



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI MEMBACA AL-QUR'AN DENGAN
PENDEKATAN KOGNITIF UNTUK MENGATASI
STRES KERJA PADA KARYAWAN BADAN USAHA
MILIK DESA BANTER KABUPATEN GRESIK**

SKRIPSI

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

Oleh :

Avy Eka Putry Sufi'ana
NIM : B93217126

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Fakultas Dakwah
dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya

2021

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Avy Eka Putry Sufi'ana

NIM : B93217126

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Dusun Kalipang Rt.01 Rw.01 Desa Wahas
Kecamatan Balongpanggang Kabupaten Gresik.

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti dan dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung konsekuensi hukum yang berlaku.

Surabaya, 14 Januari 2021

Yang menyatakan,



Avy Eka Putry Sufi'ana
B93217126

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Avy Eka Putry Sufi'ana
NIM : B93217126
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Terapi Membaca Al-qur'an dengan Pendekatan Kognitif untuk Mengatasi Stres Kerja Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 15 Januari 2021
Dosen Pembimbing



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

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Terapi Membaca Al-qur'an dengan Pendekatan Kognitif
untuk Mengatasi Stres Kerja Karyawan Badan Usaha Milik
Desa Banter Kabupaten Gresik.
SKIPSI

Disusun oleh :

Avy Eka Putry Sufi'ana

NIM B93217126

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana
Strata Satu (S1) pada tanggal 15 Januari 2021

Tim Penguji

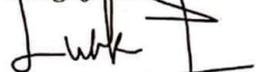
Penguji I



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes

NIP. 197605182007012022

Penguji III



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

NIP. 197311212005011002

Penguji II



Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag

NIP. 196607042003021001

Penguji IV



Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd.I

NIP. 197008251998031022

Surabaya, 15 Januari 2021

Dekan,



Dr. Abdul Halim, M. Ag

NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: 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 : Avy Eka Putri Sufiana
NIM : B93217126
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : avyputry01@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Terapi Membaca Al-qur'an dengan Pendekatan Kognitif untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik

berserta 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, 02 Februari 2021

Penulis



(AVY EKA PUTRY SUFIANA)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Avy Eka Putry Sufi'ana (B93217126), 2021. Terapi Membaca Al-qur'an dengan Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses Terapi Membaca Al-Qur'an dengan Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik? (2) Bagaimana Hasil Akhir Pelaksanaan Terapi Membaca Al-Qur'an dengan Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik?

Untuk menjawab permasalahan tersebut, dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan analisa deskriptif komparatif, dengan membandingkan perspektif teori yang meliputi 5 langkah yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi, evaluasi dan follow. Dalam proses konseling, konselor memberikan tiga tahap treatment yaitu terapi membaca Al-qur'an, pendekatan kognitif, pemberian tugas, dan support system dari keluarga. Sedangkan untuk mengetahui hasilnya, yaitu dengan membandingkan kondisi stres kerja yang dirasakan konseli sebelum dan sesudah proses terapi dilakukan.

Adapun hasil dari penelitian ini, setelah melalui tahapan-tahapan konseling seperti identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan *follow-up*, konseli mengalami perkembangan yang cukup berhasil dan lebih baik dari sebelumnya. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan

kondisi serta perilaku konseli setelah melaksanakan proses terapi yang telah diberikan oleh konselor atau peneliti.

Kata kunci : Terapi Membaca Al-qur'an, Pendekatan Kognitif, Stres kerja

ABSTRAC

Avy Eka Putry Sufi'ana (B93217126), 2021. Al-quran Reading Therapy with a Cognitive Approach to Overcome Work Stress in Employees of a Business Entity Owned by the Village of Banter, Gresik Regency

The focus of this research is (1) How is the therapeutic process of reading Al-Qur'an with a Cognitive Approach to Overcome Work Stress in Employees of Banter Village-Owned Enterprises, Gresik Regency? (2) What is the final result of the implementation of Al-Qur'an reading therapy with a cognitive approach to overcome work stress on employees of a company owned by the village of Banter, Gresik Regency?

To answer these problems, this study uses qualitative research methods using comparative descriptive analysis, by comparing the theoretical perspective which includes 5 steps, namely: problem identification, diagnosis, prognosis, treatment / therapy, evaluation and follow. In the counseling process, the counselor provides three stages of treatment, namely Al-quran reading therapy, cognitive approaches, assignments, and the family support system.

Meanwhile, to know the results, namely by comparing the work stress conditions felt by the counselee before and after the therapy process was carried out. As for the results of this study, after going through the stages of counseling such as problem identification, diagnosis, prognosis, treatment and follow-up, the counselee experienced a fairly successful development and was better than before. This can be seen from the changes in the counselee's condition and behavior after carrying out the therapy process that has been given by the counselor or researcher.

***Key words: Al-quran Reading Therapy, Cognitive Approach,
Job stress***

نبذة مختصرة

علاج قراءة القرآن بنهج .2021، (B93217126) آفي إيكأ بوتري سوفيئانا معرفي للتغلب على ضغوط العمل لدى موظفي كيان تجاري مملوك لقرية بانتر ، ريجنسي جريسك

يركز هذا البحث على (1) كيف تكون العملية العلاجية لقراءة القرآن بنهج معرفي للتغلب على ضغوط العمل على موظفي الشركات المملوكة لقرية بانتر ، جريسك ما هي النتيجة النهائية لتطبيق علاج قراءة القرآن بنهج معرفي (2) ريجنسي؟ للتغلب على ضغوط العمل على موظفي شركة مملوكة لقرية بانتر ، جريسك ريجنسي؟

للإجابة على هذه المشكلات ، تستخدم هذه الدراسة طرق البحث النوعي باستخدام التحليل الوصفي المقارن ، من خلال مقارنة المنظور النظري الذي يتضمن 5 خطوات ، وهي: تحديد المشكلة ، والتشخيص ، والتشخيص ، والعلاج / العلاج ، في عملية الإرشاد ، يقدم المستشار ثلاث مراحل من العلاج ، والتقييم والمتابعة .وهي علاج قراءة القرآن ، والأساليب المعرفية ، والواجبات ، ونظام دعم الأسرة في غضون ذلك ، لمعرفة النتائج ، أي بمقارنة ظروف ضغوط العمل التي يشعر بها المستشار قبل وبعد إجراء عملية العلاج

بالنسبة لنتائج هذه الدراسة ، بعد المرور بمراحل الإرشاد مثل تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج والمتابعة ، شهد المستشار تطوراً ناجحاً إلى حد ما يمكن ملاحظة ذلك من خلال التغييرات في حالة وسلوك .وكان أفضل من ذي قبل .المستشار بعد تنفيذ عملية العلاج التي قدمها المستشار أو الباحث

كلمة مفتاحية: علاج قراءة القرآن ، المنهج المعرفي ، ضغوط العمل

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	01
B. Rumusan Masalah	09
C. Tujuan Penelitian	09
D. Manfaat Penelitian	09
E. Definisi Konsep.....	10
F. Sistematika Pembahasan	13
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. Kerangka Teoritik	15
1. Terapi Membaca Al-qur'an.....	15
2. Pendekatan Kognitif.....	19
3. Stres Kerja.....	27
B. Hubungan Antara Terapi Membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif dalam Mengelola Stres	30
C. Penelitian Terdahulu	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
B. Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	36
C. Jenis dan Sumber Data	37
D. Tahap-tahap Penelitian.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42

F. Analisis Data	43
G. Keabsahan data.....	45

BAB IV ANALISIS DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	47
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	47
2. Deskripsi Konseling dan Konselor.....	48
3. Deskripsi Masalah Konselor.....	54
B. Penyajian Data	
1. Deskripsi Proses Konseling Terapi Membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif Untuk Mengelola Stres Kerja Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik	59
2. Deskripsi Hasil Akhir Konseling Terapi Membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif Untuk Mengelola Stres Kerja Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik.....	98
C. Pembahasan Hasil Penelitian	
1. Perspektif Teoritis	103
2. Perspektif Keislaman	115

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan.....	118
B. Saran.....	120
C. Keterbatasan Penelitian	128

DAFTAR PUSTAKA.....	115
LAMPIRAN.....	125

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.....	42
Tabel 4.2.....	48
Tabel 4.3.....	58
Tabel 4.4.....	82
Tabel 4.5.....	90
Tabel 4.6.....	101
Tabel 4.7.....	103
Tabel 4.8.....	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan yang sangat pesat, akan membawa suatu perubahan pula dalam kehidupan manusia. Perubahan-perubahan tersebut membawa akibat yaitu berupa tuntutan yang lebih tinggi terhadap masing-masing individu untuk bisa lebih meningkatkan kinerja mereka sendiri dan juga masyarakat luas. Namun, tidak jarang dari mereka harus dipaksa untuk bisa menyesuaikan diri sesuai dengan kebijakan yang ada di tempat kerja supaya bisa tetap menjaga eksistensi. Dan sebaliknya, ada juga sebagian dari mereka yang tidak bisa bertahan di dalam sebuah pekerjaan dengan sistem kerja yang sesuai dengan tuntutan sekarang. Hal itu juga bisa disebabkan oleh beberapa permasalahan yang terjadi di lingkungan kerja maupun di luar lingkungan kerja. Jika seorang karyawan sebagai individu tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan perkembangan tersebut. Maka individu tersebut bisa mengalami stres kerja.

Stres kebanyakan terjadi karena ketidaksanggupan seseorang dalam menghadapi maupun menyikapi sebuah masalah atau tekanan yang terjadi dalam menjalankan sebuah aktivitas. Menurut pendapat Kendall dan Hammen dalam Triantoro Safari, menyatakan bahwa stres dapat terjadi ketika individu tidak memiliki keseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu mengenai kemampuannya untuk menjalankan tuntutan-tuntutan yang ada tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dapat dipandang sebagai suatu beban jika melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Jika sebagai individu ketika stres tidak dapat mengatasi atau menyelesaikan penyebab

dari stres tersebut, maka stres tersebut kemungkinan akan menyebabkan gangguan psikis lain.²

Jika seorang karyawan tidak dapat menyeimbangkan antara pikiran, perasaan dan situasi dalam lingkungan kerjanya, maka hal itu dapat menimbulkan stress kerja. Menurut A.A. Anwar Prabu Mangkunegara berpendapat bahwa, penyebab stres dalam bekerja disebabkan oleh banyak hal diantaranya , tuntutan terhadap pekerjaan yang berlebihan , kondisi lingkungan tempat kerja , kenyamanan lokasi kerja, konflik kerja, perbedaan nilai antara karyawan dengan pemimpin yang frustrasi dalam kerja.³ Stress kerja yang dialami oleh karyawan tersebut dapat berdampak buruk pada psikis dan juga kesehatan yang menurun akibat tuntutan kerja yang bertubi-tubi.

Terkait dengan permasalahan tersebut, terdapat seorang pemuda yang bekerja menjadi karyawan di sebuah Badan Usaha Milik Desa (BUMDES) yang bertempat di Balai Desa Banter Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. Konseli bekerja di BUMDES ini sebagai ketua atau direktur. Konseli saat ini sedang kebingungan dalam membagi waktunya menjalankan dua pekerjaan sekaligus di tempat yang berbeda. pekerjaan menjadi ketua BUMDES tersebut hanyalah menjadi pekerjaan sampingan yang sedang dijalankan oleh konseli saat ini. Karena selain konseli bekerja di BUMDES, konseli juga bekerja di tempat lain yakni di sebuah perusahaan yang berada pada kawasan industri tepatnya di kota Gresik.

Namun, di perusahaan tersebut ada beberapa masalah karena adanya pandemi covid-19. Kondisi pandemi covid-

² Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, Manajemen Emosi, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), hlm. 28

³ Peni Tanjungsari, Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Kantor Pusat Pt. Pos Indonesia (Persero) Bandung, jurnal, Vol. 1 No. 1, Maret (2011)

19 yang terjadi saat ini mengharuskan perusahaan membuat kebijakan baru yakni adanya pengurangan jumlah karyawan dengan merumahkan sebagian karyawan dan hanya mempekerjakan karyawan – karyawan yang memiliki kinerja baik selama ini. Kebijakan tersebut mengakibatkan penambahan jam kerja yang harus dijalankan oleh karyawan yang masih aktif bekerja menjadi bertambah (lembur). Mulanya penambahan jam kerja tersebut membuat karyawan ini menjadi bersyukur karena konseli bisa memperoleh tambahan gaji setiap bulannya. Namun setelah berhari-hari konseli menjalani aktivitas kerjanya dengan lembur tersebut, ternyata banyak sekali faktor yang membuat konseli menjadi tidak nyaman bahkan tertekan dengan adanya tuntutan kerja yang ada dan juga adanya beberapa masalah yang ada di lingkungan kerja.

Adanya beberapa karyawan yang terindikasi reaktif mengakibatkan keadaan semakin memburuk dan pengurangan jumlah karyawan terus bertambah. Dampaknya karyawan ini harus dituntut untuk menguasai semua seksi yang ada di perusahaan tersebut agar aktivitas perusahaan tetap berjalan, sehingga perusahaan mampu bertahan dengan kondisi di tengah pandemi. Selain itu, ada juga konflik lain yang dirasakan oleh konseli yaitu permasalahan tentang kecemburuan dari karyawan lain, dikarenakan honor yang diterima oleh konseli tersebut membuat karyawan lain merasa iri karena menganggap konseli melakukan pekerjaan lembur yang tidak penting atau dengan kata lain gaji yang konseli terima adalah gaji buta. Perkataan tersebut membuat konseli menjadi tersinggung dan sakit hati.

Dari beberapa permasalahan konseli tersebut membuat konseli merasa tertekan dan kebingungan dalam membagi waktunya dengan baik. Dampaknya pekerjaan konseli

menjadi ketua BUMDES pun sedikit terbengkalai. Selain itu, banyaknya masalah di tempat konseli bekerja juga membawa dampak ketika konseli berada di rumah. Adapun masalah yang dirasakan oleh konseli ketika berada di rumah yakni seperti, kurangnya waktu bersama keluarga karena tuntutan dan tugas kerja konseli yang berada di dua tempat.

Apalagi saat ini klien bekerja dan juga kuliah. Hal tersebut tidaklah mudah bagi klien untuk bisa membagi waktu dengan baik. Namun, konseli menjalankan kegiatan kuliah dan juga bekerja di dua tempat tersebut, karena konseli menjadi tulang punggung keluarga dan juga kepala rumah tangga dikarenakan sejak usia 14 tahun ayahnya meninggal dunia dan pada usia 16 tahun ibunya juga meninggal dunia. Kondisi tersebut mengharuskannya untuk bisa hidup mandiri, membiayai kehidupannya sendiri dan juga keluarganya saat ini yaitu nenek dan adeknya. Dan aktifitas seperti itu berjalan terus menerus sampai sekarang. Terkadang ketika berada di rumah konseli hanya ingin tidur dan istirahat tanpa ada satupun orang yang mengganggu.

Jadi, dari banyaknya permasalahan, tuntutan kerja, dan juga kegiatan lain yang dirasakan oleh konseli membuatnya merasakan beban psikis dan juga fisik yang mengakibatkan konseli mengalami stres kerja. Stres bisa didefinisikan seperti sebuah gangguan yang terjadi terhadap mental individu akibat dari ketidakmampuan menyikapi sebuah masalah dalam lingkungan kerjanya. Hal ini bisa karena faktor internal dari individu ataupun eksternal dari individu. Seseorang karyawan yang mengalami stress kerja bisa berdampak pada penurunan kinerjanya dikarenakan kondisi psikis dan juga fisiknya yang terganggu dikarenakan ia tidak dapat

menyeimbangkan antara pikiran, perasaan dan situasi dalam lingkungan kerjanya.

Seperti halnya stres kerja yang dialami oleh konseli dikarenakan tidak bisa membagi waktu dengan baik antara dua pekerjaan dan juga aktivitas lain di luar pekerjaan. Hal tersebut membuat salah satu pekerjaan konseli menjadi terbengkalai. Dan banyaknya tuntutan kerja dan juga kegiatan membuat konseli menjadi terbebani secara psikis dan juga fisik. Hal itulah yang menimbulkan stres kerja pada konseli. Dalam hal ini peneliti mencoba untuk menggunakan terapi membaca Al-quran dengan pendekatan kognitif untuk mengatasi stres kerja yang dialami.

Menurut qadri , Al-Quran adalah pedoman hidup dari manusia , memiliki peran penting bagi manusia , salah satunya adalah petunjuk dalam penyelesaian masalah hidup. Dan dengan Al-Quran segala penyakit bisa di sembuhkan. Diriwayatkan Ibnu Majjah dari Ali Ra, “Sebaik-baik obat adalah Al-Qur’an”. Menurut Najati, Al-Qur’an adalah pedoman atau pegangan hidup manusia, untuk mengobati segala macam penyakit apalagi tentang cemas dan stres, sehingga hati akan menjadi tenang, pikiran terkendali, dan jiwa terasa lapang.⁴

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur`an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan

⁴ Siti Nur Khalifah dan Nurul Lutfiah. “Religiopsikoneuroimunologi Al Qur’an (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur’an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)”. Skripsi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Volume 18, No.01 (2010) hal 19.

Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian” (QS. Al-Israa’: 82)⁵

Karena Al-Qur’an juga mempunyai banyak hal yang istimewa dan penuh dengan mukjizat bagi jiwa. Karena setiap ayat Al-Qur’an memiliki makna yang mampu secara perlahan menenangkan dan menyembuhkan, sehingga bisa membantu memunculkan hal positif dalam diri seseorang. Sehingga ketika seseorang membaca Al-qur’an mampu membawa energi positif, yang dapat membawa ketenangan, Dan juga berperan untuk menjadikan jiwa dan raga seseorang menjadi tenang dan lebih kuat kuat. Najati berpendapat sesungguhnya AlQuran diturunkan untuk merubah pola pikir manusia, cara pandangnya, dan juga akhlaknya, menunjukkan arah, membimbing dari kesesatan dan kebodohan. Menuntun manusia ke arah yang lebih baik untuknya, dan memberikan manusia pengertian sesungguhnya tentang sifat manusia, misalnya dalam kehidupan adalah nilai nilai dan.⁶

Sedangkan Terapi membaca Al- Qur’an dengan pendekatan kognitif adalah upaya penyembuhan dan pencegahan oleh seorang terapis kepada kliennya untuk membantu dan mencegah klien dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Terapi pada hal ini terfokus pada terapi jiwa dan fisik seseorang. Dimana dengan terapi ini mampu memberikan ketenangan jiwa bagi seseorang dengan mengubah pola pikirnya yang semula negatif

⁵ Al- Qur’an QS Al- Israa’ : 82

⁶ Reli Mar’ati dan Moh Toriqul Chaer, “Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat Al-qur’an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati” Psikohumaniora : Jurnal Penelitian psikologi Volume 1 No 1, November 2016) hal 30.

menjadi lebih positif dengan menggunakan pendekatan kognitif.⁷

Menurut Beck, J.S dengan pendekatan konseling kognitif, klien yang pada awalnya mempunyai pola pikir yang cenderung buruk dan tidak masuk akal akan diarahkan untuk berfikir dengan baik dan cenderung masuk akal.⁸ Pendekatan kognitif ini lebih memfokuskan pada pikiran, asumsi dan juga kepercayaan seseorang. Pendekatan kognitif juga dapat membantu individu dalam belajar mengenali suatu masalah yang dapat mempengaruhi pikirannya yang semula irasional menjadi rasional dan mengubah kesalahan agar lebih baik kedepannya.⁹ Dengan Terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif mampu membantu seseorang dalam memodifikasi mood, mengontrol perasaan, perilaku dan juga pikiran yang negatif menjadi positif.

Hal ini sebagaimana pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Alief Budiyo, M.Pd yang berjudul Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana di Lapas Kelas II A Purwokerto. Jurnal Alief Budiyo, M mempunyai permasalahan kehidupan narapidana di dalam penjara menimbulkan adanya perasaan sedih, malu, harga diri, rasa bersalah, dan sanksi sosial dan ekonomi yang terkadang kondisi ini yang menjadikan narapidana nelfikir untuk melakukan bunuh diri karena tidak tahan tekanan tersebut dalam

⁷ Alief Budiyo, M.Pd, "Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk meningkatkan regulasi diri Narapidana di Lapas Kelas II A Purwokerto". Jurnal (2016) hal 10.

⁸ Alief Budiyo, M.Pd, "Penerapan konseling kognitif Islami untuk meningkatkan Regulasi Diri Narapidana di Lapas kelas II A Purwokerto". Jurnal (2016) hal 11.

⁹ Ns. Alfeus Manuntung, S.Kep., M.Kep. Terapi Kognitif pada pasien hipertensi (Malang : wineka media, 2018) hal 69.

penjara. Dan penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif.

