



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *COPING*
UNTUK MENGATASI STRESS KERJA PADA
SEORANG KARYAWAN DI DS. KEMAMANG KEC.
BALEN KAB. BOJONEGORO**

SKRIPSI

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

Oleh :

Maulida Rohmatasari

NIM : B93217094

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim,

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Maulida Rohmatasari

NIM : B93217094

Program studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Ds. Balenrejo Kec. Balen Kab. Bojonegoro

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini belum pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah karya pribadi secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain
3. Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Bojonegoro, 8 November 2022

Yang membuat pernyataan



Maulida Rohmatasari
NIM. B93217094

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Maulida Rohmatasari
NIM : B93217094
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Islam dengan Teknik *Coping* untuk
Mengatasi Stress Kerja Karyawan di Ds. Kemamang Kec.
Balen Kab. Bojonegoro

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

Bojonegoro, 8 November 2022
Dosen Pembimbing



Drs. H. Cholil, M.Pd.I
NIP : 196506151993031005

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam dengan Teknik *Coping* untuk Mengatasi
Stress Kerja Karyawan di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab.
Bojonegoro

Mengesahkan,
UIN Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah dan
Komunikasi

Tim Penguji

Penguji I

Drs. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji II

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si.
NIP. 195902051986032004

Penguji III

Dr. H. Abdul Basyid, MM
NIP. 196009011990031002

Penguji IV

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.
NIP. 196607042003021001



Dekan,

Dr. Ghofur Arif, S.Ag, M.Fil.I
NIP. 197110171998031001



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 : Maulida Rohmatasari
NIM : B93217094
Fakultas/Jurusan : FDK / BK1
E-mail address : maulida.tasya2907@gmail.com

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

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Konseling Islam dengan Teknik Coping untuk mengatasi Stress
Kerja Pada Seorang karyawan di Ds. Kemamang Kec. Baten
Kab. Bojonegoro

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, 10 Desember 2022

Penulis

Maulida
(Maulida Rohmatasari)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Maulida Rohmatasari, NIM. B93217094, 2022. *Konseling Islam dengan Teknik Coping untuk Mengatasi Stress Kerja pada Seorang Karyawan di Desa Kemamang Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro.*

Fokus penelitian ini adalah (1) Proses pelaksanaan konseling Islam dengan teknik *coping* untuk mengatasi stress kerja karyawan di Desa Kemamang Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro, (2) Hasil pelaksanaan konseling Islam dengan teknik *coping* untuk mengatasi stress kerja karyawan di Desa Kemamang Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada seorang karyawan yang mengalami permasalahan stress pada pekerjaannya. Gejala yang dialami oleh konseli meliputi gejala psikologis, fisiologis dan perilaku berupa insomnia, sering berpikir berlebihan, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung sehingga mudah marah dan sering memiliki perasaan yang buruk, jenuh, malas mengerjakan tugas kantor, kelelahan baik secara fisik dan psikis, sering mengalami masalah pencernaan, dan sering membolos kuliah.

Proses konseling dilakukan dengan menggunakan terapi dzikir dan manajemen waktu. Hasil dari penerapan terapi dzikir dan manajemen waktu ini gejala-gejala yang dialami oleh konseli sudah tidak lagi dirasakan oleh konseli. Saat ini konseli sudah konsisten dalam melaksanakan terapi dzikir setiap hari dan konseli sudah terbiasa membuat jadwal dipagi hari sebelum mulai mengerjakan tugas-tugasnya sehingga tugas konseli teratur dan tertata dan tidak perlu lembur kerja.

Kata kunci : Konseling Islam, *Coping*, Stress Kerja

ABSTRACT

Maulida Rohmatasari, NIM. B93217094, 2022. Islamic Counseling with Coping Techniques to Overcome Work Stress on an Employee in Kemamang Village, Balen District, Bojonegoro Regency.

The focus of this research is (1) The process of implementing Islamic counseling with coping techniques to overcome employee work stress in Kemamang Village, Balen District, Bojonegoro Regency, (2) The results of implementing Islamic counseling with coping techniques to overcome employee work stress in Kemamang Village, Balen District, Bojonegoro Regency.

To answer these problems, researchers used qualitative research methods with a case study approach to an employee who experienced stress problems at work. Symptoms experienced by the counselee include psychological, physiological and behavioral symptoms in the form of insomnia, often overthinking, difficulty concentrating, irritability so irritable and often have bad feelings, boredom, lazy to do office tasks, fatigue both physically and psychologically, often experience digestive problems, and frequently skipped classes.

The counseling process is carried out using dhikr therapy and time management. The result of the application of dhikr therapy and time management is that the symptoms experienced by the counselee are no longer felt by the counselee. Currently the counselee is consistent in carrying out dhikr therapy every day and the counselee is used to making a schedule in the morning before starting to do his assignments so that the counselee's tasks are organized and organized and do not need to work overtime.

Keywords: Islamic Counseling, Coping, Work Stres

تجريدي

الإرشاد الإسلامي مع NIM. B93217094, 2022. ، ماوليدا روهاماتاساري تقنيات التأقلم للتغلب على ضغوط العمل لدى موظف في قرية كيما مانج ، منطقة بالين ، بوجونيجورو ريجنسي.

تركز هذه الدراسة على 1 (عملية تطبيق الإرشاد الإسلامي مع تقنيات التأقلم للتغلب على ضغوط عمل الموظفين في قرية كيما مانج ، مقاطعة بالين ، بوجونيجورو ريجنسي ، 2) (نتائج تنفيذ الإرشاد الإسلامي مع تقنيات التأقلم للتغلب على ضغوط عمل الموظفين في قرية كيما مانج ، منطقة بالين ، بوجونيجورو ريجنسي).

للاجابة على هذه المشاكل ، يستخدم الباحثون أساليب البحث النوعي مع نهج دراسة الحالة على الموظف الذي يعاني من مشاكل الاجهاد في وظيفته. تشمل الأعراض التي يعاني منها المستشارون الأعراض النفسية والفسولوجية والسلوكية في شكل الأرق ، والإفراط في التفكير المتكرر ، وصعوبة التركيز ، والتهيج بحيث يكونون سريعي الانفعال وغالبا ما يكون لديهم مشاعر سيئة ، ومشبعون ، وكسولون للقيام بالمهام المكتوبة ، ومرهقون جسديا ونفسيا ، وغالبا ما يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي ، وغالبا ما يتخطون الكلية.

تتم عملية تقديم المشورة باستخدام علاج الذكر وإدارة الواكو. نتيجة لتطبيق علاج الذكر وإدارة الوقت ، لم يعد المستشار يشعر بالأعراض التي يعاني منها المستشار في الوقت الحالي ، كان المستشارون ثابتين في تنفيذ علاج الذكر كل يوم ، واعتاد المستشارون على وضع جداول زمنية في الصباح قبل البدء في القيام بواجباتهم بحيث يتم تنظيم مهام المشورة ولا يحتاجون إلى العمل الإضافي.

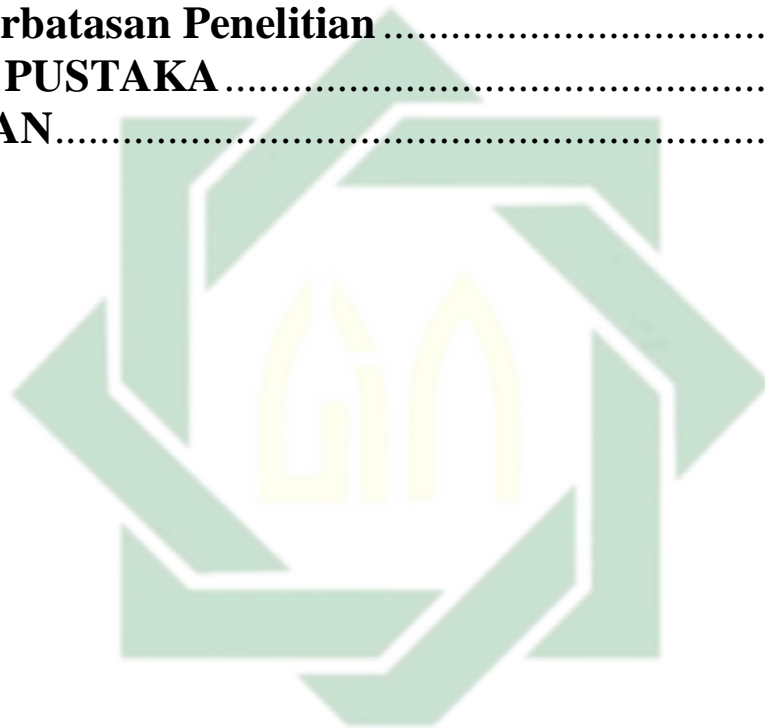
الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي ، التأقلم ، ضغوط العمل

DAFTAR ISI

COVER	
Persetujuan Dosen Pembimbing	ii
Pengesahan Tim Penguji	iii
Motto dan Persembahan	iv
Pernyataan Otentitas Skripsi	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Konsep	6
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II : KAJIAN TEORITIK	
A. Kerangka Teoritik	10
1. Konseling Islam	10
a. Pengertian Konseling	10
b. Pengertian Konseling Islam	12
c. Tujuan Konseling Islam	13
d. Fungsi Konseling Islam	14
e. Asas-Asas Konseling Islam	15
f. Langkah-Langkah Konseling Islam	15
2. Teknik <i>Coping</i>	16
a. Pengertian Teknik <i>Coping</i>	16
b. Tujuan Teknik <i>Coping</i>	17
c. Jenis-Jenis Teknik <i>Coping</i>	17
d. Bentuk-Bentuk Teknik <i>Coping</i>	19
3. Stress Kerja	20

a. Pengertian Stress.....	20
b. Pengertian Stress Kerja.....	20
c. Gejala Stress Kerja	21
d. Faktor-Faktor Stress Kerja.....	22
4. Karyawan	23
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	23
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	26
B. Objek Penelitian.....	27
C. Jenis dan Sumber Data.....	27
D. Tahap-Tahap Penelitian	28
E. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Validitas Data	32
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	35
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	35
2. Deskripsi Konselor	36
3. Deskripsi Konseli.....	39
B. Penyajian Data	
1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Teknik <i>Coping</i> untuk Mengurangi Stress Kerja pada Seorang Karyawan di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab. Bojonegoro.....	42
2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik <i>Coping</i> untuk Mengurangi Stress Kerja pada Seorang Karyawan di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab. Bojonegoro.....	72
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data	
1. Perspektif Teori.....	77
a. Analisis Proses Konseling Islam dengan Teknik <i>Coping</i> untuk Mengurangi Stress Kerja pada Seorang Karyawan di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab. Bojonegoro.....	77

b. Analisis Proses Konseling Islam dengan Teknik <i>Coping</i> untuk Mengurangi Stress Kerja pada Seorang Karyawan di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab. Bojonegoro	84
2. Perspektif Islam	88
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran dan Rekomendasi	91
C. Keterbatasan Penelitian	92
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN.....	96



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Batas-Batas Wilayah Desa Kemamang	36
Tabel 4.2 Data Diri Konselor	36
Tabel 4.3 Gejala Stress yang Dirasakan Konseli	47
Tabel 4.4 Pelaksanaan terapi dzikir konseli	55
Tabel 4.5 Jadwal harian konseli	58
Tabel 4.6 Pelaksanaan jadwal konseli.....	65
Tabel 4.7 Hasil <i>Follow Up</i>	68
Tabel 4.8 Perubahan yang dirasakan Konseli Setelah Proses Konseling	74
Tabel 4.9 Perbandingan antara Teori dan Temuan Data Empiris	77
Tabel 4.10 Perbandingan Sebelum dan Sesudah melakukan Konseling	84



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Peta Desa Kemamang 35



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres adalah fenomena psikofisik yang manusiawi. Stress itu berhubungan erat pada diri setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Stress sering dialami oleh setiap orang dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status sosial-ekonomi. Stres bisa dialami oleh anak-anak, remaja, atau dewasa, warga masyarakat biasa, pengusaha atau karyawan, serta pria maupun wanita.¹ Beck & Judith menjelaskan bahwa, stres memiliki dampak negatif jika seorang individu tidak mampu dalam mengatasi hambatan atau tekanan yang datang sehingga akan berpengaruh terhadap pola pikir serta tingkah laku.²

Stress tidak akan dialami oleh seseorang tanpa adanya stressor. Stressor adalah faktor penyebab terjadinya reaksi stress dalam kehidupan manusia. Stressor dapat berasal dari berbagai sumber seperti kondisi fisik, diri sendiri, psikologis dan sosial, serta dapat juga muncul pada lingkungan kerja, keluarga, kehidupan sosial dan lingkungan eksternal lainnya. Dalam lingkungan kerja, stress kerja adalah hal yang hampir setiap hari dialami oleh para pekerja di berbagai bidang profesi. Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan. Beehr dan Newman mendefinisikan mengenai stress

¹ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2011), 183.

² Amy Noerul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan, Eka Sakti Yudha, "DESKRIPSI GEJALA STRES AKADEMIK DAN KECENDERUNG AN PILIHAN STRATEGI KOPING SISWA BERBAKAT", *Indonesian Journal of Educational Counseling*, Volume 1, No. 2, Juli 2017, 198.

kerja sebagai kondisi yang muncul akibat interaksi manusia dengan pekerjaannya yang berdampak pada perubahan yang memaksa untuk menyimpang dari fungsi normal.³

Tuntutan di tempat kerja yang semakin beragam dan kadang bertentangan satu dengan yang lain, masalah keluarga, beban kerja yang berlebihan, dan masih banyak tantangan lainnya yang membuat stress menjadi suatu faktor yang hampir tidak mungkin untuk dihindari. Tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat akan menimbulkan tekanan pada karyawan. Demikian juga dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan yang tidak sebanding dengan kemampuan baik secara fisik maupun keahlian dan waktu yang tersedia maka akan berdampak pada penurunan kinerja karyawan. Jika seorang karyawan mengalami stress kerja maka akan cenderung tidak produktif, kehilangan semangat, kehilangan kreativitas, malas-malasan, menunda-nunda pekerjaan, tidak efektif dan efisien dalam melakukan pekerjaan dan berbagai sikap yang dapat merugikan perusahaan.

Gejala yang timbul akibat stress kerja dapat dibagi menjadi 3 aspek : yaitu gejala psikologis, gejala psikis dan perilaku. Gejala psikologis meliputi: kecemasan, mudah marah, sensitif, memendam perasaan, komunikasi tidak efektif, kebosanan, ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan daya konsentrasi, kehilangan kreativitas, kehilangan semangat hidup, menurunnya harga diri dan rasa percaya diri. Gejala fisik meliputi : meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, meningkatnya sekresi adrenalin dan nonadrenalin,

³ Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, Rusmalia Dewi, *Stress Kerja*, (Semarang : Semarang University Press, 2018), 2.

gangguan gastrointestinal, ketegangan otot, gangguan tidur. Gejala Perilaku meliputi: menunda atau menghindari pekerjaan, penurunan prestasi dan produktivitas, meningkatnya frekuensi absensi, perilaku makan yang tidak normal, kehilangan nafsu makan dan penurunan drastis berat badan, serta meningkatnya kecenderungan perilaku berisiko tinggi.⁴

Berdasarkan permasalahan diatas terdapat seorang pemuda yang bekerja di sebuah perusahaan yang bergerak di bidang distributor alat dan mesin industrial untuk hotel dan restoran. Konseli bekerja sebagai admin di kantor perusahaan tersebut. Konseli saat ini merasa bahwa dia mengalami stress. Stress yang dialaminya disebabkan oleh pekerjaannya di perusahaan tersebut. Konseli merasa terbebani oleh banyaknya tugas harus ia kerjakan setiap harinya namun waktu yang ditentukan oleh atasan sangat sedikit sehingga mengharuskannya untuk bekerja dengan cepat. Rekan kerja yang cenderung bermalas-malasan dan tidak dapat diajak bekerjasama juga membuat tugas konseli menjadi sering terhambat. Apabila ada pekerjaan yang bermasalah maka konseli ikut terseret ke dalam masalah dan dimarah oleh atasan. Atasan yang pemarah, suka melempar tanggungjawab, dan tidak mau tahu akan permasalahan yang dialami oleh konseli maka konseli dituntut untuk bisa bekerja sendiri dan bisa menyelesaikan masalahnya sendiri sehingga sering untuk lembur kerja.

