Mempunyai komitmen kepada diri sendiri untuk selalu mengamalkan ajaran agama

dengan sebaik-baiknya sesuai dengan perintah Allah.<sup>13</sup>

- d. Dapat mengambil hikmah dari musibah ataupun permasalahan yang sedang dialami atau yang telah terjadi.

c) **Metode dalam Konseling Islam**

Metode dalam konseling Islam menurut Thohari terbagai menjadi dua yakni metode langsung dan tidak langsung. Berikut penjelasannya:

1) Metode langsung

Dalam metode langsung ini adalah metode berbicara atau bertatap muka secara langsung dengan konseli. Dalam hal ini terbagaimenjadi metode individual dan kelompok. Dimana dalam metode individual menggunakan teknik percakapan pribadi serta kunjungan rumah. Sedangkan dalam metode kelompok dilakukan secara gabungan atas beberapa konseli dengan menggunakan teknik diskusi kelompok, sosiodrama, maupun *group teaching*.

2) Metode tidak langsung

Dalam metode ini memanfaatkan media yang ada, dimana metodenya dilakukan secara tidak tatap muka secara langsung. Seperti menggunakan surat, email, pesan, dan juga telepon.

Metode konseling Islam dalam penelitian ini adalah metode individual secara langsung dan tidak langsung. Metode secara langsung dalam bentuk kunjungan rumah, wawancara, serta

---

<sup>13</sup> Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: PT. Bina Rena Pariwara, 2000) hal.9

observasi. Sedangkan metode tidak langsung yakni untuk *follow up*.

## 2. Terapi Realitas

### a) Pengertian Terapi Realitas

Terapi realitas adalah salah satu wujud pemberian bantuan yang sederhana dan praktis yang memiliki fokus dengan pola tingkah laku konseli pada masa sekarang. Dalam pelaksanaannya, konselor harus menjadi fasilitator yang berhasil membina dan mengembangkan kepribadian atau kesehatan mental konseli dengan memberikan tugas-tugas yang harus menjadi tanggungjawab konseli.<sup>14</sup> Dasar dari terapi realitas adalah membantu konseli menghadapi kenyataan yang ada di hadapannya dan memenuhi kebutuhan yang mendasar tanpa membuat rugi diri sendiri dan juga orang lain. Terapi realitas adalah pendekatan yang mengkombinasikan antara psikoterapi dan konseling. Terapi ini dikembangkan oleh William Glasser pada tahun 1960an dan dianggap sebagai salah satu dari kognitif behaviour terapi. Dasar dari terapi realitas yang dikemukakan oleh William Glasser adalah bahwa manusia merupakan makhluk sosial dan setiap tindakan yang dilakukan memiliki tujuan, sehingga manusia mengandalkan perilakunya sendiri bukan karena konflik dalam keadan keluarga atau pada saat usia anal-anak, melainkan perilaku dipandang sebagai pilihan dan penggunaan secara luas

---

<sup>14</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Eresco, 1997) hal 269

untuk terapi konseling evaluasi serta pendidikan, dimana terapi realitas memiliki *goals* (*tujuan*) untuk mengajarkan tanggungjawab dan meminimalisir pemaksaan dan hukuman..<sup>15</sup>

### **b) Ciri-ciri Terapi Realitas**

Terapi realitas memiliki beberapa ciri-ciri, diantaranya adalah:

1. Terapi realitas memiliki pendapat bahwa semua bentuk gangguan pada tingkah laku individu yang bersifat spesifik adalah hasil dari perilaku yang tidak bertanggungjawab, maka dari itu terapi realitas tidak menyetujui konsep tentang penyakit mental.
2. Terapi realitas tidak bergantung terhadap masa lalu konseli. Terapi realitas memiliki fokus terhadap tingkah laku yang terjadi pada saat ini atau pada saat sekarang. Fokus terapi realitas merupakan segala bentuk tingkah laku yang terjadi pada masa sekarang dan juga tingkat kesadaran pada seseorang. Terapi ini berfokus tentang bagaimana merubah sikap konseli dan juga tingkah laku konseli sendiri.
3. Terapi realitas berbicara masa sekarang, bukan masa lalu. Karena masa lalu seseorang itu telah terlewati dan tidak bisa dirubah lagi, maka dari itu yang bisa dirubah adalah masa sekarang dan masa yang akan datang. Terapis dapat menggali mengenai aspek-aspek yang ada pada diri konseli pada saat ini. segala hal yang mencakup

---

<sup>15</sup> Corey Gerald, *Konseling & Psikoterapi Teori Dan Praktek*. (Bandung : Refika Aditama, 2005 )hal.22

kekuatan, potensi, serta keberhasilan-keberhasilan yang dapat konseli capai dan tidak berfokus pada kegagalan. Glasser menyatakan bahwa konseli dinilai sebagai individu yang memiliki potensi yang sangat luas, tidak hanya sebagai seorang pasien yang memiliki permasalahan.

4. Pertimbangan-pertimbangan nilai adalah salah satu hal yang ditekankan pada terapi realitas. Dasar pada terapi ini ada pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang terjadi pada dirinya. Terapi ini berpendapat bahwa tidak ada perubahan yang signifikan jika klien tidak mengubah tingkah lakunya.
5. Terapi realitas tidak memandang konsep tradisional mengenai tranferensi sebagai hal yang penting. Ia berpendapat bahwa transferensi adalah sebagai salah satu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Terapi realitas menjunjung konsep bahwa terapis harus menjadi dirinya sendiri, tidak bermain peran sebagai orang lain. Glasser menyatakan bahwa para klien tidak ingin mengulangi apa yang tidak berhasil di masa lalu, tetapi mencari keterlibatan manusiawi yang memuaskan dengan orang lain dalam keberadaan mereka sekarang. Oleh karena itu, terapis bisa menjadi orang yang dapat membantu klien dengan memulai hubungan yang tulus.
6. Aspek kesadaran pada seseorang merupakan fokus dari terapi realitas. Dalam realitanya, terapi realitas mengarahkan konseli untuk menggali tingkah laku dan sikap yang bersifat positif. Hal

ini dimaksudkan supaya konseli tidak salah jalan dengan mencari pemenuhan kebutuhannya yang irrasional.

7. Terapi realitas tidak memiliki hukuman atau meniadakan suatu hukuman. Karena menurut Glasser hukuman merupakan cara yang tidak tepat dalam pelaksanaan terapi, karena dikhawatirkan ada permasalahan yang akan muncul pada hubungan antara konselor dan konseli. Dengan memiliki tanggungjawab penuh tergadap dirinya sendiri, dan memiliki komitmen untuk mengubah perilakunya, individu akan menemukan dirinya sendiri dan menemukan identitas dirinya.
8. Terapi realitas merupakan terapi yang mempunyai fokus pada rasa tanggungjawab. Glasser berpendapat bahwa tanggung jawab adalah langkah yang akan digunakan pada manusia untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia seperti mencintai dan dicintai, kesenangan, dan juga prestasi dalam seumur hidupnya.

### **c) Tujuan Terapi Realitas**

Pada dasarnya, semua terapi itu memiliki satu tujuan yang sama yaitu agar konseli dapat menyelesaikan permasalahannya. Karena seseorang di dalam hidupnya tentu ingin mempunyai identitas diri, memiliki sikap tanggungjawab yang baik, dan mampu mencukupi kebutuhan diri dengan baik dan benar.

Terapi realitas adalah suatu pendekatan yang mempunyai fokus pada masa saat ini. Didalam prosesnya, konselor memberikan arahan mengenai

tingkah laku yang bertanggungjawab sehingga seseorang itu mampu mengatasi permasalahan di kehidupan nyata dan mampu mencukupi kebutuhannya tanpa memberikan efek negatif terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.

Konseling dengan terapi realitas memiliki tujuan dalam membantu seseorang untuk menjadi rasional dan mempunyai mental yang kuat. Menurut Corey, terapi realitas ditekankan bahwa individu harus memiliki tanggungjawab dengan pilihan atas tindakannya. Pada hakikatnya, pendekatan ini menggunakan teknik yang berorientasi pada tindakan yang menyadarkan individu untuk mempunyai pilihan dalam menanggapi berbagai peristiwa, tidak memperbolehkan orang lain mengendalikan dirinya karena individu tersebut harus bisa mengendalikan dirinya sendiri.<sup>16</sup>

#### **d) Manfaat Terapi Realitas**

Terapi realitas memberikan adanya manfaat seperti mengaktifkan atau memberikan kesan positif terhadap interaksi yang terjalin antara konselor dan konseli. Selain itu terapi realitas juga memiliki manfaat lain, yang dapat dijelaskan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Terapi realitas tentu sangat berguna sebagai metode penelitian yang sederhana dan ringkas.
2. Terapi realitas bermanfaat membuat konselor dan konseli saling berperan aktif dan memiliki hubungan yang positif.

---

<sup>16</sup> Novia Solichah, *Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, Jurnal Penelitian Psikologi Vol 11 No. 1 April 2020



3. Terapi realitas juga bermanfaat untuk melatih tanggungjawab, karena didalam terapi realitas konseli harus bertanggungjawab atas perilakunya.

#### **e) Prosedur Terapi Realitas dengan WDEP**

Menurut Galadding, pada terapi realitas menggunakan sistem WDEP (*Wants, Direction, Evaluation, Planning*) yaitu diperuntukkan untuk membantu konselor dan klien dalam penerapan dan pengimplementasian teknik. Tahap pertama adalah *Wants* yang dilakukan di awal konseling, dimana konseli diajak untuk mengidentifikasi keinginan apa saja yang ada dalam diri konseli. Setelah berhasil dalam mengidentifikasi keinginan konseli, maka lanjut ke tahap kedua yaitu *Direction* yang mengharuskan konselor menanyakan apa yang telah dilakukan konseli sampai sejauh ini. Pada tahap ini konseli diminta untuk melihat apakah tindakan yang dilakukan telah mendekatkan konseli dalam upaya mencapai keinginannya. Selanjutnya masuk ke dalam tahap *Evaluation* yaitu tahap membantu konseli mengevaluasi perilaku mereka dan bagaimana merespon perilaku tersebut. konseli mengevaluasi perilaku mereka dan bagaimana konseli merespon perilaku tersebut. Konselor dan konseli menganalisa untuk melihat apakah yang dilakukan konseli efektif untuk mencapai keinginannya. Dan tahap terakhir yaitu *Planning* yaitu tahapan konselor mengajak konseli untuk tetap fokus pada pembuatan rencana demi terjadinya perubahan perilaku. Rencana ini menekankan pada tindakan yang akan dilakukan oleh klien, bukan pada

perilaku yang ingin dihilangkan. Rencana yang terbaik adalah rencana sederhana, dapat tercapai, terukur, segera, dan konsisten.<sup>17</sup>

Berikut penjelasan lebih rinci mengenai WDEP, yaitu:

1. *W (want)*

Yang memiliki arti yakni “keinginan” dalam aspek memenuhi suatu kebutuhan atau memang hal yang diinginkan oleh konseli itu sendiri. Didalam tahap awal ini, konselor memiliki andil untuk memberikan bantuan mengenai apa saja keinginan atau harapan yang dimiliki oleh konseli. Disini konselor berperan aktif untuk mampu mengeksplorasi apa saja yang diharapkan oleh konseli. Cara yang dilakukan konselor dengan memberikan pertanyaan “apa yang Anda harapkan?”. Dengan memberikan pertanyaan tersebut konseli akan memiliki kemudahan untuk bisa menguraikan apa yang diinginkan mengenai proses konseling atau lingkungan sekitarnya.

2. *D (direction and doing)*

Yang memiliki arti sebagai “bertujuan dan dilakukan” dalam menjalankan tugas yang diberikan alangkah baiknya konseli memiliki semangat diri untuk menggapai apa yang diharapkannya. Dalam tahap ini konselor dapat memberikan pertanyaan

---

<sup>17</sup> Novia Solichah, *Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, Jurnal Penelitian Psikologi Vol 11 No. 1 April 2020

seperti “apa yang Anda lakukan pada besok hari?”

3. E (*self-evaluation*)

Yang memiliki arti “evaluasi diri” dalam proses konseling yang telah dilaksanakan oleh konselor dan konseli. Besar harapan dalam evaluasi ini konselor mampu memberikan arahan kepada konseli untuk menganalisis dirinya dalam bentuk jawaban, “apakah kegiatan yang dilakukan dapat memenuhi harapannya atau tidak?”. Di dalam evaluasi ini mengajak konseli untuk menguji arah tingkah laku, kegiatan-kegiatan khusus, emosi, pikiran, perasaan, persepsi dan aspek psikologis lainnya sebagai keseluruhan perilaku yang bertanggungjawab secara utuh dari konseli.

4. P (*planning*)

Memiliki arti yakni “perencanaan” dimana konselor juga membantu konseli merencanakan beberapa perubahan yang berarti untuk memenuhi kebutuhannya secara lebih efektif. Perencanaan yang efektif dan efisien adalah rencana yang sederhana, dapat tercapai, terukur, dan juga bisa terealisasikan dengan segera.

Dari penjabaran mengenai prosedur tata cara teknik WDEP, maka konselor harus paham betul mengenai tata pelaksanaannya. Bahwa dalam teknik ini juga harus dilakukan secara berurutan, yakni: tahap awal ada di tahap *want* dimana konselor

mengeksplorasi apa yang menjadi harapan dan keinginan konseli dengan menanyakan pertanyaan seperti “apa yang Anda sebenarnya inginkan?”, “harapan seperti apa untuk kedepannya nanti?”. Sesudah konselor memberikan pertanyaan itu kemudian konselor akan menuliskan beberapa harapan dan keinginan konseli, yang selanjutnya akan di diagnosis. Tahap kedua yakni konselor mengajak konseli berdiskusi atau wawancara tentang apa yang telah konseli lakukan dalam wujud pencapaian atas harapannya tersebut. Tahap ketiga konselor melakukan evaluasi pada diri konseli atas keinginan dan pelaksanaannya dalam mencukupi kebutuhannya, selanjutnya konselor dapat memilah beberapa hal yang harus dilakukan atau tidak. Tahap keempat yaitu konselor melakukan perencanaan bersama dengan konseli dalam upaya mewujudkan harapan dan keinginannya atas dasar komitmen yang tinggi pada diri konseli. Hal ini dimaksudkan supaya proses dari konseling dapat menjadikan hasil yang baik.

#### **f) Terapi Realitas yang Digunakan**

Terapi realitas yang ingin konselor aplikasikan adalah teknik “*Self Relaxtion*” relaksasi diri adalah teknik tambahan yang digunakan pada sesi konseling dan telah diketahui bahwa teknik ini dapat diberikan kepada konseli yang mengalami kondisi stress akibat tekanan pekerjaan yang menyebabkan adanya perasaan yang gelisah, mudah menangis, bingung, dll. adapun tahap terapinya yaitu:

- a. Konseli diminta untuk duduk di sofa dengan nyaman mungkin. Lebih bagus jika menggunakan bantal untuk menopang leher dan

kepala konseli. Kemudian konseli diminta untuk mengambil nafas secara perlahan kurang lebih 3 kali dan pada saat melepaskan nafas yang ketiga, konseli dituntun untuk memejamkan mata dan menjadikan dirinya untuk serileks mungkin.

- b. Saat konseli telah dalam posisi yang nyaman dan rileks, konselor memberikan beberapa pertanyaan mengenai hal yang tidak disukai konseli, tentang permasalahan yang dihadapi, semua harapan dan keinginannya selama ini. Setelah konseli menjabarkan semuanya, konseli diarahkan untuk tetap rileks dan membayangkan hal yang membuat konseli senang atau bahagia, yang akan membuat konseli tetap berada pada kondisi rileks dan senyaman mungkin.
- c. Setelah konseli telah kembali dalam situasi nyaman pada saat memikirkan hal apa yang membuat konseli senang, dan apa yang diinginkannya selama 2 menit. Setelah itu, konselor memberikan arahan untuk konseli membuka mata dalam keadaan rileks, segar, dan pikiran yang jernih sehingga siap dalam menjalani aktifitas.<sup>18</sup>

### **3. Stress Kerja**

#### **a) Pengertian Stress Kerja**

Menurut Triatna, seseorang yang sedang dalam kondisi stress yaitu yang memiliki keadaan fisik atau psikisnya mengalami gangguan dari dalam maupun luar dirinya yang menyebabkan munculnya perilaku yang tidak biasa dari kondisi normalnya. Tingkah

---

<sup>18</sup> Iwan D Gunawan, *Teknik Terapi dan Motivasi Diri*, (Bekasi, Pengembangan diri bermutu: 2016) hal 105-106

laku seseorang yang condong ke arah yang buruk adalah salah satu bentuk dari stress kerja.<sup>19</sup>

Stres merupakan kondisi natural dari kehidupan manusia, terkadang sering muncul ungkapan “saya stres” “saya terlalu stres dengan masalah keuangan” atau “bekerja membuatku memiliki tekanan besar dalam hidupku”, dan lain sebagainya. Hal ini menjadikan sulit untuk mendefinisikan stres secara langsung, karena sebagai akibat stres itu sendiri menjadi hal yang berbeda untuk orang yang berbeda. Namun, jelas bahwa sebagian besar orang mendefinisikan stres adalah perasaan negatif bukan perasaan positif.