Penelitian ini berfokus untuk membantu konseli dalam mengatasi stres kerja yang dirasakan oleh konseli, dikarenakan banyaknya tuntutan dan tugas kerja yang harus dijalankan konseli dari dua tempat kerja, dan juga kegiatan lain di luar pekerjaan yang mengakibatkan konseli bingung dan tertekan. Peran konselor disini adalah sebagai pengontrol kondisi emosional individu yang negatif dan stres dengan merubah cara berfikir, dengan bantuan terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif. Karena ketika seseorang stres dengan suatu keadaan, yang diharapkan olehnya adalah suatu cara yang dapat membuat dirinya mampu mengendalikan mood serta memberikannya ketenangan jiwa sehingga pikiran serta perilakunya yang mulanya negatif bisa berubah menjadi positif. Sehingga dapat menjadikan ia lebih baik kedepannya.

Dengan adanya studi kasus diatas, peneliti menggunakan Membaca Al-qur'an dengan menggunakan pendekatan kognitif, dimana dengan terapi tersebut diharapkan mampu membantu klien dalam mengatasi stress kerja yang sedang dialaminya. Sehingga perilaku serta pikiran negatif yang ada pada dirinya bisa dikendalikan dan juga mampu mengubah dirinya menjadi lebih baik lagi kedepannya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang diberi judul **“Terapi Membaca Al-qur'an Dengan Pendekatan Teknik Kognitif Untuk Mengatasi Stres Kerja Karyawan Badan Usaha Milik Desa Bareng Kabupaten Gresik”**.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana Proses Terapi Membaca Al-qur'an Dengan Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Stres Kerja Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik?
2. Bagaimana Dampak Terapi Membaca Al-qur'an Dengan Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Stres Kerja Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk Mendeskripsikan Proses Terapi Membaca Al-qur'an Dengan Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Stres Kerja Karyawan Badan Usaha Milik Desa Kabupaten Gresik.
2. Untuk Menjelaskan dampak dari Terapi Membaca Al-qur'an Dengan Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Stres Kerja Karyawan Bada Usaha Milik Desa Kabupaten Gresik.

D. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini, peneliti sangat berharap dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis kepada para pembaca. Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat dari segi teoritis :
 - a. Mampu memberikan wawasan dan pengetahuan bagi peneliti dalam penerapan Terapi Membaca Al-qur'an Dengan Pendekatan Kognitif Untuk

Mengatasi Stres Kerja Karyawan Badan Usaha Milik Desa Kabupaten Gresik.

- b. Dapat menjadi sebagai sumber informasi serta referensi tentang kegiatan konseling dengan menggunakan Terapi Membaca Al-qur'an Dengan Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Stres Kerja Karyawan Badan Usaha Milik Desa Kabupaten Gresik bagi pembaca dan khususnya bagi prodi bimbingan konseling islam.
2. Manfaat dari segi praktis :
- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan dan di aplikasikan dalam kehidupan sosial yang seiring berjalannya waktu akan memberikan perubahan kepada setiap orang.
 - b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu terapi yang efektif dalam membantu mengelola Stres Kerja yang telah dialami oleh sebagian orang di kehidupannya serta dapat menjadi masukan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

E. Definisi Konsep

Untuk meminimalisir adanya salah paham tentang judul, dan membantu memudahkan pembaca untu memahami , maka penting adanya beberapa istilah yang perlu untuk dijelaskan. Berikut rincian dari judul :

1. Pengertian Terapi Membaca Al-qur'an dengan Pendekatan Kognitif

Terapi membaca Al- Qur'an dengan pendekatan kognitif adalah upaya penyembuhan dan pencegahan oleh seorang terapis kepada kliennya untuk membantu dan mengatasi masalah yang dihadapi klien melalui membaca Al-qur'an yang dapat memberikan

ketenangan dan juga menggunakan pendekatan kognitif yang mampu mengarahkan pikiran, asumsi dan kepercayaan seseorang yang semula negatif menjadi lebih positif.

Terapi pada hal ini terfokus pada terapi jiwa dan juga fisik seseorang. Najati mengatakan bahwa Al-Quran mengarahkan manusia untuk selalu berpikir positif, memberikan petunjuk untuk mengetahui mana yang baik dan mana yang buruk, serta memberi manusia dasar hidup tentang pentingnya nilai dan moral.¹⁰ Dan pendekatan kognitif adalah suatu strategi yang menggabungkan penerapan teknik kognitif dan perilaku yang dapat membantu individu untuk merubah suasana hati dan tingkah laku, dengan mengarahkan pikiran negatif yang dapat merugikan diri.

Konseli akan dibantu oleh konselor untuk dapat mengatasi stres kerja yang dirasakannya dengan refleksi Melantunkan ayat Al-Quran dimana nantinya dapat merubah pikiran individu yang negatif sehingga menjadi pikiran yang positif yang nantinya akan mengurangi rasa stres dalam dirinya.

Terapi membaca Al-qur'an ini dilakukan pada pertemuan kedua ketika proses konseling. Terapi membaca Al-qur'an berbeda dengan membaca Al-qur'an biasa. Sebab pada terapi ini terdapat beberapa langkah-langkah. Adapun langkah-langkah terapi membaca Al-qur'an yakni sebagai berikut : langkah pertama, sebelum pelaksanaan terapi membaca ayat Al-qur'an dimulai, konseli terlebih dahulu menyucikan badan dengan mengambil air wudhu. Langkah

¹⁰ Rella Mar'ati dan Moh Toriqul Chaer. Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat Al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati". Psikoumanira : jurnal penelitian Psikologi volume 1 no 1, november,(016) hal 48.

kedua, Konseli duduk di tempat yang suci, bersih dan nyaman, dengan posisi menghadap arah kiblat.

Langkah ketiga, sebelum membaca Al-qur'an konseli juga membaca istighfar sebanyak 7 kali agar hati dan pikirannya menjadi lebih tenang. Langkah keempat, adalah niat, membaca Ta'awwuz dan membaca Basmallah. Langkah kelima, konseli pun mulai membaca Al-Qur'an. Langkah keenam, konselor juga membantu konseli dalam memberikan pemahaman tentang kandungan makna dari ayat Al-qur'an yang telah konseli baca. Dan penerapan terapi membaca Al-qur'an ini dilaksanakan selama 40 menit kepada konseli, hingga konseli merasa mendapatkan ketenangan batin dan pikiran. Langkah ketujuh, Menanyakan respon konseli setelah membaca Al-qur'an.

2. Pengertian Stress Kerja

Triatna, berpendapat bahwa : “Stres adalah suatu keadaan seseorang, di mana kondisi fisik dan/atau psikisnya terkena gangguan dari dalam atau luar dirinya sehingga mengakibatkan ketegangan dan menyebabkan munculnya perilaku tidak biasa (yang dikategorikan menyimpang) baik fisik, sosial, maupun psikis.” Tingkah laku yang cenderung ke arah yang buruk merupakan salah satu bentuk dari stres kerja.¹¹ Menurut mangkunegara, stres kerja adalah tekanan yang terjadi kepada karyawan dalam melakukakn pekerjaannya.¹² Menurut Robbin, stres kerja merupakan

¹¹ Cristine Julvia, “Pengaruh Stres Kerja dan Konflik kerja Terhadap kinerja Karyawan”, Jurnal ilmiah Manajeme Bisnis, Vol.16, No.01, Januari – Juni (2016), hal 59

¹² Sina Monika “Beban Kerja Dan Stres Kerj Terhadap Kinerja Karyawan Pada T.galamedia Bandung perkasa”. Skripsi Mahasswa Program Stud Maajemen FakultasEkonomi Universitas Komputer Indonesia.

perubahan menyimpang pada manusia yang muncul akibat dari hubungan manusia dengan pekerjaannya.¹³

Seperti halnya stres kerja yang dialami oleh konseli yang merasa tertekan dan bingung membagi waktunya dalam bekerja di dua tempat dengan berbagai tuntutan dan tugas kerja yang banyak. Selain itu, adanya aktivitas lain yang membuat konseli menjadi stres secara fisik dan psikis. Adapun gejala secara fisik dari stres kerja konseli yakni, seperti merasa bersalah dengan pencapaian kerjanya di Bumdes, ingin resign dari pekerjaan di Bumdes, semangat kerja menurun, mudah menyerah, cemas atau khawatir, sakit hati, merasa tidak adil, merasa sendiri, mudah marah, malas kuliah yang menyebabkan nilai kuliah menurun. Sedangkan gejala secara fisik yang dirasakan konseli dari stres kerja yakni seperti, mudah capek, pusing, dan sering masuk angin.

F. Sistematika Pembahasan

Agar penelitian skripsi ini dapat dipahami secara utuh dan berkesinambungan, maka perlu adanya penyusunan sistematika pembahasan, yaitu sebagai berikut :

Bab I : Pendahuluan

Pada bab ini terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan praktis. kemudian definisi konsep yang membahas pengertian dari judul.

Bab II : Kajian Teoritik

pada bab II ini terdiri dari kajian teoritik dalam penelitian dan juga penukisan skripsi. Pada bab dua ini

¹³ Eko Wayuni Cahono. *The Power Of Gratitude : Kekuatan syukur dalam menurunkan stres kerja*, (ogyaarta : CV. Budi Utama (2019) Hal 01.

berisi pembahasan yang berkaitan dengan terapi membaca Al-qur'an, hikmah membaca Al-qur'an, Langkah-langkah penerapan terapi membaca Al-qur'an. Pengertian pendekatan kognitif, langkah- langkah pendekatan kognitif, tujuan pendekatan kognitif, dan teknik pendekatan kognitif. Sedangkan pada topik permasalahan yang dibahas yaitu penjelasan tentang pengertian stress, aspek stress, pengertian stress kerja, faktor yang mempengaruhi stress kerja, dan karakteristik stres kerja.

Bab III Metode Penelitian

Pada bab ini berisi tentang metode penelitian yang membahas jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik pemeriksaan keabsahan data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.

Pada bab ini berisi tentang gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian (analisis data).

Bab V Penutup

Pada bab lima ini berisi tentang penutup yang membahas kesimpulan, saran dan keterbatasan penelitian .

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

a. Terapi membaca Al-Qur'an

a) Pengertian Terapi Membaca Al-qur'an

Menurut qadri, Al-qur'an merupakan sebuah petunjuk dan jalan keluar dari segala macam persoalan, dan Al-qur'an juga mampu menjadi penyembuh atau obat dari segala macam penyakit. Seperti yang telah diriwayatkan oleh Ibnu Majjah dari Ali Ra, bahwasannya, "sebaik-baik obat ialah Al-qur'an. Najati berpendapat bahwa Al-qur'an adalah pedoman bagi umat manusia sebab mampu mengobati segala macam penyakit termasuk gangguan kecemasan, sehingga akan memebrikan ketenangan hati, pikiran menjadi lebih terkendali, dan melapangkan jiwa.¹⁴

Dengan terapi membaca Al- Qur'an mampu mengajarkan kita untuk membudayakan membaca Al-Qu'an memaknai serta mengamalkannya, kebanyakan dari generasi milenial zaman sekarang jarang sekali menjadikan Al- Qur'an sebagai pegangan dan pandangan dalam hidupnya, mereka hanya mengejar dunia yang penuh sikap pamer karena kemajuan teknologi yang memanjakannya.

Dengan membaca Al-Quran juga membuat seseorang bertambah keimanannya serta mendapatkan pahalah dan yang pasti dicintai oleh Allah SWT. Terapi membaca Al- Qur'an juga mampu

¹⁴ Siti Nur Khalifah dan Nurul Lutfiah. Religiopsikoneuroimunologi Al Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres). Skripsi Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Volume 18, No. 1, (2010) hal 20

meningkatkan rasa silaturahmi, tolong menolong antar sesama seperti hubungan antara klien dan konselor saat melakukan konseling. Selain membawa pengaruh bagi diri sendiri terapi membaca Al- Qur'an juga membawa pengaruh bagi lingkungan sekitar, jika seseorang membudayakan membaca Al- Qur'an maka lingkungannya secara tidak langsung akan menerima pahala rahmat dan karunia orang yang membaca tersebut.

b) Hikmah membaca Al- Qur'an

2. Menjauhkan diri dari gangguan kejiwaan yang pasti dimiliki oleh tiap manusia namun berbeda beda kapasitasnya
3. Menjauhkan dan melindungi diri dari gangguan jin.
4. Mengingat kita akan pentingnya bersyukur, semangat, dan selalu mengingat Allah
5. Mendapatkan pahala ketika membacanya.
6. Membarikan syafaat di hari kiamat kelak

Dari sahabat *Abu Umamah Al-Bahili Radhiallahu'anhu* berkata bahwa : Saya mendengar *Rasulullah Shalallahu'alaihiwasallam* bersabda :

« اقرءوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه »

“Bacalah oleh kalian Al-Qur`an. Karena ia (Al-Qur`an) akan datang pada Hari Kiamat kelak sebagai pemberi syafa'at bagi orang-orang yang rajin membacanya.” (HR.Muslim 804)

7. Hatinya dipenuhi ketentraman

8. Terhindar dari perbuatan yang dilarang Allah
9. Mendapatkan pahala ketika membacanya walaupun terbata bata

Dari Ummul Mu'minin 'Aisyah *Radhiallahu'anha* berkata : bahwa *Rasulullahu'alaihi wasallam* bersabda :

« الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ وَهُوَ مَاهِرٌ بِهِ مَعَ السَّفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرَّةِ، وَالَّذِي مَتَفَقٌ عَلَيْهِ « يَقْرَأُ الْقُرْآنَ وَيَتَنَّعُ فِيهِ وَهُوَ عَلَيْهِ شَاقٌّ لَهُ أُجْرَانِ

“Yang membaca Al-Qur`an dan dia mahir membacanya, dia bersama para malaikat yang mulia. Sedangkan yang membaca Al-Qur`an namun dia tidak tepat dalam membacanya dan mengalami kesulitan, maka baginya dua pahala.” (Al-Bukhari 4937, Muslim 244)

10. Melindungi diri dari berbagai penyakit baik psikis maupun fisik
11. Al- Qur'an sebagai petunjuk bagi mereka yang mau mempelajarinya.

Masih banyak lagi keutamaan Al- Qur'an yang sebenarnya meliputi setiap khdidupan sehari hati manusia. Semoga kita selalu menjadi manusia yang senantiasa dekat dengan Al- Qur'an dan senantiasa mengamalkannya.¹⁵

¹⁵ Julianto, Very, *Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas*, jurnal psikologi. Yogyakarta, (2015)

c) Penerapan Langkah-langkah terapi membaca Al-qur'an.

Ada beberapa langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam terapi membaca Al-qur'an, antara lain sebagai berikut :

1. Sebelum pelaksanaan terapi membaca ayat Alqur'an dimulai, konseli terlebih dahulu menyucikan badan dengan mengambil air wudhu
2. Konseli duduk di tempat yang suci, bersih dan nyaman, dengan posisi menghadap arah kiblat.
3. Sebelum membaca Al-qur'an konseli membaca istighfar sebanyak 7 kali agar hatinya dan pikirannya menjadi lebih tenang.
4. Kemudian niat, membaca Ta'awwuz dan membaca Basmallah.
5. Konseli pun mulai membaca Al-Qur'an.
6. Konselor juga membantu konseli dalam memberikan pemahaman tentang kandungan makna dari ayat Al-qur'an yang telah konseli baca.
7. Penerapan terapi membaca Al-qur'an ini dilaksanakan selama 40 menit kepada konseli, hingga konseli merasa mendapatkan ketenangan batin dan pikiran.

8. Menyanyakan respon konseli setelah membaca Al-qur'an.

b. Pendekatan kognitif

a) Pengertian pendekatan kognitif
Terdapat beberapa pengertian dari terapi kognitif menurut para ahli :

Menurut pendapat Singgih D. Gunarsa, pengertian dari pendekatan kognitif merupakan pendekatan yang dapat dilaksanakan secara teratur, termasuk pendekatan terstruktur yang berjangka waktu singkat, digunakan untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah yang dapat menjadi penghambat kepribadian sehingga dapat mengganggu pikiran serta psikis invis tersebut, misalnya seperti depresi atau stres.¹⁶

Sedangkan menurut pendapat towsend, pendekatan kognitif merupakan suatu prinsip bahwasannya pikiran itu dapat dipengaruhi oleh mood seseorang. Pendekatan kognitif mengajarkan serta melatih individu dalam mengontrol sebuah gagasan, ide, atau pikiran yang benar dengan mempertimbangkan penyebab atau faktor dari masalah tersebut yang dapat menimbulkan mood individu terganggu.¹⁷

Pendekatan kognitif merupakan bentuk terapi yang lebih memfokuskan pada pikiran, asumsi da

¹⁶ Anton Surya Prasetya, Achir Yani S.Hamis, Herni Susanti, "Penurunan tingkan depresi klien lansia dengan terapi kognitif dan senam latih otak di panti wredha", jurnal (Depok : Universitas Indonesia, maret) hal 6

¹⁷ Tjahyanti, "Pengaruh terapi kognitif terhadap perubahan harga diri dan kondisi depresi pasien gagal ginjal kronik di ruang haemodialisa RSUP Fahmawati". Skripsi Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok. (2009).

kepercayaan seseorang. Pendekatan ini juga dapat membantu individu untuk belajar mengenali permasalahan yang dapat mempengaruhi pikiran dari seorang individu dan dapat mengubah kesalahan agar bisa lebih baik kedepannya.¹⁸

Dan dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa Pendekatan kognitif merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk membantu individu dalam memodifikasi mood, perasaan, dan perilakunya yang dapat merusak diri . Disini terapis akan berperan dan bertindak seperti pelatih yang akan mengajari klien tentang teknik dan strategi untuk mengatasi permasalahannya.

b) Langkah-langkah Melakukan Pendekatan kognitif.

Menurut Setyoadi, dkk, pendekatan kognitif diterapkan atau dipraktikan diluar sesi terapi dan mejadi modal utama dalam mengubah gejala. Pendekatan ini berlangsung kurang lebih 12-16 sesi yang terdiri atas beberapa fase sebagai berikut :

1. Fase Awal (sesi 1-sesi 4)

- a. Pada fase awal ini yang pertama adalah membentuk hubungan teraupetik yaitu teknik pendekatan yang dilakukan konselor dengan klien.
- b. Mengajarkan tentang bentuk kognitif yang salah kepada klien, yang dapat mempengaruhi fisik atau emosi klien.
- c. Menentukan terapi yang akan diberikan. kepada klien tentang bentuk kognitif yang salah dan pengaruhnya terhadap fisik dan emosi.

¹⁸ Ns.Alfeus Manuntung,S.Kep.,M.Kep,” Terapi kognitif oada pasien hipertensi”(Malang, Wineka media.2008) hal 69

- a. Mengajarkan kepada klien untuk mengevaluasi pikiran-pikiran yang otomatis.
2. Fase Pertengahan (sesi 5 – sesi 12)
 - a. Mengubah secara berangsur-angsur atau bertahap pikiran dan kepercayaan klien yang salah.
 - b. Membantu klien untuk mengenali tentang kepercayaan diri. Disini klien diminta untuk mempraktikkan keterampilan berespons terhadap hal-hal yang dapat menimbulkan depresi dan memodifikasinya.
3. Fase akhir (sesi 13-sesi16)
 - a. Menyiapkan klien untuk tahap akhir atau terminasi dan juga memprediksi situasi yang dapat beresiko tinggi memungkinkan untuk terjadinya kekambuhan.
 - b. Memperkuat pembelajaran melalui tugas-tugas yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan tugas terapi mandiri.¹⁹

c) Tujuan Pendekatan kognitif.

Tujuan dari konseling kognitif adalah untuk memberikan kesadaran pada klien mengenai hambatan atau masalah berupa pikiran atau persepsi negatif yang diciptkannya sendiri ketika berkomunikasi dengan orang lain. Selain itu juga mengembangkan pola interaksi sosial yang sesuai dengan situasi atau kondisi, serta mampu kehidupannya menjadi lebih baik.

Menurut Setyoadi dkk, beberapa tujuan menggunakan terapi kognitif adalah sebagai berikut :

¹⁹ Gunarsa, Singgih D. *Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta: Gunung Mulia. 2007) Hal 7

1. Membantu klien dalam mengidentifikasi, menentang dan menganalisa pikiran, pengetahuan, dan argumen negatif dari klien.
2. Menjadikan atau melibatkan klien sebagai subjek uji realitas.
3. Memodifikasi proses pemikiran yang salah dengan membantu klien dalam mengubah cara berpikir atau mengembangkan pola pikirnya yang rasional.
4. Membentuk kembali pikiran individu dengan menyangkal asumsi yang maladaptive, pikiran yang dapat mengganggu secara otomatis, serta proses pikir yang tidak logis yang dibesar-besarkan.
5. Membantu menargetkan proses berpikir dan berperilaku yang dapat menyebabkan panik atau kecemasan. Hal ini dilakukan dengan cara penyuluhan klien, menata kembali pikiran, pernapasan rileksasi terkendali, umpan balik biologis, mempertanyakan tentang bukti, memeriksa alternative dan juga reframing.
6. Membantu individu memandang dirinya sebagai orang yang berhasil bertahan hidup dan bukan sebagai korban, misalnya dengan cara restrukturisasi kognitif.
7. Membantu mengurangi gejala dari klien dengan menata kembali system keyakinan yang salah.
8. Membantu dalam mengubah pemikiran individu dengan menggunakan beberapa latihan praktik untuk meningkatkan aktivitas sosialnya.

d) Teknik Pendekatan Kognitif

Menurut Pendapat Yosep, ada beberapa teknik kognitif yang harus diketahui. Beberapa teknik tersebut antara lain :

1. Teknik Restrukturisasi kognisi (Restructuring Cognitive)

Pada teknik ini, konselor melakukan upaya untuk memfasilitasi klien dalam melakukan pengamatan terhadap pemikiran dan perasaan yang muncul. Teknik ini dimulai dengan cara memperluas kesadaran diri dan mengamati perasaan serta pemikiran yang mungkin akan muncul.