Akibat dari permasalahan diatas, maka konseli mengalami penurunan kinerja yang berupa tidak semangat dalam bekerja, merasa jenuh, cenderung malas jika ada tugas yang harus dikerjakan, sering terlambat dalam menyelesaikan tugas, tidak fokus dalam bekerja dan sering merasa kelelahan. Akibat dari stress yang dialami konseli

⁴ Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, Rusmalia Dewi, *Stress Kerja...*, 7-8.

juga berdampak pada kehidupan konseli seperti mudah marah, tidak semangat dalam melakukan hal-hal yang disukai, sering *overthinking*, dan sering memiliki suasana hati yang buruk.⁵

Oleh karena itu, disini peneliti mencoba untuk menggunakan Konseling Islam yang dipadukan dengan teknik *Coping* untuk membantu konseli dalam mengatasi stress dalam bekerja, agar konseli dapat bekerja dengan lebih baik dan tidak mengalami stress. Upaya mengatasi stress dengan *coping* terhadap stress ada 2 macam yaitu *emotional-focused coping* dan *problem-focused coping*.⁶ Sedangkan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang berlandaskan Al-Qur'an dan Al-Hadis sebagai petunjuk bagi seluruh manusia.⁷ Pernyataan bahwa Al-Qur'an sebagai petunjuk dikuatkan dengan ayat berikut:

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

Artinya: “Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya, petunjuk bagi mereka yang bertakwa”. (QS. Al Baqarah ayat 2)

Nabi Muhammad shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

تَرَكْتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَضِلُّوا مَا تَمَسَّكْتُمْ بِهِمَا : كِتَابَ اللَّهِ وَ سُنَّةَ رَسُولِهِ

⁵ Wawancara dengan konseli pada tanggal 1 April 2021

⁶Musradinur, STRES DAN CARA MENGATASINYA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI, *Jurnal Edukasi*, Vol 2, Nomor 2, July 2016, 197.

⁷ Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2010), 6.

Artinya : Aku telah tinggalkan pada kamu dua perkara. Kamu tidak akan sesat selama berpegang kepada keduanya, (yaitu) Kitab Allah dan Sunnah Rasul-Nya. (Hadits Shahih Lighairihi, H.R. Malik; al-Hakim, al-Baihaqi, Ibnu Nashr, Ibnu Hazm. Dishahihkan oleh Syaikh Salim al-Hilali di dalam At Ta'zhim wal Minnah fil Intisharis Sunnah, hlm. 12-13).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan tema penelitian yang telah dibahas dalam latar belakang masalah diatas, maka fokus penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana proses pelaksanaan konseling Islam dengan teknik *coping* untuk mengatasi stress kerja karyawan di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab. Bojonegoro?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan konseling Islam dengan teknik *coping* untuk mengatasi stress kerja karyawan di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab. Bojonegoro?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui proses pelaksanaan konseling Islam dengan teknik *coping* untuk mengatasi stress kerja karyawan di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab. Bojonegoro.
2. Mengetahui hasil pelaksanaan konseling Islam dengan teknik *coping* untuk mengatasi stress kerja karyawan di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab. Bojonegoro.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, saya berharap dapat memberikan sedikit manfaat untuk khalayak ramai. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan koreksi bagi dunia akademisi yang bersifat ilmiah serta dapat dipertanggung jawabkan secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat bagi para pembacanya antara lain yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan wawasan dan pengetahuan pada peneliti lain dalam memahami karyawan yang mengalami stress kerja.
 - b. Sebagai sumber rujukan dan referensi mengenai strategi *coping* stress untuk menangani masalah stress kerja pada karyawan.
 - c. Pentingnya memberikan penanganan pada karyawan agar tidak stress dan menjadi depresi.
2. Manfaat Praktis
- a. Judul di atas sangat menarik dan relevan untuk diteliti serta tidak menyimpang dari spesialisasi keilmuan peneliti pada jurusan bimbingan dan konseling Islam.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat membantu seorang karyawan dalam mengatasi stress kerja.
 - c. Adanya manfaat yang diperoleh untuk peneliti lain.

E. Definisi Konsep

A. Konseling Islam

Konseling Islam adalah layanan konselor kepada klien untuk menumbuhkembangkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah dan mengantisipasi masa depan dengan memilih alternatif tindakan terbaik demi kebahagiaan dunia dan akhirat di bawah naungan dan rida Allah SWT.⁸

Menurut Aunur Rahim fiqih konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.⁹

Menurut Samsul Munir Amin konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, continue dan

⁸ Hamdani, *Bimbingan Dan Penyuluhan*, (Bandung: CV Pustaka setia, 2012), 255.

⁹ Mellyarti syarif, *Pelayanan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Terdapat Pasien*, (kementerian agama ri, 2012), 59.

sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al- Qur'an dan Hadits Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan Hadits.¹⁰

Berdasarkan penjelasan diatas konseling Islam menurut penulis adalah proses pemberian bantuan pada seseorang dalam mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya dalam menyelesaikan masalah sesuai dengan Al Qur'an dan Hadits.

B. Teknik Coping

Menurut Aldwin dan Revenson, teknik *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman yang bersifat merugikan.¹¹

Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stresful (situasi penuh tekanan).¹²

Weiten dan Lloyd mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi,

¹⁰ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2007), 23.

¹¹ Kertamuda, F. & Herdiansyah H, Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru, *Jurnal Universitas Paramadina*, Vol.6 No.1, April 2009:11-23), 14.

¹² Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. (Jakarta: Grasindo, 1994), 143.

mengurangi, dan mentoleransi beban perasaan yang tercipta karena stres.¹³

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik *coping* adalah suatu cara yang dilakukan individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan atau yang mengancam dirinya dengan menggunakan sumber daya yang ada untuk mengurangi tingkat stres atau tekanan yang dialami.

C. Stress Kerja

Pada dasarnya stres kerja tidak berbeda dengan stress yang berada diluar lingkungan organisasi namun sifatnya terjadi ditempat kerja. Stres kerja adalah suatu kondisi tertekan pada seseorang terkait dengan pekerjaannya sehingga mempengaruhi emosi dan respon fisiknya.

Menurut Mangkunegara stres kerja adalah suatu perasaan yang menekan atau tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaannya.¹⁴

Menurut Robbins & Judge stress kerja merupakan suatu kondisi yang dirasakan karyawan yaitu karena beban kerja yang berlebihan, waktu yang sedikit, perasaan susah dan ketegangan emosional yang menghambat performance karyawan tersebut.¹⁵

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa stress kerja adalah suatu kondisi tertekan yang

¹³ Yusuf, S. Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), 115.

¹⁴ Mutiara Ramadhani dan Widia Sri Ardias, Efektivitas Pelatihan Manajemen Stress Dalam Penurunan Sress Kerja Pada Anggota Badan *Search And Rescue* Nasional (BASARNAS) Kota Padang, *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, Vol.2 No.1, Februari 2020, 34.

¹⁵ Iwan Sukoco dan Muhammad Ridha Bintang, ANALISIS MANAJEMEN STRES PADA PERUSAHAAN PERS STUDI PADA PJTV, *Jurnal AdBispreneur*, Vol. 2, No. 3, Desember 2017, 26.

dirasakan oleh seorang perkerja dalam menghadapi pekerjaannya dan dapat menghambat kinerjanya.

D. Karyawan

Menurut undang-undang No.14 tahun 1969 tentang pokok tenaga kerja, tenaga kerja adalah tiap orang yang mampu melakukan pekerjaan baik di dalam maupun di luar hubungan kerja guna menghasilkan jasa atau barang untuk memenuhi kebutuhan masyarakat.¹⁶

Menurut Hasibuan karyawan adalah orang penjual jasa (pikiran atau tenaga) dan mendapat kompensasi yang besarnya telah ditetapkan terlebih dahulu. Sedangkan menurut Subri karyawan adalah penduduk dalam usia kerja usia 15-64 tahun, atau jumlah seluruh penduduk dalam suatu negara yang memproduksi barang dan jasa jika ada permintaan dalam tenaga mereka dan jika mereka mau berpartisipasi dalam aktifitas tersebut.¹⁷

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa karyawan adalah orang yang melakukan pekerjaan dengan memberikan jasa atau barang sesuai sebagai mata pencahariannya.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan skripsi ini, maka penulis akan menyajikan pembahasan kedalam beberapa bab yang sistematika pembahasannya yaitu sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, pada bab ini membahas tentang Latar belakang masalah, Rumusan masalah, Tujuan masalah,

¹⁶ Manullang, 2002, *Menejemen Personalia*, Gadjah Mada Univercity Press, Yogyakarta, 3.

¹⁷ Ali Thobroni, *Skripsi "SISTEM PEMECATAN KARYAWAN DI PERUSAHAAN ISS SURABAYA"*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2014), 32.

Manfaat penelitian, Definisi konsep, Metode Penelitian dan Sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Teoritik, dalam bab ini membahas tentang kajian teoritik yang dijelaskan dari beberapa referensi untuk menelaah objek kajian yang dikaji, pada bab ini membahas tentang kajian teori perihal strategi *coping* stress yang terdiri dari: pengertian, tujuan, perilaku bermasalah, konsep dasar, peran konselor, mekanisme konseling serta tahap-tahap konseling. Dan tentang stres kerja yang terdiri dari: pengertian stres, faktor, tahapan stres, pengertian stres kerja.

Bab III Metode Penelitian, pada bagian ini peneliti akan membahas tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data serta teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, pada bagian ini peneliti akan membahas tentang gambaran umum subyek penelitian, penyajian data serta pembahasan hasil penelitian secara perspektif teori dan perspektif Islam.

Bab V Penutup, pada bagian ini peneliti membahas mengenai kesimpulan yang ditutup dengan saran.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling

Konseling berasal dari bahasa Inggris yaitu *counseling*. *Counseling* dalam kamus bahasa Inggris berkaitan dengan kata *Counsel*, yang mempunyai arti sebagai berikut: nasihat, anjuran, pembicaraan. *Counseling* dapat diartikan sebagai pemberian nasihat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.¹⁸

Menurut Glen E. konseling adalah suatu proses dimana konselor membantu konseli agar ia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan, dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu.¹⁹

Menurut ASCA (American School Counselor Assosiation) konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien.²⁰

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang bersifat rahasia pada

¹⁸ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), 99.

¹⁹ Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2007), 17.

²⁰ Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2011), 10.

konseli agar dapat memahami dan menafsirkan permasalahan yang dialami.

b. Pengertian Konseling Islam

Konseling Islam adalah layanan konselor kepada klien untuk menumbuhkembangkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah dan mengantisipasi masa depan dengan memilih alternatif tindakan terbaik demi kebahagiaan dunia dan akhirat di bawah naungan dan rida Allah SWT.²¹

Menurut Aunur Rahim fiqih konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.²²

Menurut Samsul Munir Amin konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, *continue* dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al- Qur'an dan Hadits Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al- Qur'an dan Hadits.²³

Berdasarkan penjelasan diatas konseling Islam menurut penulis adalah proses pemberian

²¹ Hamdani, *Bimbingan Dan Penyuluhan*, (Bandung : CV Pustaka setia, 2012), 255.

²² Mellyarti syarif, *Pelayanan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Terdapat Pasien*, (kementerian agama ri, 2012), 59.

²³ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2007), 23.

bantuan pada seseorang dalam mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya dalam menyelesaikan masalah sesuai dengan Al Qur'an dan Hadits. Pernyataan bahwa Al-Qur'an sebagai petunjuk dikuatkan dengan ayat berikut:

وَلَقَدْ جِئْنَاهُمْ بِكِتَابٍ فَصَّانَةٍ عَلَىٰ عِلْمٍ ۖ هُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ
يُؤْمِنُونَ

Artinya: “Sungguh, Kami telah mendatangkan Kitab (Al-Qur'an) kepada mereka, yang Kami jelaskan atas dasar pengetahuan, sebagai petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Qs. Al A'raf ayat 52)

c. Tujuan Konseling Islam

Tujuan Konseling Islam dibagi menjadi 2 yaitu tujuan konseling Islam secara umum dan konseling Islam secara khusus. Adapun tujuannya sebagai berikut:

1) Tujuan konseling Islam secara umum

Secara umum konseling Islam ingin merubah individu agar hidup tenang di dunia maupun di akhirat dan membantu individu dalam menghadapi masalah.²⁴

2) Tujuan Konseling Islam secara Khusus

- a) Membantu individu agar tidak terjadi permasalahan terhadap dirinya.
- b) Membantu agar individu dapat mengahapi dan menyelesaikan permasalahan.

²⁴ Aunur Rahim Faqih. *Bimbingan dan klienng dalam Islam*, (Jogjakarta: UII pres, 2001), 36.

- c) Membantu individu dapat mengembangkan situasi yang tidak baik menjadi baik dan kondisi yang baik menjadi lebih baik.²⁵

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling Islam adalah untuk memberikan bantuan pada seorang individu dalam menyelesaikan permasalahannya sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan Hadits.

d. Fungsi Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam memiliki beberapa fungsi diantaranya adalah fungsi preventif, fungsi kuratif, fungsi preservasi dan fungsi *developmental*. Fungsi Preventif menurut Thohari Musnamar adalah membantu individu menjaga dirinya untuk mencegah agar permasalahan yang sudah selesai tidak terulang kembali dan juga mencegah datanya masalah baru terhadap diri individu.

Fungsi kuratif bisa juga disebut fungsi penyembuhan. Mengobati para individu yang bermasalah. Untuk membantu memecahkan permasalahan yang dihadapi individu. Pedoman yang dapat digunakan dalam menyelesaikan permasalahan tersebut ialah Al Qur'an dan Hadits. Pernyataan tersebut sesuai dengan ayat Al Qur'an sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

²⁵ Lilis Satriah, *Bimbingan Dan Kliennng Kelompok*, (Bandung: Fokus Media, 2017), 72.

Artinya : Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (Qs. Yunus Ayat. 57)

Fungsi preservasi fungsi ini diajukan untuk individu yang sudah sembuh untuk menjaganya agar tetap sehat, agar tidak menghadapi problem lagi dalam kedepannya. Melakukan perlindungan bagi klien yang sudah sembuh.

Fungsi Developmental fungsi untuk klien yang sudah sembuh dan fungsi ini berupaya dalam mengembangkan potensi dan kepribadian pada diri klien. Dalam pelaksanaannya pelayanan diarahkan kepada hal-hal yang dipandang positif agar klien mencapai taraf optimal.²⁶

e. Asas-Asas Konseling Islam

Adapun asas-asas dalam konseling Islam ada 15 macam asas, sebagai berikut :

1. Asas kebahagiaan dunia akhirat
2. Asas fitrah
3. Asas *lillahi ta'ala*
4. Asas bimbingan seumur hidup
5. Asas kesatuan jasmani dan rohani
6. Asas keseimbangan ruhaniah
7. Asas kemajuan individu
8. Asas sosialitas manusia
9. Asas kekhalifahan manusia
10. Asas keselarasan dan keadilan
11. Asas pembinaan *akhlaqul karimah*
12. Asas kasih sayang

²⁶ Hariyati Mustika Dewi, *Skripsi* “Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif Behavior dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Boteng Menganti Gresik”, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019), 25-26.