Seseorang dapat merasakan stres fisik disebabkan oleh aktifitas monoton, tidak cukup tidur, pola makan yang buruk atau efek dari suatu penyakit. Stres juga bisa bersifat mental seperti ketika mengalami kekhawatiran akan kondisi ekonomi, gangguan kesehatan pada orang yang dicintai, pensiun, atau mengalami peristiwa yang emosional seperti kematian pasangan atau dipecat dari pekerjaan.

Ketika seseorang terus-menerus bereaksi terhadap situasi yang membuat stres tanpa membuat penyesuaian untuk melawan efeknya, maka mereka akan merasakan stres yang dapat mengancam kesehatan dan kesejahteraan (MHA, 2019). Menurut *Montain State Centers for Independent*

---

<sup>19</sup>Cristine Julvia, “Pengaruh Stress Kerja dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Karyawan”, Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis, Vol.16, No. 01, Januari-Juni 2016 hal. 59

*Living* (2009), stres merupakan cara tubuh merespon segala jenis permintaan, ketika seseorang merasa stres dengan sesuatu yang telah terjadi tubuh akan bereaksi dengan melepaskan suatu zat kimia ke dalam darah. Zat ini memberi manusia/ penderita lebih banyak energi dan kekuatan yang bisa menjadi hal baik jika stres tersebut disebabkan oleh bahaya fisik. Namun, menjadi hal buruk, jika stres merupakan respin dari sesuatu yang emosional dan tidak ditemukan penyelesaian segera mungkin. Beberapa sumber stres yang paling umum adalah:

1. *Survival Stress*,

Stres ini merupakan stres yang biasa dikenal dengan *fight or flight*, yakni ketika anda takut sesuatu secara fisik dapat melukai anda, dimana tubuh secara alami merespons dengan tekanan energi sehingga anda akan lebih mampu bertahan dari situasi berbahaya (*fight*) atau melarikan diri bersama-sama (*flight*).

2. Stres Internal,

merupakan salah satu jenis stres yang paling penting untuk dipahami dan dikelola. Stres ini sering terjadi ketika kita khawatir tentang hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan atau menempatkan diri kita dalam situasi yang kita tahu akan membuat kita stres.

3. Stres Lingkungan, merupakan respons terhadap hal-hal disekitar kita yang menyebabkan stres, seperti kebisingan, keramaian, dan tekanan dari pekerjaan atau keluarga.

4. Kelelahan dan terlalu banyak pekerjaan, stres semacam ini menumpuk dalam waktu yang lama dan dapat berdampak buruk pada tubuh. Ini

juga dapat disebabkan oleh tidak mengetahui bagaimana mengatur waktu dengan baik atau bagaimana meluangkan waktu untuk istirahat dan relaksasi.

*World Health Organisation* telah menggolongkan stres sebagai suatu epidemi di abad ke-21, dengan semakin banyaknya populasi dunia yang menderita kondisi yang berkaitan dengan stres (*Oscar*, 2018). Berikut beberapa fakta terkait stres yang di uraikan dalam bentuk poin utama dari berbagai referensi:

1. Sekitar 1 dari 75 orang mengalami gangguan panik- *National Institutes of Mental Health*.

2. Stres merupakan masalah kesehatan utama bagi remaja AS di antara kelas 9 dan 12, para psikolog mengatakan bahwa jika mereka tidak memperelajari cara-cara sehat untuk mengelola stres tersebut sedini mungkin, maka dapat berimplikasi pada gangguan kesehatan jangka panjang yang serius – *American Psychological Association*.

3. 80% pekerja merasa stres pada pekerjaan dan hampir setengahnya mengatakan mereka perlu bantuan bagaimana mengelola stres – *American Institute of Stres*.

4. Tingkat stres ditempat kerja terus meningkat yakni 6 dari 10 pekerja di ekonomi global. China (86%) menjadi negara yang mengalami peningkatan tertinggi dalam stres ditempat kerja – *The Regus Group*.

5. 91% orang dewasa Australia merasakan stres di setidaknya satu bagian penting dalam hidup mereka. Hampir 50% merasa sangat stres pada satu bagian dari kehidupan mereka – *Lifeline Australia*.



6. Karyawan Australia absen rata-rata 3,2 juta hari kerja setiap tahun karena stres. Stres di tempat kerja ini merugikan ekonomi Australia sekitar \$ 14,2 miliar – *Medibank*.

7. Diperkirakan 442.000 orang di Inggris yang bekerja pada 2007/2008 percaya bahwa mereka mengalami stres terkait pekerjaan pada tingkat yang membuat mereka sakit – *Survey Angkatan Kerja*

8. Sekitar 13,7 juta hari kerja hilang setiap tahun di Inggris akibat penyakit terkait pekerjaan dengan biaya kerugian 28,3 Euro miliar per tahun – *Institut Nasional untuk Kesehatan dan Keunggulan Klinis*.

9. 65% orang menyebut pekerjaan sebagai sumber stres utama dalam hidup mereka.

10. Nutrisi dan olahraga yang baik dapat membantu membangun ketahanan terhadap stres.

11. 44% orang dewasa mengatakan mereka berolahraga atau berjalan untuk mengatasi stres dan 47% mengatakan mereka mendengarkan musik. Lebih dari sepertiga (37%) menghabiskan waktu bersama teman atau keluarga – *American Psychological Association*.

12. Lebih dari tiga perempat orang dewasa melaporkan gejala stres fisik atau emosional, seperti sakit kepala, merasa lelah atau perubahan kebiasaan tidur – *American Psychological Association*.

13. Hampir setengah dari orang dewasa mengatakan mereka telah bangun di malam hari karena stres - *American Psychological Association*.

Permasalahan mengenai stress kerja sering dikaitkan dengan pengertian stress kerja yang terjadi di lingkungan pekerjaan, yaitu dalam proses

interaksi antara seorang karyawan dengan aspek-aspek pekerjaannya. Pengertian stres kerja bisa jadi adalah keadaan mental pekerja yang tidak enak bekerja karena merasa lemah di lingkungan kerjanya. Sementara itu, stress kerja adalah kondisi mental yang buruk yang disebabkan oleh mental merasa lemah yang muncul inkonsistensi antara orang dan tuntutan pekerjaan. Stress kerja dapat merupakan bentuk respon fisik dan antusias yang terjadi karena adanya kontradiksi kerja dengan kemampuan tenaga kerja, aset, atau kebutuhan tenaga ahli.

Stres kerja bisa dideskripsikan sebagai muara atau suatu stresor kerja yang mengakibatkan suatu respons seseorang dalam kerangka respon fisik, psikologi, serta perilaku. Terdapat beberapa pengertian Stres kerja, dapat diketahui bahwa keadaan Stres kerja pada dasarnya adalah stres yang timbul karena perasaan lemah karena kesalahan berinteraksi dengan sudut pandang pekerjaan. Juga dapat ditangkap bahwa dorongan kerja adalah kondisi yang tidak menyenangkan dalam lingkungan kerja<sup>20</sup>.

### **b) Gejala Stress Kerja**

Proses seseorang yang mengalami gejala stres dimuali dari suatu komponen yang memunculkan atau memicu stres. Reaksi umum dari penyesuaian umum dikendalikan oleh organ tubuh yang bernama hipotalamu, hipotalamuslah yang mengendalikan berbagai kondisi stres pada seseorang. Bagian ini lah

---

<sup>20</sup>Smith, T. D., Hughes, K., DeJoy, D. M., & Dyal, M. A. *Assessment of relationships between work stress, work-family conflict, burnout and firefighter safety behavior outcomes.* ( *Safety science*, 2018) hal 287-292.

yang mengendalikan hormon serta mengedarkannya dari otak ke seluruh tubuh. Stres di ekspresikan dengan mengaktifkan kardiorespirasi, aksis HPA, kerangka metabolisme serta kerangka lokus seruleus. Seseorang saat mengalami stres yakni:

- 1) Respons stres marah atau gelisah, seseorang yang stres akan menanggapi dengan perasaan panas, tegang, terlalu emosional, dan tidak bisa duduk diam.
- 2) Respons stres tertekan, orang yang stres akan melakukan tindakan di luar dari biasanya, meningkatnya sedikit energi atau emosinya.
- 3) Respons stres diam, penderita stres terkadang berada dalam kondisi dengan istilah “membeku” atau merasa tidak bisa melakukan apa-apa, terlihat lumpuh, hingga merasa sangat gelisah.

Berikut ini beberapa tanda peringatan dan gejala stres. Semakin banyak tanda dan gejala yang Anda perhatikan dalam diri anda, semakin dekat anda dengan gangguan stres yang berlebihan. Menurut Burman dan Goswami ada tiga kategori umum akibat stress, yaitu:<sup>21</sup>

#### a. Gejala fisiologis

Dampak yang dirasakan yang berhubungan dengan kesehatan serta sudut pandang restoratif yang timbul bahwasanya stres dapat menjadikan suatu perubahan pada metabolisme tubuh, meningkatkan tingkat pernapasan, detak jantung serta peningkatan nyeri orak dan berat badan.

---

<sup>21</sup>Burman, R., & Goswami, T. G. (2018). A systematic literature review of work stress. *International Journal of Management Studies*, 5(3-9), 112-132.

## b. Gejala psikologis

Indikasi psikologis yang berhubungan dengan kekecewaan, terutama yang berhubungan dengan pekerjaan. Selain itu, stres yang terjadi dalam wujud kondisi mental lainnya seperti tekanan, kegelisahan, kekesalan, kebosanan dan keraguan.

## c. Gejala perilaku

Efek samping perilaku yang berhubungan dengan perubahan efisiensi, non-penampilan, laju keluar dan masuk, perubahan kecenderungan makan, perluasan penggunaan rokok dan minuman keras, wacana cepat, keinginan dan gangguan istirahat.

Stres kerja yang dialami oleh seorang pekerja dapat dideteksi dari indikasi yang dirasakan oleh karyawan pekerja seperti kulit sering dalam kondisi pucat serta merasakan hawa tidak nyaman saat bekerja, aliran darah terasa mengalir cepat saat bekerja, pernapasan melebar disaat melakukan pekerjaan, otot terasa kaku, temperamental, serta merasa gelisah sewaktu waktu, konsentrasi menurun, kurang nyaman saat istirahat pasca bekerja serta cepat mengalami kelelahan.

### c) Tahap Stress Kerja

Menurut <sup>22</sup>, ada empat tahap stress kerja, yaitu :

#### a. Stress kerja yang dapat teratasi

Ditandai dengan kepercayaan yang meluas, optimisme, kegembiraan, pengabdian, komitmen

---

<sup>22</sup>Liu, J., Zhu, B., Wu, J., & Mao, Y. (2019). Job satisfaction, work stress, and turnover intentions among rural health workers: a cross-sectional study in 11 western provinces of China. *BMC family practice*, 20(1), 1-11.

untuk stres bekerja dan muncul tingkat vitalitas yang tinggi dan keadaan pikiran yang positif terhadap pekerjaan.

b. Stress kerja ringan

Ditandai dengan rasa negatif dan kekecewaan kerja, kekecewaan, kekecewaan, kebosanan, bosan dengan pekerjaan, orang mulai muncul efek samping fisik dan mental dari dorongan kerja.

c. Stress kerja sedang

Ditandai dengan penarikan diri dan pemisahan. Seorang individu mulai sensitif, antagonis, terus-menerus negatif. Efek samping dari stres fisik dan mental muncul, jika lebih buruk, akan ada perubahan mendasar dalam tujuan kerja, perilaku dan perilaku dan penurunan berikutnya.

d. Stress kerja berat

Ada bahaya dan kemalangan abadi dari ketertarikan dalam pekerjaan. Indikasi stres kerja yang berlebihan, harga diri yang rendah, ketidakhadiran yang tak henti-hentinya, kritik dan sinisme, kelulusan kerja, dan kelelahan yang serius terjadi.

### **d) Penyebab Stress Kerja**

Menurut <sup>23</sup>, ada banyak penyebab meningkatnya stres kerja :

a. Kondisi fisik

kondisi lingkungan yang ada di dalam pekerjaan sangat memiliki pengaruh yang besar terhadap kondisi stres seseorang. Seseorang yang

---

<sup>23</sup>Pérez-Rodríguez, V., Topa, G., & Beléndez, M. (2019). Organizational justice and work stress: The mediating role of negative, but not positive, emotions. *Personality and Individual Differences*, 151, 109392.

bekerja dalam suatu ruangan kecil, dengan beberapa orang di dalamnya, dan kursi yang canggung termasuk dalam pekerjaan. Terungkap keadaan buruk pada premis hari demi hari dapat menyebabkan kerusakan traumatis pada vitalitas, inspirasi, dan pada umumnya kesehatan.

b. Rancangan pekerjaan

Banyak buruh yang di-PHK atau di-PHK kini tidak mencari pengganti. Namun, penggambaran kerja tidak dimaksudkan untuk menuntut semua tugas dari mereka yang meninggalkan lingkungan kerja. Akibatnya, ada banyak beban kerja dan permintaan bagi mereka yang tinggal, dan banyak pekerja yang tidak mampu mengelola. Sebagian besar pekerjaan tidak digariskan dengan tingkat stres pekerjaan.

c. Peran dalam pekerjaan

Bagian dari buruh tidak sepenuhnya diartikulasikan, buruh tidak merasakan tugas dari total pekerjaan. Bagian mereka adalah perjuangan antara apa yang mereka pikir mereka antisipasi dan apa yang benar-benar diantisipasi bos mereka. Bagian mereka mungkin menutupi bagian pekerja lain, sehingga menimbulkan perdebatan di antara para ahli. Ketika para pekerja tidak yakin akan kebutuhan bagian mereka, mereka mungkin melakukan apa yang menurut mereka terbaik, atau bekerja dalam kebingungan. Berada di bawah tekanan seperti itu terus-menerus membuat mereka cemas melakukan pekerjaan di luar pangkalan, atau melakukan pekerjaan yang benar dengan cara di luar pangkalan. Waktu dan

vitalitas yang dikeluarkan menyebabkan kelelahan dan kekecewaan setiap hari.

d. Teknologi

Komputer, telepon seluler, faks, dan web telah meningkat kecepatannya. Namun seiring dengan munculnya kemajuan modern, penyebab stres modern juga meningkat. Individu harus terus belajar kemajuan dan program yang tidak digunakan. Terkadang, persiapannya kurang memadai, sebaliknya terkadang inovasinya kurang memadai. Ketika inovasi tidak bekerja dengan baik, atau perangkat keras tiba-tiba rusak, banyak pekerja tidak dapat menyelesaikan tugas mereka dan stres mulai meningkat.

e. Manajemen

Manajemen adalah salah satu donor terbesar untuk stres dalam lingkungan kerja. Atasan yang terus-menerus mengawasi, tidak perlu mengubah sikap lama, yang terus-menerus mengarahkan bawahannya, akan seolah-olah membuat stres, kejenuhan, dan persetujuan dari pekerjaan. Hampir semua pendapat muncul bahwa alasan nomor satu untuk pelepasan adalah administrasi dari administrator yang cepat. Tanda langsung dari stres yang biasanya tidak dibuat oleh bos.

Stres kerja dapat terjadi karena mengaktifkan komponen menghitung koneksi dengan rekan kerja, koneksi dengan bos, pengembangan karir. Tingkat peregangannya untuk setiap orang juga berbeda tergantung pada karakteristik orang tersebut. Bekerja di malam hari memiliki peluang menghadapi tingkat stres kerja yang lebih baik daripada bekerja di pagi

atau sore hari dan dapat menjadi sumber stres utama bagi buruh pabrik.