2. Teknik penemuan Fakta-fakta (Questioning the evidence)

Pada teknik ini, konselor mencoba memfasilitasi klien agar membiasakan menuangkan pikiran-pikiran negatif yang muncul dalam bentuk tulisan untuk memudahkan konselor dalam menganalisa permasalahannya. Tahap selanjutnya, yang harus dilakukan konselor adalah mencari fakta untuk mendukung keyakinan dan kepercayaannya. Fakta tersebut dapat diperoleh dari *significant other*. Penemuan fakta tersebut berfungsi untuk menyeimbangkan pendapat klien tentang pikiran negatifnya. Dan dari data-data yang bisa dipercaya tadi, klien bisa mengambil kesimpulan yang tepat tentang perasaannya selama ini.

3. Teknik penemuan alternatif (*examining alternatives*)

Pada teknik ini, konselor membantu klien menemukan dan mencari alternatif-alternatif pemecahan masalah klien dengan cara konselor meminta klien untuk mengurutkan masalah-masalah yang dihadapinya dari yang paling ringan hingga masalah yang menurutnya paling berat. Untuk mengurutkan permasalahannya, klien bisa melakukannya dengan cara menuliskan di kertas atau buku. Kemudian, konselor membantu klien untuk mencari alternatif pemecahan masalahnya dengan

cara membantu klien untuk selalu melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda seperti memberikan pendapat dan merangsang klien agar bisa berani berfikir “lain dari biasanya” atau berani “berpikir beda” . Hal tersebut dilakukan agar klien dapat berfikir lebih baik dari pemikiran sebelumnya.

4. Dekatastropik (*decatastrophizing*)

Teknik ini dikenal juga dengan teknik bila dan apa (the what-i then). Teknik ini berusaha menolong klien untuk melakukan evaluasi terhadap situasi alamiah untuk melatih beradaptasi dengan hal terburuk dengan suatu hal yang mungkin terjadi. Tujuannya adalah untuk menolong klien melihat konsekuensi dari kehidupan. Dimana tidak selamanya sesuatu itu terjadi atau tidak terjadi. Misalnya, klien mengajukan pertanyaan : “apa hal terburuk yang akan terjadi bila...”

5. *Reframing*

Teknik ini merupakan strategi dalam mengubah persepsi klien terhadap situasi atau perilaku. Hal ini meliputi cara konselor dalam memfokuskan klien untuk melihat masalahnya dari sudut pandang saja. Tugas konselor disini adalah memperluas kesadaran tentang keuntungan-keuntungan dan kerugian-kerugian dari masalah. Hal ini dapat menolong klien dalam melihat masalah secara seimbang dan melihat dalam prespektif yang baru. Dengan memahami aspek positif serta aspek negatif dari maslaah yang dihadapi oleh klien.

6. *Thought Stopping*

Teknik ini merupakan teknik berhenti memikirkan masalah (thought stoping) sangat baik digunakan pada saat klien mulai memikirkan sesuatu sebagai masalah. Klien dapat menggambarkan bahwa

masalahnya sudah selesai. Hal ini dapat dilakukan agar klien tidak terlalu *overthinking* dalam menghadapi masalah.

7. Learning New Behavior With Modeling.

Teknik ini adalah cara yang dilakukan dengan memecahkan permasalahan yang sudah disusun menggunakan beberapa tingkatan kesulitannya. Cara ini digunakan untuk mengurangi perilaku yang tidak sesuai. Selanjutnya klien akan melakukan observasi keadaan orang lain yang mampu menyelesaikan atau memecahkan masalah yang sama dengan masalah yang sedang dihadapi klien. Dan klien akan meniru perilaku orang yang dijadikan sebagai model.²⁰

8. Membentuk pola atau shaping

Teknik ini dilakukan menggunakan cara membentuk pola perilaku baru dengan cara memberikan *reinforcement* atau hadiah. Misalnya anak yang kesehariannya suka bermain game dan tidak mau belajar. Dan ketika anak tersebut memiliki niatan untuk mengurangi perilakunya dalam bermain game dan mau untuk belajar. Maka, ketika niatan tersebut menjadi kenyataan, yang dilakukan konselor adalah memberikan pujian.

9. *Token Economy*

Merupakan bentuk reinforcement positif yang sering digunakan pada kelompok anak-anak atau klien yang mengalami masalah psikiatrik. Hal ini dilakukan secara konsisten ketika klien mampu mengurangi atau menghindari perilaku buruknya atau melakukan hal yang baik. Misalnya setiap berhasil bangun pagi

²⁰ <https://studentnrs.blogspot.com/2013/11/terapi-kognitif.html> diakses pada tanggal 27 agustus 2020

klien mendapat tanda bintang. Dan itu dilakukan terus menerus sampai suatu saat jumlahnya diakumulasikan.

10. Role Play

Role play adalah kegiatan sandiwara yang dilakukan oleh klien kemudian klien dapat mengevaluasi kegiatan tersebut serta memanfaatkan alur cerita dari sandiwaranya. Hal tersebut digunakan untuk belajar menganalisa kesalahan dari perilakunya.

11. Social Skill Training.

Merupakan teknik yang didasarkan pada sebuah keyakinan atau keterampilan- keterampilan yang diperoleh sebagai hasil belajar.

Teknik ini didasari oleh sebuah keyakinan bahwa keterampilan apaun diperoleh sebagai hasil belajar.

12. *Anversion Therapy*

Merupakan sebuah teknik yang memiliki tujuan untuk menghentikan kebiasaan-kebiasaan buruk dengan cara menghentikan kebiasaan buruk tersebut dengan suatu hal yang tidak disukainya.

13. *Contingency Contracting*

Tenik ini berfokus pada perjanjian yang dibuat antara konselor dengan klien. Perjanjian dibuat dengan *punishment dan reward*. Misalnya klien bisa berhasil bangun tidur dengan tepat waktu atau meninggalkan kebiasaan bangun siang. Maka pada saat bertemu, konselor memberikan *reward* atas pencapaiannya itu. Namun sebaliknya jika klien tidak bisa melakukan kegiatan tersebut akan di berikan *punishment*

c. Stress kerja

a) Pengertian stress

Menurut pendapat Mc Sahne, Steven dan Mary Ann, Von Glinow, mengatakan bahwa seseorang yang stres itu memiliki tingkatan stres yang berbeda dari orang lain, meskipun penyebab dari stres yang dirasakannya sama. Hal itu dikarenakan adanya beberapa alasan. Alasan yang pertama, yaitu orang yang sedang stres memiliki tingkat kemampuan yang berbeda dalam menghadapi stres. Selain itu alasan kedua yaitu setiap orang yang sedang merasakan stres memiliki respon yang berbeda-beda. Karena ketika seseorang sedang stres, mereka memiliki strategi atau cara masing-masing dalam menghadapi stres tersebut.

Dan strategi yang dimiliki satu orang mungkin lebih baik daripada strategi yang dimiliki orang lain, atau mungkin sebaliknya strategi itu lebih buruk. Alasan ketiga adalah setiap orang memiliki tingkatan resiliansi yang berbeda juga. yang dimaksud dengan resiliansi merupakan kemampuan seseorang dalam menanggulangi suatu perubahan-perubahan, kesengsaraan, atau resiko dengan baik.

Resiliansi dapat dijadikan sebagai salah satu *problem-solving skill* yang dimiliki oleh seseorang. Jika seseorang memiliki tingkat resiliansi yang tinggi, maka ia akan cenderung memiliki optimism tinggi dalam melakukan pekerjaan dan lebih dapat beradaptasi dengan baik dalam menghadapi suatu masalah.²¹

²¹ Wahyu Dwi Haryanto. Pengaruh Stress Kerja Dan Motivasi Terhadap Kepuasan Kerja. (Studi pada Perawat RSUD Kota Semarang). (2014). Skripsi. hal 15

b) Aspek-Aspek Stres

Menurut Sarafino, Ketika seseorang sedang stres maka ada dua aspek yang ditimbulkan dari dampak stres yang telah terjadi. Yaitu ada aspek psikologis dan aspek fisik. Berikut penjelasannya :

1. Aspek fisik memberikan dampak pada penurunan kondisi seseorang secara fisik ketika sedang stres, seperti orang akan mengalami pusing, capek, mual ketika sedang berada pada kondisi stres.
2. Aspek psikologis merupakan satu gejala berupa gejala emosi, pikiran, serta tingkah laku seseorang. Hal tersebut mampu mempengaruhi keadaan psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres.

Berdasarkan teori yang diuraikan di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek stres terdiri dari aspek fisik dan aspek psikologis, aspek-aspek tersebut dijadikan sebagai indikator alat ukur skala stres secara akademik.

c) Pengertian stress kerja

Menurut Robbin, Stress kerja dapat diartikan sebagai kondisi yang muncul dari interaksi antara manusia dan pekerjaan serta dikarakteristikan oleh perubahan pada manusia yang memaksa mereka menyimpang dari fungsi normal mereka.²²

Menurut Schultz, Duanne. dan Schultz, Sidney Ellen, Stress kerja merupakan Stress yang melampaui batas kemampuan karyawan yang akan

²² Eko wahyuni cahyono. The power of gratitude: kekuatan syukur dalam menurunkan stress kerja, (yogyakarta.cv budi utama. 2019) Hal 1

berkaitan langsung dengan gangguan psikis dan ketidak mampuan fisik.

Mangkunegara, menyatakan stres kerja merupakan perasaan tertekan ketika seorang karyawan menghadapi suatu masalah pekerjaan di tempat ia bekerja. stres kerja disebabkan oleh beberapa hal, yakni: tekanan kerja, ketidaknyamanan di lingkungan kerja, pekerjaan yang banyak sehingga menjadi beban, kebijakan kerja, konflik kerja, serta perbedaan nilai antara karyawan dengan pemimpin. Menurut Robbins dan Judge, Stres kerja dapat berdampak pada beberapa hal dan terlihat pada gejala-gejala sebagai berikut: Gejala fisiologis, Gejala psikologis, Gejala perilaku.

d) Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja

Menurut A.A. Anwar Prabu Mangkunegara, berpendapat bahwa: “Penyebab seorang mengalami stres kerja, antara lain banyaknya tuntutan kerja yang menjadikan pekerjaan tersebut sebagai beban, desakan waktu kerja, pengawasan kerja dari pihak atasan yang kurang, tempat kerja yang tidak nyaman, otoritas kerja yang tidak memadai yang berhubungan dengan tanggung jawab, adanya permasalahan di tempat kerja, adanya perbedaan pendapat antara pimpinan perusahaan dengan karyawan ”.

e) Karakteristik stres kerja

Berikut karakteristik stres kerja sebagai berikut :

1. Kesehatan fisik terganggu
2. Produktivitas kerja menurun
3. Penurunan fungsi kognitif, seperti sulit berkonsentrasi, sulit membuat suatu keputusan, merasa mudah marah, dan mudah putus asa

4. Malas kerja atau sering absenKetidaktertarikan berorganisasi atau bersosialisasi

B. Hubungan antara terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif.

Sesuai dengan paparan yang telah disebutkan diatas, bahwa stres merupakan perasaan tertekan ketika seorang karyawan menghadapi suatu pekerjaan di tempat ia bekerja. stres kerja disebabkan oleh beberapa hal, yakni: beban kerja, waktu kerja, pengawasan, iklim kerja, wewenang kerja yang tidak memadai dengan tanggung jawab, konflik kerja, serta perbedaan nilai antara karyawan dengan pemimpin.

Sedangkan terapi membaca ayat al-qur'an adalah upaya penyembuhan dan pencegahan oleh seorang terapis kepada kliennya untuk membantu dan mencegah klien dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Karena dengan memahami ayat-ayat Al-qur'an dapat memberikan pengaruh positif kepada konseli, memberikan ketenangan jiwa dan juga pada kandungan makna dari setiap ayat al-qur'an mampu menjadi petunjuk dan juga as-syifa atau penyembuh bagi konseli yang sedang merasakan stres kerja.

Sedangkan pendekatan kognitif adalah pendekatan yang berfokus pada asumsi, pikiran dan kepercayaan. kognitif juga merupakan suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku yang dapat membantu individu memodifikasi mood dan perilakunya dengan mempengaruhi pikiran yang dapat merusak diri. Terapis bertindak seperti pelatih, mengajari kliennya teknik dan strategi untuk mengatasi masalahnya.

Sehingga adanya terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif dalam mengatasi stres kerja ini adalah sebagai metode yang dapat digunakan untuk mengarahkan atau mengendalikan emosi-emosi negatif dan stres melalui kendali pikiran, dengan bantuan membaca Al-qur'an. Karena ketika seseorang stres dengan suatu keadaan, yang diharapkan olehnya adalah suatu cara yang dapat membuat dirinya mampu mengendalikan mood serta memberikannya ketenangan jiwa sehingga pikiran serta perilakunya yang mulanya negatif bisa berubah menjadi positif. Sehingga menjadikan ia lebih baik kedepannya. Aktivitas melantunkan serta mendengarkan bacaan Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam memiliki pengaruh positif dalam menurunkan stres. Penelitian yang dilakukan oleh Yustisia tahun 2012 menunjukkan bahwa bacaan Al-Qur'an terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada subjek dengan gangguan mood (depresi)²³

C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Jurnal Alief Budiyo, M.Pd

Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana di Lapas Kelas II A Purwokerto

a. Perbedaan :

1) Masalah

Jurnal Alief Budiyo, M mempunyai permasalahan kehidupan narapidana di dalam

²³ Is Fitriatun, "Pengaruh Mendengarkan Ayat- Ayat Al Quran Terhadap Penurunan stres Pada Pasien Kanker Serviks" skripsi halaman 4

penjara menimbulkan Hilangnya Kebebasan, harga diri, perasaan malu, perasaan sedih, rasa bersalah, adanya sangsi social dan ekonomi . Dengan kondisi seperti itu ada juga narapidana yang sengaja ingin melakukan bunuh diri dikarenakan tidak tahan dengan kehidupan di penjara. Sedangkan peneliti mempunyai permasalahan tentang stress kerja karyawan pada pandemi covid-19 di Gresik.

2) Obyek

Obyek di dalam jurnal Alief Budiyo,M adalah untuk Narapidana di Lapas Kelas II A Purwokerto. Sedangkan objek peneliti adalah untuk kayawan di Gresik.

b. Persamaan

Penelitian Alief Budiyo,M memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yakni sama-sama menggunakan metode kualitatif dan juga sama-sama menggunakan terapi kognitif berbasis spiritual atau islami.

c. Hasil

Dengan pendekatan tersebut akan didapatkan perubahan dalam diri narapidana yang meliputi meliputi cara paradigma berpikir, cara menggunakan potensi nurani, cara beriman, berkeyakinan dan bertingkah laku berdasarkan al-Qur'an dan al-Hadits.

2. Skripsi Rani Marizka

Pengaruh Terapi Kognitif Berbasis Spiritual Terhadap Penurunan Tingkat Stress (Studi Kasus Pada Remaja Di Lpka Kelas I Blitar).

a. Perbedaan : Perbedaan :

1) Metode Penelitian :

Skripsi Rani Marizka menggunakan metode penelitian kualitatif. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif.

2) Masalah :

Skripsi Rani Marizka mempunyai permasalahan kerinduan pada keluarga, masalah dengan teman, kejenuhan di LAPAS serta kebingungan memikirkan masa depan sehingga menimbulkan stress. Sedangkan peneliti mempunyai permasalahan tentang stress kerja karyawan pada pandemi covid-19 di Gresik.

3) Obyek

Obyek yang ada di dalam skripsi skripsi Rani Marizka adalah untuk Remaja i Lpka Kelas I Blitar. Sedangkan, obyek peneliti adalah untuk untuk kayawan di Gresik.

b. Persamaan

Peneliti Rani Marizka memiliki kesamaan dengan memiliki penelitian yang dilakukan peneliti yakni sama-sama menggunakan teknik kognitif berbasis spiritual.

c. Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi kognitif berbasis spiritual terhadap penurunan stres remaja di LPKA kelas I blitar. Berdasarkan hasil uji wilcoxon signed ranks test diperoleh nilai asymp.sig. (2-tailed) < 0,05 atau 0,018 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang significant antara hasil skor pre test dan post test. Serta hasil uji sumbangan efektif regresi linier diperoleh R square sebesar 0,445 yang menunjukkan bahwa

prosentase pengaruh terapi kognitif berbasis spiritual terhadap penurunan stress sebesar 45,5%. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan jenis penelitian

Metode penelitian merupakan gabungan dari dua kata yakni metode dan penelitian. Kata metode berarti cara atau jalan, kata tersebut berasal dari bahasa Yunani yakni “methodos”.²⁴ Sedangkan penelitian memiliki makna yaitu saranan yang digunakan untuk mengemangkan suatu ilmu dengan cara ilmiah yang bertujuan untuk memperoleh data-data tertentu.²⁵

Metode penelitian atau pendekatan yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Moleong mengatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan sebuah penelitian ilmiah yang memiliki tujuan untuk memahami masalah atau fenomena dalam konteks sosial secara mendalam dengan menggunakan interaksi yang dilakukan oleh peneliti dan objek yang diteliti. Memilih pendekatan kualitatif pada penelitian ini karena ketika melakukan penelitian untuk memahami masalah atau fenomena secara mendalam dan menyeluruh, data yang akan diperoleh nantinya adalah berupa tulisan naratif bukan berupa angka.²⁶

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah studi lapangan atau studi kasus. Studi kasus merupakan sebuah penelitian kualitatif yang dimana peneliti akan mengamati dan berpartisipasi secara

²⁴ Chold Narbuko dan Ahmad, Metodologi Penelitian, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal 07

²⁵ Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D, (Bandung : Alfabeta, 2010) hal 02.

²⁶ Sugiyon, Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D, (Bandung : Alfabeta, 2015) hal 7-8

langsung mengenai suatu kelompok, individu, atau suatu unit social tertentu, dengan mengamati dan berpartisipasi secara langsung mengenai mengenai unit social tertentu tersebut, sehingga nantinya dapat memberikan gambaran secara luas dalam mengambil sebuah kasus atau fenomena yang telah terjadi mengenai unit social tertentu.²⁷ Sehingga peneliti bisa mengetahui lebih mendalam dan tereperinci tentang suatu fenomena atau permasalahan yang hendak akan diteliti.²⁸ Dan menggunakan jenis penelitian kualitatif, sehingga dalam laporan hasil penelitian diungkapkan secara apa adanya dalam bentuk uraian naratif.

B. Sasaran dan lokasi penelitian.

Adapun sasaran dalam penelitian ini ada tiga, yakni meliputi :

a) Konseli

Yang menjadi konseli dalam penelitian ini adalah seorang pemuda yang bekerja sebagai karyawan di Badan Usaha Milik Desa (BUMDES) yang memiliki sedang mengalami stres kerja.

b) Konselor

Konselor adalah Avy Eka Putry Sufi'ana yaitu seorang mahasiswa dari prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

c) Informan

Yang menjadi informan adalah nenek, adik kandung konseli dan teman kerja konseli. Adapun lokasi

²⁷ Burhan Bungin, *Metodolog Peelitiansosial* (Suabaya : Airlngga University Press, 2001) ha 124

²⁸ Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo 2012), hal. 20.

penelitian bertempat di Dusun Bareng, Desa Banter, Kecamatan Balongpanggang, Kabupaten Gresik.

C. Jenis dan Sumber Data

a) Jenis data

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, maka dari itu jenis data yang digunakan adalah data yang tidak berupa angka atau statistik, melainkan dalam bentuk uraian naratif. Pada penelitian kualitatif, data yang diperoleh tersebut dalam bentuk lisan, tulisan, atau kata-kata. Pada penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

Data yang diperoleh dan dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber pertama disebut data primer. Sedangkan data yang diperoleh dan dikumpulkan seorang peneliti untuk menjadi penunjang atau pelengkap sumber data pertama disebut dengan data sekunder. Data sekunder ini tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Berikut penjelasannya :

1. Data Primer

Data yang diperoleh dari sumber pertama di lapangan, yang sangat diperlukan oleh peneliti atau orang yang sedang melakukan penelitian disebut juga dengan data primer .²⁹ Data primer diperoleh peneliti dari mengetahui latar belakang serta masalah yang sedang dihapai oleh klien, proses pelaksanaan, dampak dari perilaku yang terdapat pada klien, dan juga hasil akhir dari pelaksanaan konseling.

²⁹ Iqbal Hasan. Analisis Data Penelitian Dengan Statistik, (Jakarta : Media Grafika. 2004) hal 19.