13. Asas saling menghargai dan menghormati
14. Asas musyawarah
15. Asas keahlian²⁷

f. Langkah-Langkah Konseling Islam

Dalam melakukan bimbingan dan konseling

islam, terdapat langkah-langkah sebagai berikut:

1) Langkah identifikasi

Langkah awal konselor dalam mengenali perilaku-perilaku atau masalah yang sedang melanda konseli.

2) Langkah Diagnosis

Langkah konselor dalam menyimpulkan masalah utama yang tampak pada konseli. Data atau sumber berasal dari berbagai sumber dan teknik.

3) Langkah Prognosis

Prognosis ini merupakan langkah dimana konselor menentukan teknik atau jenis bantuan apa yang sesudah untuk menangani masalah konseli.

4) Treatment

Langkah dimana konselor menetapkan bantuan atau terapi apa yang sekiranya sesuai dengan kondisi masalah konseli.

5) Langkah Evaluasi dan follow up

Langkah dimana konselor meninjau sejauh mana keefektifan terapi yang digunakan. Apakah telah berhasil atau tidak.²⁸

2. Teknik *Coping*

²⁷ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), 28-31.

²⁸ Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), 104-106.

a. Pengertian Teknik *Coping*

Menurut Aldwin dan Revenson, teknik *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman yang bersifat merugikan.²⁹

Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stresful (situasi penuh tekanan).³⁰

Weiten dan Lloyd mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, dan mentoleransi beban perasaan yang tercipta karena stres.³¹

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik *coping* adalah suatu cara yang dilakukan individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan atau yang mengancam dirinya dengan menggunakan sumber daya yang ada untuk mengurangi tingkat stres atau tekanan yang dialami.

b. Tujuan Teknik *Coping*

²⁹ Kertamuda, F. & Herdiansyah H, Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru, *Jurnal Universitas Paramadina*, Vol.6 No.1, April 2009:11-23), 14.

³⁰ Smet, B. Psikologi Kesehatan. (Jakarta: Grasindo, 1994), 143.

³¹ Yusuf, S. Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), 115.

Teknik *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya (*resources*) yang dimiliki. Sumberdaya *coping* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi teknik *coping* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.

c. Jenis-Jenis Teknik *Coping*

Lazarus dan Folkman secara umum membagi strategi *coping* menjadi dua jenis yaitu:

1) Teknik *Coping* Berfokus pada Masalah

Pengertian teknik *Coping* Berfokus pada Masalah. Teknik *coping* berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku *coping* yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi. Tujuan teknik *coping* berfokus dalam masalah adalah untuk mengurangi tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan yang mendatangkan stres atau memperbesar sumber daya untuk menghadapinya. Metode yang digunakan adalah metode tindakan langsung.

2) Teknik *Coping* Berfokus pada Emosi

Teknik *coping* berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Perilaku *coping* yang

berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Tujuan teknik *coping* berfokus pada emosi adalah untuk menguasai, mengatur, dan mengarahkan tanggapan emosional terhadap situasi stres. Metode yang digunakan dalam penanganan stres lewat pengendalian emosi adalah dengan mengubah pemahaman terhadap masalah stres yang dihadapi.

d. Bentuk-Bentuk Teknik *Coping*

a. Bentuk Teknik *Coping* yang Berfokus pada Masalah

a) *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah.

b) *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil.

c) *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.

2) Bentuk Teknik *Coping* yang Berfokus pada Emosi

a) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri

termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.

- b) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukkan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
- c) *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan.
- d) *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan.
- e) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi.³²

3. Stress Kerja

a. Pengertian Stress

Pengertian stress menurut Dr. Peer Tyler, stress adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan diluar kendali kita atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan.³³ Sedangkan menurut Lazarus stress merupakan bentuk interaksi antara individu dan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraannya.³⁴

³² Siti Maryam, Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya, *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Volume 1 Nomor 2, Agustus 2017, 102.

³³ Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental*, (Surabaya : UINSA Surabaya, 2019), 46.

³⁴ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta : Pt. Rajagrafindo Persada, 2008), 77.

Stres menurut Cooper, C. L., & Payne, R. merupakan suatu gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan dan dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu dalam lingkungan tersebut. Jadi stress adalah suatu keadaan tidak nyaman yang terjadi antara suatu individu dan lingkungannya diluar kendali daan kemampuan individu tersebut.

b. Pengertian Stress Kerja

Pada dasarnya stres kerja tidak berbeda dengan stress yang berada diluar lingkungan organisasi namun sifatnya terjadi ditempat kerja. Stres kerja adalah suatu kondisi tertekan pada seseorang terkait dengan pekerjaannya sehingga mempengaruhi emosi dan respon fisiknya. Menurut Mangkunegara stres kerja adalah suatu perasaan yang menekan atau tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaannya.³⁵

Menurut Robbins & Judge stress kerja merupakan suatu kondisi yang dirasakan karyawan yaitu karena beban kerja yang berlebihan, waktu yang sedikit, perasaan susah dan ketegangan emosional yang menghambat performance karyawan tersebut.³⁶

³⁵ Mutiara Ramadhani dan Widia Sri Ardias, Efektivitas Pelatihan Manajemen Stress Dalam Penurunan Sress Kerja Pada Anggota Badan *Search And Rescue* Nasional (BASARNAS) Kota Padang, *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, Vol.2 No.1, Februari 2020, 34.

³⁶ Iwan Sukoco dan Muhammad Ridha Bintang, ANALISIS MANAJEMEN STRES PADA PERUSAHAAN PERS STUDI PADA PJTV, *Jurnal AdBispreneur*, Vol. 2, No. 3, Desember 2017, 265.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa stress kerja adalah suatu kondisi tertekan yang dirasakan oleh seorang pekerja dalam menghadapi pekerjaannya dan dapat menghambat kinerjanya.

c. Gejala Stress Kerja

Gejala yang timbul akibat stress kerja dapat dibagi menjadi 3 aspek yaitu gejala psikologis, gejala psikis dan perilaku. Gejala psikologis meliputi: kecemasan, mudah marah, sensitif, memendam perasaan, komunikasi tidak efektif, kebosanan, ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan daya konsentrasi, kehilangan kreativitas, kehilangan semangat hidup, menurunnya harga diri dan rasa percaya diri.

Gejala fisik meliputi : meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, meningkatnya sekresi adrenalin dan nonadrenalin, gangguan gastrointestinal, ketegangan otot, gangguan tidur. Gejala Perilaku meliputi: menunda atau menghindari pekerjaan, penurunan prestasi dan produktivitas, meningkatnya frekuensi absensi, perilaku makan yang tidak normal, kehilangan nafsu makan dan penurunan drastis berat badan, serta meningkatnya kecenderungan perilaku berisiko tinggi.

d. Faktor-Faktor Stress Kerja

Faktor-faktor stress kerja setiap orang bisa berbeda-beda tergantung dengan reaksi emosional dan lingkungan kerja itu sendiri. Handoko mengungkapkan bahwa terdapat sejumlah kondisi kerja yang sering menyebabkan stres bagi karyawan, diantaranya adalah :

- 1) Beban kerja yang berlebihan
- 2) Tekanan atau desakan waktu
- 3) Kualitas supervisi yang jelek
- 4) Iklim politis yang tidak aman
- 5) Umpan balik tentang pelaksanaan kerja yang tidak memadai
- 6) Wewenang yang tidak mencukupi untuk melaksanakan
- 7) tanggung-jawab
- 8) Kemenduaan peranan (role ambiguity)
- 9) Frustrasi
- 10) Konflik antar pribadi dan antar kelompok
- 11) Perbedaan antara nilai-nilai perusahaan dan karyawan
- 12) Berbagai bentuk perubahan³⁷

4. Karyawan

Menurut undang-undang No.14 tahun 1969 tentang pokok tenaga kerja, tenaga kerja adalah tiap orang yang mampu melakukan pekerjaan baik di dalam maupun di luar hubungan kerja guna menghasilkan jasa atau barang untuk memenuhi kebutuhan masyarakat.³⁸

Menurut Hasibuan karyawan adalah orang penjual jasa (pikiran atau tenaga) dan mendapat kompensasi yang besarnya telah ditetapkan terlebih dahulu. Sedangkan menurut Subri karyawan adalah penduduk dalam usia kerja usia 15-64 tahun, atau jumlah seluruh penduduk dalam suatu negara yang memproduksi barang dan jasa jika ada permintaan

³⁷ Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, Rusmalia Dewi, *Stress Kerja...*, 17

³⁸ Manullang, *Menejemen Personalia*, (Yogyakarta: Gadjah Mada Univercity Press, 2002), 3.

dalam tenaga mereka dan jika mereka mau berpartisipasi dalam aktifitas tersebut.³⁹

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa karyawan adalah orang yang melakukan pekerjaan dengan memberikan jasa atau barang sesuai sebagai mata pencahariannya.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Skripsi “**Pengaruh Stres Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada PT. Bank Sumut Kantor Cabang Koordinator Medan**” yang ditulis oleh Tri Suci Utami. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa stres kerja dan beban kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja pegawai.

Perbedaan: perbedaan penelitian kami terdapat pada tujuan penelitian. Tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh Tri Suci Utami adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh stres kerja terhadap kinerja pegawai, untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh beban kerja terhadap kinerja pegawai dan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja pegawai, sedangkan tujuan penelitian saya adalah untuk mengetahui proses dan hasil dari strategi *coping* dalam mengatasi stress kerja yang dialami seorang karyawan.

Persamaan: persamaan penelitian kami terdapat pada masalah yang kami teliti sama-sama membahas mengenai stress kerja. Objek

³⁹ Ali Thobroni, *Skripsi* “SISTEM PEMECATAN KARYAWAN DI PERUSAHAAN ISS SURABAYA”, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2014), 32.

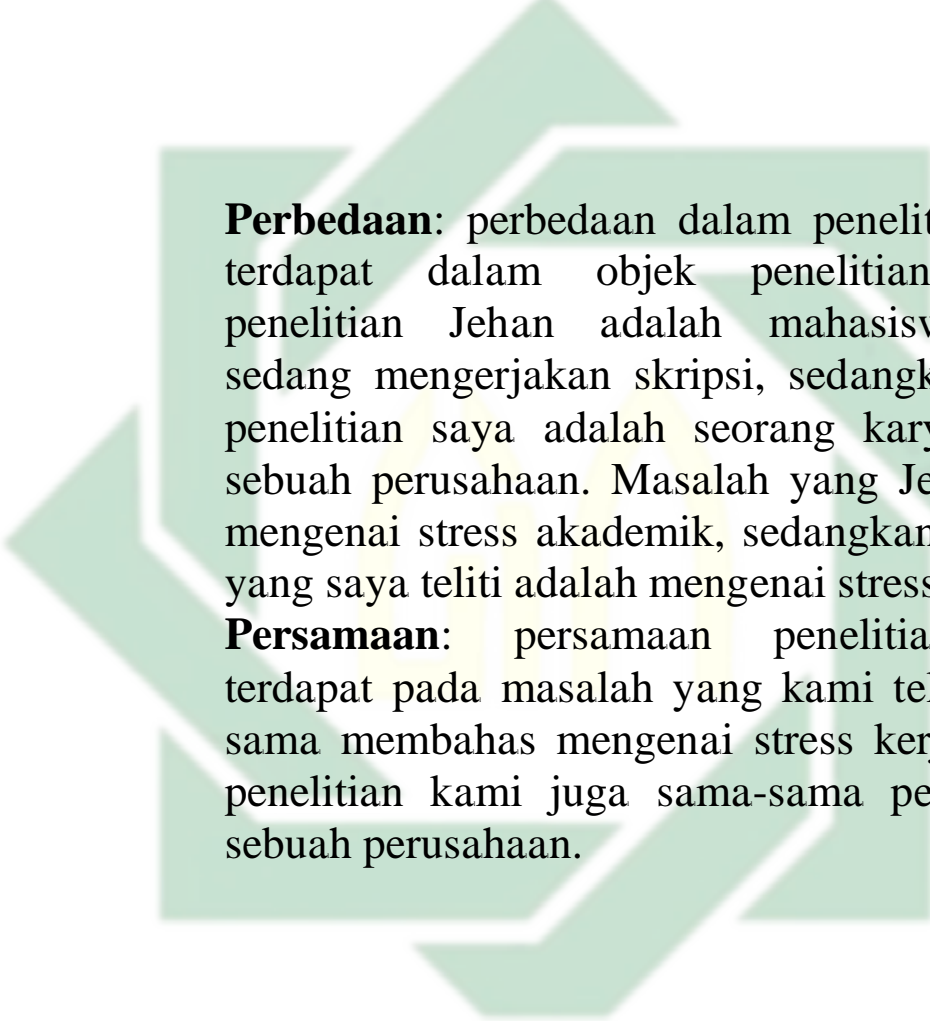
penelitian kami juga sama-sama pegawai di sebuah perusahaan.

2. Skripsi yang berjudul **“Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan”** yang ditulis oleh Nindya Wijayanti. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa strategi coping yang umumnya dilakukan mahasiswa dalam menghadapi stres adalah *coping* positif dan *coping* negatif.

Perbedaan: perbedaan dari penelitian kami adalah masalah yang Nindya Wijayanti teliti mengenai stress dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa, sedangkan masalah yang saya teliti adalah stress kerja yang dialami oleh seorang karyawan. Objek dalam penelitian Nindya juga berbeda dengan objek yang terdapat dalam penelitian saya. Objek penelitian Nindya adalah mahasiswa di Fakultas Psikologi, sedangkan objek penelitian saya adalah seorang karyawan perusahaan.

Persamaan: persamaan dari penelitian kami adalah kami sama-sama meneliti mengenai strategi *coping* dalam menangani stress.

3. Skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi”** oleh Jehan Shahnaz Azahra. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan aspek *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.



Perbedaan: perbedaan dalam penelitian kami terdapat dalam objek penelitian. Objek penelitian Jehan adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sedangkan objek penelitian saya adalah seorang karyawan di sebuah perusahaan. Masalah yang Jehan teliti mengenai stress akademik, sedangkan masalah yang saya teliti adalah mengenai stress kerja.

Persamaan: persamaan penelitian kami terdapat pada masalah yang kami teliti sama-sama membahas mengenai stress kerja. Objek penelitian kami juga sama-sama pegawai di sebuah perusahaan.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah sebuah penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian secara *holistic* dengan cara mendeskripsikan ke dalam bentuk kata-kata, bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.⁴⁰

Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang dirasakan oleh objek penelitian.⁴¹ Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif karena sesuai dengan keterangan di atas, yaitu adanya data-data deskriptif yang didapat nantinya berupa kata-kata atau lisan dan perilaku yang tidak tidak berbentuk angka serta untuk memahami fenomena penyimpangan perilaku secara terinci mendalam dan menyeluruh.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus (*case study approach*) merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk mempertahankan keutuhan (*wholeness*) dari obyek, yang artinya data yang di kumpulkan dalam rangka studi kasus dipelajari sebagai suatu keseluruhan yang terintergrasi. Tujuan studi kasus adalah untuk mengembangkan pengetahuan yang mendalam mengenai objek yang bersangkutan yang berarti bahwa

⁴⁰ Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), 6.