**e) Stress Kerja yang dialami Konseli**

Terdapat beberapa ciri atau dampak masalah yang ditimbulkan karena stress kerja yang dialami konseli. Karena beban permasalahan yang dipikul oleh konseli, ditambah lagi peran ganda yang dialaminya. Hal ini membuat konseli mengalami beberapa permasalahan yakni semangat yang menurun, selalu merasa gelisah dan tidak tenang. Hal ini tentu menghambat kepada kegiatan konseli yang sedang dijalannya. Ia menjadi teledor dalam melakukan pekerjaan, banyak membuang-buang waktu dengan hanya berdiam diri dikamar tanpa melakukan kegiatan yang berfaedah.

Hal lainnya yang dialami konseli adalah ia terus merasakan lelah pikiran kemudian sering tiba-tiba menangis. Selain itu, gejala fisik yang dialami konseli yakni rambut rontok yang cukup parah, kemudian siklus haid yang tidak teratur. Dan juga menurut pengakuan konseli juga ia sering tiba-tiba merasa pusing.

**4. Pandemi Covid 19**

Menurut WHO (*World Health Organization*) Pandemi adalah menyebarnya suatu penyakit atau wabah baru ke seluruh dunia. Pandemi covid 19 terjadi karena ditemukannya virus SARS-CoV menjadi sangat infulsius dan virulensi tinggi, hal ini yang sangat rentan



karena pasien yang dalam masa karantina dan orang tanpa gejala juga dapat menularkan virus ini.<sup>24</sup>

Coronavirus adalah penyakit menular yang diawali oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (Sars-CoV-2). Penyakit ini ditemukan untuk pertama kalinya pada Desember 2019 di Wuhan, Ibu kota Propinsi Hubel China, dan sejak itu menyebar secara global, mengakibatkan pandemi coronavirus 2019-2020. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan wabah coronavirus 2019-2020 sebagai Kesehatan Masyarakat Darurat Internasional (PHEIC) pada 30 Januari 2020, dan pandemi pada 11 Maret 2020. Covid-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus dan 136 kasus. 9 data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian. 10 tingkat mortalitas Covid 19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi Asia Tenggara.

Dalam kondisi saat ini, virus corona bukanlah suatu wabah yang diabaikan begitu saja. Jika dilihat dari gejalanya, orang awam akan mengiranya hanya sebatas influenza biasa, tetapi bagi analisis kedokteran virus ini cukup berbahaya dan mematikan. Saat ini di tahun 2020, perkembangan penularan virus ini cukup signifikan karena penyebarannya sudah mendunia dan seluruh negara merasakan dampaknya termasuk Indonesia. Penularan ini terjadi umumnya melalui droplet dan kontak dengan virus kemudian virus masuk

---

<sup>24</sup> Wandra, Yaqub Cikusin, Hayat, *Wabah Corona Virus (Covid-19)(Studi Kasus pada Desa Pandansari Lor Kec. Poncokusumo Kab. Malang )* Jurnal Inovasi Penelitian, Vol. 2 No. 5 Oktober 2021

ke dalam mukosa yang terbuka. Suatu analisis mencoba mengukur laju penularan berdasarkan masa inkubasi, gejala dan durasi antara gejala dengan pasien di isolasi. Analisis tersebut mendapatkan hasil penularan dari satu pasien ke sekitar 3 orang disekitarnya, tetapi kemungkinan penularan dimasa inkubasi menyebabkan masa kontak pasien ke orang sekitar lebih lama sehingga resiko jumlah kontak tertular dari satu pasien mungkin dapat lebih besar. Mengantisipasi dan mengurangi jumlah penderita virus virus corona di Indonesia sudah dilakukan di seluruh daerah. Diantaranya dengan memberikan kebijakan membatasi aktifitas keluar rumah, kegiatan sekolah dirumahkan, bekerja dari rumah atau WFH (*Work From Home*), bahkan kegiatan beribadah pun dirumahkan. Hal ini sudah menjadi kebijakan pemerintah berdasarkan pertimbangan-pertimbangan yang sudah dianalisa dengan maksimal tentunya.<sup>25</sup>

Di Indonesia, penyebaran virus ini dimulai sejak 02 Maret 2020, diduga berawal dari salah satu warga Indonesia yang melakukan kontak langsung dengan warga negara asing yang berasal dari Jepang. Hal tersebut telah diumumkan oleh bapak Presiden Jokowi. Seiring dengan berjalannya waktu, penyebaran Covid-19 telah mengalami peningkatan yang signifikan. Dan ketika kita melihat penyebaran Covid-19 terbesar berada di pulau Jawa disini bisa kita lihat bahwa kurangnya kesadaran masyarakat dalam menyikapi pandemi atau Covid-19 yang terjadi sehingga banyak orang yang masih tidak menggunakan masker masih berkumpul di keramaian dan tidak melakukan social

---

<sup>25</sup> Yeti Sumarni, *Pandemi Covid 19: Tantangan Ekonomi dan Bisnis*, Jurnal Al-Intaj, Vol.6, No. 2 2020

distancing sehingga perlunya kesadaran bersama demi mendukung pemerintah dalam mencegah atau memutus penyebaran Covid-19 menjadi lebih banyak tetapi mari kita bersama-sama melawan agar segera berakhir agar kehidupan kita dapat menjadi berjalan seperti biasa lagi.

Dampak dari pandemi covid 19 ini tentu tidak hanya dirasakan oleh beberapa individu atau bahkan beberapa negara, melainkan efeknya sangat terasa pada setiap orang dibelahan dunia manapun. Mulai dari anak-anak yang terganggu sekolahnya, mahasiswa yang terganggu pada kuliahnya, para pekerja yang terganggu dengan dapat pekerjaannya karena adanya dampak dari pandemi covid 19 ini. Hal ini tentu sangat membuat keadaan semakin sulit karena semua aspek terkena dampaknya. Mobilitas semakin dibatasi, dimana ini sangat berpengaruh terhadap sektor ekonomi.

Hal ini pula yang dirasakan oleh konseli, dimana adanya oandemi covid 19 ini sangat berdampak kepada diri konseli. Dimana yang awalnya konseli merasa lega dan tidak merasa khawatir karena perusahaan tempat ia bekerja tidak melakukan pengurangan pada saat awal pandemi, namun dua tahun berlalu perusahaan tempat ia bekerja mulai mencari cara untuk meminimalisir pengeluaran perusahaan dan sehingga harus melakukan pengurangan karyawan. Dan rasa kekhawatiran konseli pun terjawab, bahwa ia harus menerima bahwa dirinya juga terkena dampak dari pengurangan karyawan ini, namun bukan PHK yakni melainkan harus turun jabatan atau *downgrade* dari yang sbelumnya ia berada pada posisi *leader* harus turun menjadi karyawan biasa. Oleh sebab itu, dampak ini lah yang dirasakan konseli karena adanya pandemi covid 19.

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Judul : Terapi Realitas untuk mengendalikan emosi marah seorang remaja di Deket Wetan Lamongan  
Penulis : Rivia Fathimatuzzahro

Tahun : 2018

- a. Deskripsi :

Dalam penelitian ini proses terapi realitas yang digunakan menggunakan enam teknik yang ada dalam terapi realitas. Dari hasil proses terapi realitas untuk mengendalikan emosi marah seorang remaja yang sudah dilakukan disimpulkan bahwa remaja tersebut lebih bisa mengendalikan emosi marahnya. Proses terapi cukup berhasil, karena ada beberapa perilaku yang sudah tidak dilakukan lagi ketika sudah dilakukan terapi. Namun, dikatakan cukup berhasil karena ada beberapa point perilaku yang memang masih dilakukan oleh klien. Hanya saja emosi marah klien saat ini lebih terkendali dan terarah.

- b. Persamaan :

Dengan penelitian ini yakni sma-sama menggunakan terapi realitas sebagai cara untuk mengatasi permasalahan konseli.

- c. perbedaan :

Dalam penelitian ini adalah saudara Rivia Fathimatuzzahro meneliti seorang remaja yang mengalami emosi marah sedangkan penelitian ini untuk mengatasi permasalahan stress kerja.

2. Judul : Terapi membaca Al-Qur'an dengan pendekatan kognitif untuk mengatasi stress kerja pada karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gersik

Penulis : Avy Eka Putry Sufi'ana

Tahun : 2021

a. Deskripsi

Dalam penelitian ini menggunakan terapi membaca al-Qur'an dengan pendekatan kognitif. Perbedaannya ada pada terapi konseling yang digunakan. Dalam penelitian ini dapat dilihat perubahan stress kerja yang dirasakan oleh konseli yang awalnya merasa gelisah, bingung, dan tertekan. Namun, setelah melakukan proses terapi membaca al-Qur'an dampak stress yang dialami oleh konseli sudah berkurang dan dapat mengelola stress yang dirasakannya.

b. Persamaan :

Pada penelitian ini memiliki kesamaan yakni sama-sama mengatasi permasalahan stress kerja

c. Perbedaan :

Dalam penelitian ini menggunakan terapi membaca Al-Qur'an dengan pendekatan kognitif, sedangkan pada penelitian ini penulis menggunakan bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas sebagai cara untuk mengatasi permasalahan konseli.

3. Judul : Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Wanita Hamil Diluar Nikah Di Mulyoagung Kecamatan Dau Malang

Penulis : Tri Ananda Novia Rizki Citra P.

Tahun : 2021

a. Deskripsi

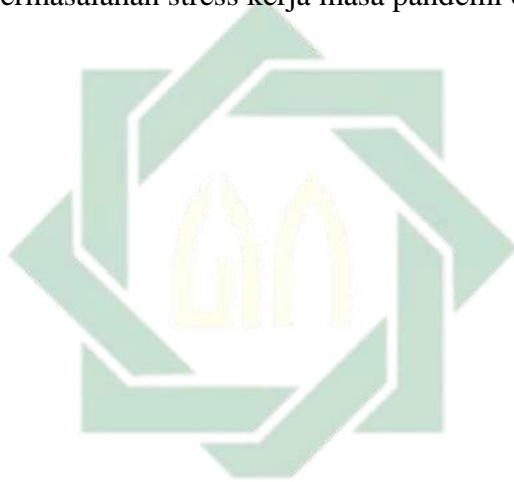
Dalam proses penelitian menggunakan terapi realitas dengan prosedur WDEP. Proses terapi berjalan dengan lancar, terlihat bahwa setelah proses terapi dilakukan konseli perlahan dapat menerima kenyataan dan mau menerima konsekuensi atas apa yang terjadi.

b. Persamaan :

Pada penelitian ini memiliki persamaan yakni sama-sama menggunakan terapi realitas untuk mengatasi permasalahan yang ada.

c. Perbedaan :

Dalam penelitian ini saudara Tri Ananda Novia Rizki Citra P. Mengambil permasalahan mengenai penerimaan diri pada wanita hamil diluar nikah, sedangkan dalam penelitian ini peneliti mengangkat permasalahan stress kerja masa pandemi covid 19.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

##### **1. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah deskriptif kualitatif . Menurut Bogdan dan Taylor yang dikutip oleh Tohirin dalam bukunya “Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling)”, penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata” tertulis atau lisan dari orang orang atau perilaku yang dapat diamati.<sup>26</sup>

Menurut Lincoln dan Denzin penelitian kualitatif ini adalah salah satu pendekatan yang menggunakan latar belakang secara alamiah dengan bertujuan untuk mendeskripsikan berbagai macam fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar dan menggunakan bebersapa macam metode yang biasa digunakan dalam mempermudah penelitian kualitatif ini sendiri seperti penggunaan metode wawancara, observasi, dan juga tidak lupa dokumentasi.<sup>27</sup>

Sedangkan jenis pendekatan penelitian ini adalah penelitian studi kasus. Menurut Yatim Riyanto penelitian studi kasus merupakan penelitian yang sistematis, logis, dan teliti didalam melakukan kontrol terhadap kondisi. Peneliti memeiliki alasan dalam menggunakan metode ini, dikarenakan penelitian ini adalah suatu kasus yang dialami oleh seorang karyawan, sehingga harus dilakukan secara intensif,

---

<sup>26</sup> Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2012), hal.2

<sup>27</sup> Dr. Moh Miftachul Choiri, MA, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*

menyeluruh dan terperinci untuk mengembangkan adaptasi pada diri konseli.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan suatu pandangan bagaimana terapi realitas yang dapat mengatasi permasalahan stress kerja yang dialami oleh seseorang. Sehingga jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah jenis penelitian studi kasus yakni dalam penelitian ini peneliti akan mencari tahu secara detail tentang latar belakang keadaan saat ini dan interaksi sosial, dan juga interaksi individu didalamnya.

## **2. Objek dan Lokasi Penelitian**

Berkaitan dengan penelitian yang bersifat studi kasus, dimana hanya melibatkan satu orang sehingga dalam penelitian ini tidak mempergunakan sampel atau populasi. Yakni hanya dengan mengenal lebih lanjut mengenai konseli yaitu dengan mengamati kemudian memperhatikan secara rinci mengenai perkembangan konseli. Berikut subyek yang terlibat dalam penelitian ini, yaitu :

### **1. Konseli**

Konseli disini adalah seorang karyawan yang bekerja di PT. Sanjayatama Lestari yang sedang stress kerja di masa pandemi covid 19, peneliti memilih konseli tersebut untuk mengatasi stress kerja tersebut dengan terapi realitas.

### **2. Informan**

Informan dalam penelitian ini adalah konseli, teman dekat, rekan kerja, dan juga keluarga yang dirasa dapat membantu untuk memperoleh berbagai data yang



berhubungan dengan diri konseli. kemudian lokasi penelitian ini, penulis memilih tempat konseli bekerja di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya dan juga di tempat tinggal konseli saat ini.

### **3. Jenis dan Sumber Data**

Berikut sumber data dari penelitian ini yang terbagi menjadi dua bagian, yaitu:

#### **a. Sumber Data Primer**

Sumber data primer merupakan data yang dikumpulkan atau didapatkan langsung di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian (peneliti) atau yang bersangkutan dan memerlukannya.<sup>28</sup>

Sumber data primer pada penelitian ini adalah seorang karyawan yang sedang mengalami stress kerja yang bekerja di PT.Sanjayatama Lestari Surabaya.

#### **b. Sumber Data Sekunder**

Disini pihak lain dari konseli merupakan sumber informasi pada penelitian ini. Dan yang menjadi sumber data sekundernya adalah merupakan orang-orang terdekat konseli yang dalam hal ini yaitu teman dekat, rekan kerja, dan juga keluarga konseli.

### **4. Tahap-tahap Penelitian**

Terdapat tiga tahapan yang digunakan dalam penelitian ini, yakni: tahap pra lapangan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisa data. Untuk lebih jelasnya peneliti akan menjelaskan secara rinci setiap tahapan sebagai berikut :

#### **a. Tahap Pra Lapangan**

---

<sup>28</sup> Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: Media Grafika, 2004), hal.19

### 1. Menyusun Rancangan Penelitian

Dalam penyusunan rancangan penelitian, peneliti akan terlebih dahulu membaca dan mengamati fenomena yang ada di lingkungan dan memilih satu penelitian tentang Bimbingan Konseling dengan terapi realitas untuk mengatasi stress kerja di pandemi covid 19 pada seorang karyawan di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya.

#### b. Memilih Lapangan Penelitian

Setelah mengamati fenomena yang ada peneliti memilih lapangan penelitian di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya dan juga di tempat tinggal konseli.

#### c. Mengurus Perizinan

Peneliti disini akan mencari informasi mengenai beberapa orang yang memiliki pengaruh dan wewenang terhadap pemberian izin untuk pelaksanaan penelitian, setelah itu peneliti melakukan langkah-langkah persyaratan untuk mendapatkan izin tersebut.

#### d. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Disini peneliti mempersiapkan beberapa barang yang dibutuhkan dalam melakukan penelitian yakni diantaranya adalah pedoman wawancara, alat tulis, kamera dan sebagainya.

## 5. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang diperlukan, pengumpulan data merupakan suatu prosedur yang standar dan sistematis. Pentingnya teknik ini dalam suatu penelitian adalah dapat mempermudah data yang berhubungan dengan permasalahan yang ingin diteliti.