Adapun masalah yang dihadapi oleh konseli yakni Stres kerja yang dirasakan oleh konseli yang dikarenakan oleh beberapa faktor masalah. Yang pertama konseli bekerja di dua tempat. Yang kedua adalah adanya kebijakan baru dari perusahaan akibat adanya covid-19. Yang ketiga, Adanya permasalahan di lingkungan kerja. Dan masalah yang terakhir yakni Permasalahan di rumah, Dari beberapa masalah diatas, membawa dampak masalah yang dirasakan konseli ketika berada di rumah. Jadi, dari banyaknya permasalahan, tuntutan kerja, dan juga kegiatan lain yang dirasakan oleh konseli membuatnya merasakan beban psikis dan juga fisik yang mengakibatkan konseli mengalami stres kerja.³⁰

2. Data Sekunder.

Data sekunder merupakan data yang diambil dari berbagai sumber atau sumber kedua yang digunakan untuk melengkapi data primer.³¹ Adapun data sekunder pada penelitian ini yakni banyaknya masalah yang dihadapi konseli, memberikan dampak kepada konseli yakni, konseli merasakan stres secara fisik seperti capek, pusing akibat kurang istirahat.

Dan stres secara psikis yakni seperti, merasa bersalah, mudah marah, mudah menyerah, kurang bersyukur, sakit hati, cemas, merasa sendiri dan juga memberikan dampak lain untuk kegiatan konseli seperti, dua

³⁰ Hasil asesment konseli pada tanggal 07 November 2020

³¹ Burhan Bungin. Mtod Penelitian Sosial : Format-format kualitatif dan kuantitatif. (Surabaya : Univesitas Airlangga. 2001) hal 128.

pekerjaan tidak berjalan dengan baik an kuliah menjadi terbengkalai.

b) Sumber data

Untuk mendapatkan informasi dan keterangan, maka peneliti membutuhkan subyek sbagai sumber data. Yang dimasud umber data adalah subyek dari mana data diperoleh. Adapun suber data dalam penelitian ada dua :

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data yang diperoleh peneliti di lapangan berupa informasi langsung dari konseli serta didapat dari pengamatan peneliti sebagai konselor. Sumber data primer pada penelitian ini yakni konseli yang sedang mengalami stres kerja.

2. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder merupakan data yang diperoleh bukan dari sumber pertama melainkan hasil dari wawancara orang terdekat atau *sighnificant other* yang digunakan sebagai sumber informasi tambahan untuk melangkapi data yang belum lengkap atau belum didapatkan dari data primer. Dan adapun subyek yang dijadikan sebagai sumber data sekunder oleh peneliti pada penelitian ini yakni berasal dari orang terdekat konseli seperti nenek, adik konseli, dan teman kerja konseli.

D. Tahap-tahap penelitian

Adapun tahap penelitian yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini sebagai berikut:

a. Tahap Pra Lapangan

Ada enam tahap kegiatan yang harus dilakukan dalam tahap ini ditambah dengan satu

pertimbangan yang perlu dipahami, yaitu etika penelitian lapangan.

1) Menyusun rencana penelitian

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

2) Memilih lapangan penelitian

Langkah selanjutnya yakni menentukan lapangan penelitian stress kerja karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik.

3) Mengurus perizinan

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

4) Menjajaki dan menilai keadaan lapangan

Dalam memilih dan menjajaki keadaan lapangan, peneliti dapat melakukan

wawancara dengan orang-orang yang dekat dengan konseli seperti: nenek, adek dan teman kerja konseli yang mampu menjadi informan yang akan membantu peneliti memperoleh data tentang konseli sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitiannya.

5) Memilih dan memanfaatkan informasi

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

6) Menyiapkan perkengkapan penelitian

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

7) Persoalan etika penelitian

Salah satu ciri untuk peneliti kualitatif ialah orang sebagai alat pengumpulan data, sehingga perlu memperhatikan etika dalam lingkungan keluarga dan masyarakat yang menjadi tempat obyek penelitian yang pada dasarnya penelitian ini menyangkut hubungan antara peneliti dengan penelitian.³²

b. Tahap persiapan lapangan

³² Lexy J. Moloeng, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Kosda Karya, 2005), hal. 3.

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

c. Tahap pekerjaan lapangan

Dalam tahap kerja lapangan ini peneliti mulai terjun di lapangan, peneliti menganalisa data yang telah didapatkan dari lapangan, yakni dengan menggambarkan dan menguraikan masalah yang ada dan sesuai dengan kenyataan.

E. Teknik Pengumpulan data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Wawancara (*Interview*)

Wawancara merupakan proses tanya jawab yang dilakukan dua orang atau lebih dengan cara bertatap muka untuk mendapatkan informasi yang baik dan tepat dengan pedoman wawancara atau tidak.³³ Penelitian ini akan menggunakan wawancara tak berstruktur yakni wawancara yang bebas, tidak menggunakan pedoman wawancara yang tersusun secara sistematis dan lengkap. Pedoman wawancara yang dilakukan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang

³³ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif* (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), hal. 108.

akan ditanyakan. Dan data yang diambil dari wawancara meliputi latar belakang, identitas, proses terapi dan hasil terapi.

b. Observasi

Observasi pada penelitian ini digunakan untuk menggali data dari sumber data yang menggunakan pengamatan atau penginderaan langsung terhadap suatu benda, kondisi, proses, situasi, atau perilaku. Dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi non partisipan. Observasi non partisipan yaitu dimana peneliti tidak ikut serta dalam proses kehidupan sehari-hari, melainkan hanya sebagai pengamat saja. Adapun observasi yang dilakukan peneliti untuk mengamati konseli yakni meliputi: kegiatan keseharian konseli, kondisi konseli, serta proses konseling yang dilakukan.³⁴

Tahap awal yang dilaklkan peneliti adalah observasi secara umum dengan mengumpulkan data sebanyak mungkin yang berkaitan dengan konseli. Kemudian untuk tahap selanjutnya, peneliti akan melakukan observasi terfokus, yaitu dengan mengumpulkan informasi dengan mengamati perilaku konseli sebelum dan sesudah proses konseling sehingga peneliti dapat menemukan perubahan perilaku atau sikap dari konseli.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses menyusun dan mencari data secara sistematis yang diperoleh Setelah melakukan proses wawancara, mencatat hasil atau

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

proses di lapangan, dan melakukan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data tersebut sesuai dengan kategori, menjabarkannya ke unit-unit, melakukan ke sitesa, menyusun ke dalam pola, selanjutnya memilih mana yang lebih penting untuk dipelajari serta yang terakhir menarik sebuah kesimpulan untuk mudah dipahami oleh peneliti maupun orang yang membacanya.³⁵

Dalam penelitian ini, setelah peneliti mengumpulkan data di lapangan lalu memasukkannya ke dalam sebuah catatan, dan disajikan dalam bentuk data. Maka selanjutnya, yaitu memilih data dan menentukan data mana yang penting dan tidak penting atau data mana yang berkaitan dengan penelitian atau tidak berkaitan, kemudian peneliti dapat memutuskan data mana yang akan didesripsikan kembali. Selanjutnya data tersebut akan dikaji lebih mendalam lagi dan disajikan dalam bentuk labporan penelitian.

Setelah mengumpulkan data, maka peneliti melakukan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa analisis deskriptif. Adapun analisis yang dilakukan peneliti adalah :

1. Peneliti mendeskripsikan proses dari konseling dengan terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif untuk mengatasi stres kerja.
2. Peneliti mendeskripsikan keberhasilan dari proses konseling dengan terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif untuk mengatasi stres kerja.

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

G. Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data atau validitas data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini terdapat tiga teknik yakni sebagai berikut :

a. Perpanjangan keikutsertaan

Keikutsertaan dalam penelitian sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tidak hanya dilakukan dalam waktu yang singkat, namun juga memerlukan waktu yang cukup panjang yang dilakukan peneliti di lokasi penelitian. Hal tersebut merupakan upaya untuk menggali data serta informasi yang berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian hingga data yang diperoleh dirasa cukup valid. Keikutsertaan peneliti dalam waktu yang lama juga dapat menentukan banyaknya data yang dikumpulkan. Dan jika data yang diperoleh tersebut dirasa kurang, maka waktu penelitian akan diperpanjang hingga data yang diperoleh cukup dan sesuai dengan kondisi fenomena di lapangan.

b. Meningkatkan Ketekunan

meningkatkan ketekunan berarti mengamati dengan cermat dan berkelanjutan .dengan itu keaslian data dan peristiwa akan lebih terstruktur. Sebagai acuan peneliti agar memiliki rasa ingin tau yang lebih sehingga mencari sebanyak banyaknya sumber dengan membaca referensi dari banyak buku atau hasil penelitian atau dokumentasi yang memiliki kaitannya dengan penemuan dari penelitian

c. Triangulasi

Triangulasi adalah pengumpulan data yang diperoleh dari observasi, wawancara dan

dokumentasi, selanjutnya dilakukan pencocokan data atau menguji kredibilitas data sehingga mendapat gambaran dan informasi yang mendalam dari suatu fenomena yang akan diteliti.³⁶

Dalam triangulasi data ini dilakukan untuk mencari kebenaran data yang diperoleh peneliti dari lapangan dengan situasi yang sesungguhnya dengan melakukan pengecekan data yang diperoleh dari sumber sekunder yakni seperti nenek, adek, dan teman kerja konseli dengan data yang diperoleh konseli dari sumber data primer penelitian. Hal ini dilakukan untuk dapat mengetahui kebenaran dan juga kejelasan data.

³⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif R&D*, (Bandung: alfabera, 2009) hlm. 241-241.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi umum obyek penelitian

a) Deskripsi lokasi penelitian

Adapun lokasi yang dijadikan tempat untuk penelitian skripsi merupakan tempat tinggal konseli, tepatnya berada di wilayah Dusun Bareng RT 01 RW 02 ,Desa Banter Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. Dusun bareng merupakan dusun yang terletak di wilayah Desa Banter yang dipimpin oleh seorang kepala desa yang bernama Muhammad Riduwan. Desa banter ini memiliki ciri-ciri fisik yakni dengan luas wilayah 375.342 Ha dengan koordinat bujur 112.486.591 dan dengan koorinat lintang dan -7.219.51. Desa banter secara adminitrati memilik batas wilayah antara lain sebagai berikut :

Tabel 4.1

Berikut Tabel Batas Wilayah Desa Banter Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik :

Batas wilayah	Desa
Utara	Jogodalu
Selatan	Munggugebang
Barat	Ngasin dan Desa ganggang
Timur	Metatu

Di desa Banter ini mempunyai 11 RT atau Rukun Tetangga dan terdapat 5 RW atau Rukun Warga. Apaun jumlah KK atau Kartu Keluarga di Desa Banter pada tahun 2020 sebanyak 683 dan jumlah rumah sebanyak 606. Sedangkan jumlah penduduk di Desa Banter Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik sebanyak

2717³⁷. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 4.2
Berikut Tabel Jumlah Penduduk Desa Banter
Kecamatan Benjeng kabupaten Gresik :

No	Jenis Kelamin	Jumlah Penduduk
1.	Laki-laki	1345
2.	Perempuan	1372

Adapun mata pencaharian masyarakat Desa Banter, mayoritas adalah sebagai petani. Karena memang di Desa Banter banyak lahan pertanian yang cukup luas. Dan masyarakat di Desa Banter juga mayoritas pemeluk Agama Islam. Tempa beribadah di Desa Banter cukup memadai. Hal ini dibuktikan dengan adanya Masjid dan mushola serta beberapa langgar. Kegiatan keagamaan di Desa banter juga selalu ada pada setiap miggunya seperti, yasinan, Diba' dan juga Istighosah.

b) Deskripsi konselor dan konseli

1. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seseorang yang memiliki peran dalam membantu konseli melakukan proses konseling dengan tujuan untuk membantu konseli atau klien dalam menyelesaikan suatu masalah yang sedang dihadapi dengan menggunakan suatu

³⁷ Data diperoleh dari kantor Balai Desa Banter dan hasil wawancara dengan kepala desa Banter

pendekatan teknik atau terapi. Dalam penelitian ini yang menjadi konselor adalah peneliti itu sendiri.

Adapun biodata konselor sebagai berikut :

1) Identitas

Nama : Avy Eka Putry Sufi'ana

TTL : Gresik, 01 Juni 1999

Alamat : Dusun Kalipang RT.01,RW.01, Desa Wahas, Kecamatan Balongpanggang, Kabupaten Gresik.

Jenis Kelamin : Perempuan

Status : Mahasiswa

Agama : Islam

Pendidikan : Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Semester VII

Riwayat Pendidikan :

TK : TK Desa Wahas

SD : SDN Wahas

SMP : SMPN 01 Balongpanggang

SMA : MAN 02 Gresik

Peneliti merupakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, dan merupakan mahasiswa aktif di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Peneliti sedang menekuni program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Dan penelitian ini diajukan sebagai skripsi untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana S.SOS di UIN Sunan Ampel Surabaya.

2. Deskripsi konseli

Konseli atau klien merupakan seseorang yang sedang memiliki atau mengalami suatu masalah, dan sedang membutuhkan bantuan untuk dapat

mengatasi permasalahannya dengan proses konseling kepada seorang konselor

1) Identitas

Nama : AFM

Tempat Tanggal Lahir : Gresik, 28 April 1998

Alamat : Dusun Bareng Rt 02 / Rw 01, Desa Banter, Kecamatan Benjeng, Kabupaten Gresik

Jenis kelamin : Laki laki

Agama : Islam

Status : Belum menikah

Pekerjaan : karyawan swasta

Hobi :

Riwayat pendidikan :

- SD : MI Miftahut Tholibin

- SMP : MTs Negeri Gresik

- SMA : MAN 2 Gresik

Pada identitas penelitian ini, untuk menjaga asas kerahasiaan, nama subyek tidak dipublikasikan melainkan nama subyek diganti menjadi inisial subyek.

2) Latar belakang keluarga

AFM merupakan anak pertama dari dua bersaudara. AFM merupakan anak yatim piatu. Ayahnya meninggal ketika AFM duduk di kelas 1 SMA akibat penyakit TBC. Sedangkan ibunya meninggal ketika AFM duduk di kelas 3 SMA akibat penyakit darah tinggi. Sejak saat itu lah AFM harus menjadi tulang punggung keluarga untuk membiayai sekolah adiknya dari kelas 3 SMP hingga saat ini adeknya duduk di kelas 3 SMA, dan juga membiayai kehidupan keluarganya yaitu adek dan neneknya. AFM merupakan anak yang sangat mandiri. Didikan

dari kedua orangtuanya sejak kecil dan juga karena kepergian kedua orangtuanya membuat AFM menjadi pribadi yang tidak pantang menyerah dalam menjalani kehidupan.

AFM bekerja keras untuk bisa membiayai hidupnya dan keluarganya sendiri dari hasilnya bekerja . Karena semenjak kedua orangtuanya meninggal, AFM tidak pernah ingin menyusahkan orang lain. Bahkan ketika keluarga besarnya ada yang ingin membantu biaya hidupnya dan juga adiknya, AFM menolak. Karena AFM selalu yakin bahwa Allah pasti akan membantunya dalam keadaan apapun. Dan saat ini AFM bekerja di dua tempat yakni di Perusahaan yang ada di kaawasan petrokimia Gresik dan juga menjadi ketua Badan Usaha Milik Desa Banter. Keluarga AFM merupakan keluarga yang sangat harmonis, karena meskipun kedua orangtuanya telah meninggal tetapi keluarga besarnya sering berkunjung ke rumahnya untuk sekedar berkumpul bersama.³⁸

3) Latar belakang pendidikan

Saat ini AFM kuliah semester 7 di jurusan ekonomi. AFM mengambil kuliah swasta di universitas yang ada di Gresik. Sebelum kuliah di universitas yang ada di Gresik , AFM sempat kuliah di Universitas negeri terbaik yang ada di malang. Saat itu AFM bisa masuk di univeritas tersebut melalui tes tulis dan juga mendapatkan beasiswa selama 1 semester . namun di semester selanjutnya AFM di Drop Out dari Universitas

³⁸ Hasil wawancara dengan konseli daan sighnifiant other pada tanggal 07 November 2021

tersebut karena jarang masuk kuliah bahkan tidak pernah sama sekali karena selama dia membolos dia bekerja untuk memenuhi kebutuhan dirinya dan adiknya yang ada di rumah.

Dan saat ini AFM sedang kuliah dan juga bekerja di Gresik, AFM juga tergolong orang yang pintar selama dia sekolah, SMP maupun ketika dia SMA dia selalu mendapatkan peringkat 5 besar di sekolahnya, ditambah lagi dia selama SMP dan SMA selalu menjadi Ketua Osis di sekolahnya.

4) Latar belakang ekonomi

Sebelum kedua orangtuanya meninggal, konseli dan juga keluarganya termasuk keluarga yang berkecukupan. Dan setelah kepergian kedua orangtuanya, kini konseli harus mencukupi kebutuhannya dan juga keluarganya yaitu adek dan juga neneknya seorang diri. Meskipun begitu AFM termasuk anak yang tidak mudah menyerah dalam bekerja. Hal itu terbukti semenjak kedua orangtuanya meninggal AFM bisa bekerja di sebuah perusahaan yang cukup berkembang di Gresik, dan termasuk anak perusahaan BUMN. Gaji yang diperolehnya pun cukup besar dan bisa untuk membiayai kuliahnya, sekolah adiknya dan juga kehidupan keluarganya saat ini.³⁹

5) Latar belakang agama konseli

Dalam hal agama, AFM dikategorikan sebagai orang yang tergolong rajin, meskipun AFM jarang sholat berjamaah, namun AFM selalu sholat tepat waktu bahkan di tengah

³⁹ Hasil wawancara dengan konseli dan signifiant other pada tanggal 07 November 2021

kesibukannya dalam bekerja. AFM juga sempat mengenyam pendidikan di pesantren namun hanya beberapa bulan saja karena saat itu ayahnya meninggal dan dia di suruh ibunya untuk menemaninya di rumah dengan kata lain tidak melanjutkan pendidikannya lagi di pesantren. AFM juga seringkali menyempatkan untuk mengaji ketika selesai sholat. Hal itu karena AFM terbiasa sejak kecil dengan didikan kedua orangtuanya yang selalu mengingatkannya untuk beribadah.

6) Latar belakang sosial konseli

Sejak kecil konseli tinggal di dusun bareng desa banter. Namun ketika awal mula bekerja, konseli sempat ditugaskan kerja di luar pulau yakni di Papua sekitar 5 bulan, di Jakarta 1 tahun, dan di Solo 5 bulan. Setelah itu konseli pun ditetapkan untuk bekerja di Gresik hingga saat ini. Meskipun begitu, konseli termasuk remaja yang ramah, peduli dan suka menolong terhadap tetangga, sanak keluarga, dan teman-temannya. Konseli juga termasuk remaja yang mempunyai kontribusi terhadap desa. Hal itu terbukti konseli pernah mendirikan Karang Taruna dan juga BUMDES (Badan Usaha Milik Desa) dan berjalan lancar hingga saat ini.

7) Latar belakang kepribadian konseli

Konseli merupakan remaja yang memiliki kepribadian baik, ramah, dan sopan kepada semua orang. Meskipun konseli sudah bekerja tetapi konseli sudah berhenti untuk tidak merokok lagi. Hal itu karena konseli ingin hidup sehat untuk dirinya dan juga keluarga. Konseli juga termasuk anak yang pekerja

keras, mandiri dan dewasa dalam menyikapi masalah. Kepergian kedua orang tuanya juga membuatnya belajar untuk tetap bertahan pada kondisi seperti itu. Dan dari kondisi seperti itulah banyak sekali pelajaran dan pengalaman hidup yang sudah dilaluinya. Konseli juga termasuk remaja yang tidak pernah sombong. Meskipun dalam hal pekerjaannya bisa dibilang mapan, namun konseli masih tetap berbagi dan selalu berusaha membantu orang yang membutuhkan bantuannya.

3. Deskripsi Masalah Konseli

Terdapat seorang pemuda yang bekerja menjadi karyawan di sebuah Badan Usaha Milik Desa (BUMDES) yang bertempat di Balai Desa Banter Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. Konseli bekerja di BUMDES ini sebagai ketua atau direktur. Konseli saat ini sedang kebingungan dalam membagi waktunya menjalankan dua pekerjaan sekaligus di tempat yang berbeda. Pekerjaan menjadi ketua BUMDES tersebut hanyalah menjadi pekerjaan sampingan yang sedang dijalankan oleh konseli saat ini. Karena selain konseli bekerja di BUMDES, konseli juga bekerja di tempat lain yakni bekerja di sebuah perusahaan yang berada pada kawasan industri tepatnya di kota Gresik. Hal itu lah yang membuat pekerjaan konseli di BUMDES menjadi terbelah dan tidak sesuai dengan target pada setiap bulan sebagaimana semestinya.