⁴¹ Pupu Saeful Rahmat, Penelitian Kualitatif, *Equilibrium*, Vol. 5 No. 9, Januari-Juni 2009, 3.

studi kasus sebagai suatu penelitian yang eksploratif dan deskriptif.⁴²

B. Objek Penelitian

1. Sasaran

Nama : Arif (nama samaran)
Umur : 21 tahun
Jenis kelamin : Laki-laki
Pekerjaan : Karyawan swasta

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian berada di tempat tinggal konseli yaitu di Desa Kemamang Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro.

C. Jenis Dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non *statistic*, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal (deskripsi) bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data pada penelitian ini ada dua yaitu:

a. Data Primer

Data primer adalah data yang didapatkan secara langsung dari lapangan. Data primer diambil dari hasil wawancara dengan konseli.⁴³ data yang diperoleh berupa deskripsi mengenai permasalahan konseli disertai latar belakangnya, tingkah laku atau akibat yang konseli rasakan, pelaksanaan proses konseling, hingga pada hasil akhir pelaksanaan konseling.

Kaitannya dengan konseli adalah dimana peneliti mengumpulkan data konseli dari hasil

⁴² Ismail Nawani, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: CV. Dwipura Pustaka Jaya, 2012), 83.

⁴³ Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: Media Grafika, 2004), 19.

observasi dan wawancara dengan konseli yang dilakukan peneliti. Dimana konseli memiliki masalah stress yang diakibatkan oleh pekerjaannya.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dipeproleh dari berbagai sumber untuk menyempurnakan data primer.⁴⁴ Data ini diperoleh dari perilaku konseli dan *significant other*. Data sekunder ini diperoleh konselor melalui wawancara dengan ibu konseli, rekan kerja konseli serta teman main konseli.

2. Sumber data

Untuk mendapat keterangan dan informasi penulis mendapatkan informasi dari sumber data, yang di maksud dengan sumber data adalah subyek dari mana data di peroleh.⁴⁵

Adapun sumber datanya adalah:

- a. Sumber Data Primer yaitu sumber data yang langsung diperoleh di lapangan. Sumber data yang diperoleh yaitu hasil wawancara yang dilakukan dengan konseli. Hasil dapat dibaca di lampiran.
- b. Sumber Data Sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang penulis peroleh dari sumber data primer. Sumber data sekunder diperoleh dari informan yang berkaitan dengan konseli seperti: ibu konseli, rekan kerja konseli dan teman main konseli.

⁴⁴ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), 129.

⁴⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Prakte.*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), 129.

D. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Pra-Lapangan

Pada tahapan ini, peneliti menyiapkan berbagai macam hal sebelum terjun langsung ke lapangan. Adapun yang harus dipersiapkan yaitu: surat izin penelitian dari fakultas Dakwah dan Komunikasi untuk kepala desa tempat penelitian dilakukan. Kemudian peneliti memilah significant other yang dapat membantu melengkapi data primer dari konseli. Selanjutnya memilih daftar pertanyaan yang akan digali untuk mendapatkan data primer dan sekunder. Lalu yang terpenting mempersiapkan alat-alat yang diperlukan, seperti: buku, pena, serta alat dokumentasi pendukung lainnya.

2. Tahap Ekspolasi dan Observasi Umum

Pada tahapan ini peneliti mencoba menggali data primer lebih dalam lagi, sehingga dapat mengetahui apa yang sebenarnya terjadi pada konseli. Pada tahapan ini peneliti mengeksplor data yang berkaitan dengan kondisi konseli saat ini. Data diperoleh melalui hasil observasi dan wawancara. Kemudian hasil tersebut akan menentukan bagaimana proses ke tahapan selanjutnya.

3. Tahap Eksplorasi Terfokus

Pada tahapan ini, peneliti akan menentukan fokus penelitian. Berbagai macam data yang telah diperoleh secara umum akan dikelompokan dan dipilah mana yang dianggap penting. Kemudian fokus masalah akan diambil dari data yang dianggap paling relevan. Pada kasus stres kerja yang dialami karyawan tersebut, pasti memiliki satu sumber masalah mengapa stres dapat terjadi. Sumber masalah tersebut akan digali dan diberikan solusi berupa penerapan teknik *coping*.

4. Tahap Pengumpulan Data

Pada tahapan ini peneliti akan berusaha mengumpulkan data-data hasil observasi dan wawancara. Data dapat berupa hasil percakapan wawancara, hasil observasi dilapangan, catatan penting, serta informasi dari significant other.

5. Tahap Konfirmasi Data

Pada tahap ini, peneliti akan mengumpulkan berbagai macam data yang telah diperoleh untuk dikonfirmasi kepada konseli. Sehingga terjadi keserasian antara data dengan kenyataan di lapangan. Konfirmasi dapat mengetahui validitas data yang diperoleh selama observasi dan wawancara.

6. Tahap Analisis Data

Tahap selanjutnya yaitu analisis data. Peneliti akan melakukan analisis terhadap data hasil penelitian, observasi, wawancara dalam penerapan teknik self management untuk menangani masalah tersebut. Sedangkan analisis yang digunakan adalah deskriptif komparatif atau perbandingan sebelum dan setelah pemberian layanan konseling tersebut.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun Teknik Pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah aktivitas terhadap suatu proses atau objek dengan maksud merasakan dan kemudian memahami pengetahuan dari sebuah fenomena berdasarkan pengetahuan dan gagasan yang sudah diketahui sebelumnya, untuk mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian.

Observasi pada hakikatnya adalah kegiatan dengan menggunakan pancaindera yang bisa berupa penglihatan, penciuman, pendengaran untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk menjawab masalah penelitian. Pada penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati klien: kondisi klien, kegiatan klien, proses konseling yang dilakukan.

Dalam penelitian ini, observasi dilakukan dengan cara observasi nonpartisipasi. Dimana observasi nonpartisipasi adalah peneliti tidak terlibat secara langsung dengan kehidupan klien, akan tetapi hanya sebagai penonton saja. Misalnya, ketika klien sedang berkumpul dengan keluarganya, peneliti hanya mengawasi dan melihat berbagai aspek mengenai sikap klien.

2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan mengadakan komunikasi dengan sumber data dengan dialog tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung.⁴⁶

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini berfungsi untuk mengetahui secara mendalam mengenai pemahaman, perasaan, pengalaman, emosi dan motif, yang dimiliki oleh klien. Komunikasi dalam wawancara berlangsung dalam bentuk tanya jawab dan tatap muka langsung dengan klien. Dalam proses wawancara peneliti mengajukan pertanyaan, meminta penjelasan dan jawaban dari pertanyaan

⁴⁶ Djumhur dan M. Suryo, *Bimbingan dan Penyeluruhan di sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), 50.

yang diberikan dan membuat catatan mengenai hal-hal yang di ungkapkan oleh klien.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumentasi yang berbentuk karya misalnyakarya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain.⁴⁷

Dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang lokasi penelitian tempat tinggal Arif yang meliputi: Luas wilayah penelitian, Jumlah penduduk, Batas wilayah, kondisi geografis di kota Surabaya serta data lain yang mendukung dalam lapangan penelitian.

F. Teknik Validitas Data

Dalam penelitian kualitatif data dapat dikatakan memiliki drajat ketepatan jika hasil penelitian valid, reliabel, dan obyektif. Maka dari itu peneliti melakukan teknik validitas data dengan beberapa cara, yaitu:

1. Perpanjangan Pengamatan

Untuk menjamin validitas data, perpanjangan pengamatan dapat dilakukan. Ketika peneliti memutuskan untuk melakukan perpanjangan pengamatan maka ia akan kembali ke lapangan untuk melakukan pengamatan lagi. Peneliti

⁴⁷ Sugiyo, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2008), 329.

melakukan wawancara dengan sumber data awal atau baru. Peneliti akan lebih akrab dengan narasumber, sehingga informasi yang didapat bisa lebih akurat dan terbuka.

2. Meningkatkan Ketekunan

Cara selanjutnya yaitu dengan meningkatkan ketekunan. Peneliti harus lebih kritis dalam melakukan pengamatan secara berkala. Cara ini mampu menggambarkan secara nyata dan berurutan mengenai peristiwa yang sedang diteliti selama di lapangan.

3. Triangulasi

Cara yang ketiga yaitu triangulasi data. Triangulasi data dilakukan dengan mengecek validitas data melalui berbagai sumber data yang telah diperoleh di lapangan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber yang bersumber dari konseli, ibu konseli, rekan kerja konseli serta teman main konseli.

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis model Miles dan Huberman, antara lain:

1. Reduksi Data (Data Reduction)

Lamanya waktu penelitian membuat data yang diperoleh cukup banyak dan beragam. Maka dari itu perlu adanya sebuah pencatatan yang cukup rinci dan hati-hati. Reduksi data berguna untuk membuat data menjadi lebih ringkas dan padat. Reduksi data akan memilih hal-hal yang penting, memfokuskan pada hal yang diperlukan saja.

2. Penyajian Data (Data Display)

Dalam penelitian ini, peneliti menyajikan data dalam bentuk naratif. Data yang diperoleh di lapangan akan dinarasikan sesuai dengan sumber

yang ada. Hal ini bertujuan untuk lebih memudahkan pembaca dalam memahami fenomena yang ditemukan peneliti selama di lapangan.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (Conclusion Drawing / Verification)

Kemudian yang terakhir yaitu penarikan kesimpulan atau verifikasi. Penarikan kesimpulan akan dijelaskan berdasarkan teori yang ada dengan kenyataan yang diperoleh selama di lapangan. Sehingga ditemukan suatu pernyataan yang dihasilkan dari suatu penelitian yang telah dilakukan.



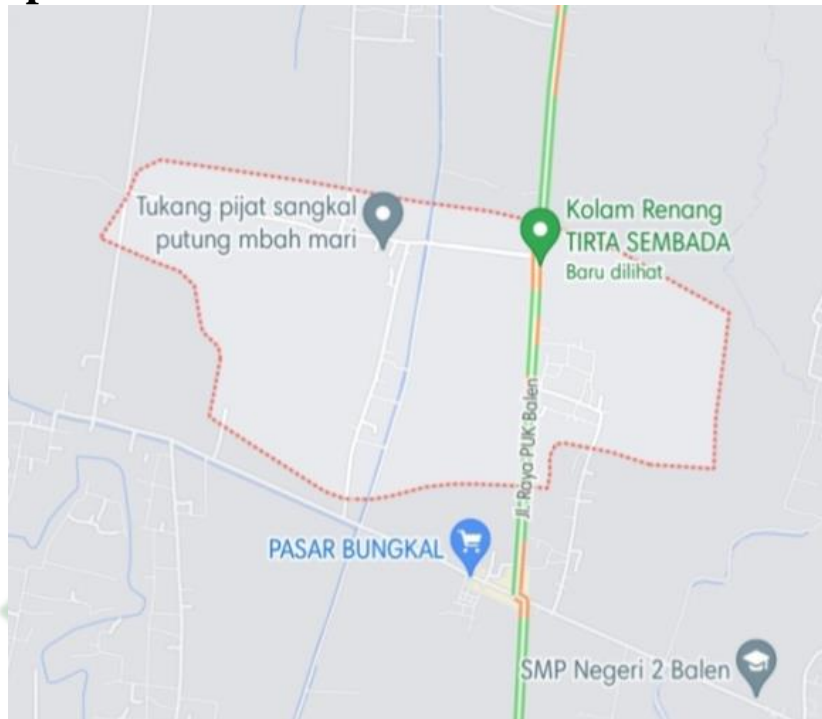
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian



Gambar 4.1
Peta Desa Kemamang

Desa Kemamang sudah ada sejak jaman dahulu. Dahulu desa Kemamang dikenal dengan nama desa Siti Rejo yang merupakan perpecahan dari desa Suwaloh yang berada di sebelah utara dari desa Kemamang. Desa Siti Rejo dahulu dikenal dengan lahan yang hijau dan subur. Konon, dahulu desa Siti Rejo ini dikenal karena desa ini dihuni oleh makhluk halus yang menyerupai anak kecil yang sering menampakkan diri pada malam hari. Berita mengenai desa Siti Rejo yang dihuni oleh makhluk halus tersebut kemudian nama desa Siti Rejo berganti menjadi desa

Kemamang (janggitan) yang identik dengan makhluk halus (hantu).⁴⁸

Desa kemamang terbagi menjadi 3 dusun, yaitu dusun Jetis, dusun Karanglo dan Dusun Kemamang. Mayoritas penduduk desa Kemamang bekerja sebagai petani. Desa kemamang terletak di bagian selatan kecamatan Balen. Batas-batas wilayah dari desa Kemamang adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Batas-Batas Wilayah Desa Kemamang

Bagian Utara	Desa Suwaloh Kec. Balen
Bagian Timur	Desa Bulu Kec. Balen
Bagian Selatan	Desa Mayangkawis dan Desa Sidobandung Kec. Balen
Bagian Barat	Desa Kabunan Kec. Balen

2. Deskripsi Konselor

a. Identitas Konselor

Konselor adalah seseorang yang membimbing dan membantu suatu individu yang memiliki sebuah permasalahan agar masalah tersebut dapat terselesaikan sesuai dengan kemampuan konseli itu sendiri.

Konselor dalam permasalahan ini adalah peneliti yang merupakan mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, mahasiswa program studi

⁴⁸ *Sejarah Desa Kemamang*, (<https://kemamang-bjn.desa.id/artikel/2020/6/6/sejarah-des-kemamang>), diakses pada 20 September 2022

Bimbingan Konseling Islam. Berikut adalah data diri dari Konselor :

Tabel 4.2
Data Diri Konselor

Nama	Maulida Rohmatasari
Tempat, tanggal lahir	Bojonegoro, 29 Juli 1999
Alamat	Ds. Balenrejo Rt. 16 Rw. 02 Kec. Balen Kab. Bojonegoro
Agama	Islam
Status	Mahasiswa BKI UIN Sunan Ampel Surabaya
Riwayat Pendidikan	<ol style="list-style-type: none"> 1. RA Nahdatul Ulum Balen Balen 2. SD Negeri Balen 3. SMP Negeri 1 Balen 4. SMA Negeri 1 Sumberrejo

b. Pengalaman Belajar

Pengalaman belajar konselor sebagai konselor didapatkan ketika konselor menjalani masa perkuliahan sebagai mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sunan Ampel Surabaya. Selama menjadi mahasiwa, konselor belajar berbagai mata kuliah seperti pemahaman individu, psikologi kepribadian, keterampilan komunikasi konseling, kesehatan mental dll.

Melalui mata kuliah yang telah dipelajari oleh konselor, konselor memiliki beberapa pengalaman yang mengharuskan terjun ke lapangan seperti pada mata kuliah teori dan pendekatan inklusi yang mengharuskan untuk melakukan observasi pada anak inklusi. Konselor melakukan observasi terhadap anak yang memiliki ciri tuna laras yang berada dalam sebuah sekolah Madrasah Ibtidaiyah yang berada di Margorejo. Melalui observasi tersebut konselor memiliki pengalaman dalam berinteraksi dengan anak tuna laras.

Pada mata kuliah PPL, konselor melakukan PPL di KUA Balen Bojonegoro. Melalui kegiatan PPL konselor memiliki pengalaman dalam proses-proses dalam pernikahan, penyuluhan mengenai agama di desa-desa, dan pengalaman menjadi staf di KUA tersebut.

Konselor juga memiliki kesempatan dalam melakukan kunjungan ke Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. Melalui kunjungan tersebut konselor dapat melihat secara langsung bagaimana keadaan pasien yang dirawat di rumah sakit tersebut. Pada kunjungan di RS Jiwa Menur konselor juga dijelaskan oleh staf RSJ tersebut mengenai beberapa kondisi pasien yang ditangani dan proses penanganannya sehingga dapat menjadi wawasan baru bagi konselor.