Berikut beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni:

## 1. Wawancara

Wawancara atau interview adalah suatu cara mengumpulkan data dengan dimintai pendapat, pendirian atau keterangan. Muh. Nazir mengemukakan pendapatnya dalam bukunya “Metode Penelitian” bahwa yang dimaksud dari wawancara adalah suatu proses dalam mengumpulkan keterangan yang memiliki tujuan penelitian dengan tanya jawab sembari bertatap muka antara orang yang melakukan wawancara dengan yang menjawab atau responden dengan menggunakan *interview guide* (panduan wawancara).<sup>29</sup>

## 2. Observasi

Observasi merupakan suatu teknik dalam mengumpulkan data dimana dilakukan dengan cara sistematis dan disengaja dengan melakukan pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang diobservasi. Teknik ini juga memiliki fungsi untuk mendapatkan gambaran, pengetahuan, dan pemahaman terkait data konseli dan berfungsi untuk mendukung serta melengkapi bahan-bahan yang telah diperoleh melalui wawancara.<sup>30</sup>

Dalam observasi ini, peneliti melihat secara mendalam terkait berbagai hal yang ada pada konseli yakni meliputi emosi, perilaku, dan juga bahasa verbal dan non verbal baik saat proses konseling berlangsung

---

<sup>29</sup> Muh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Graha Indonesia) hal.34

<sup>30</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program*

*Bimbingan dan Konseling di Sekolah*,(Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hal. 153

maupun keseharian konseli dengan melihat lebih dalam terkait perubahan yang terjadi setelah terjadinya proses konseling.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu teknik yang dilakukan dengan cara menggali data terkait beberapa hal yang berbentuk catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda, catatan harian dan yang lainnya. Yang mana teknik ini akan di gunakan dalam pengumpulan data mengenai kondisi lokasi penelitian, kondisi konseli, serta berbagai catatan konselor pada saat melakukan proses konseling.

## 6. Teknik Validitas Data

Tanggung jawab penulis dalam penelitian ini, dengan tujuan agar semua data yang ada dalam penelitian ini valid, peneliti akan melakukan validitas data, diantara lain:

### d. Perpanjangan Penelitian

Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data yang benar-benar valid supaya nantinya dapat dipertanggungjawabkan. Semua data yang telah terkumpul dan juga difokuskan pada bagian masing-masing, tentu kembali dianalisis dan juga dikoreksi untuk meminimalisir kesalahan dan penulisan nantinya dapat menjadi data yang konkret dan dapat dipercaya

### e. Ketekunan Penelitian

Dalam bagian ini peneliti akan berusaha untuk lebih mendalami lebih jauh mengenai segala proses dan juga hasil yang telah dilakukan pasca pemberian terapi. Sehingga pada tahap ini adalah tahap yang sangat penting untuk pemeriksaan

keabsahan data yang ada dan telah dikumpulkan sebelumnya.

c. **Triangulasi Data**

Triangulasi data adalah posisi data akan dilakukan pengecekan dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu. Penelitian akan memeriksa data-data yang diperoleh dengan subyek peneliti, baik melalui wawancara dan pengamatan, kemudian data tersebut dibandingkan dengan data yang ada di luar sumber lain sehingga keabsahan data dapat dipertanggung jawabkan. Dalam hal ini, peneliti memiliki fokus pada pendalaman data melalui beberapa pihak yang terkait dengan konseli yaitu teman dekat konseli, rekan kerja, dan juga keluarga konseli. Semua ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dengan jelas terkait latar belakang kehidupan konseli, faktor yang mempengaruhi diri konseli, dan kemampuan konseli dalam memecahkan permasalahan yang dihadapinya saat ini.

## **7. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses secara sistematis mengambil dan menyusun data dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumen, mengorganisasikan data ke dalam kategori, menggambarkannya dalam unit, mensintesiskannya, dan mempolakannya, menyaring apa yang penting dan apa yang dipelajari dan apa yang ditarik. Suatu kesimpulan yang dimaksudkan agar mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.

Analisis data kualitatif memproses data, mengorganisasikan data, memecahnya menjadi bagian-bagian yang dapat dikelola, mencari dan menemukan

pola, memahami apa yang penting dan apa yang telah dipelajari, dan apa yang akan dibagikan dengan orang lain. Saat melakukan penelitian, setelah data terkumpul, data dianalisis melalui analisis deskriptif komparatif. Analisis deskriptif komparatif dapat diartikan sebagai pemecahan masalah yang sedang diselidiki dengan menggambarkan dan menjelaskan keadaan saat ini dari subjek yang diselidiki dengan menggunakan fakta-fakta yang muncul. Atau apa adanya, mencari solusi untuk memecahkan masalah yang ada. Konselor juga menjelaskan setiap alur konseling beserta data empiris dari praktiknya dan melihat perbandingan hasil sebelum dan sesudah proses konseling untuk melihat jika ada perubahan.<sup>31</sup>



---

<sup>31</sup> Hadari Nawawi, Dkk, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996), hal. 73

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian

##### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Disini konseli bekerja pada PT. Sanjayatama Lestari Surabaya, namun penelitian juga dilakukan dirumah konseli sendiri. Peneliti memilih rumah konseli sendiri dalam melakukan treatment karena konselor berpendapat bahwa rumah konseli adalah tempat yang nyaman dalam pelaksanaan treatment sehingga dalam pelaksanaan treatment kedepannya dapat berjalan dengan lancar dan sesuai yang direncanakan. Dalam hal ini konselor juga melakukan penelitian di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya, dimana kebetulan konselor juga bekerja di perusahaan tersebut sehingga memudahkan konselor untuk memperoleh izin.

Namun menurut pertimbangan konselor, dalam pelaksanaan *treatment* konselor lebih memilih untuk melaksanakannya dirumah konseli. Karena tidak memungkinkan untuk melaksanakannya ditempat konseli bekerja, karena akan mengganggu waktu bekerjanya. Serta tentu demi kenyamanan konseli, maka pelaksanaan *treatment* berada dirumah konseli sendiri agar pelaksanaannya dapat berjalan dengan lancar dan sesuai yang diinginkan.

##### 2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang memiliki pengetahuan dan wewenang untuk melaksanakan dan memberikan bantuan dalam proses bimbingan dan konseling baik secara individu maupun kelompok.

Berikut data diri konselor dalam hal ini sebagai peneliti yakni:

a. Biodata Konselor

Nama : Lilis Sofiiyani  
TTL : Sidoarjo, 01 Mei 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Dsn. Kesemen Rt.26 Rw.06 Ds.  
Cangkringsari Kec. Sukodono  
Kab. Sidoarjo

b. Riwayat Pendidikan Konselor

TK : RA Muslimat Kesemen  
SD : SDN Ngaresrejo  
SMP : SMPN 2 Sukodono  
SMK : SMK Penerbangan Juanda

c. Pengalaman Konselor

Beberapa pengalaman yang telah konselor dapatkan baik dalam selama berada di bangku perkuliahan maupun di luar bangku perkuliahan dimana mengarah kepada kegiatan yang bersifat membangun dan juga berkesinambungan dengan unsur bimbingan dan konseling islam. Pengalaman tersebut diantaranya diperoleh dari kuliah kerja nyata (KKN), dan juga praktik pegalaman lapangan (PPL). Terlebih pengalaman PPL konselor yang berada di SMK Telkom Sidoarjo, dimana banyak sekali pengalaman yang didapatkan mengenai bimbingan dan konseling. Diantaranya konselor mendapatkan pengalaman untuk melakukan konseling individu dan juga konseling kelompok bersama para siswa-siswi



disana. Tidak hanya pengalaman untuk praktik konseling secara langsung, melainkan pengalaman mengajar serta membuat rancangan pembelajaran yang sudah menggunakan teknologi masa kini karena di sekolah ini sudah mengacu kepada sekolah *digital*. Selain melaksanakan pembelajaran dikelas, konseling individu, dan konseling kelompok konselor juga mendapatkan pengalaman untuk *assesment* menggunakan inventori tugas perkembangan (ITP).

### 3. Deskripsi Konseli

#### a. Identitas konseli

Nama : Salsa (nama samaran)  
TTL : 23 November 1998  
Alamat : Sidoarjo  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam

#### b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli lahir dari sebuah keluarga yang cukup harmonis. Konseli adalah anak sulung dari dua bersaudara. Konseli saat ini bertempat tinggal dengan orang tua, adik, dan juga nenek konseli. Adik konseli saat ini sedang bersekolah di jenjang menengah, di salah satu sekolah menengah pertama didekat rumah konseli. Orang tua konseli bekerja sebagai karyawan swasta di salah satu pabrik.

Orang tua konseli merupakan orang tua yang cukup perhatian kepada konseli, namun konseli sendiri jarang membagikan keluh kesahnya mengenai permasalahan pekerjaan atau pendidikannya. Dengan kata lain, konseli terbiasa hanya sekedar memberi tahu jika ada apa-apa namun tidak bercerita lebih dalam

dan detail. Hal ini terjadi karena konseli tidak terbiasa bercerita mengenai permasalahan pribadinya terhadap keluarganya, sedangkan konseli lebih nyaman untuk bercerita mengenai permasalahan pribadinya kepada teman dekat, maupun rekan kerjanya. Sehingga orang tua dan keluarga konseli sering menganggap bahwa konseli berada dalam kondisi yang baik-baik saja.

c. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Konseli memulai pendidikan dari mulai taman kanak-kanak di TK Dharmawanita selama kurang lebih dua tahun. Setelah itu melanjutkan ke Sekolah dasar selama kurang lebih enam tahun di SDN Punggul II. Setelah konseli lulus dari Sekolah dasar, ia melanjutkan ke sekolah menengah pertama di SMPN 2 Gedangan kurang lebih tiga tahun. Pada saat di smp konseli merupakan siswi yang bisa dibilang cukup aktif, ia mengikuti beberapa ekstra kurikuler seperti pramuka dan juga teater selama kurang lebih dua tahun, disini mental konseli juga mulai terbentuk karena mengikuti ekstra kurikuler ini.

Setelah menyelesaikan pendidikannya di bangku smp, konseli melanjutkan sekolahnya di SMK Penerbangan Dharma Wirawan. Selama tiga tahun menempuh pendidikan, konseli juga cukup aktif mengikuti berbagai organisasi dan ekstrakurikuler. Ia tergabung dalam OSIS, PMR, dan mengikuti ekstra kurikuler PBB. Disini sudah terlihat bahwa konseli sudah terbiasa untuk melakukan aktivitas yang cukup padat. Kondisi fisik dan mental konseli pun juga terbentuk cukup baik disini, karena kebetulan SMK tempat ia sekolah berbasis semi militer. Setelah lulus dari SMK, konseli melanjutkan pendidikannya di sebuah universitas swasta di Surabaya, dan saat ini sedang menempuh semester 9. Kondisi konseli yang

pada saat itu harus lebih fokus kepada pekerjaan, sehingga kuliahnya sedikit tertunda.

d. Kondisi Lingkungan Konseli

Konseli lahir dan dibesarkan di lingkungan yang cukup padat penduduk. Mayoritas orang-orang disekitar rumahnya bekerja di suatu pabrik. Kedua orang tua konseli pun juga bekerja sebagai karyawan pabrik. Namun sebagian tetangganya banyak juga yang sebagai ibu rumah tangga. Konseli adalah orang yang suka bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, namun sudah hampir sekitar dua tahun belakangan konseli jarang bersosialisasi karena kesibukannya yang saat ini bekerja dan juga menyelesaikan kuliah. Ditambah lagi karena ada beberapa tetangga konseli yang melontarkan pertanyaan kerja dimana, gaji berapa, dan jabatannya apa. Hal tersebut juga membuat konseli risih dan kurang nyaman. Sehingga konseli lebih sering menghabiskan waktunya didalam rumah. Ditambah lagi sehubungan dengan kondisi konseli yang memiliki peran ganda yakni sebagai karyawan dan mahasiswi maka tentu beban konseli juga terasa berat, sehingga konseli sering merasa capek dan memilih untuk hanya berada didalam kamar dengan kondisi yang tenang, sehingga pas untuk mengistirahatkan badan yang tenaganya telah terkuras.

e. Kondisi Ekonomi Konseli

Kondisi ekonomi keluarga konseli bisa dibilang cukup. Namun konseli memilih untuk mandiri secara finansial semenjak berada di bangku kuliah, sejak awal perkuliahan konseli juga sambil bekerja *freelance* untuk mencukupi kebutuhan pribadinya. Semua itu dilakukan karena konseli menyadari bahwa biaya masuk kuliahnya telah menguras biaya yang

tidak sedikit, sehingga konseli berinisiatif untuk mencari pekerjaan dan tidak merepotkan orang tuanya dalam hal kebutuhan pribadinya. Pada awal kuliah, konseli mengikuti kelas pagi, dan bekerja hanya pada saat *weekend* . Namun pada saat awal semester 5, konseli memilih untuk bekerja setiap hari, dan berpindah dari kelas pagi menjadi kelas malam atau bisa dibilang kelas karyawan. Orang tua konseli tidak pernah memaksa konseli untuk bekerja setiap hari, namun keputusan ini dipilih oleh konseli sendiri dengan alasan konseli ingin membiayai perkuliahannya sendiri. Konseli memilih bekerja setiap hari tentu karena biaya kuliah yang membutuhkan uang yang tidak sedikit.

f. Kepribadian Konseli

Konseli memiliki kepribadian *ekstrovert*. Ia ramah, mudah bergaul, dan juga beradaptasi dengan lingkungan dan orang baru. Ia juga tidak akan sungkan untuk mengajak lawan bicaranya untuk memulai pembicaraan. Konseli merupakan orang yang bisa dibilang *humble* kepada semua orang. Konseli selalu bisa membuat orang disekitarnya nyaman akan kehadirannya. Namun dibalik sikap ramahnya, konseli termasuk orang yang memiliki sifat yang keras kepala, seperti saat ia sudah memilih suatu pilihan, maka tidak bisa orang lain untuk mengubah pilihannya tersebut. Konseli adalah orang yang sedikit sulit untuk menerima masukan, apalagi ketika masukan tersebut sangat bertentangan dengan pendapat pribadinya. Ditambah lagi konseli juga terkadang cukup sulit untuk menahan amarahnya, beberapa kali jika konseli dihadapkan dengan kondisi atau perbuatan yang orang disekitarnya lakukan namun menurut konseli hal itu tidak sesuai, maka ia tidak akan ragu untuk langsung

marah kepada orang tersebut. Selain itu konseli juga termasuk orang yang riang, ia jarang sekali terlihat murung dan juga sangat jarang untuk mau menampakkan kesedihannya didepan orang lain. Ia hanya bisa berbagi permasalahan yang dihadapinya dengan orang-orang yang dianggapnya dekat dengannya. Tak jarang juga konseli biasanya untuk memilih memendam sendiri apa yang mengenai dirasakannya.

g. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah adalah ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan. Karena apa yang diharapkan, bahkan yang sudah direncanakan dengan matang pun hasilnya bisa bertolak belakang. Beberapa orang terkadang mengalami *down* saat menghadapi permasalahan, hal ini disebabkan akan rasa kecewa ataupun amarah yang datang ketika apa yang menjadi ekspektasi tidak dapat terrealisasikan. Permasalahan konseli bermucul ketika virus covid 19 muncul, sehingga menyebabkan pandemi yang berdampak sangat dahsyat tidak hanya pada konseli sendiri bahkan setiap orang di penjuru dunia manapun juga merasakan dampaknya.

. Dampak pandemi ini kepada konseli adalah ketika ia harus mengalami penurunan jabatan ditempatnya bekerja. Menurut pengakuan konseli, ia bekerja di perusahaan ini sudah sekitar tiga tahun, pada kurun waktu itu pula konseli selalu bekerja sangat rajin, selalu berusaha mencapai target, dan berusaha untuk tidak melakukan kesalahan maupun kelalaian dalam pekerjaannya, semua itu konseli lakukan supaya ia dapat jenjang karir ke jabatan yang lebih tinggi. Definisi masalah adalah ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, dalam hal ini semua harapan serta keinginan konseli bahkan apa yang

sudah konseli usahakan tidak sesuai dengan kenyataan yang ada. Konseli yang baru saja mendapatkan promosi jabatan sebagai *leader* harus menghadapi kenyataan bahwa ia harus kembali ke posisi karyawan biasa, dan harus merelakan bahwa semua yang telah ia usahakan telah sirna. Semua ini dikarenakan karena adanya pandemi yang membuat perusahaan secara berat hati harus mengurangi beberapa karyawannya karena omset yang turun. Hal ini yang mempengaruhi kinerja konseli dimana karena tekanan yang cukup berat justru membuat semangat konseli menurun. Ia sering datang mepet bahkan terlambat, dan juga mengerjakan *report* dengan ogah-ogahan.