Terbelahnya pekerjaan di BUMDES menimbulkan dampak kepada konseli, seperti merasa bersalah dengan pencapaian konseli di BUMDES, karena di BUMDES sendiri konseli

memiliki jabatan sebagai direktur atau ketua yang memiliki tugas untuk memantau semua aktivitas setiap harinya, mengurus administrasi BUMDES dan juga harus mengevaluasi setiap minggunya. Namun, setelah ada kebijakan baru dari tempat kerja konseli yang di perusahaan, mengakibatkan banyak target bulanan BUMDES menjadi tidak tercapai. Hal itu yang membuat konseli menjadi merasa bersalah karena tidak bisa menjalankan tanggung jawab kerjanya dengan baik, dan juga membuat konseli berfikir untuk resign dari BUMDES agar bisa fokus pada satu pekerjaan.

Adapun kebijakan baru di tempat kerja konseli yang di perusahaan, disebabkan adanya pandemi covid-19. Kondisi pandemi covid-19 yang terjadi saat ini mengharuskan perusahaan membuat kebijakan baru yakni adanya pengurangan jumlah karyawan dengan merumahkan sebagian karyawan dan hanya mempekerjakan karyawan – karyawan yang memiliki kinerja baik selama ini. Kurang lebih ada 17 karyawan dari 104 karyawan di perusahaan tempatnya bekerja yang dirumahkan akibat adanya pandemi covid-19. Dan pada saat itu konseli tidak menyangka bahwa dirinya yang terpilih untuk tetap bekerja di situasi pandemi saat ini. Karena pada saat itu konseli merasa bahwa masih banyak teman kerjanya yang lebih lama dan lebih unggul di perusahaan tersebut. Kebijakan tersebut juga mengakibatkan penambahan jam kerja yang harus dijalankan oleh karyawan yang masih aktif bekerja menjadi bertambah (lembur).

Mulanya penambahan jam kerja tersebut membuat karyawan ini menjadi bersyukur karena konseli bisa memperoleh tambahan gaji setiap

bulannya. Namun setelah sehari-hari konseli menjalani aktivitas kerjanya dengan lembur tersebut, ternyata banyak sekali dampak yang dirasakan seperti, capek, kurangnya waktu istirahat, dan semangat kerja menurun. Selain itu, ada faktor lain yang membuat konseli menjadi tidak nyaman bahkan tertekan karena adanya beberapa masalah lain di lingkungan kerja.

Seperti, adanya beberapa karyawan yang terindikasi reaktif mengakibatkan keadaan semakin memburuk dan pengurangan jumlah karyawan terus bertambah. Dampaknya karyawan ini harus dituntut untuk menguasai semua seksi yang ada di perusahaan tersebut agar aktivitas perusahaan tetap berjalan, sehingga kondisi perusahaan bisa bertahan di tengah pandemi. Sehingga konseli menjadi mudah capek, mudah menyerah, karena konseli harus bekerja lebih banyak lagi dengan tugas kerja yang biasanya tidak konseli kerjakan.

Kondisi seperti itu juga menimbulkan kecemasan bagi konseli karena konseli takut jika nanti tertular virus covid-19. Dan hal ini juga membuat konseli berfikir kalau sistem pekerjaan yang ada di perusahaan tersebut tidak adil baginya. Selain itu, ada juga masalah lain yang dirasakan oleh konseli di lingkungan kerja, yaitu permasalahan tentang kecemburuan dari karyawan lain, dikarenakan honor yang diterima oleh konseli tersebut membuat karyawan lain merasa iri karena menganggap konseli melakukan pekerjaan lembur yang tidak penting atau dengan kata lain gaji yang konseli terima adalah gaji buta. Dampaknya perkataan tersebut membuat konseli menjadi tersinggung dan sakit hati serta membuatnya marah

pada karyawan lain tersebut. Konseli merasa kecewa dengan karyawan tersebut karena memiliki pemikiran seperti itu. Hal itu membuat konseli merasa seperti tidak dihargai dengan apa yang selama ini sudah konseli kerjakan selama lembur di perusahaan tersebut.

Banyaknya masalah di tempat konseli bekerja juga menimbulkan permasalahan baru ketika konseli berada di rumah. Adapun masalah yang dirasakan oleh konseli ketika berada di rumah yakni seperti, kurangnya waktu bersama keluarga karena tuntutan dan tugas kerja konseli yang berada di dua tempat. Dan juga semenjak lembur kerja, konseli menghabiskan waktu dirumah hanya beberapa jam, dan itu digunakan konseli hanya untuk istirahat. Sehingga komunikasi bersama keluarga pun berkurang. Dampaknya konseli menjadi merasa sendir, mudah marah ketika ada orang lain yang mengganggu waktu istirahatnya, dan sensitif ketika diajak bercanda.

Selain konseli bekerja di dua tempat, ternyata konseli juga sedang menjalankan kuliah. Konseli kuliah di Universitas Swasta yang bisa dijalankan dengan bekerja. Hal tersebut tidaklah mudah bagi konseli untuk bisa membagi waktu dengan baik di situasi seperti ini. Karena semenjak adanya kebijakan baru dari perusahaan dan juga banyaknya tuntutan kerja di dua tempat mengakibatkan konseli harus bisa membagi waktunya dengan baik antara kuliah dan bekerja. Dan konseli harus bisa tetap bertahan di situasi seperti ini karena konseli merupakan pemuda yang menjadi tulang punggung keluarga dan juga kepala rumah tangga, dikarenakan sejak usia 14 tahun ayahnya meninggal

dunia dan pada usia 16 tahun ibunya juga meninggal dunia. Kondisi tersebut mengharuskannya untuk bisa hidup mandiri, membiayai kehidupannya sendiri dan juga keluarganya saat ini yaitu nenek dan adik kandungnya. Namun aktivitas kuliah dengan bekerja di dua tempat dengan adanya kebijakan baru di salah satu tempatnya bekerja yakni perusahaan. Memberikan dampak kepada konseli seperti, nilai menjadi menurun, malas kuliah, ketinggalan materi dan juga sering absen.

Jadi, dari banyaknya permasalahan, tuntutan kerja, dan juga kegiatan lain yang dirasakan oleh konseli membuatnya merasakan beban psikis dan juga fisik yang mengakibatkan konseli mengalami stres kerja. Dan dari banyaknya masalah tersebut kini membawa beberapa dampak yang buruk yang dirasakan oleh konseli. Konseli merasa saat ini beban hidup yang dijalani semakin berat. Konseli beranggapan bahwa dirinya adalah robot yang hanya bekerja dan bekerja.⁴⁰

Berikut dampak stres kerja yang dirasakan konseli sebelum melakukan proses konseling. Hasil catatan dari wawancara kepada konseli dan significant other :

Tabel 4.3

Betikut tabel dari dampak stres yangg dirasakan konseli sebelum melakukan proses konseling :

No	Dampak stres yang dirasakan konseli.
----	--------------------------------------

⁴⁰ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 10 November 2021

1.	Merasa bersalah dengan pencapaiannya di BUMDES dan berfikir untuk resign dari bumdes
2.	Sering mengeluh capek dan kurang istirahat
3.	Semangat kerja menurun
4.	Mudah menyerah karena tuntutan kerja yang banyak
5.	Cemas atau khawatir tertular covid-19
6.	Sakit hati dan marah dengan teman kerja
7.	Merasa sendiri dan mudah marah ketika di rumah
8.	Malas kuliah, ketinggalan materi, sering absen ketika ada mata pelajaran.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling Terapi Membaca Al-qur'an Dengan Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Stress Kerja Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik.

Pada tahap penyajian data pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif yang akan menghasilkan data berupa uraian atau deskriptif dari stres kerja yang dialami konseli dan telah diamati. Dalam kasus ini konselor memberikan bimbingan dan konseling dengan menggunakan terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif untuk mengatasi stres kerja pada karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik. Terapi membaca Al-qur'an ini dapat memberikan petunjuk serta ketenangan jiwa

dan batin konseli agar konseli dapat lebih menemukan makna dalam hidupnya dengan lebih mendekatkan diri dengan Allah SWT. Dan dengan menggunakan pendekatan kognitif yang mana pendekatan ini difokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan yang maldaptif diubah menjadi adaptif, dan yang irasional menjadi rasional, serta membantu memodifikasi mood yang dirasakan oleh konseli, agar pemikiran serta perilakunya bisa lebih baik lagi kedepannya.

Proses pelaksanaan konseling terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif untuk mengatasi stress kerja pada karyawan badan usaha milik Desa Banter kabupaten Gresik. Berikut ini langkah-langkah yang dilakukan konselor selama proses konseling :

a) Identifikasi masalah

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

Selain melakukan sebuah wawancara, konselor juga melakukan *home visit* kepada konseli , yang bertujuan untuk melakukan proses konseling serta observasi, Dengan begitu konselor dapat menggali informasi lebih dalam

lagi mengenai masalah yang sedang konseli dihadapi. Hal ini dapat dijadikan konselor sebagai penunjang dalam pengumpulan data untuk mengidentifikasi suatu masalah yang sedang konseli hadapi. Berikut ini data-data yang diperoleh konselor dari berbagai sumber :

1) Data bersumber dari konseli

Konseli menceritakan tentang stres kerja yang dirasakannya, karena saat ini konseli bekerja di dua tempat yaitu di Badan Usaha Milik Desa dan juga di Perusahaan yang berada di kawasan industri di Gresik. Konseli merasa bingung menjalankan tuntutan dan tugas kerjanya di dua tempat kerja yang berbeda tersebut. Meskipun kerja di BUMDES merupakan kerja sampingan namun pada setiap bulannya konseli juga harus membuat laporan akhir kerjanya seperti laporan pemasukan, pengeluaran dan laoran kepada pemerintah desa. Mulanya konseli bisa menjalankan aktivitas kerjanya di dua tempat tersebut . Namun saat ini kondisinya berbeda. Hal itu karena saat ini kondisi di perusahaan sedang memiliki banyak masalah akibat adanya kebijakan baru yang dibuat karena adanya pandemi covid-19.

Dengan Kebijakan tersebut mengakibatkan penambahan jam kerja yang harus dijalankan oleh konseli bertambah (lembur). Hal itu dikarenakan pengurangan jumlah karyawan dengan merumahkan sebagian karyawan dan hanya memilih sebagian karyawan yang memiliki kineja baik selama ini. Konseli juga menceritakan

dengan detail tentang berbagai permasalahan yang konseli rasakan selama di perusahaan. Konseli bercerita bahwa semenjak adanya kebijakan baru setiap bulannya perusahaan harus mengadakan rapid test untuk mengetahui siapa saja karyawan yang terindikasi reaktif covid 19. Jika ada salah satu karyawan yang terindikasi reaktif maka karyawan tersebut harus di rumahkan untuk menjalankan isolasi mandiri.

Hal tersebut mengakibatkan pengurangan jumlah karyawan yang aktif bekerja menjadi semakin berkurang. Dan Alhamdulillahnya selama mengikuti rapid test berkali-kali, konseli selalu mendapatkan hasil non reaktif. Namun hal tersebut membuat konseli harus bekerja dua kali lipat. “saya sih senang mbak kalau hasil test saya selalu reaktif. Padahal teman-teman saya pasti ada yang hasilnya non reaktif.

Tapi itu tandanya saya harus lembur lagi lembur lagi dengan job desk yang semakin bertambah. Belum lagi jika saya ada tugas kerja dari BUMDES yang harus diselesaikan secara bersamaan. Kerja terus menerus seperti ini juga tidak enak mbak, tidak bisa menikmati waktu dengan baik dan sudah seperti robot yang harus dituntut untuk kerja dan kerja”. Ungkap konseli ketika menceritakan permasalahan di tempat konseli bekerja.

Konseli merasa bahwa adanya kebijakan baru di perusahaannya kini membuat konseli menjadi semakin tertekan karena konseli

harus bekerja dua kali yaitu mengerjakan pekerjaan lain yang menjadi tanggung jawab karyawan yang sedang menjalani isolasi mandiri di rumah. Hal itu juga berdampak pada kinerjanya di BUMDES yang menjadi tidak semaksimal dulu lagi. Dulu konseli masih bisa membagi waktunya dengan baik antara tuntutan kerja di perusahaan dan juga di BUMDES.

Hal itu bisa konseli jalankan secara bersamaan tanpa merasa tertekan seperti saat ini. Selain itu adanya masalah lain di lingkungan konseli bekerja juga membuat konseli semakin kehilangan semangat kerja dan mood kerja juga terganggu. Masalah lain yang konseli hadapi di lingkungan perusahaan yakni adanya karyawan lain yang membuat konseli menjadi tersinggung akibat ucapannya yang menuduh konseli memakan gaji buta. Meskipun permasalahan tersebut sudah ditengahi oleh pihak atasan, namun konseli sampai saat ini masih tetap memendam rasa sakit hati dan marah.

Selain adanya berbagai permasalahan di tempat kerja yang telah konseli ceritakan diatas. Konseli bercerita bahwa dengan adanya kebijakan baru dari perusahaan yang harus konseli jalankan dengan bekerja di dua tempat sekaligus. Membuat konseli menjadi semakin stres dan bingung karena tidak bisa membagi waktunya dengan baik.

Hal tersebut dikarenakan konseli saat ini juga sedang menempuh pendidikan kuliah di universitas terbuka yang ada di Gresik. "Saya

itu juga bingung mbak membagi waktu saya. Ya kuliah, kerja, terus nanti ke kantor bumdesa yang ada di balai desa. Apalagi saat ini pekerjaan di perusahaan saya sedang banyak sekali” Konseli menceritakan keluhan yang dia rasakan selama ini.

Ketika proses wawancara berlangsung, konseli juga terlihat seperti mengantuk, mata memerah dan terlihat letih. Konseli juga bercerita bahwa dengan bekerja di dua tempat dengan semakin banyaknya tuntutan kerja karena adanya kebijakan baru dari perusahaan membuat konseli sering mengeluh capek secara fisik dan juga psikis. “Saya itu mbak semenjak sering lembur itu jadi sering capek, pusing karena kurang tidur dan kelelahan juga.

Tapi saya juga harus bisa tetap menjaga daya imun tubuh saya, karena saya juga tidak ingin seperti teman saya yang lainnya terindikasi covid-19. Dan saya juga kan kerja di BUMDES yang pastinya saya betemu dengan orang yang berbeda dan juga lingkungan yang berbeda. Jadi, sebisa mungkin saya harus bisa selalu menjaga kesehatan saya di manapun berada”.

Banyaknya tanggung jawab dan juga kegiatan yang harus dijalankan oleh konseli juga membuatnya hampir patah semangat. Konseli pernah berfikir untuk resign dari salah satu pekerjaannya. Dan konseli ingin resign dari BUMDES karena konseli merasa saat ini pekerjaannya di BUMDES tidak bisa semaksimal dulu lagi sebelum adanya

kebijakan baru dari perusahaan. Konseli juga sering beranggapan bahwa masalah yang sedang dihadapinya saat ini sangatlah banyak dan menjadi beban bagi hidupnya.

Konseli seringkali patah semangat dan sering menyalahkan keadaan. “sampai kapan mbak saya dihadapkan dengan situasi seperti ini, merasa tertekan dan saya juga pesimis bisa melewati ini semua” Ungkap konseli kepada konselor. Namun terkadang konseli masih ingat dengan perannya sebagai kepala keluarga yang membuatnya masih harus tetap semangat. Meskipun konseli sering merasakan lelah dan juga perubahan mood yang tidak seperti dulu.⁴¹

2) Data yang bersumber dari nenek konseli.

Selain memperoleh informasi dengan melakukan pendekatan kepada konseli untuk bisa menggali permasalahan yang dihadapinya, konselor juga melakukan pendekatan kepada nenek konseli untuk menggali informasi dan mengetahui permasalahan konseli lebih dalam lagi. Menurut keterangan dari nenek konseli. Konseli selama ini merupakan anak yang mandiri, pekerja keras.

Hal itu terlihat karena selama ini konseli membiaya kehidupannya dan juga keluarganya sendiri tanpa bantuan orang lain. Konseli juga bekerja di dua tempat yakni di BUMDES dan juga di perusahaan yang ada di Gresik. Selain itu, konseli juga termasuk

⁴¹ Hasil wawancara dengan konseli 10 November 2021

pemuda yang ceria, sering bercanda dan sering meluangkan waktu berkumpul bersama dengan keluarga. Ketika konseli libur kerja, konseli juga sering mengajak keluarganya untuk sekedar makan malam bersama di luar.

Namun ketika ada pandemi covid-19 ini, membuat konseli menjadi jarang dirumah karena konseli sering menghabiskan waktunya untuk lembur. Bahkan ketika libur kerja pun konseli masih disibukkan dengan pekerjaan lain di BUMDES dan tugas kuliahnya. Sejak saat itulah konseli menjadi jarang berkumpul dan bercanda bersama keluarga. Konseli juga termasuk anak yang tertutup. Ketika ada masalah di tempat kerjanya, konseli tidak pernah cerita kepada keluarganya. Yang terlontar dari mulut konseli hanyalah “aku capek, pingin tidur. Tolong jangan di ganggu”.

Dan pernah suatu ketika, saat konseli sedang istirahat (tidur) karena capek habis pulang kerja. Nenek berusaha untuk membangunkan konseli karena ada temannya yang bertamu. Dan seketika itu juga konseli marah dengan nada yang cukup keras, “onok opo se aku pegel, ojok diganggu”. Konseli bilang bahwa konseli capek tidak ingin diganggu. Namun tidak lama kemudian konseli menghampiri neneknya dan minta maaf karena sudah membentak dengan nada keras. Menurut nenek semenjak sering lembur. Memang konseli menjadi sensitif dan mudah marah. Nafsu makan konseli juga

tidak seperti dulu. Konseli jadi malas makan dan hal itu lah yang membuat nenek konseli menjadi khawatir dengan kondisi konseli.⁴²

3) Data yang bersumber dari adek konseli

Selain melakukan pendekatan kepada konseli atau klien, konselor juga melakukan pendekatan kepada adik kandung konseli untuk menggali informasi dan juga untuk mengetahui permasalahan konseli lebih dalam lagi. Menurut keterangan adek konseli, AFM adalah kakak yang sangat perhatian kepada keluarga terutama kepada adek kandung perempuan satu-satunya ini. Konseli juga sering membantu menyelesaikan tugas atau PR adeknya ketika adeknya kesulitan. Namun semenjak konseli lembur, konseli jarang sekali punya waktu di rumah.

Ketika di rumah pun konseli hanya menghabiskan waktunya untuk istirahat karena capek bekerja. Bahkan terkadang konseli tidak sempat untuk istirahat hanya untuk menyelesaikan tugas kerjanya di BUMDES dan juga di perusahaan. Bagi adik konseli, sosok konseli adalah laki-laki yang pekerja keras dan juga bertanggung jawab bagi keluarganya.

Pernah suatu ketika, adek konseli ini kesulitan mengerjakan tugas dan meminta bantuan konseli. Namun saat itu konseli juga disibukkan dengan pekerjaannya dan juga tugas kuliahnya. Dan yang terjadi adalah konseli membentak adeknya dengan nada

⁴² Hasil wawancara dengan nenek konseli pada tanggal 11 November 2020

tinggi dengan ucapan “Kerjakno dewe gak isok ta? Aku iki yo repot”. Konseli pada saat itu memang sedang sibuk mengerjakan tugas kerjanya dan juga tugas kuliahnya. konseli menyuruh adeknya untuk mengerjakan tugasnya itu sendiri.

Menurut adek konseli. Semenjak adanya kebijakan baru dari perusahaan yang mengharuskan untuk lembur kerja setiap hari. Kini AFM sering sensitif dan mudah marah. Apalagi ketika banyak deadline akhir bulan yang harus di selesaikan secara bersamaan yakni membuat laporan kerja BUMDES dan juga perusahaan. Disitulah konseli mengeluh capek karena kurang istirahat. Konseli juga pernah terlihat letih karena kecapekan seharian lembur lalu langsung ke balai desa untuk menyelesaikan kerjanya di BUMDES. Keluarganya juga sering mengingatkan konseli untuk selalu menjaga kesehatannya.⁴³

- 4) Data yang bersumber dari teman kerja konseli.

Selain itu menggali informasi dengan melakukan pendekatan kepada konseli, konselor juga melakukan pendekatan untuk menggali informasi lebih dalam lagi tentang permasalahan konseli kepada orang yang terdekat dengan konseli yaitu teman kerja konseli. Selain melakukan pendekatan dengan konseli untuk menggali permasalahan, konselor juga menggali

⁴³ Hasil wawancara dengan adik konseli pada tanggal 11 November 2020

informasi untuk mengetahui permasalahan konseli lebih dalam lagi kepada orang terdekat konseli yaitu teman kerja konseli. Menurut teman kerja konseli, AFM ini termasuk teman yang selalu ceria ketika berkumpul bersama. Dan juga termasuk karyawan yang selalu terlihat bersemangat dalam mengerjakan pekerjaan di BUMDES. Namun semenjak adanya tambahan jam kerja atau lembur di perusahaannya. Konseli seringkali terlihat letih dan sering mengantuk ketika kerja di BUMDES.