Pada mata kuliah KKN konselor melakukan KKN daring dikarenakan masa pandemi *Covid-19*. Konselor melakukan KKN dengan cara mengunggah video penyuluhan mengenai *Covid-19*, penanganan stress ketika dirumah saja, dan video motivasi. Meskipun melakukan KKN secara tidak langsung namun video tersebut dapat ditonton dan diakses oleh banyak orang.

Melalui beberapa pengalaman konselor diharapkan dapat membantu dalam mengatasi stress kerja konseli. Sehingga stress konseli dapat sedikit demi sedikit dapat berkurang dan dapat bahagia tanpa adanya rasa tertekan ketika bekerja.

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Konseli merupakan seorang pemuda yang memiliki permasalahan yang tidak dapat ia selesaikan sendiri sehingga memerlukan bantuan untuk mengatasi permasalahannya. Konseli memerlukan konselor untuk menyelesaikan permasalahannya agar dapat teratasi sedikit demi-sedikit.

Berikut adalah data diri konseli:

Nama	: Arif (nama samaran)
Jenis Kelamin	: Laki-laki
TTL	: Bojonegoro, 20 Oktober 2000
Alamat	: Ds. Kemamang Rt. 08 Rw. 03 Kec. Balen Kab. Bojonegoro
Status	: Belum menikah
Pekerjaan	: Karyawan swasta
Hobi	: membaca komik, menonton film dan <i>anime</i> , bermain <i>game</i> , <i>traveling</i> berbelanja <i>online</i> dan berkumpul dengan teman.

b. Latar Belakang Kepribadian

Konseli adalah seorang pemuda yang ramah, mudah bergaul, baik, dan sopan. Konseli senang bercanda dengan siapapun baik itu teman, keluarga dan rekan kerja. Oleh karena itu ia dikenal sebagai orang yang ramah dan mudah bergaul. Konseli merasa senang ketika berkumpul dengan teman-temannya, ia akan merasa bosan jika hanya dirumah saja. Konseli lebih suka melakukan kegiatan di luar

rumah seperti jalan-jalan, *traveling*, bermain futsal, *badminton*, dan hanya sekedar berkumpul bersama teman-temannya di warung kopi.

Konseli merupakan anak yang pekerja keras. Ketika ia lulus SMA ia mendaftar kuliah D1 kemudian setelah lulus ia bisa langsung bekerja. Saat ini ia bekerja dan kuliah S1 pada malam hari. Konseli merasa memiliki tanggung jawab karena ia merupakan anak pertama dan ia merasa bahwa ia adalah harapan dari keluarga. Konseli juga kerap membantu orangtuanya melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel, memasak dan mencuci baju.

c. Latar Belakang Keluarga

Konseli merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. Konseli memiliki adik yang masih bersekolah yang saat ini berumur 11 tahun. Kedua orangtua konseli sama-sama bekerja. Ayah konseli adalah seorang petani yang setiap hari selalu ke sawah sedangkan ibu konseli bekerja sebagai pedagang di pasar. Konseli dekat dengan semua anggota keluarga baik itu ayah, ibu maupun dengan adiknya. Namun, meskipun konseli dekat dengan keluarganya konseli jarang menceritakan mengenai masalahnya.

Konseli cukup dekat dengan adiknya, namun karena jarak umur yang cukup jauh konseli lebih sering mengusilinya. Meskipun konseli sering mengusili adiknya, konseli juga tegas dengan adiknya. Jika adiknya salah maka konseli akan menasehatinya dan jika masih dilakukan maka konseli akan memarahinya. Sebagai anak pertama konseli sering diajak berdiskusi dan diminta pendapat jika ada suatu masalah.

Ketika akhir pekan, konseli sering membantu melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel, mencuci baju, ataupun memasak. Akhir-akhir ini kesehatan ayah konseli sering menurun dikarenakan tekanan gula darahnya sering naik. Oleh karena itu Hal tersebut membuat konseli juga merasa sedih dan cukup stress.

d. Deskripsi Masalah Konseli

Setiap orang pasti memiliki masalahnya masing-masing. Baik anak kecil hingga orang dewasa. Stress sering dialami oleh setiap orang dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status sosial-ekonomi. Stres bisa dialami oleh anak-anak, remaja, atau dewasa, warga masyarakat biasa, pengusaha atau karyawan, serta pria maupun wanita. Dalam lingkungan kerja, stress kerja adalah hal yang hampir setiap hari dialami oleh para pekerja di berbagai bidang profesi. Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan.

Konseli adalah karyawan dari perusahaan swasta yang bergerak dibidang distributor alat dan mesin industrial untuk hotel dan restoran. Konseli bekerja sebagai admin di kantor perusahaan tersebut. Konseli saat ini merasa bahwa dia mengalami stress. Stress yang dialaminya disebabkan oleh pekerjaanya di perusahaan tersebut.

Konseli merasa terbebani oleh banyaknya tugas harus ia kerjakan setiap harinya namun waktu yang ditentukan oleh atasan sangat sedikit sehingga mengharuskannya untuk bekerja dengan cepat. Rekan kerja yang cenderung bermalas-malasan dan tidak dapat diajak bekerjasama juga membuat tugas konseli menjadi sering terhambat. Apabila ada pekerjaan

yang bermasalah maka konseli ikut terseret ke dalam masalah dan dimarah oleh atasan. Atasan yang pemarah, suka melempar tanggungjawab, dan tidak mau tahu akan permasalahan yang dialami oleh konseli maka konseli dituntut untuk bisa bekerja sendiri dan bisa menyelesaikan masalahnya sendiri.

Oleh karena itu konseli mengalami penurunan kinerja yang berupa tidak semangat dalam bekerja, merasa jenuh, cenderung malas jika ada tugas yang harus dikerjakan, sering terlambat dalam menyelesaikan tugas, tidak fokus dalam bekerja dan sering merasa kelelahan. Akibat dari stress yang dialami konseli juga berdampak pada kehidupan konseli seperti mudah marah, tidak semangat dalam melakukan hal-hal yang disukai, sering *overthinking*, dan sering memiliki suasana hati yang buruk.

Saat ini, konseli juga sedang menjalani kuliah pada malam hari. Namun, karena adanya wabah virus *Covid-19* maka sampai saat ini perkuliahan konseli masih kuliah *online*. Hal tersebut membuat konseli merasa beruntung dikarenakan ketika pulang kerja konseli merasa sudah lelah karena pekerjaannya. Konseli juga bercerita terkadang konseli juga bolos kuliah karena sudah terlalu lelah ketika sudah dirumah.⁴⁹

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Teknik *Coping* untuk Mengatasi Stress Kerja Karyawan di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab. Bojonegoro

Pada penelitian yang dilakukan oleh konselor, telah dilakukan penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan studi kasus. Data yang didapat oleh konselor

⁴⁹ Wawancara dengan konseli pada tanggal 20 Juni 2021

berupa deskripsi dari kata-kata dan tingkah laku yang muncul dalam permasalahan stress kerja yang dihadapi oleh konseli.

Dalam melakukan proses konseling, konselor menggunakan konseling islam dengan teknik *coping* untuk membantu mengurangi stress kerja yang dialami oleh konseli.

Proses dalam melakukan konseling islam dengan teknik *coping* dalam mengatasi stress kerja yang dialami konseling akan dijabarkan sebagai berikut :

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah langkah pertama yang dilakukan oleh konselor untuk memahami permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Dalam identifikasi masalah ini konselor melihat dan mengamati gejala-gejala yang dialami oleh konseli secara mendalam. Ketika mengidentifikasi masalah konseli, konselor dapat menggali informasi dari *significant other* yang dekat dengan konseli seperti ibu konseli, teman konseli, dan rekan kerja konseli.

1) Data yang bersumber dari konseli

Konseli bercerita bahwa awal mula bekerja sebenarnya baik-baik saja, namun setelah atasannya memutuskan untuk *resign* kemudian berganti atasan ini konseli merasa stress. Atasan yang pemarah, suka melempar tanggungjawab, dan tidak mau tahu mengenai permasalahan yang terjadi maka konseli dituntut untuk bisa bekerja sendiri dan bisa menyelesaikan permasalahan yang ada sehingga sering untuk lembur kerja.

Konseli merasa terbebani oleh banyaknya tugas yang harus ia kerjakan setiap harinya, namun waktu yang ditentukan untuk menyelesaikannya sangat sedikit sehingga

mengharuskannya untuk bekerja dengan cepat. Namun rekan kerja yang cenderung bermalasalasan dan tidak dapat diajak bekerjasama juga membuat tugas konseli menjadi sering terhambat. Apabila ada pekerjaan yang bermasalah maka konseli pun ikut merasakan dampaknya berupa dimarah oleh atasan. Akibatnya lama-kelamaan konseli menjadi jenuh.

Konseli menceritakan bahwa akibat rekan kerjanya seringkali menjadi penghambat dalam mengerjakan tugasnya maka tugas konseli menjadi semakin menumpuk di akhir masa *deadline*. Menurut konseli rekan kerja tersebut sudah mendapat teguran langsung dari asisten direktur namun sampai saat ini masih tetap saja menyepelekan tugas-tugas yang diberikan dan bermalasalasan.

Konseli juga bercerita bahwa sering insomnia karena berpikir yang berlebihan mengenai pekerjaannya. Konseli merasa cemas mengenai masalah apa yang akan terjadi besok dan apa saja yang akan dikerjakan besok. Konseli akhir-akhir ini juga merasa mudah tersinggung dan sensitif sehingga konseli menjadi mudah marah dan sering memiliki perasaan buruk. Akibatnya konseli pun sulit untuk berkonsentrasi dalam bekerja.

Saat ini, konseli juga sedang menjalani kuliah pada malam hari. Namun, karena adanya wabah virus *Covid-19* maka sampai saat ini perkuliahan konseli masih kuliah *online*. Hal tersebut membuat konseli merasa beruntung dikarenakan ketika pulang kerja konseli merasa sudah lelah karena pekerjaannya.

Konseli juga bercerita terkadang konseli juga bolos kuliah karena sudah terlalu lelah ketika sudah dirumah. Ketika bertemu dengan konseli, raut wajah dan gerak-gerik konseli nampak lelah, tidak bersemangat, dan terlihat lemas. Konseli mengaku ketika akhir pekan lebih senang menghabiskan waktunya dengan berkumpul bersama temannya agar dapat melupakan sejenak beban pikirannya. Meski sudah dirumah dan akhir pekan konseli masih sering teringat mengenai pekerjaannya dikantor.⁵⁰

2) Data yang bersumber dari ibu konseli

Data yang diambil oleh konselor tidak hanya bersumber hanya dari konseli saja, namun konselor juga menggali informasi dari ibu konseli. Berdasarkan hasil wawancara dari ibu konseli, konseli merupakan anak yang baik, sering membantu melakukan pekerjaan rumah dan anak yang penurut. Ketika bersama dengan adiknya konseli menurut ibu konseli, konseli sering bermain bersama dan menjahili adiknya.

Namun, akhir-akhir ini konseli menjadi jarang dirumah karena seringnya lembur dikantor dan pulang larut malam. Menurut ibu konseli, nafsu makan konseli juga naik, karena terlihat dari porsi makan yang menjadi lebih banyak dari biasanya dan konseli terlihat lebih gemuk dari sebelumnya.

Ibu konseli juga bercerita bahwa ketika akhir pekan, konseli lebih senang menghabiskan waktunya bersama temannya untuk berkumpul di warung kopi. Biasanya konseli berkumpul di

⁵⁰ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 20 juni 2021

warung kopi di siang hari dan malam hari sampai larut malam.⁵¹

3) Data yang bersumber dari teman konseli

Konselor juga menggali data dari teman yang sering diajak main oleh konseli. Menurut data dari teman yang sering diajak main konseli, konseli adalah orang yang baik, pendengar yang baik dan sering memberikan saran-saran ketika dalam masalah.

Ketika berkumpul bersama biasanya teman konseli bersama konseli bermain *game*, berbincang-bincang dan bercanda bersama. Menurut teman konseli, konseli pernah bercerita mengenai masalah di kantornya. Ketika berkumpul konseli juga sering terlihat kelelahan dan tampak murung.⁵²

Konselor juga menggali data dari rekan kerja yang dekat dengan konseli. Menurut data dari rekan kerja konseli, konseli adalah orang yang baik, jahil, dan sering bercanda. Menurutnya konseli jarang menceritakan mengenai hal pribadinya. Biasanya konseli bercerita mengenai masalah pekerjaannya seperti ketika dimarahin atasan atau ada kendala mengenai pekerjaannya. Menurut rekan kerja konseli mereka jarang keluar bersama setelah kerja. Konseli biasanya sesekali hanya mengikuti ketika ada acara kumpul bersama rekan-rekan kantor saja.⁵³

b. Diagnosis

⁵¹ Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 20 juni 2021

⁵² Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 27 juni 2021

⁵³ Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 27 juni 2021

Setelah mendapatkan data-data mengenai permasalahan konseli dari berbagai sumber, kemudian langkah selanjutnya adalah diagnosis. Dalam langkah diagnosis ini konselor menentukan masalah yang dialami oleh konseli. Berdasarkan data tersebut, saat ini konseli mengalami stress kerja. Stress yang dialami konseli dikarenakan rekan-rekan kerja yang mudah marah, bermalas-malasan, tidak mau bertanggungjawab ketika ada masalah dan beban kerja yang banyak namun harus cepat selesai.

Atasan yang pemarah, suka melempar tanggungjawab, dan tidak mau tahu mengenai permasalahan yang terjadi maka konseli dituntut untuk bisa bekerja sendiri dan bisa menyelesaikan permasalahan yang ada sehingga sering untuk lembur kerja. Konseli merasa terbebani oleh banyaknya tugas harus ia kerjakan setiap harinya namun waktu yang ditentukan untuk menyelesaikannya sangat sedikit sehingga mengharuskannya untuk bekerja dengan cepat.

Namun rekan kerja yang cenderung bermalas-malasan dan tidak dapat diajak bekerjasama juga membuat tugas konseli menjadi sering terhambat. Apabila ada pekerjaan yang bermasalah maka konseli pun ikut merasakan dampaknya berupa dimarah oleh atasan. Konseli menceritakan bahwa akibat rekan kerjanya seringkali menjadi penghambat dalam mengerjakan tugasnya maka tugas konseli menjadi semakin menumpuk di akhir masa *deadline*.

Konselor dapat menentukan bahwa konseli mengalami stress kerja berdasarkan gejala-gejala yang dialami oleh konseli. Pada awal pertemuan dengan konseli, konselor memberikan kuisisioner pada

konseli agar konselor dapat melihat gejala apa saja yang dirasakan oleh konseli.