Rekan kerja konseli juga menuturkan bahwa konseli adalah orang-orang ramah dan ceria, namun karena permasalahan yang tengah dialaminya konseli cenderung diam dan jarang menyapa. Padahal biasanya konseli adalah orang yang bisa dibilang bisa menghidupkan suasana dan sering memberikan candaan-candaan terhadap beberapa rekan kerja lainnya. Selain lebih menutup diri, konseli juga sering merasa cemas dan mudah menangis. Ketika konseli mengingat permasalahan yang dihadapinya, konseli sering tiba-tiba menangis merasa bahwa apa yang selama ini ia usahakan telah sia-sia. Ditambah lagi posisi konseli yang juga sebagai mahasiswi tingkat akhir, hal ini tentu sangat mempengaruhi konsisi emosional konseli. Dimana saat ia menjadi pekerja dihadapkan oleh suatu permasalahan yang menurutnya cukup besar, dan saat ia menjadi mahasiswi tingkat akhir ia juga dihadapkan dengan skripsi yang harus segera ia selesaikan.

Selain itu konseli juga kehilangan nafsu makannya, ia juga menjadi kehilangan semangat

kerjanya. Selain dampak psikis yang dialami konseli, dampak fisiknya juga ada seperti konseli sering merasakan pusing kepala, rambut rontok yang parah, dan juga siklus haid yang tidak teratur. Kondisi ini juga tentu berpengaruh terhadap aktivitas konseli, saat ia diharuskan fokus untuk bekerja namun tiba-tiba *mood* nya hilang dan malas bekerja.

Dampak fisik dan psikis yang dialami konseli tidak hanya karena pikirannya sendiri, melainkan komentar dari orang sekitarnya juga membuat konseli memiliki beban pikiran tersendiri. Sebagian komentar dan pertanyaan yang menyinggung pun juga konseli terima, seperti pertanyaan kenapa bisa turun jabatan, apakah kinerjanya tidak baik sehingga bisa turun jabatan, dan juga komentar yang tidak enak seperti ohh ini yang kemarin jadi *leader* sekarang kembali jadi karyawan biasa. Tentu hal ini membuat konseli berpikiran bahwa orang-orang disekitarnya juga membicarakannya, konseli berpikir jika didepannya saja orang-orang bisa berkata seperti itu maka pasti jika dibelakangnya akan semakin parah komentar yang tidak enak yang ditujukan kepada konseli.

Selain itu hal yang membuat konseli *down* adalah saat ia mengingat segala perjuangannya dalam pekerjaan ini. Bahwa demi fokus kepada pekerjaan, konseli pindah dari kuliahnya yang semula kelas pagi menjadi kelas malam yang notabennya kelas malam kebanyakan adalah para pekerja sehingga tidak seketat jika mengambil kuliah kelas pagi. Konseli merasa bahwa segala yang telah ia korbankan tidak terbalas dengan yang setimpal, karena hasilnya tidak sesuai dengan apa yang ia harapkan.

Oleh karena itu, disini konselor sekaligus peneliti mengusahakan untuk memberikan terapi atau



*treatment* kepada konseli yang mempunyai tujuan untuk mengatasi stress kerja yang tengah dialami oleh konseli. Besar harapan konselor berharap bahwa stress kerja yang dialami oleh konseli bisa teratasi sehingga konseli dapat melakukan aktivitas pekerjaannya seperti dulu. Peran dari terapi realitas ini adalah untuk membuat konseli sadar bahwa apa yang dialaminya sekarang memanglah tidak mudah, namun dibalik itu semua hal tersebut harus dihadapi dengan dengan ikhlas dan legowo. Karena hidup juga terus berjalan, tidak mungkin bagi konseli untuk *stuck* atau hanya berdiam dan terpuruk karena permasalahan yang tengah dialaminya sekarang ini. selain dripada itu, tentu namanya manusia jika dihadapkan ujian maka alangkah lebih baiknya untuk dapat bersandar kepada Allah SWT, percaya bahwa Allah tidak akan memberikan cobaan dibatas kemampuan hambaNya. Dengan semua permasalahan yang tengah dihadapi konseli, tentu konseli seharusnya lebih mendekatkan diri kepada Allah, karena orang yang mendekatkan diri pada Rabbnya akan mendapatkan ketenangan hati.

**Tabel 4.1 Catatan Kondisi Perilaku Konseli Sebelum Menjalani Terapi**

No.	Catatan Kondisi Psikis
1.	Malas bekerja
2.	Cemas yang berlebihan
3.	Mudah menangis
4.	Cenderung menutup diri

## **B. Deskripsi Proses Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stress Kerja di Pandemi Covid 19**

Terapi realitas adalah terapi yang memiliki fokus pada masa saat ini, bukan masa lalu. Pada kasus ini, konselor sekaligus peneliti menggunakan teknik WDEP sebagai



terapi awalnya, kemudian menggunakan *Self Relaxtion* juga dalam proses terapinya nanti. Disini konselor

Alasan konselor memilih terapi ini adalah karena kasus atau permasalahan yang dihadapi konseli adalah sebuah hal yang memang harus dihadapi, karena hidup terus berjalan tentu tidak mungkin konseli lari dari kenyataan, oleh karena itu tentu konseli harus menghadapi realitas yang ada dihadapannya sekarang.

Dalam pelaksanaan terapi tentu konselor melakukan sebuah pendekatan terlebih dahulu kepada konseli, hal ini dimaksudkan agar proses terapi nantinya dapat berjalan dengan lancar, konseli merasa nyaman, dan juga untuk membangun kepercayaan antara konseli dan juga konselor. Karena kunci keberhasilan dari sebuah terapi juga salah satunya adalah adanya sebuah kepercayaan yang kuat antara konseli dan konselor. Dan sebaliknya jika kepercayaan tidak terbangun konseli akan merasa kurang nyaman, sehingga proses terapi tidak akan bisa berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Disini konselor melakukan pendekatan selama dua kali pertemuan, karena sebelumnya konselor sudah mengenal konseli sudah cukup lama, dan juga konseli satu tempat kerja dan dulunya satu sekolah dengan konselor.

#### 1. Identifikasi Masalah

##### a. Data dari Konseli

Pada kesempatan awal *assesment* ini konselor mendengarkan cerita dari konseli, disini konseli mencurahkan segala yang mengganjal pada diri konseli terutama pada permasalahan yang saat ini konseli alami. Berdasarkan paparan dari konseli, awalnya disini konseli mengeluh lelah pikiran dan juga fisik dengan rutinitas yang dijalaniya sekarang. Kemudian konselor bertanya mengenai alasan apa yang membuat konseli merasa seperti itu awalnya yakni karena peran ganda yang dijalaniya sekarang

yakni sebagai karyawan dan juga mahasiswi. Konseli juga menceritakan dimana ia saat ini sebagai mahasiswi tingkat akhir yang ingin segera menyelesaikan skripsi, namun ada kendala dengan dosen pembimbingnya yang sulit untuk ditemui. Disisi lain, konseli juga merasa ada tekanan hebat di tempatnya bekerja dan itu cukup membuat konseli merasa *down*. Terlebih lagi tuntutan pekerjaan yang saat ini dijalani konseli semakin hari semakin banyak. Jadi pada awal ini konseli mengutarakan kebingungan dan lelahnya ia dalam menjalani peran ganda.

Pada saat konseli selesai menceritakan seluruh keluh kesahnya berdasarkan apa yang ia rasakan saat ini, konselor mulai menanyakan beberapa pertanyaan guna mencari lebih dalam mengenai permasalahan yang dihadapi oleh konseli saat ini. Disini konselor ingin memastikan apakah permasalahan yang dihadapi konseli benar stress karena peran ganda atau ada permasalahan lain yang justru menjadi permasalahan utama dari konseli. Konseli mengajukan pertanyaan “Peran ganda yang dijalani sekarang sudah berapa lama?” konseli menjawab bahwa semenjak awal kuliah konseli juga sudah mulai bekerja, namun awalnya konseli hanya bekerja *freelance* dan mulai bekerja setiap hari pada saat konseli menuju semester 5, atau bisa dibilang konseli sudah bekerja setiap hari dan kuliah reguler malam selama 2 tahun lebih. Kemudian konselor melanjutkan pertanyaan “Dalam kurun waktu 2 tahun lebih tersebut apa pernah ada kendala hebat seperti keadaan yang sekarang?” justru jawaban dari konseli bahwa ia *enjoy* dalam aktivitasnya tersebut, ia mengaku bahwa ia menjadi sangat produktif jika

mempunyai banyak kegiatan, dan ia juga belum pernah merasakan kendala yang dialami seperti sekarang ini.

Kemudian konselor kembali menegaskan terkait pertanyaan yang sebelumnya seperti apakah konseli sering merasa lelah dalam peran gandanya tersebut. Dan jawaban konseli ia berkata bahwa sesekali memang terasa lelah dan jenuh, namun sebelumnya masih ada pada kondisi yang aman dan belum pernah sampai merasakan yang lelah pikiran dan fisik seperti yang saat ini ia rasakan. Menurut konseli karena ia sudah terbiasa dengan aktivitasnya yang sibuk, konseli bisa dibilang jarang terasa jenuh dan lelah sampai membebani pikirannya. Lalu konselor kembali menanyakan apa yang membuat konseli merasakan stress jikalau konseli sendiri sudah terbiasa dalam menjalani peran ganda tersebut. Konseli menjelaskan bahwa di akhir tahun 2021 tempat perusahaan ia bekerja mengalami penurunan omset dan harus melakukan pengurangan karyawan. Selain itu karena adanya pandemi covid 19 target yang ditetapkan perusahaan semakin tinggi, serta tuntutan pekerjaan yang lainnya. Sedangkan di sisi lain, konseli pandemi memang bisa dikatakan sulit untuk menggapai target yang telah diberikan oleh perusahaan.

Disini konseli juga melanjutkan ceritanya dimana ia harus menerima kenyataan bahwa ia yang baru saja mendapatkan promosi jabatan di posisi yang sangat ia inginkan dari dulu yaitu di posisi *leader*. Namun karena omset perusahaan yang terus menurun, pihak perusahaan juga meminimalisir jumlah pengeluaran yang ada. Hal ini membuat perusahaan secara berat hati melakukan pengurangan

karyawan, dimana yang paling banyak dikurangi adalah karyawan di posisi *leader*. Mau tidak mau konseli pun akhirnya *down grade* atau turun jabatan menjadi karyawan biasa lagi. Sedangkan ketika konseli menjadi karyawan biasa lagi, ia juga tetap mengerjakan beberapa *report* yang menjadikan konseli menjadi banyak beban sehingga menjadi malas bekerja. Seperti sering datang mepet, dan juga sering telat mengirim *report*.

Dari beberapa sampel pertanyaan yang disampaikan oleh konselor dan setelah konselor menggali lebih dalam permasalahan konseli bahwa ditemukan jika permasalahan utama konseli adalah stress kerja. Dimana konseli merasakan tuntutan kerja yang sangat banyak belakangan ini, hal ini disebabkan adanya pandemi covid 19 sehingga perusahaan tempat ia bekerja mengalami penurunan omset sehingga terpaksa harus mengurangi beberapa karyawannya. Dan karena permasalahannya tersebut konseli juga mengeluhkan bahwa ia belakangan ini mudah merasa lelah dan pusing kepala, padahal kondisi konseli dalam keadaan baik-baik saja secara fisik. Selain itu konseli juga berkata bahwa rambutnya mengalami kerontokan yang cukup parah, sedangkan konseli tidak mengganti merk *shampoo* atau mencoba *hair care* lainnya. Dan juga hal lain yang dkeluhkan konseli, ia juga mengalami siklus haid yang tidak teratur, dimana dalam satu bulan ia bisa mengalami 2 kali siklus haid.

b. Data dari Sahabat dekat konseli

Data yang pertama adalah dari sahabat terdekat konseli, mereka menjalin pertemanan sudah kurang lebih tujuh tahun. Konseli biasanya sering mencurahkan keluh kesahnya terhadap Sahabat

dekatnya ini. menurut pengakuan sahabat dekat konseli ini bahwa konseli adalah orang yang mempunyai pendirian yang kuat. Ketika konseli memiliki satu keinginan dalam hidupnya, maka konseli akan sangat berusaha untuk mewujudkannya tidak peduli betapa kerasnya ia dalam berusaha untuk mewujudkan keinginannya tersebut, tapi konseli sangat bersemangat dan pantang menyerah. Menurut sahabat dekat konseli belakangan ini konseli memang dihadapkan dengan sebuah permasalahan yang cukup berat, dimana keadaan ini sbelumnya belum pernah terjadi pada konseli.<sup>32</sup>

Sahabat dekat konseli memaparkan bahwa terkadang konseli memang sering mengeluh mengenai lelahnya ia bekerja, namun biasanya ketika konseli sudah main atau *refresh* sejenak itu sudah reda. Bisa dikatakan bahwa biasanya ketika konseli merasa lelah, maka hanya membutuhkan waktu untuk *refreshing* saja. Sedangkan menurut cerita dari sahabat dekatnya saat ini konseli seperti merasakan beban yang cukup berat terkait pekerjaannya. Karena konseli merasa apa yang telah ia korbakan dan perjuangkan selama ini terasa sia-sia karena ia harus menerima kenyataan untuk turun jabatan. Sedangkan konseli sudah berusaha semaksimal mungkin dan bekerja keras untuk hal tersebut, namun karena adanya pandemi ini konseli harus mau tidak mau turun jabatan, karena pihak perusahaan hanya menawarkan antara turun jabatan atau habis kontrak. Tentu ini adalah permasalahan yang cukup besar dari beberapa masalah lain yang pernah konseli hadapi sebelumnya.

---

<sup>32</sup> Hasil wawancara dengan SO 1

Konselor memberikan pertanyaan kepada sahabat dekat konseli apakah pada saat konseli bercerita ia memeberikan solusi atau hanya mendengarkan cerita dari konseli, dan sahabat dekatnya menjawab bahwa pada saat itu ia juga memberikan sedikit solusi yakni menyarankan untuk tidak berlarut-larut dalam kesedihan karena permasalahan ini, karena jika konseli terut berlarut-larut maka banyak dampak yang akan terjadi nantinya. Konseli akan tidak bisa fokus dalam melakukan suatu kegiatan, baik dalam bekerja, kuliah, atau kegiatan lainnya. Selain itu juga menyaraknkan untuk ikhlas dan legowo, karena hal yang terjadi pada konseli bukan karena kinerjanya yang tidak baik melainkan karena memang kondisi perusahaan yang mengalami penurunan karena pandemi covid 19.

c. Data dari Rekan kerja konseli

Menurut keterangan yang disampaikan oleh rekan kerja konseli bahwa konseli adalah orang yang ceria dan jarang menunjukkan kesedihannya didepan orang-orang. Konseli adalah orang yang bisa dikatakan dapat menghidupkan suasana. Bahkan menurut pengakuannya konseli adalah orang yang termasuk jarang mengeluh dengan kegiatan yang ia lalui saat ini. Namun biasanya memang ketika konseli sedang suntuk atau lelah dengan rutinitasnya, maka ia tak senggana untuk mengajak beberapa temannya untuk sekedar menghirup udara segar atau istilahnya sekarang adalah *healing*.