Konseli juga lebih sering diam dan murung tidak seperti dulu. Semenjak lembur, konseli memang jarang ke BUMDES. Jika ada pekerjaan yang mendadak, kadang konseli juga sering meminta bantuan anggota BUMDES untuk menyelesaikannya dulu. Konseli pernah cerita kalau saat ini dirinya sedang stres dengan kebijakan baru yang ada di perusahaan. Konseli pernah bilang “Kerja lembur terus juga ndak enak, aku jadi bingung buat ngatur waktuku di BUMDES. Badan juga capek semua, kalau gini aku bisa stres”. Konseli termasuk pemuda yang pekerja keras. Hal itu karena sejak duduk di bangku SMA dia menjadi anak yatim piatu. Dan hal itu yang membuatnya menjadi mandiri dan menjadi tulang punggung keluarga untuk nenek dan adeknya. Konseli termasuk orang yang sangat dibutuhkan di desa. Karena memang konseli adalah pemuda yang pintar dalam

berorganisasi, sopan dan baik dengan semua orang.⁴⁴

5) Kesimpulan dari hasil wawancara.

Berdasarkan informasi yang telah terkumpul dari orang terdekat konseli yakni nenek, adek, dan teman kerja konseli yang diperoleh dari wawancara dan juga home visit. Maka konselor dapat mengetahui faktor-faktor yang membuat konseli stres kerja adalah banyaknya tuntutan dan tugas kerja di dua tempat yakni di BUMDES dan perusahaan tempatnya bekerja yang dikarenakan adanya kebijakan baru dari perusahaan akibat covid-19 .

Dengan adanya kebijakan baru membuat konseli menjadi tertekan dan bingung untuk membagi waktunya dengan baik. Sehingga banyak pekerjaan lain dan juga aktivitas lain menjadi tidak berjalan dengan baik seperti dulu. Hal itu juga menimbulkan permasalahan baru bagi konseli yang membuat konseli menjadi stres kerja.

Penyebab konseli menjadi stres kerja adalah :

1. Bekerja di dua tempat. Konseli bekerja di BUMDES dan di sebuah perusahaan di kawasan industri Gresik. Sehingga mengakibatkan pekerjaan BUMDES menjadi terbengkalai dan tidak sesuai target yang diinginkan.

⁴⁴ Hasil wawancara dengan teman kerja konseli pada tanggal 12 November 2020

2. Kebijakan baru akibat covid-19 dari perusahaan. Adanya kebijakan baru tersebut mengakibatkan penambahan jam kerja atau lembur pun menjadi bertambah setiap harinya.
3. Permasalahan di lingkungan kerja. Yakni yang pertama, semakin banyak karyawan yang terindikasi reaktif. Yang kedua, kecemburuan antar karyawan.
4. Permasalahan di rumah. Yakni yang pertama, kurangnya waktu bersama keluarga. Dan yang kedua, kuliah konseli menjadi terbengkalai.

Dari adanya kebijakan baru di perusahaan membuat konseli menjadi bingung dan tertekan dalam menjalankan tanggung jawabnya di dua tempat yakni di BUMDES dan perusahaan. Selain itu, banyaknya kegiatan lain juga membuat konseli menjadi bingung dalam membagi waktunya dengan baik. Dari beberapa permasalahan yang sedang dialami oleh konseli diatas, membuat konseli menjadi terbebani secara fisik dan psikis seperti . Adapun dampak yang dirasakan oleh konseli

Dampak psikis :

1. Merasa bersalah dengan pencapaian kerjanya di Bumdes
2. Ingin resign dari pekerjaan di Bumdes
3. Semangat kerja menurun
4. Mudah menyerah
5. Cemas atau khawatir

6. Sakit hati
7. Merasa tidak adil
8. Merasa sendiri
9. Mudah marah
10. Malas kuliah dan nilai kuliah menurun.

Dampak Fisik :

1. Mudah capek
2. Pusing dan mual
3. Sering masuk angin

b) Diagnosa

Diagnosis adalah langkah untuk menetapkan suatu masalah yang sedang dihadapi konseli dengan menyertakan latar belakangnya. Pada diagnosis ini, adapun masalah yang sedang dialami oleh konseli yaitu konseli bekerja sebagai karyawan di Bumdes. Konseli merupakan pribadi yang pekerja keras dan juga kepala rumah tangga di keluarganya. Dan saat ini konseli mengalami stres kerja akibat banyaknya tuntutan dan tugas kerja di dua tempat. Hal itu dikarenakan selain konseli bekerja di Bumdes, konseli juga bekerja di perusahaan yang berada di kawasan industri di Gresik. Konseli kerja di dua tempat seperti itu sudah berjalan selama 2 tahun. Namun ketika sekarang ada pandemi covid-19, aktivitas kerja seperti itu membuat konseli bingung dalam membagi waktunya. Karena di perusahaan tempat konseli bekerja menegakkan kebijakan baru.

Namun dengan adanya kebijakan baru tersebut membuat konseli menjadi stres akibat

bertambahnya jam kerja (lembur) yang hampir setiap hari harus dijalankannya, dan itu sudah dimulai sejak bulan maret hingga sekarang. Tuntutan dan tugas kerja yang mulanya bukan menjadi bagian dari job desknya harus konseli kerjakan juga, karena perusahaan membuat kebijakan baru dengan melakukan pengurangan jumlah karyawan yang bekerja.

Selain itu, adanya beberapa konflik di tempat konseli bekerja membuat konseli menjadi semakin tertekan dan kegiatan di luar pekerjaan pun menjadi terbengkalai. Karena konseli juga memiliki kegiatan lain di luar pekerjaannya yaitu kuliah. Konseli menjalankan pekerjaan di dua tempat sekaligus menempuh pendidikan kuliah tersebut karena konseli menjadi tulang punggung keluarga yang harus membiayai kehidupannya dan juga keluarganya. Namun juga harus mengejar mimpinya.

Dengan adanya kebijakan baru yang ada di perusahaan dengan penambahan jam kerja, berbagai tuntutan dan juga peraturan kerja, membuat tanggung jawab konseli menjadi bertambah dari sebelumnya. Dan kini dampaknya pekerjaan konseli menjadi karyawan bumdes menjadi sedikit terbengkalai dan tidak bisa dijalankan dengan maksimal seperti dulu lagi. Selain itu banyaknya konflik lain yang ada saat ini juga semakin membuat konseli terbebani hingga membuatnya stres.

c) Prognosis

Prognosis di sini untuk menentukan jenis terapi atau bantuan yang sesuai dengan permasalahan konseli. Setelah mengetahui data dan kesimpulan yang diambil dari identifikasi masalah serta diagnosa, pada tahap ini, konselor menetapkan bahwa stres kerja yang dirasakan oleh konselor terjadi akibat banyaknya tuntutan dan tugas kerja di dua tempat yakni di Bumdes dan juga di perusahaan. Hal tersebut dikarenakan saat ini di perusahaan tempat konseli bekerja membuat kebijakan baru karena adanya pandemi covid-19.

Dengan adanya kebijakan baru tersebut, membuat konseli menjadi tidak maksimal dalam menjalankan tanggung jawab di pekerjaannya menjadi seorang karyawan di bumdes. Selain itu, adanya beberapa konflik yang muncul dan banyaknya kegiatan lain di luar pekerjaan juga membuat konseli menjadi bingung dan tertekan sehingga konseli menjadi stres.

Sehingga dalam hal ini konselor menetapkan terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif untuk mengatasi stres kerja yang dirasakan oleh konselor. Terapi membaca Al-qur'an diberikan dengan tujuan menumbuhkan semangat konseli untuk mendapatkan keyakinan, harapan baru dan makna hidup dalam diri konseli. Sebab Al-qur'an dapat menjadi petunjuk dan jalan keluar bagi segala macam persoalan. Dengan terapi membaca Al-qur'an juga mampu memberikan ketenangan hati, fikiran dan jiwa bagi konseli yang sedang mengalami stres. Sedangkan

dengan pendekatan kognitif disini lebih memfokuskan pada asumsi, pikiran dan kepercayaan. Terapi kognitif juga membantu individu untuk mengerti atau belajar mengenali masalah yang dapat mempengaruhi pikirannya yang irasional menjadi rasional dan mengubah kesalahan agar lebih baik kedepannya.

d) Treatment

Treatment atau terapi adalah proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah. Dalam hal ini konselor menggunakan terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif. Untuk terapi membaca Alqur'an, konselor membiasakan konseli untuk istiqomah dalam membaca Al-qur'an. Alasan konselor menggunakan teknik tersebut karena dengan membaca ayat-ayat Al-qur'an dapat memberikan pengaruh positif kepada konseli, memberikan ketenangan jiwa. Dan juga pada kandungan makna dari setiap ayat al-qur'an mampu menjadi petunjuk dan juga as-syifa atau penyembuh bagi konseli yang sedang merasakan stres kerja.

Dengan begitu diharapkan mampu membantu konseli untuk lebih menemukan keyakinan dan makna hidup dengan lebih baik lagi kedepannya. Dengan selalu mengambil hikmah dari setiap cobaan atau masalah yang sedang dihadapi saat ini dan lebih bisa melihat sudut pandang yang berbeda dari pemikirannya yang semula irasional menjadi rasional. Melalui terapi membaca Al-qur'an juga membantu konseli untuk memperbaiki hubungan

transpersonal (suatu hubungan dengan ketuhanan) yakni lebih bisa mendekatkan diri kepada Allah SWT, sehingga konseli lebih bisa bersyukur dan tidak merasa terbebani dengan masalah yang sedang dihadapi.

Sedangkan pada pendekatan kognitif disini konselor menggunakan teknik penemuan alternatif (*examining alternatives*). Yaitu teknik pemecahan masalah yang dihadapi oleh konseli dengan mengurutkan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli dari yang ringan hingga masalah yang menurutnya berat. Setelah itu konselor membantu konseli untuk mencari pemecahan masalahnya dengan mengubah sudut pandangnya dalam menyelesaikan masalah.

Teknik tersebut diharapkan dapat membantu konseli untuk lebih tenang dan lebih mudah dalam menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi. Konselor juga memberikan nasehat kepada keluarga konseli yang dekat dengan konseli yaitu adek konseli agar bisa menjadi support system untuk konseli, agar konseli bisa semangat dalam menghadapi masalahnya di situasi seperti ini.

Dan Berikut tahapan treatment terapi kognitif berbasis spiritual :

1) Tahap awal

- a. Pelaksanaan pendekatan kognitif dengan teknik penemuan alternatif (*examining alternatif*) kepada konseli.

Pada tahap ini di laksanakan pada tanggal 15 November 2020. Pada tahap ini konselor memberikan pemahaman kepada

konseli tentang teknik yang akan diterapkan nanti. Ketika konselor sudah mulai memahami tentang teknik yang akan digunakan. Selanjutnya konselor menyuruh konseli untuk mengingat kembali permasalahan apa saja yang saat ini sedang konseli hadapi.

Dan dari beberapa permasalahan yang telah konseli ceritakan, kemudian konselor menyuruh konseli untuk mengurutkan permasalahannya dari yang terkecil hingga masalah yang menurutnya besar yang sedang konseli hadapi saat ini. Konselor menyediakan selembar kertas dan juga sebuah bolpoin. Kemudian konseli menuliskan permasalahannya dan mengurutkannya sesuai perintah tadi. Teknik ini mampu membantu mengurangi beban dan kebingungan konseli dengan permasalahan yang menurutnya begitu banyak hingga membuat konseli menjadi stres.

Dan dari data yang diperoleh. Adapun urutan masalah yang sedang konseli hadapi dari masalah yang menurutnya kecil sampai besar, sebagai berikut :

1. Permasalahan di rumah. Yakni yang pertama, kurangnya waktu bersama keluarga. Dan yang kedua, kuliah konseli menjadi terbengkalai.
2. Permasalahan di lingkungan kerja. Yakni yang pertama, semakin banyak karyawan yang terindikasi reaktif.

Yang kedua, kecemburuan anatar karyawan.

3. Bekerja di dua tempat. Konseli bekerja di BUMDES dan di sebuah perusahaan di kawasan industri Gresik. Sehingga mengakibatkan pekerjaan BUMDES menjadi terbengkalai dan tidak sesuai target yang diinginkan.
4. Kebijakan baru akibat covid-19 dari perusahaan. Adanya kebijakan baru tersebut mengakibatkan penambahan jam kerja atau lembur pun menjadi bertambah setiap harinya.

Dengan membantu konseli mengurutkan masalahnya dari yang terkecil hingga masalah yang menurutnya besar, bertujuan agar konseli tidak merasa bingung dan terbebani dengan banyaknya masalah yang membuatnya menjadi stres. Kemudian, setelah konseli mengurutkan permasalahannya diatas.

Langkah selanjutnya yakni konselor membantu konseli mencari alternatif pemecahan dari masalahnya dengan mengajak konseli melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda. Hal ini dilakukan agar konseli mampu menyikapi masalah dengan baik dan mengubah persepsi atau pemikiran negatif konseli menjadi lebih positif dalam menghadapi kehidupan kedepannya.

Adapun alternatif pemecahan masalah yang dilakukan konselor dengan konseli yakni, konselor berusaha mengubah persepsi yang telah diungkapkan konseli ketika proses konseling. Bahwasannya konseli merasa dirinya saat ini sedang dihadapkan dengan berbagai masalah yang banyak sehingga membuat dirinya bingung dan terbebani.

Konseli merasa banyaknya permasalahan tersebut tidak akan bisa terselesaikan. Konseli terlihat pesimis hingga menyakahkan diri sendiri dan keadaan. Berulang kali konseli mengatakan pernyataan “Masalah yang saat ini saya hadapi itu terlalu banyak, dan saya merasa ini semua tidak adil. Saat ini saya seperti robot yang hanya bekerja dan bekerja, Hal seperti ini sangat membuat saya merasa capek.”

Konselor pun memberikan sebuah pernyataan berupa motivasi yang membantu konseli mengubah persepsi negatifnya tersebut. Berikut pernyataan konselor kepada konseli : “pekerjaan yang saat ini sedang konseli jalankan adalah sebuah pekerjaan yang banyak sekali diinginkan oleh orang lain. Bisa bekerja di dua tempat sekaligus, yang keduanya merupakan pekerjaan yang bagus dan masih dipertahankan di tengah pandemi itu adalah rejeki yang patut untuk disyukuri. Karena banyak

sekali orang di luar sana yang mengalami PHK dari perusahaannya akibat adanya pandemi.

Dan sebagian dari mereka juga harus memutar otak untuk mencari pekerjaan lain. Bahkan ada juga yang sampai saat ini menjadi pengangguran karena susah mencari kerja di tengah pandemi. Banyak orang yang bernasib lebih buruk . Sudah seharusnya kita sebagai manusia melihat ke bawah untuk bersyukur dan melihat ke atas untuk dijadikannya motivasi. Dan jika kamu benar-benar terbebani dengan masalah ini, ingat salah satu firman Allah :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ

Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”. (Al-Baqarah ayat 286).

Setelah menerapkan proses konseling tahap pertama atau awal dengan menggunakan teknik examing alternatif diatas. Konselor membuat jadwal dengan konseli untuk pertemuan konseling tahap kedua yang bertujuan mengetahui perkembangan masalah yang dihadapi oleh konseli dan untuk menerapkan pendekatan spiritual yang telah di tetapkan pada treatment.

2) Tahap kedua

Pelaksanaan terapi membaca dan memaknai ayat Al-qur'an pada konseli .

Tahap kedua ini dilaksanakan pada tanggal 22 November 2020. Sebelum melakukan terapi membaca Al-qur'an, pada tahap kedua ini konselor terlebih dahulu memberikan pertanyaan kepada konseli terkait perkembangan yang konseli rasakan setelah kemarin melakukan proses konseling tahap awal. Dan disini konseli menyatakan bahwa dirinya sangat terbantu dengan adanya penerapan teknik *examining alternatif* karena dengan teknik tersebut konseli dapat lebih mudah menyelesaikan masalahnya satu persatu dengan melihat sudut pandang yang berbeda dari persepsi konseli sebelumnya. Namun, konseli terkadang masih merasakan stres jika terlalu banyak tuntutan kerja dan harus diselesaikan seketika itu juga.

Setelah mendengar pernyataan konseli tersebut, disini konselor menjelaskan kepada konseli tentang terapi membaca ayat Al-qur'an. Terapi membaca Al-Qur'an ini bertujuan untuk menghidupkan hati, membukakan pikiran manusia yang sedang bermasalah, dengan cara mendekatkan diri kepada Allah Swt. Karena dengan membaca Al-Qur'an, dapat membuat hati menjadi tenang sebab Al-Qur'an adalah obat hati.

Berikut pelaksanaan penerapan terapi membaca ayat Al-qur'an kepada konseli :

1. Sebelum pelaksanaan terapi membaca ayat Alqur'an dimulai, konseli terlebih dahulu

- menyucikan badan dengan mengambil air wudhu
2. Konseli duduk di tempat yang suci, bersih dan nyaman, dengan posisi menghadap arah kiblat.
 3. Sebelum membaca Al-qur'an konseli membaca istighfar sebanyak 7 kali agar hatinya dan pikirannya menjadi lebih tenang.
 4. Kemudian, membaca Ta'awwuz dan membaca Basmallah.
 5. Konseli pun mulai membaca Al-Qur'an. Disini konseli disarankan untuk membaca Al-qur'an yang ada terjemahannya. Hal tersebut bertujuan agar konseli lebih mudah memaknai kandungan dari ayat tersebut sehingga konseli lebih mudah mengambil pelajaran dari salah satu firman Allah dari apa yang saat ini konseli rasakan. Dan konseli membaca beberapa surat atau ayat yang ada dalam Al-qur'an. Konselor juga memberikan referensi salah satu surah pendek yang dapat koseli baca ketika sedang mengalami stres. Berikut salah satu surat yang dibaca konseli yakni surah Al-insyirah 1-8.

Tabel 4.4
Berikut tabel Q.S Al-Insyirah beserta
artinya yang dapat dijadikan referensi surah
kepada konseli :

Q.S. Al-Insyirah 1-8		
NO.	Terjemah	
1.	Bukankah	أَلَمْ نُشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

	Kami telah melapangkan untukmu dadamu?	(١)
2.	dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu	وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ (٢)
3.	yang memberatkan punggungmu	الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (٣)
4.	Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu	وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (٤)
5.	Karena sesungguhnya sudah kesulitan itu ada kemudahan	فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥)
6.	sesungguhnya sudah kesulitan itu ada kemudahan.	إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)
7.	Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan),	فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧)

	kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain	
8.	dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap	وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)

Alasan konselor memberikan referensi surah tersebut karena dalam kandungan makna surah Al-insyirah dapat dijadikan motivasi kepada konseli ketika sedang mengalami stres. Di dalam surah Al-Insyirah terkandung banyak pelajaran yang dapat kita hayati. Dimana dalam surah tersebut Allah telah melapangkan dada Nabi Muhammad SAW dari perasaan susah, gelisah, cemas, dll. Maka dari itu, surah ini sangat cocok untuk dijadikan sebagai referensi surah untuk konseli.

Agar konseli dapat memperoleh manfaat serta dapat mengambil pelajaran dari arti surah tersebut. Supaya konseli mampu lebih bersyukur, ikhlas, sabar, dalam menjalankan banyaknya beban kerja yang membuatnya menjadi stres. Namun, selain surah Al-insyirah masih banyak surah ataupun ayat lain yang ada dalam Al-qur'an yang bisa konseli baca sebagai petunjuk dan pengobat bagi konseli yang sedang mengalami stres.

6. Konselor juga membantu konseli dalam memberikan pemahaman tentang kandungan makna dari ayat Al-qur'an yang telah konseli baca.
7. Penerapan terapi membaca Al-qur'an ini dilaksanakan selama 40 menit kepada konseli, hingga konseli merasa mendapatkan ketenangan batin dan pikiran.
8. Menanyakan respon konseli setelah membaca Al-qur'an.

Adapun respon yang ditunjukkan konseli setelah membaca Al-qur'an yakni konseli lebih merasakan ketenangan hati dan juga pikiran. Konseli yang semula terlihat seperti murung dan bingung, namun setelah membaca Al-qur'an wajahnya terlihat lebih tenang. Konseli menyatakan bahwa :
"Ternyata benar ya Al-qur'an itu pengobat. Saya sebelumnya jarang membaca Al-Qur'an ketika sedang banyak masalah dan stres. Mungkin karena banyaknya kesibukan saya.

Selama ini ketika saya stres dan capek kerja paling hanya sholat setelah itu tidur. Tapi ketika tadi saya mengikuti tahapan terapi Al-qur'an, saya merasakan hal yang beda . Saya lebih tenang, dan saya juga paham bahwa selama ini banyaknya masalah yang saya hadapi ternyata solusi penyelesaiannya ada semua di dalam Al-qur'an. Mungkin karena tadi saya membaca Al-qur'annya juga dengan memahami arti dan maknanya. Sekarang saya sadar bahwa stres yang saya rasakan saat ini mungkin karena saya lupa untuk bersyukur dan terlalu

berfikiran negatif terhadap keadaan saya saat ini.”

d) Pemberian tugas pada konseli

Konselor menyuruh konseli untuk sesering mungkin membaca ayat-ayat Al-qur'an . Hal tersebut bisa menjadi pengingat ketika konseli sedang merasakan stres ditengah banyaknya pekerjaan. Konselor menyampaikan tugas kepada konseli dengan nasihat, “mungkin setelah nanti dirumah dan ada masalah seperti ini mungkin cobalah untuk pasrah dan menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah , dan mulai dari hari ini sering-seringlah kamu membaca Al-Quran setelah mengerjakan sholat sebab di sisi lain Alquran adalah petunjuk hidup.