Tabel 4.3
Gejala Stress yang dirasakan Konseli

Gejala Psikologis	S	J	TP
Mudah cemas, tegang, bingung dan mudah tersinggung	V		
Rasa frustrasi, marah, dan dendam (kebencian)	V		
Sensitif dan <i>hyperreactivity</i>	V		
Memendam perasaan, menarik diri, dan depresi		V	
Komunikasi yang tidak efektif		V	
Perasaan terkucilkan dan terasingkan			V
Bosan dan ketidakpuasan kerja	V		
Kelelahan secara mental, penurunan fungsi intelektual, dan hilangnya konsentrasi	V		
Hilangnya spontanitas dan kreativitas	V		
Menurunnya rasa kepercayaan diri	V		
Gejala Fisiologis			
Meningkatnya denyut jantung, tekanan darah,		V	

dan kecenderungan mengalami penyakit kardiovaskular			
Meningkatnya sekresi dari hormon stress (seperti: adrenalin dan nonadrenalin)	V		
Gangguan pada sistem pencernaan	V		
Meningkatnya frekuensi dari luka fisik dan kecelakaan		V	
Kelelahan secara fisik	V		
Gangguan pernapasan		V	
Gangguan pada kulit		V	
Sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot	V		
Gangguan tidur	V		
Rusaknya fungsi imun tubuh		V	
Gejala Perilaku			
Menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari pekerjaan	V		
Menurunnya prestasi (<i>performance</i>) dan produktivitas		V	
Meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan			V
Perilaku sabotase dalam pekerjaan			V

Perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan) sebagai pelampiasan, mengarah ke obesitas.	V		
Perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, kemungkinan berkombinasi dengan tanda-tanda depresi.		V	
Meningkatnya kecenderungan perilaku beresiko tinggi, seperti menyetir dengan tidak hati-hati dan berjudi			V
Meningkatnya agresivitas, vandalism, dan kriminalitas			V
Menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman			V
Kecenderungan untuk melakukan bunuh diri.			V

Keterangan:

S = Sering

J = Jarang

TP = Tidak Pernah

Ciri-ciri stress kerja yang dialami oleh konseli adalah sebagai berikut:

- 1) Konseli sering insomnia.
- 2) Konseli sering berpikir berlebihan mengenai pekerjaannya.
- 3) Konseli sulit berkonsentrasi.
- 4) Konseli mudah tersinggung dan sensitif sehingga konseli mudah marah dan sering memiliki perasaan yang buruk.
- 5) Konseli merasa jenuh dalam berkerja.
- 6) Konseli sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugasnya.
- 7) Konseli merasa tidak bersemangat dalam bekerja.
- 8) Konseli merasa kelelahan secara fisik maupun psikis akibat sering lembur dan tekanan yang dialami.
- 9) Konseli sering memiliki masalah dalam pencernaan.

c. Prognosis

Tahap selanjutnya adalah prognosis. Setelah menentukan diagnosis pada permasalahan konseli, pada tahap ini konselor menentukan terapi dan teknik yang akan dilakukan untuk membantu permasalahan yang dialami oleh konseli. Stress yang dialami konseli dikarenakan banyaknya tugas harus ia kerjakan setiap harinya namun waktu yang ditentukan untuk menyelesaikannya sangat sedikit sehingga mengharuskannya untuk bekerja dengan cepat.

Namun, rekan kerja bermalas-malasan dan tidak dapat diajak kerjasama membuat tugas konseli menjadi menumpuk di akhir masa *deadline* dan membuat konseli menjadi sering lembur. Atasan yang pemarah, suka melempar tanggungjawab, dan tidak

mau tahu akan permasalahan yang terjadi maka konseli dituntut untuk bisa bekerja sendiri dan bisa menyelesaikan permasalahan yang ada.

Oleh karena itu konselor memutuskan untuk menggunakan konseling Islam dengan teknik *coping* untuk membantu mengatasi permasalahan konseli. Konseling Islam yang digunakan konselor adalah terapi dzikir. Dzikir berarti mengingat dan memuji Allah. Dzikir dapat membuat perasaan menjadi lebih tenang. Sebagaimana yang terkandung dalam surah Ar Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” Qs. Ar Ra'd ayat 28

Terapi dzikir yang digunakan konselor bertujuan untuk menenangkan hati konseli ketika konseli mengalami stress sehingga pikiran dan perasaan konseli dapat menjadi tenang.

Teknik *coping* dengan menggunakan *problem focused coping* bertujuan untuk membantu konseli mengembangkan kemampuan dan keterampilan konseli sehingga konseli dapat mengatasi permasalahan stress kerja. Oleh karena itu konselor menggunakan manajemen waktu agar konseli tidak kewalahan dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Adapun penerapan dari teknik manajemen waktu adalah sebagai berikut:

- 1) Penetapan prioritas (menentukan tugas-tugas berdasarkan urutan kepentingan)

- 2) Penjadwalan (membuat jadwal berdasarkan urutan prioritas yang telah ditetapkan sebelumnya)
- 3) Pelaksanaan (melaksanakan jadwal yang telah dibuat)

d. Treatment

Setelah menentukan teknik dan terapi yang akan dilaksanakan dalam menangani permasalahan konseli, maka tahap selanjutnya adalah pelaksanaan *treatment*. *Treatment* yang digunakan adalah konseling Islam dengan terapi dzikir dan teknik *coping* dengan *problem focused coping* (berfokus pada masalah). Dengan menggunakan terapi dzikir dan *problem focused coping* bertujuan untuk menenangkan hati konseli dari dara cemas serta pikiran negatif dan membantu konseli mengatasi permasalahan stress kerja dengan manajemen waktu konseli.

1) Konseling Islam

Konseling Islam yang digunakan dalam membantu permasalahan stress kerja konseli adalah terapi dzikir. Dzikir berarti mengingat dan memuji Allah. Terapi dzikir yang akan dilaksanakan dalam konseling adalah dengan membaca bacaan dzikir berupa istighfar, tasbih, tahmid, takbir dan tahlil. Bacaan dzikir tersebut diharapkan dapat menenangkan hati konseli dari segala permasalahan emosional yang dialami oleh konseli sehingga dapat menjadi terapi relaksasasi.

Penerapan terapi dzikir pada konseli adalah dengan cara membaca bacaan dzikir berupa istighfar, tasbih, tahmid, takbir dan tahlil

masing-masing sebanyak 100 kali setiap harinya. Terapi dzikir ini bisa dilakukan konseli dimanapun dan kapanpun setiap harinya. Konseli bisa melakukan terapi dzikir ini saat selesai sholat maupun ketika konseli sedang ada waktu luang. Selama proses konseling konselor mengingatkan konseli agar menerapkan terapi dzikir dengan cara mengirimkan pesan pada konseli setiap harinya.

Tabel 4.4
Pelaksanaan terapi dzikir konseli

No.	Tanggal	Ya	Kurang	Tidak
1.	29 Agustus 2022	V		
2.	30 Agustus 2022	V		
3.	31 Agustus 2022	V		
4.	1 September 2022	V		
5.	2 September 2022		V	
6.	3 September 2022	V		
7.	4 September 2022	V		
8.	5 September 2022		V	
9.	6 September 2022	V		
10.	7 September 2022		V	
11.	8 September 2022	V		
12.	9 September 2022	V		
13.	10 September 2022	V		
14.	11 September 2022	V		
15.	12 September 2022	V		
16.	13 September 2022	V		
17.	14 September 2022	V		
18.	15 September 2022	V		
19.	16 September 2022		V	
20.	17 September 2022	V		

21	18 September 2022	V		
22.	19 September 2022		V	
23.	20 September 2022	V		
24.	21 September 2022	V		
25.	22 September 2022	V		
26	23 September 2022	V		
26.	24 September 2022	V		
27.	25 September 2022	V		
28.	26 September 2022	V		
29.	27 September 2022	V		
30.	28 September 2022	V		
31.	29 September 2022	V		
32.	30 September 2022	V		
33.	1 Oktober 2022	V		

2) Teknik *Coping*

Teknik *coping* adalah suatu cara yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan atau mengancam dengan menggunakan sumberdaya yang ada untuk mengurangi situasi tersebut. Teknik *coping* yang digunakan dalam membantu konseli mengatasi stress kerja konseli adalah dengan menggunakan teknik *coping* berfokus pada masalah. Teknik *coping* berfokus pada masalah digunakan untuk membantu permasalahan konseli karena dinilai permasalahan yang dialami oleh konseli masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan.

Teknik *coping* berfokus pada masalah yang digunakan adalah manajemen waktu. Manajemen waktu ini digunakan bertujuan untuk mengatur tugas-tugas dari konseli yang perlu dikerjakan terlebih dahulu. Dengan mencatat

tugas-tugas yang akan dikerjakan konseli setiap harinya diharapkan tugas yang menumpuk setiap diakhir masa *deadline* dan konseli tidak perlu lembur serta kelelahan dalam bekerja. Konselor setiap hari juga selalu mengingatkan konseli dengan mengirimkan pesan agar konseli tidak lupa untuk selalu menerapkan manajemen waktu. Berdasarkan dengan penerapan dari manajemen waktu adapun tahapan-tahapannya yaitu:

a) Penetapan prioritas

Penetapan prioritas adalah menyusun tanggung jawab dan tugas-tugas berdasarkan urutan kepentingannya. Dalam pelaksanaannya konseli menyusun urutan tugas-tugas yang perlu dikerjakannya berdasarkan kepentingan dan yang mendekati batas waktu. Konselor memberikan tugas pada konseli untuk menyusun dan mengurutkan tugas-tugas konseli berdasarkan kepentingannya. Setiap hari konselor mengingatkan agar konseli selalu menyusun dan mengurutkan tugas-tugasnya.

b) Penjadwalan

Setelah konseli menyusun urutan tugas-tugas yang perlu dikerjakannya berdasarkan kepentingan dan yang mendekati batas waktu konseli membuat jadwal harian. Jadwal inilah yang akan menjadi pedoman konseli dalam mengerjakan tugas-tugasnya.

Tabel 4.5

Jadwal harian konseli

No.	Tanggal	Jadwal Konseli
-----	---------	----------------

1.	29 Agustus 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Mengurus berkas project Devasa Surabaya - Meeting internal untuk project Villa Putih Manado - Membuat recap meeting - Membuat penawaran project Topten Surabaya - Menghubungi dan koordinasi suplier luar negeri - Menghubungi dan koordinasi suplier dalam negeri
2.	30 Agustus 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Membuat laporan harian lapangan progres project - Cek site project Rumah sakit Ubaya - Meeting dengan Mk (main kontraktor) project Rumah sakit Ubaya - Membuat laporan cek site project Rumah sakit Ubaya - Koordinasi dengan manager project - Memberi arahan teknisi project menggunakan metode yang digunakan project Rumah sakit Ubaya
3.	31 Agustus 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Meeting dan breafing mingguan dengan team - Koordinasi dengan manajer project untuk penambahan teknisi project Ikea Surabaya - Koordinasi dengan team untuk project Ikea Surabaya - Membuat laporan ke manajer

		operational - Koordinasi dengan supplier yang unitnya belum ready
4.	1 September 2022	- Penyerahan penawaran Topten Surabaya - Meeting klarifikasi penawaran Topten Surabaya - Membuat revisi penawaran Topten Surabaya
5.	2 September 2022	- Menyiapkan berita acara project Angkasa Pura Hotel - Koordinasi dengan team owner Angkasa Pura Hotel - Koordinasi dengan team lapangan terkait unit pendingin project Ikea Surabaya - Membuat laporan ke manajer project terkait kendala unit pendingin project Ikea Surabaya - Koordinasi dengan team gudang untuk unit pendingin
6.	5 September 2022	- Meeting final nego project Topten Surabaya - Koordinasi dengan Directur untuk harga dan pembayaran Topten Surabaya - Membuat SPK (surat perintah kerja) untuk project Topten Surabaya
7.	6 September 2022	- Mengurus proses penandatanganan SPK (surat perintah kerja) untuk project

		<p>Topten Surabaya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengurus berkas project Topten Surabaya - Koordinasi dengan team purchase untuk project Topten Surabaya - Menghubungi suplier mengenai unit ready untuk project Topten Surabaya
8.	7 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Cek site project Topten Surabaya - Meeting dengan Mk (main kontraktor) project Topten Surabaya - Membuat laporan cek site project Topten Surabaya - Koordinasi dengan manager project - Memberi arahan teknisi project menggunakan metode yang digunakan project Rumah sakit Ubaya
9.	8 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Membuat penawaran project Hotel Fair Field Ngurah Rai Bali - Menghubungi dan koordinasi suplier luar negeri - Menghubungi dan koordinasi suplier dalam negeri
10.	9 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Menyiapkan berita acara project Kado sovenir resto & bar - labuan bajo - Koordinasi dengan team owner Kado sovenir resto &

		<p>bar - labuan bajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menyiapkan berkas penandatanganan berita acara project Kado sovenir resto & bar - labuan bajo
11.	12 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Meeting project Hotel 88 Jayapura - Koordinasi dengan manajer project dan manajer operational untuk Hotel 88 Jayapura - Membuat penawaran Hotel 88 Jayapura - Menyerahkan penawaran project Hotel Fair Field Ngurah Rai Bali
12.	13 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinasi dengan manajer project harga kurang untuk penambahan Grand Dafam Yogyakarta - Koordinasi dengan team lapangan project Grand Dafam Yogyakarta - Revisi penawaran Sky Lounge Bar Area Grand Mercure Malang sesuai instruksi manajer operational
13.	14 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Meeting internal team - Membuat recap meeting - Koordinasi dengan team drafter project Sky Lounge Bar Area Grand Mercure Malang - Koordinasi dengan suplier

		yang unitnya belum ready
14.	15 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Cek site project Sky Lounge Bar Area Grand Mercure Malang - Meeting dengan Mk (main kontraktor) project Sky Lounge Bar Area Grand Mercure Malang - Membuat laporan cek site project Sky Lounge Bar Area Grand Mercure Malang - Koordinasi dengan manager project - Memberi arahan teknisi project menggunakan metode yang digunakan project Sky Lounge Bar Area Grand Mercure Malang
15.	16 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Penyerahan penawaran Hyatt Regency Yogyakarta - Meeting klarifikasi penawaran Hyatt Regency Yogyakarta - Membuat revisi penawaran Hyatt Regency Yogyakarta
16.	19 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinasi dengan pabrik masada untuk barang yang belum ready - Cek ke pabrik masada untuk melihat kualitas fabrikasi - Mengurus berkas Kado sovenir resto & bar - labuan bajo
17.	20 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinasi dengan team

		<p>untuk penawaran Dialoogi Malang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koordinasi dengan drafter untuk penawaran Dialoogi Malang - Menghubungi owner untuk konsultasi brand yang di inginkan Dialoogi Malang
18.	21 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Menghubungi suplier lokal untuk penawaran unit Dialoogi Malang - Menghubungi suplier luar negeri untuk penawaran unit Dialoogi Malang - Cek spesifikasi unit untuk penawaran unit Dialoogi Malang - Cek perhitungan biaya impor untuk penawaran unit Dialoogi Malang
19.	22 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinasi dengan divisi finance untuk penagihan dan pembayaran Kado sovenir resto & bar - labuan bajo - Memasukan harga dari suplier lokal untuk penawaran unit Dialoogi Malang - Memasukan harga dari suplier luar negeri untuk penawaran unit Dialoogi Malang
20	23 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Menyerahkan penawaran unit Dialoogi Malang - Menghubungi owner untuk konfirmasi penawaran unit

		Dialoogi Malang
21.	26 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Meeting internal team - Membuat recap meeting - Mengurus berkas project Kado sovenir resto & bar - labuan bajo
22.	27 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinasi dengan owner penawaran unit Dialoogi Malang - Revisi penawaran unit Dialoogi Malang - Membuat laporan cek site project Dialoogi Malang - Menyerahkan penawaran unit Dialoogi Malang - Menghubungi owner untuk konfirmasi penawaran unit Dialoogi Malang
23.	28 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinasi dengan manager project - Membuat laporan ke manajer operational - Meeting internal team - Membuat recap meeting
24.	29 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinasi dengan team untuk Dialoogi Malang - Meeting final nego project Dialoogi Malang - Koordinasi dengan Directur untuk harga dan pembayaran Dialoogi Malang - Membuat SPK (surat perintah kerja) untuk project Dialoogi Malang

25.	30 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Mengurus proses penandatanganan SPK (surat perintah kerja) untuk project Dialoogi Malang - Mengurus berkas project Dialoogi Malang - Koordinasi dengan team purchase untuk project Dialoogi Malang - Menghubungi suplier mengenai unit ready untuk project Dialoogi Malang
-----	-------------------	---

c) Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini konseli melaksanakan pekerjaannya berdasarkan dengan jadwal yang telah dibuat. Setiap hari konselor memonitor konseli melalui aplikasi *whatsapp* agar konseli dapat konsisten membuat jadwal dan melaksanakan tugas-tugasnya berdasarkan jadwal.