Disini rekan kerja konseli menjelaskan bahwa memang belakangan ini konseli lebih banyak diam. Dari awal tersebarunya *issue* di perusahaan bahwa akan ada pengurangan dalam jumlah besar, konseli

sudah terlihat cemas akan hal itu. Dikarenakan konseli bisa dibilang yang paling baru berada di divisi atau posisi tersebut. *Feeling* konseli pun akhirnya terjawab ketika perusahaan mengumumkan untuk memangkas beberapa divisi salah satunya ada pada posisi *leader*. Dan yang membuat konseli *down*, ternyata apa yang menjadi *feeling* nya itu menjadi kenyataan. Selain itu juga konseli juga kerap mengeluhkan mengenai target kerjanya yang semakin hari semakin naik, sedangkan dalam kondisi yang saat ini tentu dirasa sangat sulit untuk dapat mencapai target tersebut. Sehingga ini semua membuat konseli mempunyai beban tersendiri. Semenjak saat itu konseli menjadi pribadi yang tidak seperti biasanya, yakni menjadi lebih menutup diri dan cenderung menghindari keramaian. Selain itu, sebelumnya konseli adalah karyawan yang rajin namun saat ini menjadi sedikit malas dan tidak bersemangat. Hal ini bisa dilihat dengan ia yang sering datang mepet bahkan terlambat.

d. Data dari adik kandung konseli

Konselor telah melakukan wawancara dengan adik kandung konseli dan hasil wawancaranya adalah bahwa konseli merupakan sosok yang *humble*, ia sangat ramah terhadap orang-orang disekitarnya. Menurut adik kandung konseli, jika konseli mengalami suatu permasalahan atau kondisi yang tidak baik maka kondisi emosional konseli pun juga sedikit tidak stabil. Meskipun konseli adalah orang yang ramah, akan tetapi sedikit keras kepala juga sifat yang dimiliki oleh konseli. Contohnya adalah ketika konseli mengalami suatu masalah, maka ia akan menjadi lebih sensitif sehingga biasanya orang yang ada didekatnya ikut merasakan dampaknya seperti



saat konseli tiba-tiba marah atau tiba-tiba ngambek dan hilang *mood*. Namun semua itu terjadi biasanya dalam kurun waktu yang singkat, atau bisa dibilang ketika konseli selesai *me time* atau *healing* maka moodnya akan kembali dan konseli pun kembali menjadi pribadi yang *humble*.

Menurut penjelasan adik kandung konseli, konseli memang beberapa kali mengeluhkan tentang kondisi yang ia jalani sekarang, yakni bekerja dan kuliah. Namun lebih sering konseli curhat mengenai pekerjaannya, yakni tentang omset yang tak kunjung naik, target yang terus meningkat, dan juga tekanan dari atasan tempat ia bekerja. Jadi bisa dibilang untuk saat ini, konseli memang dalam kondisi yang *down* terkait dengan pekerjaan yang ia jalani saat ini. .

e. Kesimpulan dari Hasil Wawancara

Dari beberapa wawancara yang telah dilakukan konselor dengan beberapa orang yang dekat dengan konseli, dimana para orang terdekatnya ini diantaranya adalah sahabat dekat, rekan kerja, dan adik kandung konseli dan juga sering mendengarkan curhatan konseli mengenai beberapa permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Dan berdasarkan hasil wawancara serta observasi yang telah dilakukan oleh konselor kepada beberapa orang terdekatnya, disini konselor dapat mengetahui beberapa fakta yang menjadikan konseli mengalami stress kerja.

Berikut adalah beberapa *point* yang didapatkan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh konselor mengenai fakta mengapa konseli mengalami stress kerja dan faktor apa saja yang membuat konseli pada akhirnya harus mengalami kondisi stress diantaranya sebagai berikut:



No.	Permasalahan	Deskripsi
1.	Malas bekerja	Masalah terbesar konseli adalah rasa kecewanya yang semulanya ia berusaha keras menggapai posisi yang ia inginkan, namun pada akhirnya ia harus kehilangan hal tersebut. Hal ini yang membuat konseli menjadi malas bekerja.
2	Cemas yang berlebihan	Target perusahaan tempat ia bekerja yang mematok target yang sangat besar, sedangkan dalam kondisi pandemi seperti ini tentu sangat sulit mencapai target tersebut. Atasannya yang selalu menekan karyawannya dengan cukup tinggi, ini membuat konseli merasa cemas yang berlebihan karena terbayang akan tuntutan dan tekanan.
3.	Mudah menangis	Konseli pada dasarnya adalah orang ceria, namun karena beberapa permasalahan yang dihadapinya saat ini, ia menjadi lebih sensitif dan terkadang mudah menangis
4.	Menutup diri	Konseli adalah tipe orang ekstrovert. Dimana ia biasanya terbuka dengan orang-orang disekitarnya, namun karena

		permasalahan yang menyimpannya saat ini konseli menjadi pribadi yang cenderung tertutup.
--	--	--

## 2. Diagnosis

Ketika proses *assesment* atau identifikasi masalah selesaidilakukan, maka tahap selanjutnya adalah diagnosis masalah. Dalam langkah ini, peneliti akan berusaha untuk memfokuskan permasalahan utama yang saat ini tengah konseli alami. Terkait dengan hasil wawancara serta observasi yang telah dilakukan dengan konseli dan juga orang-orang terdekat konseli yaitu sahabat dekatnya, rekan kerja, dan adik kandung konseli yang mana dapat memberikan informasi yang tepat dan akurat. Dan dari kesimpulan hasil wawancara dan juga observasi yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa permasalahan yang dialami konseli saat ini adalah stress kerja. Dimana konseli dihadapkan suatu permasalahan ditempat ia bekerja dan hal itu juga menyebabkan konseli mengalami *down* baik secara fisik maupun psikis.

Dengan adanya permasalahan stress kerja yang dialami oleh konseli, adapun konseli yang tadinya adalah sosok yang ceria, ia menjadi menutup diri. Konseli sebelumnya juga termasuk orang yang aktif namun belakangan ini menjadi malas bekerja. Selain itu konseli dalam kesehariannya juga sering tiba-tiba menangis dan juga merasa cemas yang berlebihan padahal dalam kondisi yang bisa dibilang baik-baik saja. Konseli juga mengeluhkan bahwa rambutnya sering mengalami kerontokan yang cukup parah, dan juga sering mengalami pusing kepala sedangkan konseli

merasa sedang tidak sakit. Selain itu karena permasalahan stress kerja yang saat ini dialaminya, konseli juga mengalami siklus haid yang tidak teratur.

### 3. Prognosis

Setelah dilakukannya proses identifikasi masalah dan juga diagnosis yang mana disini konselor sudah mengantongi terkait masalah apa yang sudah dirasakan oleh konseli, hingga langkah berikutnya merupakan prognosis dimana sesi ini bertujuan untuk memilah jenis terapi atau *treatment* apa yang nantinya hendak digunakan dalam proses terapi konseli untuk mengatasi stress kerja. Dalam penelitian ini konselor akan menggunakan terapi realitas, dimana cara konseling ini adalah menggunakan WDEP sebagai tahap awal kemudian menggunakan *self relaxation*. Dengan harapan kedua cara tersebut mampu membantu konseli untuk meredakan stress kerja yang dialami oleh konseli.

Sebagian langkah yang hendak dijalankan oleh konselor pada sesi prognosis ini, diantaranya:

a) Menyusun keinginan konseli (*Wants*)

Merumuskan keinginan adalah hal yang penting untuk dilakukan dalam pelaksanaan terapi ini dengan tujuan untuk mendukung keberhasilan dalam proses terapi selanjutnya. Dimana pada penyusunan keinginan, konseli diajak untuk mengemukakan apa saja yang menjadi keinginannya saat ini. Dengan harapan konseli akan berhasil mewujudkan keinginannya jika dapat memegang teguh komitmennya.

b) Memfokuskan pada perilaku masa sekarang (*Directions and doing*)

Pola pikir dan perilaku konseli saat ini merupakan hal yang perlu ditekankan pada terapi ini. Apabila

konseli tiba-tiba merasa bahwa apa yang telah ia perjuangkan sia-sia, merasa bahwa ia banyak berkorban namun hasilnya malah tidak sesuai dengan realitanya. Maka konselor disini memberikan motivasi bahwasanya ketika ia ikhlas maka ia akan bisa mencapai apa yang ia inginkan suatu saat nanti.

c) Menilai diri pribadi (*Evaluate*)

Sesudah konseli menjelaskan beberapa peristiwa yang telah ia alami. Konselor disini akan mencatat semua yang sudah konseli jelaskan. Dimana isi dari catatan tersebut mengenai efek dari stress kerja yang konseli alami. Kemudian konselor membuat suatu konfrontasi dengan menanyakan apakah dari efek tersebut dapat memberikan dampak baik atau sebaliknya.

d) Perencanaan tanggung jawab diri (*Plan*)

Dalam sesi ini konseli diberikan bimbingan oleh konselor untuk membuat suatu perencanaan yang hendak dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab yang besar. Adapun keberhasilan dari perencanaan ini adalah keinginan konseli itu sendiri. Dan untuk mengetahui pencapaian konseli, maka konselor melakukan evaluasi.

e) Pengendalian emosi negatif dalam meredakan stress kerja (*Self Relaxtion*)

Konselor berupaya untuk memberikan bantuan dalam mengatasi emosi dan pikiran negatifnya pada saat ia dihadapkan suatu kenyataan yang membuatnya kecewa, dan juga keadaan yang membuatnya tertekan. Untuk menghadapi masalah tersebut dengan baik, konseli diberikan arahan untuk menjadi menjadi rileks.

#### 4. Treatment atau Terapi

Ketika proses diagnosis dan prognosis selesai, maka langkah selanjutnya adalah terapi. Namun sebelum dilakukannya terapi, tentunya ada beberapa pertemuan yang dilakukan oleh konselor dan juga konseli yang bertujuan agar terbangunnya *trust* atau kepercayaan. Sebagaimana diketahui bersama bahwa rasa kepercayaan itu adalah hal yang sangat penting karena itu adalah kunci keberhasilan dalam pelaksanaan terapi. Proses pendekatan ini dilakukan dalam 2 kali pertemuan, karena sebelumnya konseli adalah teman sekolah sekaligus teman kerja konselor, sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama untuk menumbuhkan *trust* oleh konseli. Disini penerapan langkah-langkah dalam terapi realitas oleh konselor kepada konseli, dalam tahap ini konselor membaginya menjadi dua yakni menggunakan teknik WDEP dan kedua menggunakan *self relaxation*. Berikut penjelasannya:

a) Merumuskan keinginan konseli (*wants*)

Pertama adalah membuat rumusan keinginan, merupakan tahap yang sangat penting karena memiliki peran penting terhadap keberhasilan atas proses selanjutnya. Dimana pada tahap ini konseli diajak untuk mengemukakan keinginannya yang saat ini ingin ia raih. Dengan harapan konseli dapat berpegang pada komitmennya dalam mewujudkan keinginannya.

Pada mulanya konseli bercerita mengenai semua masalah yang saat ini terjadi padanya. Konseli merasa bahwa yang telah ia perjuangkan saat ini sia-sia, dimana konseli harus menghadapi kenyataan bahwa perusahaan tempat ia bekerja harus mengurangi sebagian besar karyawannya. Dan yang membuat konseli merasakan stress kerja adalah ketika ia harus turun jabatan, kemudian dihadapkan

dengan target yang besar, *reporting* yang banyak, serta atasan yang selalu memberikan tekanan yang berlebihan. Karena beberapa alasan tersebut konseli berada pada kondisi stress karena pekerjaannya. Menurut penuturan konseli, ia memang menjadi sedikit malas bekerja, merasa cemas, kadang mudah menangis, dan juga lebih menutup diri.

Pada tahap ini konselor menanyakan apa yang diinginkan oleh konseli saat ini, dan konseli memberikan jawaban bahwasanya ia ingin berdamai dengan keadaan yang saat ini ia alami, ia ingin menjalaninya dengan ikhlas agar kondisinya baik fisik maupun psikis bisa kembali normal seperti biasanya. Konselor pun menjelaskan bahwa jika konseli ingin mencapai keinginannya tersebut maka konseli harus berkomitmen untuk *sharing* dan juga menjalani terapi ini sampai tuntas. Konseli pun menyetujui apa yang dikatakan oleh konselor. Disini konselor memastikan kembali apakah konseli sanggup bertanggungjawab atas komitmen ini, dan konseli pun mengiyakan apa yang ditanyakan oleh konseli. Dari sini dapat diketahui bahwa konseli memiliki komitmen yang besar untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik lagi dan ingin terhindar dari stress kerja yang dialaminya. Karena konseli telah mengalami kejenuhan dan juga kelelahan baik secara fisik maupun psikis dengan kondisinya saat ini, sehingga ia ingin bangkit dan memulai kehidupannya dengan penuh semangat lagi.

- b) Berfokus pada perilaku masa sekarang (*direction and doing*)

Dalam tahap ini konseli mendapatkan pertanyaan dari konselor terhadap apa yang sudah ia laksanakan untuk mengubah dirinya. Pada awal

pertemuan konseli masih belum mengatasi permasalahannya, ia masih malas bekerja. Ia sering berdiam diri, merasa cemas, dan sering tiba-tiba menangis. Tetapi dalam memasuki terapi ini konseli berusaha bahwa dirinya bisa berubah dan ia bersedia dalam mengikuti arahan konselor agar bisa terlepas dari kondisi stress kerja yang saat ini ia alami. Disini konseli menjelaskan bahwa ia sudah mencoba ikhlas dan tidak terlalu berlarut mengenai turun jabatan yang ia alami, namun hal yang masih membuat konseli merasa tertekan adalah target perusahaan yang cukup besar dan jugaditambah lagi tuntutan dan tekanan dari atasan yang konseli terima.

Disini sudah terlihat bahwasanya konseli telah berupaya untuk dapat menyelesaikan permasalahannya. Namun disayangkan konseli memiliki hambatan karena adanya tekanan yang cukup tinggi yang ia terima di pekerjaannya. Maka disini, konseli membutuhkan bimbingan dari konselor dalam mewujudkan perubahan diri menjadi lebih baik dan dapat mengatasi stress kerja yang dialaminya.

c) Menilai diri pribadi (*evaluate*)

Pada sesi ini konseli akan diberikan kesempatan untuk bertukar pikiran untuk menilai pribadinya. Dimana selama ini konseli masih banyak berpikir negatif akan hal yang saat ini ia lalui. Oleh karena itu disini konselor melakukan konfrontasi terhadap perilaku yang telah dilaksanakan konseli. Konseli menanyakan apakah konseli masih sering berdiam dan termenung karena permasalahan turun jabatan, dan juga karena tekanan dan tuntutan atasannya yang sangat banyak. Konseli pun mengiyakan bahwa ia masih sering pusing karena tuntutan atasannya yang sangat banyak. Disini konselor mencoba memahami

apa yang konseli rasakan, akan tetapi konselor juga melakukan konfrontasi bahwa boleh jadi kondisi yang saat ini konseli rasakan dengan banyaknya tuntutan dan tekanan justru orang lain diluar ingin berada di posisi tersebut, dimana pada masa kondisi pandemi saat ini tentu banyak orang yang belum mendapatkan pekerjaan, atau mungkin banyak orang yang karena efek pandemi ini menjadi kehilangan pekerjaannya.

Dari penjabaran diatas, dapat dilihat bahwa konseli disini masih melakukan kondisi negatif yang sama karena merasa bahwa tuntutan dan tekanan yang diberikan atasannya cukup membuatnya menjadi beban pikiran. Akan tetapi, disini konselor mengingatkan lagi mengenai komitmen awal konseli. Dan juga konselor disini memberikan konfrontasi yakni masih banyak diluar sana orang-orang yang ingin berada di posisi konseli saat ini.

d) Perencanaan tanggung jawab diri (*plan*)

Dalam tahap ini konseli diberikan bimbingan dan arahan untuk membentuk suatu rencana yang akan dijalankan dengan penuh rasa tanggung jawab yang besar. Karena sifat kepatuhan dari pribadi konseli disini merupakan faktor utama dalam keberhasilan dari perencanaan ini. Dalam hal ini konselor menggunakan evaluasi untuk melihat pencapaian konseli dan kemudian berlanjut membuat perencanaan tugas untuk konseli lakukan diluar sesi konseling. Disini konselor menjelaskan bahwa konseli masih sering melakukan pikiran negatif itu, maka konselor dan konseli membuat perencanaan bersama untuk mengatasi masalah konseli. Kemudian konseli menyetujui hal ini, dan menanyakan bagaimana caranya. Konselor memberikan tugas



untuk mencatat semua perilaku yang ingin konseli rubah. Hal itu adalah diantaranya: konseli harus berhenti bermalas-malasan dengan harus datang tepat waktu, mengerjakan *reporting* tepat waktu, konseli harus bersikap lebih tenang dalam setiap saat, konseli harus berpikir positif dan ceria, tidak menutup diri lagi dengan bersosialisasi dengan teman kerjanya dan konseli harus memperbanyak syukur karena di posisinya saat ini masih banyak orang yang menginginkannya.

e) Pengendalian emosi negatif dalam meredakan stress kerja (*Self Relaxtion*)

Pada saat sesi konseling konselor berusaha untuk memberikan bantuan dalam mewujudkan keinginan konseli dalam menghilangkan emosi negatif dan juga meredakan stress kerja yang dialami oleh konseli. Supaya konseli dapat menghadapi masalah tersebut dengan baik, konseli diberikan bimbingan oleh konselor untuk menjadi pribadi yang rileks. Dalam tahap ini konselir dan konseli terlibat percakapan terlebih dahulu, konselor menanyakan mengenai kondisinya saat ini, yang tentunya menyambung dari WDEP sebelumnya, konselor sebelumnya memberikan pemahaman mengenai rasa syukur, dan juga memberikan penjelasan bahwa rezeki itu sudah diatur sedemikian baiknya oleh Allah. Kemudian konselor menanyakan untuk melakukan *self relaxtion*, konselor menjelaskan ketika seseorang mengalami kecemasan ataupun ketegangan maka terapi ini bagus untuk dilakukan dengan tujuan meredakan hal tersebut. Dan terapi ini efektif untuk meredakan ketegangan diri maupun kecemasan diri. Konselor menargetkan kepada konseli untuk mempraktikkan ini yakni satu hari satu

kali, dan juga bisa dilakukan keetika konseli dalam keadaan cemas.