Al-qur'an juga bisa menjadi obat dari segala jenis penyakit karena Al-quran itu As-Syifa yang artinya obat. Dan juga sesering mungkin ucapkan istighfar baik ketika sholat maupun ketika bekerja dan disaat waktu santai dan senggang , karena dengan istighfar kita akan bisa lebih sadar bahwa kita di dunia ini hanyalah manusia biasa dan hanya Allah yang berkuasa atas segalanya.” Selain pemberian tugas membaca Al-qur'an, konseli juga diminta konselor untuk mencatat perubahan apa saja yang konseli rasakan pada setiap minggunya dari upaya yang dilakukan dengan membiasakan diri dengan membaca Al-qur'an.

Setelah itu konselor akan melakukan pengecekan dari hasil catatan konseli tadi, untuk mengetahui perkembangan yang dirasakan

konseli selama seminggu sekali. Selain pengecekan setiap seminggu sekali, konseli juga meminta bantuan dari adik kandung konseli untuk melakukan pemantauan setiap hari apakah konseli dapat menjalankan pemberian tugas tersebut dengan baik. Konselor juga setiap hari berusaha untuk menanyakan perkembangan konseli selama pemberian tugas terapi membaca Al-qur'an melalui *Watssap*. Hal ini dilakukan untuk melihat perbedaan dampak stres kerja yang dirasakan oleh konseli apakah ada perubahan atau tidak.

e) Support system keluarga

Untuk membantu melengkapi proses konseling ini. Konselor juga melakukan wawancara serta meminta bantuan kepada adik konseli untuk bisa menjadi support system bagi kakaknya. Selain itu, konselor juga memberikan nasihat dan juga motivasi kepada adik konseli agar mau menjadi penyemangat atau support system yang baik untuk konseli agar bisa semangat dalam menjalani aktivitasnya setiap hari. Karena selama ini konseli selalu merasa tidak memiliki seseorang yang bisa menjadi support system bagi dirinya. Hal itu juga yang mengakibatkan konseli menjadi merasa sendiri dan tidak memiliki teman untuk berbagi cerita keluh kesahnya. Disini adik kandung konseli diminta untuk bisa menjadi support system yang baik untuk konseli.

Dorongan penyemangat dari orang terdekat seperti keluarga sangatlah penting dan sangat mempengaruhi kesehatan mental dan

fisik secara keseluruhan. Hal tersebut juga dapat membantu konseli dalam menghadapi stres kerja yang konseli rasakan. Konselor meminta kepada adik konseli untuk bisa membuat hubungan yang lebih baik kepada konseli dengan sesering mungkin mengajak konseli berkomunikasi agar konseli bisa terbuka. Dengan begitu konseli akan lebih terbiasa dan bisa berbagi cerita keluh kesah yang sedang konseli hadapi ketika sedang ada masalah di tempatnya bekerja.

f) Evaluasi dan *Follow Up*

Evaluasi adalah langkah yang dilakukan untuk melihat sejauh mana upaya dalam memberikan sebuah bantuan yang telah dilakukan atau diberikan dari konselor kepada konseli. Dengan melakukan langkah tersebut, konselor dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan dari bantuan yang telah diberikan konselor dalam proses konseling dengan menggunakan terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif. Langkah evaluasi ini juga digunakan konselor untuk menanyakan tentang bagaimana proses konseling yang telah diikuti oleh konseli selama ini. Konselor juga memberikan sebuah pertanyaan kepada konseli tentang perubahan apa saja yang telah konseli rasakan dan juga perubahan yang telah nampak pada diri konseli setelah melakukan proses konseling.

Sedangkan *follow up* adalah langkah tindak lanjut yang dilakukan konselor kepada konseli. *Folløe up* ini dilakukan konselor kepada konseli

agar bisa terbiasa untuk berfikir positif dalam menghadapi masalah dengan selalu istiqomah dalam membaca ayat-ayat Al-qur'an, sehingga dapat membantu mengurangi stres kerja yang sedang dirasakan oleh konseli. Follow up juga dilakukan konselor kepada adik kandung konseli yakni dengan selalu mengingatkan kepada adik konseli agar bisa menjadi support system atau teman untuk konseli. Dan alangkah baiknya adik konseli juga melakukan istiqomah membaca Al-qur'an bersama dengan konseli dan juga keluarga, agar konseli bisa memiliki waktu bersama keluarga, dan membaca Al-qur'an juga dapat menjadi pengobat hati di kala gundah maupun gelisah.

Dengan begitu konseli bisa merasakan ketenangan hati ketika berada di rumah bersama dengan keluarga dengan selalu dekat dengan Allah melalui pendekatan spiritual membaca Al-qur'an. Dan di akhir sesi konseling, peneliti kembali mewawancarai konseli dan adik kandung konseli untuk mengetahui perubahan-perubahan apa yang telah dialami oleh konseli. *Treatment* atau terapi yang dilaksanakan kurang lebih selama delapan minggu. Selain konselor memberikan tugas rumah kepada konseli yaitu, istiqomah membaca Al-qur'an dan juga membuat catatan perubahan stres dari masalah yang dirasakan oleh konseli pada setiap minggunya. Konselor juga menggunakan pendekatan kognitif dengan menggunakan teknik *examining alternatif*, untuk membantu mengelola pikirannya agar lebih positif. konselor juga melibatkan adik kandung konseli

sebagai support system dari keluarga, agar konseli dapat memperoleh dorongan serta motivasi lebih dari orang terdekat yaitu keluarga.

Tabel 4.5
Berikut tabel hasil catatan dampak stres yang dirasakan konseli pada setiap minggu :

No.	Minggu ke-	Dampak stres yang dirasakan konseli
1.	Minggu pertama	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa bersalah dengan pencapaiannya di BUMDES dan berfikir untuk resign dari bumdes - Sering mengeluh capek dan kurang istirahat - Semangat kerja menurun - Mudah menyerah karena tuntutan kerja yang banyak - Cemas atau khawatir tertular covid-19 - Sakit hati dan marah dengan teman kerja - Merasa sendiri dan mudah marah ketika di rumah - Malas kuliah, ketinggalan materi, dan sering absen ketika ada mata pelajaran.
2.	Minggu kedua	<ul style="list-style-type: none"> - Sudah mulai berusaha menghilangkan perasaan bersalah tersebut dan berusaha untuk menata kembali kinerjanya di BUMDES ,

		<p>namun masih berfikir untuk resign dari bumdes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sering mengeluh capek dan kurang istirahat ketika banyak pekerjaan menumpuk - Sudah berusaha meningkatkan semangat dalam bekerja. - Mudah menyerah karena tuntutan kerja yang banyak - Cemas atau khawatir tertular covid-19 - Sakit hati dan marah dengan teman kerja - Sudah mulai meluangkan waktu berkomunikasi dengan keluarga agar tidak merasa sendiri, namun masih mudah marah ketika di rumah - Malas kuliah, ketinggalan materi, dan sering absen ketika ada mata pelajaran.
3.	Minggu ketiga	<ul style="list-style-type: none"> - perasaan bersalah tersebut sedikit menghilang dan berusaha untuk lebih fokus menata kembali kinerjanya di BUMDES , namun masih berfikir untuk resign dari bumdes - ketika capek yang biasanya sering mengeluh kini mulai sedikit berkurang, namun masih kurang istirahat ketika banyak pekerjaan menumpuk - Sudah berusaha meningkatkan

		<p>semangat dalam bekerja.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berusaha untuk sabar dan ikhlas menjalankan tuntutan kerja yang banyak - Cemas atau khawatir tertular covid-19 - Berusaha untuk sedikit mengurangi rasa sakit hati dan marah dengan teman kerja - Sudah mulai meluangkan waktu berkomunikasi dengan keluarga agar tidak merasa sendiri, namun masih mudah marah ketika di rumah - Berusaha untuk menghilangkan rasa malas ketika kuliah agar tidak ketinggalan materi, namun masih sering absen ketika ada mata pelajaran.
4.		<ul style="list-style-type: none"> - perasaan bersalah tersebut sedikit menghilang dan berusaha untuk lebih fokus menata kembali kinerjanya di BUMDES , namun masih berfikir untuk resign dari bumdes - ketika capek yang biasanya sering mengeluh kini mulai sedikit berkurang, namun masih kurang istirahat ketika banyak pekerjaan menumpuk - Sudah berusaha meningkatkan semangat dalam bekerja. - Berusaha untuk sabar dan

		<p>ikhlas menjalankan tuntutan kerja yang banyak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berusaha untuk menghilangkan rasa cemas atau khawatir tertular covid-19 dengan percaya bahwa semua cobaan yang diberikan oleh Allah pasti akan ada obatnya. - Berusaha untuk sedikit mengurangi rasa sakit hati dan marah dengan teman kerja - Sudah mulai meluangkan waktu berkomunikasi dengan keluarga agar tidak merasa sendiri, namun masih mudah marah ketika di rumah - Berusaha untuk menghilangkan rasa malas ketika kuliah agar tidak ketinggalan materi, namun masih sering absen ketika ada mata pelajaran.
5.	Minggu kelima	<ul style="list-style-type: none"> - perasaan bersalah tersebut mulai menghilang dan sudah bisa lebih fokus menata kembali kinerjanya di BUMDES , namun masih berfikir untuk resign dari bumdes - ketika capek dalam bekerja konseli berusaha untuk tetap mengucap rasa syukur atas hasil kerjanya dalam seharian, namun masih kurang istirahat ketika banyak pekerjaan

		<p>menumpuk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sudah berusaha meningkatkan semangat dalam bekerja. - Berusaha untuk sabar dan ikhlas menjalankan tuntutan kerja yang banyak - Berusaha untuk menghilangkan rasa cemas atau khawatir tertular covid-19 dengan percaya bahwa semua cobaan yang diberikan oleh Allah pasti akan ada obatnya. - Berusaha untuk sedikit mengurangi rasa sakit hati dan marah dengan teman kerja - Sudah mulai meluangkan waktu berkomunikasi dengan keluarga agar tidak merasa sendiri, dan sudah berusaha untuk mengatur emosinya ketika di rumah - Berusaha untuk menghilangkan rasa malas ketika kuliah agar tidak ketinggalan materi, namun masih sering absen ketika ada mata pelajaran.
6.	Minggu keenam	<ul style="list-style-type: none"> - perasaan bersalah tersebut mulai menghilang dan sudah bisa lebih fokus menata kembali kinerjanya di BUMDES , namun masih berfikir untuk resign dari bumdes - ketika capek dalam bekerja

		<p>konseli berusaha untuk tetap mengucap rasa syukur atas hasil kerjanya dalam sehari-hari, namun masih kurang istirahat ketika banyak pekerjaan menumpuk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sudah berusaha meningkatkan semangat dalam bekerja. - Berusaha untuk sabar dan ikhlas menjalankan tuntutan kerja yang banyak - Berusaha untuk menghilangkan rasa cemas atau khawatir tertular covid-19 dengan percaya bahwa semua cobaan yang diberikan oleh Allah pasti akan ada obatnya. - Sudah mulai untuk memaafkan temannya kerjanya, dan mulai menjalin komunikasi dengan teman kerjanya tersebut. - Sudah mulai meluangkan waktu berkomunikasi dengan keluarga agar tidak merasa sendiri, dan sudah berusaha untuk mengatur emosinya ketika di rumah - Berusaha untuk menghilangkan rasa malas ketika kuliah agar tidak ketinggalan materi, namun masih sering absen ketika ada mata pelajaran.
7.	Minggu ketujuh	<ul style="list-style-type: none"> - perasaan bersalah tersebut mulai menghilang dan sudah

		<p>bisa lebih fokus menata kembali kinerjanya di BUMDES , namun konseli mempertimbangkan rencananya untuk untuk resign dari bumdes</p> <ul style="list-style-type: none"> - ketika capek dalam bekerja konseli berusaha untuk tetap mengucap rasa syukur atas hasil kerjanya dalam sehari, dan konseli berusaha untuk mengatur waktu istirahatnya dengan baik - Sudah berusaha meningkatkan semangat dalam bekerja. - Berusaha untuk sabar dan ikhlas menjalankan tuntutan kerja yang banyak - rasa cemas atau khawatir tertular covid-19 pun kini sudah mulai mengilang karena konseli percaya bahwa semua cobaan yang diberikan oleh Allah pasti akan ada obatnya. - Sudah mulai untuk memaafkan temannya kerjanya, dan mulai menjalin komunikasi dengan teman kerjanya tersebut. - Sering meluangkan waktu berkomunikasi dengan keluarga agar tidak merasa sendiri, dan sudah berusaha untuk mengatur emosinya ketika di rumah
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - rasa malas untuk mengikuti kuliah pun sudah hilang dan kini konseli lebih semangat mengikuti kuliah dan berusaha agar tidak ketinggalan materi, dan konseli juga sudah tidak lagi sering absen.
8.	Minggu kedelapan	<ul style="list-style-type: none"> - perasaan bersalah tersebut menghilang dan semakin bisa lebih fokus menata kembali kinerjanya di BUMDES . onseli juga sudah tidak berfikiran ingin resign dari bumdes. - ketika capek dalam bekerja konseli berusaha untuk tetap mengucapkan rasa syukur atas hasil kerjanya dalam sehari, dan konseli berusaha untuk mengatur waktu istirahatnya dengan baik sehingga konseli tidak mudah capek. - Semakin semangat dalam bekerja - Bersikap sabar dan ikhlas menjalankan tuntutan kerja yang banyak. Karena konseli yakin seberat apapun pekerjaan pasti akan terselesaikan tepat pada waktunya. - rasa cemas atau khawatir tertular covid-19 pun kini sudah mulai menghilang karena

		<p>konseli percaya bahwa semua cobaan yang diberikan oleh Allah pasti akan ada obatnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sudah memaafkan temannya kerjanya, dan sudah menjalin komunikasi dengan teman kerjanya tersebut. - Sering meluangkan waktu berkomunikasi dengan keluarga agar tidak merasa sendiri, dan sudah bisa mengatur emosinya ketika di rumah - rasa malas untuk mengikuti kuliah pun sudah hilang dan kini konseli lebih semangat mengikuti kuliah dan berusaha agar tidak ketinggalan materi, dan konseli juga sudah tidak lagi sering absen.
--	--	--

2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Terapi Membaca Al-qur'an Dengan Pendekatan Kognitif untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik.

Berhasil atau tidaknya sebuah konseling atau terapi yang dilakukan oleh konseli tergantung dari niat dan kemauan konseli sendiri. Setelah pelaksanaan konseling dengan terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif untuk mengatasi stres pada karyawan BUMDES di Desa Banter Kabupaten Gresik telah selesai, maka peneliti

mengumpulkan beberapa hasil yang diperoleh selama proses konseling berlangsung. Proses terapi yang dilakukan cukup membawa perubahan yang baik terhadap konseli. Untuk mengetahui perubahan yang dialami oleh konseli setelah penerapan teknik dilakukan, peneliti melakukan observasi dan wawancara secara langsung.

Hal tersebut dilakukan oleh peneliti untuk melihat perkembangan yang dialami oleh konseli. Selain itu, peneliti juga mewawancarai adik kandung konseli. Pada minggu pertama dan kedua, perubahan terhadap konseli belum begitu nampak. Konseli masih butuh waktu untuk membiasakan diri menerapkan terapi yang diberikan oleh konselor. Hal itu terlihat dari catatan konseli yang dilihat oleh konselor pada pertemuan di minggu keempat tanggal 06 Desember 2020, Konselor bertamu ke rumah konseli dan bertemu langsung dengan konseli.

Konselor melihat hasil catatan pada minggu pertama sampai minggu keempat. Pada catatan di minggu keempat, konseli sudah mulai merasakan ada perubahan dari dampak stres yang dirasakan oleh konseli. Hal ini karena konseli sudah mulai terbiasa untuk istiqomah dalam membaca Al-qur'an. Konseli berusaha untuk meluangkan waktunya membaca Al-qur'an rutin setiap hari di waktu luang meskipun dengan padatnya kegiatan kerja. Dan konseli menyatakan bahwa dengan membiasakan membaca Al-qur'an di tengah kesibukan kerjanya tersebut ternyata tidak membuatnya merasa terganggu, melainkan membuat dirinya menjadi lebih tenang dan semangat dalam menjalankan aktivitas kerjanya. Dan pikirannya pun menjadi lebih positif.

Di minggu ke 7-8 begitu terlihat ada perubahan yang dirasakan oleh konseli dari dampak stres yang dirasakannya. Hal itu terlihat dari catatan perubahan stres yang dirasakaan oleh konseli. Dan di minggu ke 8 konselor juga kembali menemui konseli dan keluarga konseli yakni adik kandung konseli dan nenek konseli. Ketika wawancara dengan konseli, disini sangat terlihat raut wajah konseli lebih tenang, bahagia dan lebih semangat dari minggu-minggu sebelumnya. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya merasakan ketenangan batin dan juga fikiran yang belum pernah konseli rasakan sebelumnya ketika konseli sedang merasakan stres kerja.

Konseli merasa saat ini dirinya lebih bisa berfikir dewasa dan berfikir positif dalam menyikapi masalah yang ada dalam hidupnya. Lebih bisa menilai suatu masalah tidak hanya dari satu sisi saja, melainkan juga dari sudut pandang yang berbeda agar konseli mampu mengambil pelajaran dari masalah yang sedang dihadapinya. Selain itu konseli juga lebih terbiasa menyempatkan waktu untuk beribadah mendekati diri kepada Allah, salah satunya dengan membaca Al-qur'an. Konseli yang mulanya bingung, putus asa, hingga berfikir untuk resugn dari salah satu pekerjaannya yaitu bumdes.

Namun, dengan segala pertimbangan, saat ini konseli sudah bisa mengambil keputusan yang tepat, yaitu dengan tetap mempertahankan dua pekerjaan tersebut. Karena konseli yakin pekerjaan yang saat ini sedang dijalankan oleh dirinya adalah amanah dari Allah yang harus disyukuri dan dijalankan dengan bentuk tanggung jawab yang

baik. Dan konseli berusaha lebih ikhlas dalam menjalankan pekerjaan serta aktivitas lain di luar pekerjaan dengan kondisi pandemi seperti ini. Karena konseli mengetahui bahwa Allah yang lebih tau apa yang hamba-Nya butuhkan daripada apa yang hamba-Nya inginkan.

Pada pertemuan ke-8 sekaligus pertemuan terakhir ini konselor juga melakukan wawancara kepada adek konseli tentang perubahan setelah berjalannya proses terapi yang diterapkan konselor kepada konseli. Dan setelah berjalannya proses terapi yang berjalan sekitar delapan minggu dapat dikatakan konseli sedikit banyak telah mengalami perubahan, dari yang sebelumnya konseli jarang membaca Al-qur'an ketika selesai sholat atau pun ketika ada waktu luang. Kini konseli sudah mulai istiqomah membaca Al-qur'an. Konseli juga lebih terlihat sabar dan tenang ketika menghadapi beberapa masalah kerja. Kini konseli juga sudah mulai bisa mengontrol emosinya dengan baik dan lebih terlihat semangat dalam bekerja dan juga menjalankan aktivitas lainnya.

Menurut hasil yang di peroleh, berikut ini adalah tabel yang dibuat peneliti, untuk memperjelas mengenai perubahan atau hasil akhir yang terjadi kepada konseli setelah menjalani serangkaian terapi :

Tabel 4.6

Berikut tabel perubahan stres yang dirasakan konseli setelah melaksanakan proses terapi :

No.	Dampak stres yang dirasakan konseli	PENILAIAN		
		A	B	C

1.	Merasa bersalah dengan pencapaiannya di BUMDES dan berfikir untuk resign dari bumdes			√
2.	Sering mengeluh capek dan kurang istirahat		√	
3.	Semangat kerja menurun			√
4.	Mudah menyerah karena tuntutan kerja yang banyak			√
5.	Cemas atau khawatir tertular covid-19		√	
6.	Sakit hati dan marah dengan teman kerja		√	
7.	Merasa sendiri dan mudah marah ketika di rumah			√
8.	Malas kuliah, ketinggalan materi, dan sering absen ketika ada mata pelajaran.			√

Keterangan:

A = masih merasakan

B = sedikit berkurang

C= sudah berkurang

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

a. Proses Pelaksanaan Konseling Terapi Membaca Al-qur'an dengan Pendekatan Kognitif untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik.

Dalam pelaksanaan proses konseling ada lima tahap yang telah dilakukan oleh konselor untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh klien atau konseli. Adapun kelima tahapan tersebut adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi, evaluasi dan *follow up*.

Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu dengan membandingkan data teori dan data yang ada di lapangan. Adapun deskripsi perbandingan antara teori dan lapangan, sebagai berikut :

Tabel 4.7

Berikut Tabel Perbandingan Langkah-langkah Konseling Berdasarkan

Teori Dan Data Lapangan :

No.	Data Teori	Data Empiris / Lapangan
-----	------------	-------------------------

1.	<p>Identifikasi masalah adalah langkah pertama atau langkah awal yang dilakukan dalam proses konseling. Langkah ini membantu konselor untuk lebih mengetahui dan memahami permasalahan serta kondisi konseli secara mendalam. Pada tahap langkah ini, konselor akan melakukan wawancara kepada konseli sebagai sumber primer. Dan juga melakukan wawancara kepada sumber sekunder yakni dari nenek, adik kandung konseli, dan teman kerja konseli.</p>	<p>Berdasarkan dari hasil identifikasi masalah, konselor mendapatkan data bahwa konseli merasakan stres kerja akibat banyaknya tuntutan dan tugas kerja di dua tempat yakni di Bumdes dan juga di perusahaan. Hal tersebut dikarenakan sejak bulan maret di perusahaan tempat konseli bekerja membuat kebijakan baru karena adanya pandemi covid-19. Dengan adanya kebijakan baru tersebut, membuat konseli menjadi tidak maksimal dalam menjalankan tanggung jawab di pekerjaannya menjadi seorang karyawan di bumdes. Selain itu, adanya beberapa konflik yang muncul dan banyaknya kegiatan lain di luar pekerjaan juga membuat konseli menjadi bingung dan tertekan sehingga konseli menjadi stres kerja yang berdampak pada fisik maupun psikisnya.</p>
2.	<p>Diagnosis adalah</p>	<p>Setelah peneliti melakukan</p>

	<p>langkah yang dilakukan konselor dalam menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli serta mengetahui latar belakang permasalahannya.</p>	<p>identifikasi masalah, kemudian peneliti melakukan diagnosis permasalahan konseli, yaitu konseli bekerja sebagai karyawan di Bumdes. Konseli merupakan pribadi yang pekerja keras dan juga kepala rumah tangga di keluarganya. Dan saat ini konseli mengalami stres kerja akibat banyaknya tuntutan dan tugas kerja di dua tempat. Hal itu dikarenakan selain konseli bekerja di Bumdes, konseli juga bekerja di perusahaan yang berada di kawasan industri di Gresik. Namun semenjak pandemi perusahaan tempat konseli bekerja menegakkan kebijakan baru. Dan dengan adanya kebijakan baru yang ada di perusahaan dengan penambahan jam kerja, berbagai tuntutan dan juga peraturan kerja, membuat tanggung jawab konseli menjadi bertambah dari sebelumnya. Dan kini dampaknya pekerjaan</p>
--	---	--

		<p>konseli menjadi karyawan bumdes menjadi sedikit terbengkalai dan tidak bisa dijalankan dengan maksimal seperti dulu lagi. Selain itu banyaknya konflik lain seperti adanya masalah di lingkungan kerja, masalah di rumah, juga semakin membuat konseli terbebani hingga membuatnya stres.</p>
3.	<p>Prognosis adalah langkah yang dilakukan konselor untuk menentukan jenis bantuan berupa terapi atau <i>treatment</i> apa yang akan diberikan kepada konseli sesuai dengan masalah yang sedang konseli hadapi.</p>	<p>konselor menetapkan terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif untuk mengendalikan stres kerja yang dirasakan oleh konselor. Pada terapi membaca Al-qur'an disini konselor mnyuruh konseli untuk membaca beberapa ayat Al-qur'an dan ada juga beberapa ayat Al-qur'an tertentu yang menjadi referensi untuk konseli, dimana pada ayat Al-qur'an tersebut memiliki arti atau makna kandungan ayat yang sesuai dengan permasalahan konseli. Sedangkan Pada Pendekatan kognitif disini konselor menggunakan</p>

		<p>teknik penemuan alternatif (<i>examining alternatives</i>) Yaitu suatu teknik yang dapat dijadikan sebagai pemecahan masalah dengan mengurutkan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli dari yang ringan hingga masalah yang menurutnya berat. Setelah itu konselor membantu Konseli untuk mencari pemecahan masalahnya dengan mengubah sudut pandangnya dalam menyelesaikan masalah.</p>
4.	<p><i>Treatment</i> atau terapi adalah Proses yang dapat membantu konseli dalam mengatasi permasalahannya. Proses tersebut berupa bantuan yang diberikan konselor kepada konseli.</p>	<p>Pada langkah treatment atau terapi ini konselor menetapkan tiga cara yakni menerapkan terapi membaca Al-qur'an , pendekatan kognitif, dan pemberian tugas kepada konseli untuk membantu mengontrol stres yang dirasakannya. Sedangkan terapi membaca Al-qur'an bertujuan untuk membantu konseli dalam memperbaiki hubungan transpersonal (suatu</p>

		<p>hubungan dengan ketuhanan) yakni lebih bisa mendekatkan diri kepada Allah SWT, sehingga konseli lebih bisa bersyukur dan tidak merasa terbebani dengan masalah yang sedang dihadapi. Pada tahap ini konselor menyuruh konseli untuk membaca Ayat- ayat Al-qur'an beserta memahami kandungan maknanya. Sedangkan Pendekatan kognitif merupakan pendekatan yang dapat memfokuskan pada asumsi, pikiran dan juga kepercayaan. Pendekatan ini juga membantu individu dalam belajar mengenali masalah yang dapat mempengaruhi pikirannya yang irasional menjadi rasional dan mengubah kesalahan agar lebih baik kedepannya. Disini konselor menggunakan Pendekatan kognitif dengan menggunakan teknik penemuan alternatif (<i>examining alternatives</i>).</p>
--	--	--

		<p>Yaitu teknik pemecahan masalah dengan cara mengurutkan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli dari yang ringan hingga masalah yang menurutnya berat. Setelah itu konselor membantu konseli untuk mencari pemecahan dari masalahnya dengan mengubah sudut pandangnya dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>Dan untuk pemberian tugas, konselor menyuruh konseli untuk istiqomah dalam membaca ayat-ayat Al-qur'an, terutama ketika konseli sedang merasakan stres kerja, diharapkan konseli mampu menyempatkan waktu untuk membaca Al-qur'an serta memahami arti atau kandungan maknanya. Karena dengan membiasakan konseli membaca Al-qur'an dapat membantu konseli dalam mengelola stres yang dirasakannya, karena lantunan ayat Al-qur'an mampu memberikan</p>
--	--	---

		<p>ketenangan jiwa, pikiran serta hati konseli yang sedang gelisah. Selain itu, konselor juga meminta konseli untuk mencatat bagaimana perubahan yang dirasakan konseli setiap minggunya dengan membiasakan diri membaca Al-qur'an. Dan konselor akan mengecek perkembangan yang dirasakan oleh konseli. Konselor akan mengecek perkembangan konseli setiap seminggu sekali, guna melihat perbedaan perilaku dan juga perubahan diri konseli.</p> <p>Konselor juga meminta bantuan kepada adek kandung konseli untuk bisa menjadi support system yang baik untuk konseli. Dan juga untuk mengontrol serta mengawasi pelaksanaan dan perkembangan dari pemberian tugas penerapan terapi membaca Al-quran. Alasan konselor meminta bantuan kepada adik konseling konseli agar bisa</p>
--	--	--

		<p>menjadi support system yang baik untuk kakaknya adalah, karena ketika seseorang sedang memiliki masalah yang hingga membuat seseorang menjadi stres, yang dibutuhkan adalah dukungan dan juga teman berbagi keluh kesah dari rang-orang sekitar. Dan disini peran keluarga sangatlah penting untuk konseli.</p>
5.	<p>Evaluasi & follow up Langkah yang terakhir adalah evaluasi dan follow up. Pada langkah ini konselor melakukan evaluasi terhadap hasil konseling yang telah dilaksanakan pada konseli.</p>	<p>Pada tahap evaluasi ini, konselor akan melakukan evaluasi terhadap hasil penerapan konseling yang telah dilakukan pada konseli dalam membantu masalahnya. Bahwa banyaknya masalah yang membuat konseli hingga merasakan stres kerja, kini sudah berkurang. Hal itu dikarenakan konseli belajar untuk lebih melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda dan mencoba untuk selalu berfikir positif dalam menyelesaikan berbagai masalah. Dan dengan</p>

		<p>konseli istiqomah membaca ayat-ayat Al-qur'an itu juga sangat berpengaruh bagi ketenangan hati dan juga pikiran konseli, sehingga konseli dapat mengontrol mood serta lebih bisa menjalankan kegiatannya dengan ikhlas dan semangat. Hal itu dapat dilihat juga dari catatan konseli setiap minggunya.</p>
--	--	---

b. Hasil Akhir Pelaksanaan Terapi Membaca Al-qur'an dengan Pendekatan Kognitif untuk Mengatasi Stres Kerja Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik.

Untuk mengetahui lebih jelas hasil akhir dari proses terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif untuk mengatasi stres kerja karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter kabupaten Gresik, maka peneliti akan memaparkannya dalam bentuk tabel berikut ini :

Tabel 4.8
Berikut Tabel Perbandingan Stres Yang Dirasakan Oleh
Konseli Sebelum dan Sesudah Menjalani
Terapi :

No	Stres Yang Dirasakan Konseli	Sebelum Terapi			Sesudah Terapi		
		A	B	C	A	B	C
1.	Merasa bersalah dengan pencapaiannya di BUMDES dan berfikir untuk resign dari bumdes	√					√
2.	Sering mengeluh capek dan kurang istirahat	√				√	
3.	Semangat kerja menurun	√					√
4.	Mudah menyerah karena tuntutan kerja yang banyak	√				√	
5.	Cemas atau khawatir	√				√	

	tertular covid-19						
6.	Sakit hati dan marah dengan teman kerja	√					√
7.	Merasa sendiri dan mudah marah ketika di rumah	√					√
8.	Malas kuliah, ketid ggalan materi, dan sering absen ketika ada mata pelajaran.		√				√

Keterangan:

A = masih merasakan

B = sedikit berkurang

C = sudah berkurang

Dari tabel diatas, dapat diketahui perubahan yang dirasakan oleh konseli dari sebelum dan sesudah melaksanakan terapi. Sebelum menjalani

terapi konseli masih terlihat gelisah menghadapi beberapa permasalahan kerjanya serta aktivitas lain di luar pekerjaan. Konseli yang mulanya selalu berfikiran negatif ketika menghadapi permasalahannya tersebut, kini konseli sudah bisa menghadapinya dengan berfikir yang lebih positif dengan melihat suatu permasalahan tidak hanya dari satu sisi saja melainkan dari sudut pandang yang berbeda.

Selain itu, setelah menjalani terapi konseli sudah terbiasa istiqomah membaca Al-qur'an setelah melaksanakan sholat ataupun ketika ada waktu luang. Konseli selalu menyempatkan untuk membaca Al-qur'an setiap hari meskipun sedang ada banyak pekerjaan yang harus dikerjakan. Karena konseli merasa dengan membaca Al-qur'an mampu memberikan energi positif bagi konseli. Konseli merasakan hati dan fikirannya menjadi lebih tenang. Hal itu lah yang membantu konseli dalam mengelola stres yang dirasakannya.

2. Prespektif Keislaman

Pada penelitian ini, konseling Islam yang digunakan oleh peneliti yaitu terapi membaca Al-qur'an untuk mengelola stres konseli. Konseli menggunakan terapi membaca Al-qur'an dikarenakan lantunan ayat-ayat Al-qur'an mampu memberikan energi positif yang memberikan ketenangan hati dan pikiran. Selain itu, membaca Al-qur'an dengan memahami arti atau kandungan maknanya juga mampu menjadi petunjuk dengan membambil pelajaran sehingga mampu menemukan makna hidup yang lebih baik kedepannya.

Al-Qur'an disebut juga dengan As Syifa yang memiliki arti penyembuh, memiliki kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa yang ada pada diri manusia. Hal tersebut telah diungkapkan dalam Al-Qur'an Surat Yunus ayat 57,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

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: 57).⁴⁵Selain itu juga diungkapkan ayat lain pada surah Al-Isyra' ayat 82 :

وَنُنزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepadaorang-orang yang dzalim selain kerugian.” (Q.S Al Isra: 82).⁴⁶Begitu juga pada Al-Qur'an surat Ar-Rad ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya, “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati

⁴⁵ Al-qur'an dan terjemah Surah Yunus ayat 57

⁴⁶ Al-qur'an dan terjemah Surah Al-Isyra' ayat 82

menjadi tenteram.” (QS.Ar-Rad:28) ⁴⁷Arti dari ayat-ayat diatas menunjukkan bahwa Al-Quran adalah obat dari segala macam penyakit, termasuk penyakit hati yang menimbulkan stres. Penyakit hati yang dimaksudkan disini adalah merasa gelisah dengan berbagai masalah yang sedang dialaminya.

⁴⁷ Al-qur'an dan terjemah Surah Ar-Rad ayat 28

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berikut kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan :

1. Proses pelaksanaan terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif untuk mengelola stres pada karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik berjalan dengan lancar, meskipun perubahan yang dirasakan oleh konseli tidak langsung terlihat dan membutuhkan waktu beberapa minggu. Adapun Proses pelaksanaan konseling menggunakan lima langkah-langkah konseling yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi dan yang terakhir Evaluasi atau *follow up*.

Sedangkan, adapun tahapan terapi yang diberikan kepada konseling konseli yaitu, yang pertama menerapkan pendekatan kognitif dengan menggunakan teknik *examining alternativ*, yaitu dengan membantu konseli mengurutkan masalahnya dari yang paling ringan ke masalah yang menurutnya berat. Setelah itu konselor juga membantu konseli untuk lebih berfikir positif dan berfikir rasional dalam menyikapi permasalahannya, dengan melihat sudut pandang yang berbeda dari masalah yang sedang dihadapinya. Selanjutnya, pada terapi membaca Al-qur'an. Pada tahap ini konselor menyuruh konseli untuk membaca Ayat- ayat Al-qur'an beserta memahami arti atau kandungan maknanya. Selain itu konseli juga meberikan tugas tambahan untuk konseli lakukan ketika di rumah.

Dan untuk pemberian tugas, konselor menyuruh konseli untuk istiqomah dalam membaca ayat-ayat

Al-qur'an, terutama ketika konseli sedang merasakan stres kerja, diharapkan konseli mampu menyempatkan waktu untuk membaca Al-qur'an serta memahami arti atau kandungan maknanya. Selain itu, konselor juga meminta konseli untuk mencatat bagaimana perubahan yang dirasakan konseli setiap minggunya dengan membiasakan diri membaca Al-qur'an. Konselor juga meminta bantuan kepada adek kandung konseli untuk bisa menjadi support system yang baik untuk konseli ketika di rumah.

Dan juga untuk memantau setiap hari mengenai pemberian tugas pelaksanaan dari terapi membaca Al-qur'an Keseluruhan tahapan diatas dilakukan konseli dengan baik. Hal tersebut didorong karena adanya kemauan dari diri konseli sendiri.

2. Hasil Pelaksanaan Terapi Membaca Al-qur'an dengan Pendekatan Kognitif untuk Mengatasi Stres Pada Karyawan Badan Usaha Milik Desa Banter Kabupaten Gresik. Hal ini dapat dilihat dari perubahan stres kerja yang dirasakan oleh konseli yang awalnya merasa gelisah, bingung, tertekan, tidak semangat dalam bekerja, dan dampak lain yang membuatnya menjadi stres dengan berbagai masalah yang sedang dihadapinya. Setelah melakukan beberapa proses dan tahapan terapi yang diberikan konselor kepada konseli kini dampak stres yang dirasakan oleh konseli menjadi berkurang. Konseli sudah mulai bisa mengelola stres yang dirasakannya dengan berusaha berfikir positif dengan berbagai masalah yang ada. Konseli juga sudah terbiasa untuk membaca Al-qur'an . Karena dengan membaca Al-qu'an mampu memberikan energi positif dan

memberikan pengaruh baik pada konseli. Konseli memperoleh ketenangan hati dan fikiran.

B. Saran

1. Saran Teoritik

Penelitian ini menggunakan penelitian kuakitatif, sehingga dalam perkembangannya masih oerku untuk dilakukan penelitian berkelanjutan lagi. Hal itu dilakukan agar penelitian ini bisa lebih sempurna. Adapun harapan peneliti terhadap penelitian ini yaitu dapat dijadikan sebagai acuan dalam penanganan masalah stres kerja pada seorang karyawan dengan menggunakan terapi membaca Al-qur'an dengan pendekatan kognitif.

2. Saran Praktis

Untuk konseli, Diharapkan mampu membiasakan diri untuk meluangkan waktu membaca Al-qur'an dan juga memahami arti atau kandungan maknanya. Meskipun di tengah banyaknya kesibukan kerja dan juga aktivitas lain, namun jika ada niatan dari diri konseli untuk bisa terbiasa meluangkan waktunya membaca Al-qur'an, maka hal itu tidaklah menjadi beban dan akan menjadi kebiasaan rutin yang dapat memberikan ketenangan bagi konseli. Membaca Al-qur'an juga bisa dilakukan oleh konseli ketika selesai melaksanakan sholat.

Seperti yang telah kita ketahui, dengan membaca ayat-ayat Al-qur'an dapat memberikan pengaruh positif kepada konseli, memberikan ketenangan jiwa dan juga pada kandungan makna dari setiap ayat al-qur'an mampu menjadi petunjuk dan juga as-syifa atau penyembuh bagi konseli yang sedang merasakan stres kerja. Dengan begitu diharapkan mampu membantu konseli untuk lebih

menemukan keyakinan dan makna hidup dengan lebih baik lagi kedepannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada penulisan skripsi ini peneliti sangat menyadari bahwa masih memiliki banyak kekurangan. Dan dalam melakukan penelitian, yang menjadi konseli adalah karyawan yang masih remaja berusia 22 tahun. Konseli memiliki banyak kesibukan kerja dan juga kegiatan lain di luar pekerjaan. Hal itu yang membuat konselor sedikit susah dalam mengatur jadwal pertemuan guna melakukan wawancara atau pun pelaksanaan terapi. Terlebih lagi konseli juga kerja di dua tempat. Dan ada salah satu pekerjaan yang memiliki sistem jam kerja sif. Selain itu, pelaksanaan konseling di tengah pandemi seperti ini juga memiliki tantangan tersendiri bagi peneliti, sebab harus bisa semaksimal mungkin menjaga kesehatan dan mematuhi protokol yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi dan Cholid Narbuko 1997, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara.

Amalia Roza ,Brillianty, 2007, “*Pengaruh Program Konseling Kognitif Sspiritual Terhadap Kesalahan Berpikir Kriminal*”, e-jurnal, No.24.

Budiyono Alief, M.Pd, 2016 “*Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana di Lapas Kelas II A Purwokerto*”. Jurnal

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

cahyono Eko wahyuni. 2019, The power of gratitude:kekuatan syukur dalam menurunkan stress kerja, (yogyakarta.cv budi utama.

Fitriatun Is, “*Pengaruh Mendengarkan Ayat- Ayat Al Quran Terhadap Penurunanstres Pada Pasien Kanker Serviks*” skripsi

Hadi Sutrisno,1989, *Metodologi Research*, Yogyakarta: Andi Offser.

Herni Susanti ,Anton Surya Prasetya, Achir Yani S.Hamid, , “*penurunan tingkat depresi klien lansia dengan terapi kognitif dan senam latih otak di panti wredha*”, jurnal (Depok: Universitas Indonesia, maret)

Haryanto Wahyu Dwi, 2014 *Pengaruh Stress Kerja Dan Motivasi Terhadap Kepuasan Kerja*. (Studi pada Perawat RSUD Kota Semarang). Skripsi.

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

<https://studentnrs.blogspot.com/2013/11/terapi-kognitif.html>
diakses pada tanggal 27 agustus 2020

Manuntung Ns.Alfeus,S.kep.,M.kep. Terapi kognitif pada pasien hipertensi, 2018. Malang : wineka media.

Moh Toriqul Chaer dan Relas Mar'ati, 2016 "*Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati*" Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi Volume 1 No. 1, November .

Monika Sinta, "*Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Galamedia Bandung Perkasa*", skripsi Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Komputer Indonesia.

Nurul Lutfiah dan Siti Nur Khalifah.
2010 "*Religiopsikoneuroimunologi Al Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)*". Skripsi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Volume 18, NO. 1,

Nofrans Eka Saputra dan Triantoro Safaria, Manajemen Emosi,2012. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Tanjungsari Peni, 2011Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Kantor Pusat Pt. Pos Indonesia (Persero) Bandung, jurnal, Vol. 1 No. 1, Maret .

Singgih D ,Gunarsa,2007, *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.

Siregar Siti Wahyuni, S.Sos.I., M.Pd.I, “Assessment Dalam Bimbingan Dan Konseling”, artikel hal 3

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

Julvia Cristine, 2016, “*Pengaruh Stres Kerja Dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Karyawan*”, Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis, Vol. 16, No. 1, Januari – Juni.

Tjahyanti. 2009 “Pengaruh terapi kognitif terhadap perubahan harga diri dan kondisi depresi pasien gagal ginjal kronik di ruang haemodialisa RSUP Fahmawati”. Skripsi Program pascasarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok.

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

Very ,Julianto,2015, *Membaca Al Fatimah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas*, jurnal psikologi. Yogyakarta.