Tabel 4.6

Pelaksanaan jadwal konseli

No.	Tanggal	Ya	Tidak
1.	29 Agustus 2022	V	
2.	30 Agustus 2022	V	
3.	31 Agustus 2022	V	
4.	1 September 2022	V	
5.	2 September 2022	V	
6.	5 September 2022	V	
7.	6 September 2022	V	
8.	7 September 2022	V	
9.	8 September 2022	V	

10.	9 September 2022	V	
11.	12 September 2022	V	
12.	13 September 2022	V	
13.	14 September 2022	V	
14.	15 September 2022	V	
15.	16 September 2022	V	
16.	19 September 2022	V	
17.	20 September 2022	V	
18.	21 September 2022	V	
19.	22 September 2022	V	
20	23 September 2022	V	

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Setelah melaksanakan proses konseling sejak tanggal 28 Agustus 2022 hingga 2 Oktober 2022 selanjutnya perlu dilakukan evaluasi. Evaluasi ini dilakukan agar dapat mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan proses konseling yang telah dilakukan konselor dalam mengatasi permasalahan konseli. Apabila proses konseling yang telah dilakukan tidak efektif atau berhasil maka perlu dilakukan peninjauan ulang. Setelah diadakannya evaluasi, selanjutnya konselor melakukan *follow up*. *Follow up* dilakukan konselor pada akhir proses konseling. *Follow up* dilakukan untuk mengetahui hasil dari proses konseling yang telah dilakukan.

Selama proses konseling dengan menggunakan terapi dzikir dan manajemen waktu ini, alhamdulillah konseli menjalankan semua proses yang telah diarahkan. Walaupun terkadang konseli tidak mencapai target dalam melaksanakan terapi dzikir. Konseli mengaku bahwa terkadang konseli merasa sudah terlalu lelah dan terlupa dalam

membaca kekurangan dari terapi dzikir. Konseli mengatakan bahwa selama menjalani terapi dzikir perasaan konseli menjadi jauh lebih tenang. Perasaan-perasaan negatif yang dirasakan konseli seperti perasaan marah, cemas, jenuh ketika menerapkan terapi dzikir lama-kelamaan menjadi lebih tenang dan konseli jarang merasakannya.

Dalam menjalankan proses konseling menggunakan manajemen waktu, konseli juga sudah menjalankannya dengan baik. Konseli setiap harinya mencatat jadwal dan tugas-tugas yang perlu dikerjakan terlebih dahulu atau yang akan dikerjakannya di hari itu. Menurut konseli dengan menggunakan sistem tersebut cukup membantunya dari tugas-tugas yang menumpuk diakhir masa pengumpulan. Namun, meski sudah cukup membantu masih terdapat kendala apabila perusahaan konseli menjalin kontrak dengan perusahaan luar negeri dan adanya perbedaan hari libur itu mengakibatkan tugas tersebut harus ditunda. Meskipun begitu, konseli mengaku manajemen waktu ini sudah cukup membantu dari pekerjaan yang menumpuk diakhir masa *deadline*. Konselipun menjadi jarang lembur kerja. Setelah menerapkan manajemen waktu konseli menjadi lebih bersemangat, bisa fokus kembali, sudah tidak jenuh dan konselipun sudah tidak bolos kuliah.

Konselor juga melakukan pengecekan pada keluarga konseli. Menurut penuturan keluarga konseli, konseli sudah jarang marah-marah, sudah jarang mengurung di kamar, dan sering dirumah untuk berkumpul bersama keluarga. Konselor juga menanyakan keadaan konseli melalui teman-temannya, baik teman main maupun teman kerja konseli. Menurut teman main konseli, konseli sudah

jarang bercerita mengenai kesulitannya ketika bekerja, konseli juga masih ikut untuk berkumpul dan sekarang konseli sudah tidak terlihat murung lagi. Sedangkan menurut teman kerja konseli, konseli sudah jarang bercerita mengenai atasannya. Teman kerja konseli juga sering melihat di pagi hari konseli mencatat hal-hal yang harus dikerjakannya. Menurut rekan kerja konseli, sekarang konseli sudah jarang lembur kerja.

Setelah melihat hasil dari penuturan keluarga konseli, teman main konseli dan teman main konseli, konselor menyimpulkan bahwa proses konseling Islam dengan teknik *coping* yang diberikan pada konseli dalam mengatasi stress kerja dianggap berhasil. Rasa stress yang dirasakan oleh konseli sudah teratasi dan jauh berkurang. Setelah sesi konseling selesai konselor mengucapkan terimakasih banyak atas keterlibatannya dalam penelitian ini.

Tabel 4.7
Hasil *Follow Up*

No.	Minggu ke-	Dampak yang dirasakan
1.	Minggu pertama	<ul style="list-style-type: none"> • Insomnia • Sering berpikir yang berlebihan mengenai pekerjaannya • Sulit berkonsentrasi • Mudah tersinggung atau sensitif sehingga konseli mudah marah dan sering memiliki perasaan buruk • Merasa jenuh dalam

		<p>bekerja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Malas mengerjakan tugas kerja • Sering kelelahan bekerja • Makan berlebihan • Sering memiliki permasalahan dalam pencernaan • Sering membolos kuliah
2.	Minggu kedua	<ul style="list-style-type: none"> • Mencoba untuk tidur cepat dan melaksanakan terapi dzikir agar bisa mengurangi rasa cemas dan berpikir berlebihan • Mulai mengontrol perasaan agar tidak mudah marah • Mencoba lebih fokus dalam bekerja dan rajin mengerjakan tugas-tugas • Mulai mencatat tugas-tugas yang akan dikerjakan • Sudah mulai pulang tepat waktu namun terkadang masih lembur kerja • Masih merasa kelelahan bekerja • Mencoba mengontrol porsi makan namun masih suka makan camilan

		<ul style="list-style-type: none"> • Masih memiliki masalah pencernaan • Mulai masuk kuliah namun masih sering bolos
3.	Minggu ketiga	<ul style="list-style-type: none"> • Sudah mulai terbiasa tidur cepat secara teratur dan jarang merasa cemas serta berpikir berlebihan • Sudah mulai bisa mengontrol perasaan dan jarang marah • Sudah bisa teratur mengerjakan tugas-tugas kantor dan bisa berkonsentrasi • Sudah jarang sekali lembur dan sudah sering pulang tepat waktu • Sudah jarang merasa kelelahan • Sudah mulai bisa mengurangi porsi makan dan sudah jarang makan camilan • Masalah pencernaan sudah mulai berkurang • Mulai rajin masuk kuliah dan jarang bolos
4.	Minggu keempat	<ul style="list-style-type: none"> • Sudah terbiasa tidur cepat dan jarang merasa cemas serta berpikir berlebihan

		<ul style="list-style-type: none"> • Sudah bisa mengontrol perasaan, tidak mudah tersinggung dan marah • Sudah berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas-tugas dan sesuai dengan catatan sehingga bisa pulang sesuai jam kantor dan sudah jarang lembur • Jarang merasa kelelahan • Terbiasa makan sesuai porsi dan hanya makan camilan ketika ingin • Jarang merasakan masalah pencernaan • Rajin mengikuti perkuliahan
5.	Minggu kelima	<ul style="list-style-type: none"> • Sudah tidak insomnia dan berpikir berlebihan serta cemas • Perasaan sudah lebih baik dan terkontrol sehingga jarang marah • Pekerjaan sudah lebih teratur dan jarang lembur kerja • Jarang merasa kelelahan kerja • Porsi makan sudah normal dan makan camilan hanya ketika

		ingin <ul style="list-style-type: none"> • Jarang memiliki masalah pencernaan • Rajin mengikuti perkuliahan
--	--	---

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik *Coping* Untuk Mengurangi Stress Kerja Pada Seorang Karyawan di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab. Bojonegoro

Setelah melakukan proses konseling Islam dengan menggunakan terapi dzikir dan teknik *coping* dengan menggunakan manajemen waktu dari tahap observasi, wawancara, identifikasi masalah, evaluasi dan *follow up* maka dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami perubahan dari sebelum melakukan proses konseling dan sesudah mengalami proses konseling.

Menurut pandangan konselor diakhir masa konseling, konseli sudah terlihat ceria tidak nampak lelah. Konseli juga nampak bersemangat. Berdasarkan hasil dari yang dirasakan oleh konseli, proses konseling ini sedikit demi sedikit membawa perubahan bagi konseli. Perubahan tersebut terlihat dari apa yang dirasakan oleh konseli pada tiap minggu. Konseli merasa dalam tiap minggunya rasa stress yang dirasakan semakin berkurang. Dengan menerapkan manajemen waktu, setiap hari konseli mencatat tugas-tugas yang akan dikerjakannya di hari itu. Sehingga, dengan mengikuti catatan yang telah ditulis setiap harinya konseli dapat mengerjakan dengan lebih teratur dan jarang lembur serta jarang kelelahan.

Dalam penerapan terapi dzikir, konseli juga merasakan ketenangan hati dan perasaan. Konseli

merasa rasa cemas, berpikir berlebihan, dan perasaan-perasaan negatif yang dirasakan konseli juga semakin jarang dirasakan dan perasaannya jauh lebih baik. Konselor juga melakukan pengecekan pada ibu konseli. Menurut ibu konseli, konseli akhir-akhir ini pulang tepat waktu dan jarang lembur. Porsi makan konseli yang mulanya banyak, akhir-akhir ini sudah normal lagi. Konseli akhir-akhir inipun sering dirumah, namun terkadang diakhir pekan masih keluar bersama teman-temannya.

Selain melakukan pengecekan pada ibu konseli, konselor juga melakukan pengecekan pada teman-teman konseli. Menurutnya, biasanya sebelum akhir pekan konseli sudah mengirim pesan mengajak kumpul diakhir pekan sekarang sudah jarang. Bahkan terkadang teman konseli yang mengajaknya terlebih dahulu. Konselipun akhir-akhir ini sudah jarang mengeluh padanya mengenai pekerjaan. Konseli sudah tidak terlihat kelelahan dan murung. Selain teman main konseli, konselor juga melakukan pengecekan pada teman kerja konseli. Menurut teman kerja konseli, konseli sudah jarang lembur kerja. Konseli juga jarang cerita mengenai kesulitannya dalam pekerjaan.

Berdasarkan data yang diperoleh, untuk mengetahui lebih jelas perubahan yang dirasakan oleh konseli, berikut adalah tabel perubahan yang dirasakan konseli setelah proses konseling:

Tabel 4.8
Perubahan yang dirasakan konseli setelah proses konseling

Gejala Psikologis	S	J	TP
Mudah cemas, tegang, bingung dan mudah		V	

tersinggung			
Rasa frustrasi, marah, dan dendam (kebencian)		V	
Sensitif dan <i>hyperreactivity</i>		V	
Memendam perasaan, menarik diri, dan depresi		V	
Komunikasi yang tidak efektif		V	
Perasaan terkucilkan dan terasingkan			V
Bosan dan ketidakpuasan kerja	V		
Kelelahan secara mental, penurunan fungsi intelektual, dan hilangnya konsentrasi	V		
Hilangnya spontanitas dan kreativitas	V		
Menurunnya rasa kepercayaan diri	V		
Gejala Fisiologis			
Meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecenderungan mengalami penyakit kardiovaskular		V	
Meningkatnya sekresi dari hormon stress (seperti: adrenalin dan nonadrenalin)	V		

Gangguan pada sistem pencernaan	V		
Meningkatnya frekuensi dari luka fisik dan kecelakaan		V	
Kelelahan secara fisik	V		
Gangguan pernapasan		V	
Gangguan pada kulit		V	
Sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot	V		
Gangguan tidur	V		
Rusaknya fungsi imun tubuh		V	
Gejala Perilaku			
Menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari pekerjaan	V		
Menurunnya prestasi (<i>performance</i>) dan produktivitas		V	
Meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan			V
Perilaku sabotase dalam pekerjaan			V
Perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan) sebagai pelampiasan, mengarah ke obesitas.	V		
Perilaku makan yang tidak normal		V	

(kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, kemungkinan berkombinasi dengan tanda-tanda depresi.			
Meningkatnya kecenderungan perilaku beresiko tinggi, seperti menyetir dengan tidak hati-hati dan berjudi			V
Meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas			V
Menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman			V
Kecenderungan untuk melakukan bunuh diri.			V

Keterangan:

S = Sering

J = Jarang

TP = Tidak Pernah

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

- a. Analisis Proses Konseling Islam dengan Teknik *Coping* untuk Mengatasi Stress Kerja Pada Seorang Karyawan Di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab. Bojonegoro**

Berdasarkan data yang telah dijabarkan oleh konselor atau peneliti mengenai Konseling Islam dengan Teknik *Coping* untuk Mengatasi Stress Kerja Pada Seorang Karyawan di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab. Bojonegoro, konseling yang telah dilakukan melalui beberapa prosedur yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *up*. Penjelasan lebih lengkapnya dapat dilihat melalui tabel di bawah ini:

Tabel 4.9
Perbandingan antara teori dan temuan di lapangan

No.	Data Teori	Data Empiris
1.	<p>Identifikasi Masalah Langkah pertama yang dilakukan untuk melihat dan mengamati gejala yang dialami oleh konseli.</p>	<p>Menurut data yang diperoleh konseli merasa stress karena atasan yang pemarah, suka melempar tanggungjawab, dan tidak mau tahu mengenai permasalahan yang terjadi maka konseli dituntut untuk bisa bekerja sendiri dan bisa menyelesaikan permasalahan yang ada sehingga sering untuk lembur kerja. Konseli merasa terbebani oleh banyaknya tugas yang harus ia kerjakan setiap harinya, namun waktu yang ditentukan untuk menyelesaikannya sangat sedikit sehingga mengharuskannya untuk bekerja dengan cepat. Namun rekan kerja yang cenderung</p>

		<p>bermalas-malasan dan tidak dapat diajak bekerjasama juga membuat tugas konseli menjadi sering terhambat. Apabila ada pekerjaan yang bermasalah maka konseli pun ikut merasakan dampaknya berupa dimarah oleh atasan. Akibatnya lama-kelamaan konseli menjadi jenuh. Konseli menceritakan bahwa akibat rekan kerjanya seringkali menjadi penghambat dalam mengerjakan tugasnya maka tugas konseli menjadi semakin menumpuk di akhir masa <i>deadline</i>. Akibat dari rasa stress tersebut konseli merasakan beberapa dampak pada psikologis, fisiologis dan perilaku.</p>
<p>2.</p>	<p>Diagnosis Langkah yang dilakukan untuk menentukan permasalahan yang dialami oleh konseli.</p>	<p>Berdasarkan penjabaran dari identifikasi masalah, konselor kemudian menentukan masalah konseli sebagai stress kerja. Stress yang dialami konseli dikarenakan rekan-rekan kerja yang mudah marah, bermalas-malasan, tidak mau bertanggungjawab ketika ada masalah dan beban kerja yang banyak namun harus cepat selesai. Atasan yang pemaarah, suka melempar</p>