Disini konselor mempraktikan *self relaxation*, namun sebelumnya konselor menyarankan sebelum memulai terapi konseli mengambil wudhu terlebih dahulu.. Selanjutnya konseli harus berada pada posisi duduk dengan posisi yang nyaman, posisi leher dan kepala sangat rileks. Kemudian konseli di instruksikan untuk memejamkan mata, rileks lalu ambil nafas dengan perlahan sebanyak 3 kali dan hembuskan dengan pelan, kemudian konselor memberikan pertanyaan apakah konseli menyukai keadaan permasalahan yang saat ini dialami. Konseli menjawab tidak, ia sangat tidak nyaman karena selalu merasa cemas dan tidak tenang serta ia ingin rasanya lari dari permasalahan ini namun itu tidak bisa dilakukan. Kemudian konselor memberikan respon megenai jawaban konseli, kemudian konseli harus mengambil nafas lagi selama 3 kali dan hembuskan, konselor menanyakan hal yang membuat konseli senang. Konseli pun memberikan jawaban bahwa ia sangat ingin pergi *traveling* ke beberapa tempat yang belllum pernah ia kunnjungi, seperti Labuan Bajo, Nusa Penida, dan Karimun Jawa. Konseli menjelaskan bahwa ia sangat ingin pergi ke tempat tersebut namun belum tersampaikan, dan konseli menargetkan untuk dapat berkunjung jika kuliahnya telah selesai, maka dari itu konseli menargetkan untuk bisa lulus di tahun ini sehingga ia bisa mulai menabung untuk dapat mengunjungi tempat-tempat wisata yang ia inginlan. Satu lagi konseli juga ingin bekerja menjadi *Leader* di salah satu perusahaan ternama. Kemudian konselor disini memberikan keyakinan kepada konseli bahwa ia akan bisa

mewujudkan keinginannya. Konselor memberikan arahan bahwa ketika konseli sedang dihadapkan dengan sesuatu yang tidak menyenangkan, maka konseli harus membayangkan ketiga hal positif itu dibenak konseli dan konseli harus percaya bahwa tugas hal positif itu akan benar-benar terwujud. Kemudian konseli menarik nafas panjang dan menghembuskan. Konselor menghitung hingga tiga kali kemudian konseli dapat membuka mata dengan perlahan. Kemudian konselor menanyakan bagaimana perasaannya setelah melakukan terapi ini, dan konseli memberikan jawaban bahwa ia merasa rileks dan kembali pada keadaan yang cukup segar.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa konseli kini telah mengetahui cara untuk mengatasi kecemasan dan ketegangan pada pikiran konseli dengan mempergunakan terapi yang telah diberikan oleh konselor. Maka dari itu besar harapan konselor bahwa konseli akan melaksanakan terapi ini secara mandiri pada saat ia dihadapkan oleh sebuah permasalahan, maka konseli tidak kembali merasakan kecemasannya dan rasa tertekan akan beban pekerjaannya. Dan jika dalam kondisi yang mendesak pun konseli juga dapat melakukan terapi ini pada saat jam istirahat bekerja, dimana terapi ini juga membutuhkan waktu yang singkat saja.

##### 5. Evaluasi atau Follow Up

Sesudah pelaksanaan terapi diselesaikan maka sesi berikutnya adalah evaluasi dan juga *follow up*. Pada sesi ini konselor akan melihat perkembangan dari konseli sejauh mana ia berhasil melakukan terapi realitas dengan baik dan juga disini konselor melihat hasil dari proses terapi realitas yang telah dilakukan.

Dengan adanya tahap evaluasi ini tentu konselor dapat mengukur sejauh mana efektifitas konseling yang telah dilaksanakan oleh konseli. Pada proses ini konselor melakukan observasi kembali setelah proses terapi, kemudian melakukan serangkaian wawancara sederhana dengan orang terdekat konseli untuk mengetahui sejauh mana perkembangan pola perilaku dan kepribadian konseli pada saat setelah terjadinya proses terapi realitas.

Pada saat selesai melakukan serangkaian sesi terapi realitas dengan menggunakan WDEP dan kombinasi dengan *self relaxation* bahwasanya konseli yang awalnya sering merasa cemas dan tidak tenang, serta tiba-tiba menangis, kini setelah melakukan serangkaian proses terapi konselor melihat perkembangan konseli dengan tugas yang dikerjakan dengan baik dan sesuai dengan harapan konselor dan konseli. Konseli sudah merasakan kondisi yang jauh lebih tenang, dan sudah tidak merasakan cemas seperti sebelumnya. Konseli juga sudah mulai bercengkrama lagi dengan teman-teman kerjanya.

### **C. Deskripsi Hasil Akhir Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stress Kerja**

Berhasil atau tidaknya terapi ini pun tergantung dari niat konseli sendiri. Terapi ini dilakukan selama kurang lebih dua bulan, dan setiap minggunya konselor mengadakan evaluasi bersama dengan konseli. Konselor telah melihat perubahan yang sudah dialami oleh konseli yang sudah dialami oleh konseli setelah melaksanakan terapi pada setiap minggunya. Adapun konselor menyusun beberapa hasil yang telah diperoleh pada saat proses terapi berlangsung. Proses terapi yang dilakukan cukup membawa dampak dan perubahan yang baik terhadap konseli. Untuk

mengetahui perubahan yang dialami oleh konseli setelah penerapan terapi dilakukan, konselor melakukan observasi dan wawancara secara langsung. Hal ini bertujuan untuk melihat perkembangan yang dialami oleh konseli. Selain itu konselor juga melakukan wawancara dengan adik kandung konseli. Pada saat minggu pertama dan kedua, perubahan pada konseli masih belum begitu terlihat. Konseli masih membutuhkan waktu untuk terbiasa melakukan terapi yang dilakukannya, dimana kesibukan konseli juga sangat padat sehingga biasanya setelah konseli selesai bekerja ia lanjut mengerjakan laporan yang belum terselesaikan dan juga ia meneruskan progress skripsinya. Namun tak jarang ketika ada waktu luang, konseli tidak menggunakannya untuk terapi namun menggunakannya untuk sekedar rebahan dan juga bermain *handphone*.

Pada saat minggu keempat konselor bertemu kepada konseli dengan bertamu ke rumahnya secara langsung. Disini konselor bertanya langsung kepada konseli mengenai tugas yang diberikan. Disini konseli menjelaskan bahwa ia sudah melakukannya secara rutin, bahkan ketika dalam kondisi yang tiba-tiba merasa cemas konseli akan melakukan terapi tersebut dan hasilnya ia menjadi lebih tenang. Pada saat minggu ke tujuh dan delapan begitu terlihat ada perubahan yang dirasakan oleh konseli dari dampak stress yang dirasakannya. Hal itu terlihat dari catatan perubahan stress yang dirasakan oleh konseli. Dan pada saat minggu kedelapan, konselor kembali menemui konseli secara langsung. Konselor kembali mewawancarai adik kandung dan juga nenek konseli. Pada saat konselor melakukan wawancara kepada konseli terlihat sikap konseli sudah berubah menjadi lebih tenang dan kembali ceria daripada minggu-minggu sebelumnya. Konseli menjelaskan bahwa ia saat ini sudah lebih tenang dan juga tidak

merasakan lagi kecemasan yang dalam, yang sebelumnya konseli rasakan pisa saat sedang merasakan stress kerja.

Konseli merasakan bahwa dirinya saat ini sudah lebih bisa berpikir secara dewasa dan berpikir positif dalam memberikan respon terhadap masalah yang timbul pada kehidupannya. Konseli lebih berpikiran luas, seperti memandang suatu masalah dari berbagai sudut, tidak hanya dalam sudut pandangnya saja sehingga konseli mampu mengambil sebuah pelajaran dari permasalahan yang ada dalam hidupnya. Dan dari hasil terapi ini konseli juga memaparkan bahwa ia lebih memahami arti bersyukur, dimana pada saat kondisi pandemi saat ini ia masih diberikan kepercayaan untuk tetap bekerja, dimana pada saat ini banyak orang yang diberhentikan secara sepihak oleh perusahaan tempat mereka bekerja. Dan konseli berusaha lebih ikhlas dalam menjalankan pekerjaan dengan berbagai tuntutan dan tekanan, karena konseli yakin bahwa Allah sudah memberikan amanah dalam bentuk pekerjaan ini dan harus dijalankan dengan penuh tanggung jawab yang baik.

Berdasarkan perolehan hasil dari evaluasi, berikut ini adalah tabel yang dibuat oleh konselor, untuk menjelaskan dengan rinci terkait perubahan atau hasil akhir yang terjadi kepada konseli sesudah menjalankan beberapa rangkaian terapi:

**Tabel 4.2 catatan Perilaku Konseli Sesudah Menjalankan terapi**

No.	Perilaku Konseli	Penilaian		
		A	B	C
1.	Malas bekerja			✓
2.	Cemas yang berlebihan			✓
3.	Mudah menangis			✓
4.	Menutup diri		✓	

*Keterangan:*

- A = Masih sering dilakukan
- B = Terkadang dilakukan
- C = Tidak pernah dilakukan

**D. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)**

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif komparatif, dimana dalam analisis ini nantinya peneliti akan melakukan perbandingan terhadap keadaan klien sebelum diberikan terapi dan sesudah diberikan terapi realitas. Kemudian nantinya peneliti akan membuat data perbandingan dalam tabel uraian deskriptif.

1. Perspektif Teori

Dalam pelaksanaan terapi realitas ini tentunya dilalui oleh beberapa tahap. Dalam penelitian ini konselor melakukan lima tahap dalam melakukan konseling dengan klien menggunakan terapi realitas dalam mengatasi stress kerja klien. Adapun lima tahap tersebut adalah yang pertama konselor melakukan *assesment* atau identifikasi masalah yang bertujuan untuk menggali latar belakang dan juga akar dari permasalahan yang sedang dialami oleh konseli saat ini, kemudian langkah kedua adalah diagnosis dimana untuk memfokuskan masalah utama yang sedang dihadapi, langkah selanjutnya adalah prognosis, kemudian langkah inti yaitu pemberian terapi atau *treatment* menggunakan terapi realitas yakni WDEP dan juga *self relaxtion*, dan langkah akhir adalah evaluasi dan juga *follow up*. Analisis penelitian ini akan dideskripsikan oleh konselor dengan membandingkan antara data teori dengan data empiris atau data yang ada dilapangan.

**Tabel 4.3 Perbandingan Antara Data Teori dan Data Lapangan**

No.	Data Teori	Data Lapangan
-----	------------	---------------

1.	<i>Assesment</i>	<p>Tahap pertama yang dilakukan konselor tentunya adalah melakukan assesment kepada konseli atau identifikasi masalah, agar nantinya konselor bisa tahu akan latar belakang klien dan juga permasalahan yang dialami oleh klien serta juga bisa menentukan terapi yang cocok untuk menurunkan <i>problem</i> yang dialami oleh konseli. Dalam tahap ini konselor melakukan obervasi dan juga melakukan wawancara dengan konseli dan juga beberapa orang terdekat konseli yang memang sering menjadi tempat untuk konseli curhat dan meminta bantuan. Kemudian berdasarkan hasil wawancara dan juga pengamatan terhadap konseli dan juga beberapa orang yang memiliki hubungan dekat dengan konseli dapat dilihat bahwa masalah yang tengah dirasakan oleh konseli saat ini adalah stress kerja dimana di tempat konseli saat ini bekerja muncul beberapa permasalahan dikarenakan pandemi covid 19, yang pada</p>
----	------------------	---



		akhirnya konseli harus turun jabatan dan juga mempunyai target yang besar yang harus dicapai.
2.	Diagnosis	Setelah tahap assesment dilakukan langkah selanjutnya adalah diagnosis dimana pada sesi ini konselor akan memfokuskan permasalahan inti yang sedang dihadapi oleh konseli. Dengan melihat hasil wawancara dan juga observasi yang dilakukan sebelumnya, konselor memfokuskan bahwa masalah yang sedang dialami oleh konseli saat ini adalah stress kerja. Dan dari kesimpulan hasil wawancara dan juga pengamatan yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa permasalahan yang dirasakan konseli pada saat ini adalah stress kerja. Dimana konseli dihadapkan suatu permasalahan ditempat ia bekerja dan hal itu juga menyebabkan konseli mengalami <i>down</i> baik secara fisik maupun psikis.
3.	Prognosis	Setelah dilakukan diagnosis, langkah ketiga yakni prognosis dimana dalam tahap ini konselor akan

		menentukan jenis terapi yang akan digunakan pada saat treatment nantinya. Dalam penelitian ini konselor menggunakan terapi realitas, dimana dalam prosesnya nanti menggunakan WDEP dan juga <i>self relaxation</i> .
4.	Terapi atau <i>Treatment</i>	Langkah selanjutnya adalah inti dalam proses konseling yakni proses pelaksanaan terapi kepada konseli menggunakan terapi realitas yakni menggunakan WDEP dan juga <i>self relaxation</i> . Dalam melakukan <i>self relaxation</i> ini konselor menargetkan untuk dilakukan 1 hari 1 kali atau bisa juga dilakukan ketika konseli dalam keadaan cemas. Dalam tahap ini konselor dan konseli terlibat percakapan terlebih dahulu, konselor menanyakan mengenai kondisinya saat ini, yang tentunya menyambung dari WDEP sebelumnya, Kemudian konselor menanyakan untuk melakukan <i>self relaxation</i> , konselor menjelaskan bahwa terapi ini baik untuk dilakukan pada saat mengalami masalah yang

		<p>akan menyebabkan diri menjadi cemas. Dan terapi ini juga efektif untuk meredakan diri yang mengalami ketegangan.</p> <p>Disini konselor mempraktikan <i>self relaxtion</i>, namun sebelumnya konselor menyarankan sebelum memulai terapi konseli mengambil wudhu terlebih dahulu. Selanjutnya konseli harus berada pada posisi duduk dengan senyaman mungkin, usahakan leher dan kepala sangat rileks. Kemudian konseli di instruksikan untuk memejamkan mata, rileks lalu ambil nafas pelan-pelan sebanyak 3 kali dan hembuskan, kemudian konselor menanyakan apakah konseli menyukai dengan permasalahan yang saat ini dialami. Konseli menjawab tidak, ia sangat tidak nyaman karena selalu merasa cemas dan tidak tenang serta ia ingin rasanya lari dari permasalahan ini namun itu tidak bisa dilakukan. Kemudian konseli memberikan respon mengenai</p>
--	--	---

		<p>jawaban konseli, kemudian konseli harus mengambil nafas lagi selama 3 kali dan hembuskan, konselor menanyakan hal yang membuat konseli senang. Konseli pun memberikan jawaban bahwa ia sangat ingin pergi <i>traveling</i> ke beberapa tempat yang belllum pernah ia kunnjungi, seperti Labuan Bajo, Nusa Penida, dan Karimun Jawa. Konseli menjelaskan bahwa ia sangat ingin pergi ke tempat tersebut namun belum tersampaikan, dan konseli menargetkan untuk dapat berkunjung jika kuliahnya telah selesai, maka dari itu konseli menargetkan untuk bisa lulus di tahun ini sehingga ia bisa mulai menabung untuk dapat mengunjungi tempat-tempat wisata yang ia inginlan. Satu lagi konseli juga ingin bekerja menjadi <i>Leader</i> di salah satu perusahaan ternama. Kemudian konselor disini memberikan keyakinan kepada konseli bahwa ia akan bisa mewujudkan keinginannya. Konselor memberikan arahan bahwa</p>
--	--	--

		<p>kerika konseli sedang dihadapkan dengan sesuatu yang tidak menyenangkan, maka konseli harus membayangkan ketiga hal positif itu dibenak konseli dan konseli harus percaya bahwa tuga hal positif itu akan benar-benar terwujud. Kemudian konseli menarik nafas panjang dan hembuskan. Konselor menghitung hingga tiga kali kemudian konseli dapat membuka mata dengan perlahan. Kemudian konselor menanyakan bagaimana perasaannya sesudah melaksanakan terapi ini, dan konseli memberikan jawaban bahwa ia merasa rileks dan kembali pada keadaan yang cukup segar.</p>
5.	<p>Evaluasi dan <i>Follow Up</i></p>	<p>Kemudian sesi terakhir dalam alur konseling ini adalah dilakukannya evaluasi dan juga follow up dimana dalam sesi ini konselor mencoba melaksanakan observasi kepada konseli tentang sejauh mana progres yang dihasilkan oleh konseli pasca menerapkan terapi realitas</p>

		<p>yang dijalannya. Pada saat selesai melakukan serangkaian sesi terapi realitas dengan menggunakan WDEP dan menggombinasikan dengan <i>self relaxtion</i> bahwasanya konseli yang mulanya sering merasa gelisah dan tidak tenang, serta tiba-tiba menangis, saat ini sesudah melakukan beberapa rangkaian alur atau proses terapi konselor mengamati perkembangan konseli dengan tugas yang dijalankan dengan baik dan sesuai dengan harapan dan kesepakatan bersama. Konseli sudah merasakan kondisi yang jauh lebih tenang, dan sudah tidak merasakan cemas seperti sebelumnya. Konseli juga sudah mulai bercengkrama lagi dengan teman-teman kerjanya.</p>
--	--	--

Berdasarkan data yang ada dilapangan dan juga data teori dapat dibuktikan bahwa konseli mengalami masalah stress kerja . Maka terapi realitas dirasa cocok untuk mengatasi permasalahan ini karena terapi ini berfokus pada masa sekarang dan realita yang terjadi pada saat ini. Di akhir dapat diketahui dari observasi dan juga hasil wawancara dengan signifikan others bahwa sudah perubahan yang lebih baik dari diri konseli. bisa berpikir secara dewasa dan berpikir

positif dalam menyikapi masalah yang timbul pada kehidupannya. Konseli lebih berpikiran luas, seperti memandang suatu masalah dari berbagai sudut, tidak hanya dalam sudut pandangnya saja sehingga konseli mampu mengambil sebuah pelajaran dari permasalahan yang ada dalam hidupnya. Dan dari hasil terapi ini konseli juga memaparkan bahwa ia lebih memahami arti bersyukur, dimana pada saat kondisi pandemi saat ini ia masih diberikan kepercayaan untuk tetap bekerja, dimana pada saat ini banyak orang yang diberhentikan secara sepihak oleh perusahaan tempat mereka bekerja. Dan konseli berusaha lebih ikhlas dalam menjalankan pekerjaan dengan berbagai tuntutan dan tekanan, karena konseli yakin bahwa Allah sudah memberikan amanah dalam bentuk pekerjaan ini dan harus dijalankan dengan penuh tanggung jawab yang baik.

Kemudian setelah dijelaskan proses terapi dan juga dibandingkan antara data teori dan juga data lapangan, maka selanjutnya konselor disini akan membandingkan dalam bentuk tabel hasil dari perubahan yang dialami oleh konseli pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi realitas menggunakan WDEP dan *self relaxtion*. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.4 Perbandingan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Menjalankan Terapi**

No.	Perilaku Konseli	Sebelum Terapi			Sesudah Terapi		
		A	B	C	A	B	C
1.	Malas bekerja	✓					✓
2.	Cemas yang berlebihan	✓					✓
3.	Mudah menangis		✓				✓

4.	Menutup diri	✓				✓	
----	--------------	---	--	--	--	---	--

Keterangan:

A = Masih sering dilakukan

B = Terkadang dilakukan

C = Tidak pernah dilakukan

Berdasarkan dari tabel diatas dengan melihat hasil dari sebelum dan sesudah diberikan terapi realitas, maka dapat dikatan bahwa proses pemberian terapi realitas dalam mengatasi stress kerja pada klien bisa dikatakan berhasil. Hal ini juga tentunya sesuai dengan hasil observasi dan juga wawancara dengan beberapa orang tedekat konseli pasca terapi diberikan. Berdasarkan hasil wawancara dari orang terdekat konseli memang konseli mengalami banyak perubahan yang lebih baik, dari mulai sudah tidak merasakan cemas yang berlebihan, mudah menangis, kini ia lebih bisa berfikir dewasa dari segala sisi dan lebih mensyukuri apa yang ia miliki termasuk pekerjaan.. Meskipun dalam pekerjaannya seperti target konseli masih sedikit ada beban pikiran, akan tetapi jika konseli terus menjalani pekerjaannya dengan tulus dan ikhlas, maka stress kerja ini akan hilang dengan silih bergantinya waktu.

## 2. Perspektif Islam

Stress kerja adalah permasalahan yang konseli hadapi saat ini, hal ini berkaitan dengan beberapa kebijakan perusahaan tempat konseli bekerja. Disini konseli diajarkan untuk selalu mengingat Allah swt dan tentunya juga diajarkan untuk selalu meminta bantuan kepada Allah ketika ia sedang merasa gelisah atau merasa tertekan akibat stress kerja yang dialaminya, karena semua yang diberikan kepada konseli itu datangny dari Allah swt. Selain itu konseli



juga diajarkan agar menjadi pribadi yang lebih bisa berfikir positif dan selalu berusaha memandang suatu hal dari berbagai sudut. Dan konseli mencoba untuk lebih ikhlas dalam menjalani pekerjaan dengan berbagai tuntutan dan tekanan, karena konseli yakin bahwa Allah sudah memberikan amanah dalam bentuk pekerjaan ini dan harus dijalankan dengan penuh tanggung jawab yang baik. Seperti pada ayat Ar-Rad ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*

Arti dari ayat diatas adalah bahwa ketika mengingat Allah maka hati akan menjadi tentram. Mereka yang beriman dan mengingat Allah hatinya akan menjadi tenteram. Hal ini berkaitan dengan perasaan cemas yang berlebihan dengan berbagai masalah yang sedang dihadapinya. Dengan demikian, rasa tenteram tersebut akan mendorong mereka untuk berpikir yang positif sehingga terhindar dari perasaan cemas yang berlebihan.

Didalam Al-Qur'an juga menyinggung mengenai keseimbangan hidup seperti dalam ayat Al-Qasas ayat 77.

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ  
كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ  
الْمُفْسِدِينَ

*Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuatbaiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan.*

Arti dari ayat merupakan nasihat yang diberikan, bahwa memang diperbolehkan untuk berusaha sekuat tenaga dan pikiran dalam meraih kesuksesan dunia dengan cara yang dibenarkan oleh Allah. Akan tetapi, hal tersebut jangan sampai membuat dirinya melupakan tujuan manusia sesungguhnya yaitu beribadah kepada-Nya. Hal ini berkaitan dengan konseli yang terlalu berorientasi terhadap dunia, yakni pekerjaannya. Dalam ayat ini telah dijelaskan bahwasanya boleh dalam mengejar kesuksesan dunia, namun harus tetap mengingat bahwa tujuan akhir dalam hidup ini adalah akhirat.

Adapun konselor menggunakan terapi realitas sebagai jalan untuk membantu konseli meredakan stress kerja yang dialami konseli. Dimana terapi realitas yang berfokus pada tingkah laku sekarang dengan konseli bertanggung jawab dan siap menerima konsekuensi dari kenyataan yang ia hadapi. Allah berfirman dalam Q.S Ar-Rad ayat 1

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ

*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum, sebelum mereka mengubah nasib mereka sendiri.*

Dalam ayat diatas dijelaskan bahwa Allah tidak akan mengubah keadaan seseorang dari suatu kondisi ke kondisi lainnya, sebelum mereka mengubah keadaan yang menyangkut sikap mental dan pemikirannya sendiri.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Pada pembahasan sebelumnya, sudah dijelaskan bahwa konseli telah menyelesaikan konseling Islam dengan terapi realitas menggunakan WDEP dan *self relaxtion*. Maka disini peneliti akan menyimpulkan hasil dari proses dan juga pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stress Kerja Masa Pandemi Covid 19 Pada Seorang Karyawan di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya dan berikut kesimpulannya.

1. Proses terapi realitas menggunakan WDEP dan *self relaxtion* ini melalui beberapa tahapan yang sudah disesuaikan dengan standar pelaksanaan konseling di Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya. Adapaun tahapan yang dilalui adalah yang pertama identifikasi masalah atau *assesment*, kemudian langkah selanjutnya adalah diagnosis atau memfokuskan masalah yang tengah dirasakan oleh konseli, langkah ketiga adalah prognosis dimana dalam tahap ini konselor menentukan jenis terapi yang akan digunakan yang sesuai terhadap masalah yang sedang dihadapi konseli saat ini. Kemudian memasuki langkah inti dalam proses konseling yakni pemberian terapi atau tretament dengan menggunakan WDEP dan *self relaxtion*. Kemudian langkah terakhir adalah melaksanakan evaluasi dan juga *follow up* guna untuk melihat sejauh mana progres konseli pasca melakukan terapi. Dalam pelaksanaan terapi, konselor tentunya juga memasukkan nilai-nilai keislaman dan juga memberikan motivasi kepada konseli supaya lebih semangat dan konsisten pada saat menjalankan terapi.

2. Pemberian konseling Islam dengan terapi realitas menggunakan WDEP dan *self relaxtion* ini menunjukkan adanya hasil bahwa konseli merasakan bahwa dirinya saat ini sudah menjadi lebih tenang, dan tidak cemas lagi. Lebih bisa berpikir secara dewasa dan berpikir positif dalam menyikapi masalah yang timbul pada kehidupannya. Konseli lebih berpikiran luas, seperti memandang suatu masalah dari berbagai sudut, tidak hanya dalam sudut pandangnya saja sehingga konseli mampu mengambil sebuah pelajaran dari permasalahan yang ada dalam hidupnya. Dan dari hasil terapi ini konseli juga memaparkan bahwa ia lebih memahami arti bersyukur, dimana pada saat kondisi pandemi saat ini ia masih diberikan kepercayaan untuk tetap bekerja, dimana pada saat ini banyak orang yang diberhentikan secara sepihak oleh perusahaan tempat mereka bekerja. Dan konseli berusaha lebih ikhlas dalam menjalankan pekerjaan dengan berbagai tuntutan dan tekanan, karena konseli yakin bahwa Allah sudah memberikan amanah dalam bentuk pekerjaan ini dan harus dijalankan dengan penuh tanggung jawab yang baik.

## **B. Rekomendasi**

Rekomendasi ini diberikan kepada pembaca yang jika nantinya akan menggunakan konseling Islam dengan terapi realitas sebagai terapinya. Peneliti akan memaparkan beberapa kekurangan dalam pelaksanaan terapi realitas untuk mengatasi stress kerja pada seorang karyawan. Diantaranya:

1. Dalam penelitian ini konselor kurang maksimal untuk selalu mengingatkan konseli menjalankan terapi yang diberikan.
2. Penambahan unsur islami dalam terapi seharusnya bisa ditambahkan lagi, dengan tujuan konseli

dapat lebih mendekatkan diri kepada Allah untuk mengatasi stress kerja yang dialaminya.

3. Proses pelaksanaan konseling ini seharusnya bisa dilakukan lebih lama lagi, sehingga hasil akhirnya akan memuaskan dan stress kerja yang dialami konseli dapat teratasi dengan maksimal.

Rekomendasi ini juga diberikan kepada peneliti sendiri yakni untuk lebih memperbanyak referensi dalam penulisan skripsi dan lebih memperhatikan detail pelaksanaan konseling kedepannya agar hasil yang didapatkan di akhir juga maksimal. Konsistensi dalam mengingatkan konseli untuk melakukan terapi juga harus lebih ditingkankan agar konseli tidak terkesan seperti dibiarkan begitu saja. Selain itu penulisan yang kurang benar juga harus lebih diperbaiki agar kedepannya bisa digunakan semaksimal mungkin bagi para pembaca skripsi

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian yang berjudul *Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stres Kerja Masa Pandemi Covid 19 Pada Seorang Karyawan di PT. Sanjayatama Lestari Surabaya* ini tentunya memiliki keterbatasan dalam penelitiannya terutama dalam hal literatur ataupun referensi dalam pengelolaan skripsi. Selain itu peran ganda yang dijalani peneliti juga cukup berdampak pada penelitian ini, sehingga peneliti merasa bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna.

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Quran, *Al-Insirah*: 5-6

*Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000

Burman, R., & Goswami, T. G. *A systematic literature review of work stress: International Journal of Management Studies*, 5(3-9), 2018

Choiri, Moh Miftachul. *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*

Corey, Gerald. *Konseling & Psikoterapi Teori Dan Praktek*. Bandung : Refika Aditama, 2005

Corey, Gerald. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT Eresco, 1997

Gunawan, Iwan D. *Teknik Terapi dan Motivasi Diri* , Bekasi: Pengembangan diri bermutu, 2016

Hadari Nawawi, Dkk. *Penelitian Terapan*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996

Hasan, Iqbal. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, Jakarta: Media Grafika, 2004

Hendrawan, Andri, Hari Sucahyowati, Indriyani, Kristian Cahyadi, *Peran Organizational Citizensgip Behavior (OCB) Dalam Menurunksn Stress Kerja*, Jurnal Hummansi Volume 3 No. 1, 2020

- Julvia, Cristine. *Pengaruh Stress Kerja dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Karyawan*, Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis, Vol.16, No. 01, Januari-Juni 2016
- Kuliyatun, *Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas*, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol. 02, No. 01, 2020
- Liu, J., Zhu, B., Wu, J., & Mao, Y. (2019). Job satisfaction, work stress, and turnover intentions among rural health workers: a cross-sectional study in 11 western provinces of China. *BMC family practice*, 20(1), 1-11
- Mubarok, Ahmad. *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: PT. Bina Rena Pariwisata, 2000
- Munir, Samsul. *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2013
- Nazir, Muh. *Metode Penelitian*, Jakarta: Grahaia Indonesia
- Pérez-Rodríguez, V., Topa, G., & Beléndez, M. *Organizational justice and work stress: The mediating role of negative, but not positive, emotions. Personality and Individual Differences*, 151, 109392, 2019
- Smith, T. D., Hughes, K., DeJoy, D. M., & Dyal, M. A. *Assessment of relationships between work stress, work-family conflict, burnout and firefighter safety behavior outcomes: Safety science*, 2018
- Solichah, Novia. *Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, Jurnal Penelitian Psikologi Vol 11 No. 1 April 2020

Stephen Palmer (Ed), *Konseling dan Psikoterapy*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011

Sukardi, Dewa Ketut. Pengantar Pelaksanaan Program

Sumarni, Yeti. *Pandemi Covid 19: Tantangan Ekonomi dan Bisnis*, Jurnal Al-Intaj, Vol.6, No. 2 2020

Surya, Moh. *Teori-teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003)

Syahrial, *Dampak Covid 19 Terhadap Tenaga Kerja Di Indonesia*, Jurnal NERS Volume 4 No. 2, 2020

Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling)*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012

Wandra, Yaqub Cikusin, Hayat, *Wabah Corona Virus (Covid-19)(Studi Kasus pada Desa PandansariLor Kec. Poncokusumo Kab. Malang )* Jurnal Inovasi Penelitian, Vol. 2 No. 5 Oktober 2021

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A