		<p>tanggungjawab, dan tidak mau tahu mengenai permasalahan yang terjadi maka konseli dituntut untuk bisa bekerja sendiri dan bisa menyelesaikan permasalahan yang ada sehingga sering untuk lembur kerja. Konseli merasa terbebani oleh banyaknya tugas harus ia kerjakan setiap harinya namun waktu yang ditentukan untuk menyelesaikannya sangat sedikit sehingga mengharuskannya untuk bekerja dengan cepat. Namun rekan kerja yang cenderung bermalas-malasan dan tidak dapat diajak bekerjasama juga membuat tugas konseli menjadi sering terhambat. Apabila ada pekerjaan yang bermasalah maka konseli pun ikut merasakan dampaknya berupa dimarah oleh atasan sehingga lama-kelamaan konseli merasa jenuh. Konseli menceritakan bahwa akibat rekan kerjanya seringkali menjadi penghambat dalam mengerjakan tugasnya maka tugas konseli menjadi semakin menumpuk di akhir masa <i>deadline</i>.</p>
--	--	--

<p>3.</p>	<p>Prognosis Langkah penentuan bantuan dari permasalahan konseli.</p>	<p>Setelah menentukan masalah konseli, kemudian konselor memutuskan untuk menggunakan koseling Islam dengan teknik <i>coping</i> untuk mengatasi masalah stress kerja yang dialami oleh konseli. Koseling Islam yang digunakan konselor ialah terapi dzikir sedangkan teknik <i>coping</i> yang digunakan ialah <i>problem focused coping</i> dengan manajemen waktu.</p>
<p>4.</p>	<p>Treatment Langkah penerapan terapi dan teknik konseling. Terapi yang digunakan dalam permasalahan konseli adalah terapi dzikir. Sedangkan teknik yang digunakan adalah teknik <i>coping problem focused coping</i> dengan menggunakan manajemen waktu.</p>	<p>1. Koseling Islam yang digunakan dalam membantu permasalahan stress kerja konseli adalah terapi dzikir. Dzikir berarti mengingat dan memuji Allah. Terapi dzikir yang akan dilaksanakan dalam konseling adalah dengan membaca bacaan dzikir berupa istighfar, tasbih, tahmid, takbir dan tahlil. Bacaan dzikir tersebut diharapkan dapat menenangkan hati konseli dari segala permasalahan emosional yang dialami oleh konseli sehingga dapat menjadi terapi relaksasasi. Penerapan terapi dzikir pada konseli adalah dengan</p>

		<p>cara membaca bacaan dzikir berupa istighfar, tasbih, tahmid, takbir dan tahlil masing-masing sebanyak 100 kali setiap harinya. Terapi dzikir ini bisa dilakukan konseli dimanapun dan kapanpun setiap harinya. Konseli bisa melakukan terapi dzikir ini saat selesai sholat maupun ketika konseli sedang ada waktu luang. Selama proses konseling konselor mengingatkan konseli agar menerapkan terapi dzikir dengan cara mengirimkan pesan pada konseli setiap harinya.</p> <p>2. Teknik <i>coping</i> adalah suatu cara yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan atau mengancam dengan menggunakan sumberdaya yang ada untuk mengurangi situasi tersebut. Teknik <i>coping</i> yang digunakan dalam membantu konseli mengatasi stress kerja konseli adalah dengan menggunakan teknik <i>coping</i> berfokus pada</p>
--	--	--

		<p>masalah. Teknik <i>coping</i> berfokus pada masalah digunakan untuk membantu permasalahan konseli karena dinilai permasalahan yang dialami oleh konseli masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Teknik <i>coping</i> berfokus pada masalah yang digunakan adalah manajemen waktu. Manajemen waktu ini digunakan bertujuan untuk mengatur tugas-tugas dari konseli yang perlu dikerjakan terlebih dahulu. Dengan mencatat tugas-tugas yang akan dikerjakan konseli setiap harinya diharapkan tugas yang menumpuk setiap diakhir masa <i>deadline</i> dan konseli tidak perlu lembur serta kelelahan dalam bekerja. Konselor setiap hari juga selalu mengingatkan konseli dengan mengirimkan pesan agar konseli tidak lupa untuk selalu menerapkan manajemen waktu.</p>
5.	Evaluasi dan <i>Follow Up</i>	Tahap evaluasi ini dilakukan agar dapat mengetahui sejauh

<p>Langkah terakhir untuk melihat tingkat keberhasilan proses konseling yang telah dilakukan oleh konselor.</p>	<p>mana tingkat keberhasilan proses konseling yang telah dilakukan konselor dalam mengatasi permasalahan konseli. Saat ini rasa stress yang dialami oleh konseli sudah jauh berkurang dan konseli jarang merasakan gejala-gejala stress lagi. Dengan menggunakan manajemen waktu, tugas-tugas konseli yang semula menumpuk diakhir masa <i>deadline</i> saat ini sudah jauh berkurang. Dengan mencatat tugas-tugas yang akan dikerjakan dihari itu maka pekerjaan konseli jauh lebih efektif dan maksimal. Sedangkan pada penerapan terapi dzikir memberikan pengaruh pada hati dan perasaan konseli. Rasa cemas, pikiran yang berlebihan, serta perasaan-perasaan buruk seperti mudah marah dan mudah tersinggung dapat terkontrol dengan terapi dzikir.</p>
---	---

b. Analisis Hasil Konseling Islam dengan Teknik *Coping* untuk Mengatasi Stress Kerja Pada Seorang Karyawan di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab. Bojonegoro

Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui hasil konseling islam dengan teknik coping untuk mengatasi stress kerja pada seorang karyawan adalah dengan deskriptif komparatif atau perbandingan sebelum dan setelah pemberian layanan konseling. Untuk mengetahui hasil akhir konseling Islam dengan teknik *coping* untuk mengatasi stress kerja pada konseli, konselor mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi pada konseli dan *significant other* yaitu ibu konseli, teman main konseli dan rekan kerja konseli. Untuk lebih jelas mengenai perbandingan konseli sebelum melakukan konseling dan sesudah melakukan konseling berikut adalah tabelnya:

Tabel 4.10
Perbandingan sebelum dan sesudah
melakukan konseling

Gejala Psikologis	Sebelum konseling			Sesudah Konseling		
	S	J	TP	S	J	TP
Mudah cemas, tegang, bingung dan mudah tersinggung	V				V	
Rasa frustrasi, marah, dan dendam (kebencian)	V				V	
Sensitif dan <i>hyperreactivity</i>	V				V	
Memendam perasaan, menarik diri, dan depresi		V				V

Komunikasi yang tidak efektif		V			V	
Perasaan terkucilkan dan terasingkan			V			V
Bosan dan ketidakpuasan kerja	V			V		
Kelelahan secara mental, penurunan fungsi intelektual, dan hilangnya konsentrasi	V			V		
Hilangnya spontanitas dan kreativitas	V			V		
Menurunnya rasa kepercayaan diri	V			V		
Gejala Fisiologis						
Meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecenderungan mengalami penyakit kardiovaskular		V			V	
Meningkatnya sekresi dari hormon stress (seperti: adrenalin dan nonadrenalin)	V			V		
Gangguan pada sistem pencernaan	V			V		
Meningkatnya		V			V	

frekuensi dari luka fisik dan kecelakaan						
Kelelahan secara fisik	V			V		
Gangguan pernapasan		V			V	
Gangguan pada kulit		V			V	
Sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot	V			V		
Gangguan tidur	V			V		
Rusaknya fungsi imun tubuh		V			V	
Gejala Perilaku						
Menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari pekerjaan	V			V		
Menurunnya prestasi (<i>performance</i>) dan produktivitas		V			V	
Meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan			V			V
Perilaku sabotase dalam pekerjaan			V			V
Perilaku makan yang tidak normal	V			V		

(kebanyakan) sebagai pelampiasan, mengarah ke obesitas.						
Perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, kemungkinan berkombinasi dengan tanda-tanda depresi.		V			V	
Meningkatnya kecenderungan perilaku beresiko tinggi, seperti menyetir dengan tidak hati-hati dan berjudi			V			V
Meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas			V			V
Menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman			V			V
Kecenderungan untuk melakukan			V			V

bunuh diri.						
-------------	--	--	--	--	--	--

Keterangan :

S = Sering

J = Jarang

TP = Tidak Pernah

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa konseli mengalami perubahan dari sebelum menjalani konseling dan sesudah menjalani konseling. Terlihat bahwa gejala-gejala yang semula sering dirasakan oleh konseli saat ini sudah jarang bahkan sudah tidak pernah dirasakan oleh konseli. Saat ini konseli sudah jarang lembur dan rajin mengikuti kegiatan kuliah.

2. Perspektif Keislaman

Pada penelitian ini konseling islam yang digunakan ialah terapi dzikir. Dzikir berarti mengingat dan memuji Allah. Terapi dzikir yang akan dilaksanakan dalam konseling adalah dengan membaca bacaan dzikir berupa istighfar, tasbih, tahmid, takbir dan tahlil. Bacaan dzikir tersebut diharapkan dapat menenangkan hati konseli dari segala permasalahan emosional yang dialami oleh konseli sehingga dapat menjadi terapi relaksasasi. Dzikir dapat membuat perasaan menjadi lebih tenang. Sebagaimana yang terkandung dalam surah Ar Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat

Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Qs. Ar Ra’d ayat 28)

Arti dari ayat diatas menjelaskan bahwa dengan berdzikir maka hati dan perasaan akan menjadi tenang, tidak merasa cemas, gelisah, maupun khawatir.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut adalah kesimpulan dari penelitian konseling Islam dengan teknik *coping* untuk mengatasi stress kerja pada

seorang karyawan di ds. Kemamang kec. Balen kab. Bojonegoro:

1. Proses pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Coping* Untuk mengatasi Stress Kerja Pada Seorang Karyawan di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab. Bojonegoro dilaksanakan sesuai dengan tahapan konseling. Peneliti melakukan konseling dengan tahapan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*.

Pada tahap identifikasi masalah, peneliti menemukan bahwa konseli merasa stress yang diketahui melalui gejala yang dialami oleh konseli. Peneliti juga mengumpulkan data-data melalui wawancara dan observasi. Selain data dari konseli, peneliti juga mengumpulkan data dari *significant other* yaitu ibu konseli, teman main konseli dan rekan kerja konseli. Kemudian melalui tahap diagnosis, dapat diketahui faktor penyebab dari rasa stress yang dialami oleh konseli.

Pada tahap prognosis, peneliti kemudian memutuskan untuk menggunakan konseling Islam dengan teknik *coping* untuk mengatasi masalah stress kerja yang dialami oleh konseli. Konseling Islam yang digunakan konselor ialah terapi dzikir sedangkan teknik *coping* yang digunakan ialah *problem focused coping* dengan manajemen waktu.

Bacaan dzikir tersebut diharapkan dapat menenangkan hati konseli dari segala permasalahan emosional yang dialami oleh konseli sehingga dapat menjadi terapi relaksasasi. Manajemen waktu ini digunakan bertujuan untuk mengatur tugas-tugas dari konseli yang perlu dikerjakan terlebih dahulu. Tahap evaluasi ini dilakukan agar dapat mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan proses konseling yang telah

dilakukan konselor dalam mengatasi permasalahan konseli.

2. Hasil akhir dari pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Coping* untuk Mengatasi Stress Kerja Pada Seorang Karyawan di Ds. Kemamang Kec. Balen Kab. Bojonegoro dapat dikatakan berhasil. Karena gejala-gejala yang dialami oleh konseli sudah jauh berkurang dan sudah jarang merasakannya.

B. Saran dan Rekomendasi

Pada penelitian ini, peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, diharapkan dalam penelitian selanjutnya agar lebih disempurnakan. Maka saran yang bisa peneliti diberikan diantaranya:

1. Bagi konseli. diharapkan untuk terus menjalankan terapi dzikir agar rasa cemas, pikiran yang berlebihan, dan perasaan buruk. Serta manajemen waktu agar tugas-tugas konseli dapat tertata dan tidak menumpuk diakhir masa *deadline*.
2. Bagi konselor diharapkan lebih meningkatkan ilmu pengetahuan agar tidak kebingungan dalam menangani permasalahan klien serta lebih percaya diri dalam pelaksanaan *treatment* pada konseli.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, diharapkan dalam penelitian selanjutnya agar lebih disempurnakan.
4. Bagi para pembaca, semoga penelitian ini dapat memberikan wawasan pada pembaca dan dapat bermanfaat serta diharapkan pembaca dapat mengambil pelajaran dari penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada saat melakukan penelitian ini, peneliti memiliki banyak kekurangan. Dalam penelitian ini, konselor sedikit kesulitan dalam menemui konseli. konseli memiliki banyak kesibukan kerja, kuliah, membantu orangtuanya serta kesibukan lainnya. Oleh karena itu konselor sedikit kesulitan dalam menemui konseli. Namun konselor sangat berterimakasih karena konseli masih bisa meluangkan waktunya setiap akhir pekan. Konselor juga sedikit kesulitan dalam mewawancara ibu konseli karena konselor sedikit kesulitan dalam berbicara bahasa jawa halus.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Samsul Munir. 2007. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*,. Jakarta: PT. Rineka Cipta

- Asih, Gusti Yuli, Hardani Widhiastuti, dan Rusmalia Dewi. 2018. *Stress Kerja*. Semarang : Semarang University Press
- Azmy, Amy Noerul, Achmad Juntika Nurihsan, dan Eka Sakti Yudha. 2017. “DESKRIPSI GEJALA STRES AKADEMIK DAN KECENDERUNGAN PILIHAN STRATEGI KOPING SISWA BERBAKAT”, *Indonesian Journal of Educational Counseling*, Volume 1, No. 2
- Dewi, Hariyati Mustika. 2019. “Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif Behavior dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Boteng Menganti Gresik”. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel
- Djumhur dan M. Suryo. 1975. *Bimbingan dan Penyeluruhan di sekolah*. Bandung: CV. Ilmu
- Faqih, Aunur Rahim. 2001. *Bimbingan dan konseling dalam Islam*. Jogjakarta: UII pres
- Hamdani. 2012. *Bimbingan Dan Penyuluhan*. Bandung : CV Pustaka setia
- Hasan, Aliah B. Purwakania. 2008. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta : Pt. Rajagrafindo Persada.
- Kertamuda, F. & Herdiansyah H. 2009. “Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru”, *Jurnal Universitas Paramadina*, Vol.6 No.1
- Manullang. 2002. *Menejemen Personalialia*. Yogyakarta: Gadjah Mada Univercity Press
- Maryam, Siti. 2017. “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya”, *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Volume 1 Nomor 2
- Mashudi, Farid. 2011. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD
- Moleong, Lexy J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

- Musradinur. 2016. "STRES DAN CARA MENGATASINYA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI", *Jurnal Edukasi*, Vol 2, Nomor 2
- Nawani, Ismail. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: CV. Dwipura Pustaka Jaya
- Ningsih, Yusria. 2019. *Kesehatan Mental*. Surabaya : UINSA Surabaya.
- Nurihsan, Ahmad Juntika. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Rahmat, Pupu Saeful. 2009. "Penelitian Kualitatif, *Equilibrium*". Vol. 5 No. 9
- Ramadhani, Mutiara dan Widia Sri Ardias, "Efektivitas Pelatihan Manajemen Stress Dalam Penurunan Sress Kerja Pada Anggota Badan *Search And Rescue Nasional (BASARNAS)* Kota Padang", *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, Vol.2 No.1
- Satriah, Lilis. 2017. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Bandung: Fokus Media
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sukoco, Iwan dan Muhammad Ridha Bintang. 2017. ANALISIS MANAJEMEN STRES PADA PERUSAHAAN PERS STUDI PADA PJTV, *Jurnal AdBispreneur*, Vol. 2, No. 3
- Syarif, Mellyarti. 2012. *Pelayanan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Terdapat Pasien*. kementerian agama ri
- Thobroni, Ali. 2014. "SISTEM PEMECATAN KARYAWAN DI PERUSAHAAN ISS SURABAYA", *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel

- Wilis, Sofyan S. 2010. *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.
- Yusuf, S. 2004. *Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A