

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap orang berhak untuk mendapatkan pekerjaan, sehingga mampu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan keluarganya secara wajar meliputi makanan dan minuman, sandang, perumahan, dan pendidikan, kesehatan, rekreasi dan jaminan hari tua, karena tujuan dari pekerja melakukan pekerjaan adalah untuk dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Sebagaimana Undang-undang Dasar 1945 Pasal 27 Ayat (2) menyebutkan bahwa:

*"Tiap-tiap warga negara berhak atas pekerjaan dan penghidupan yang layak bagi kemanusiaan."<sup>1</sup>*

Pekerjaan tersebut dapat setiap orang peroleh melalui usaha sendiri ataupun mengikatkan dirinya dengan pihak lain, seperti instalasi atau perusahaan. Banyaknya masyarakat yang bekerja dengan mengikatkan diri dengan pihak lain khususnya pada perusahaan atau swasta, maka hukum ketenagakerjaan mengatur hubungan tersebut yang didasarkan adanya suatu hubungan kerja. Pasal 1 ayat 15 Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan menyebutkan bahwa.

<sup>1</sup> Pasal 27 ayat (2) Undang-Undang Dasar 1945

"Hubungan kerja adalah hubungan antara pengusaha dengan pekerja atau buruh berdasarkan perjanjian kerja yang mempunyai unsur pekerjaan, upah dan perintah."<sup>2</sup>

Pekerja atau buruh adalah tulang punggung perusahaan, adagium (pepatah) ini nampaknya biasa saja, seperti tidak mempunyai makna. Tetapi kalau dikaji lebih jauh akan terlihat kebenarannya, pekerja dikatakan sebagai tulang punggung karena mempunyai peran yang penting. Tanpa adanya pekerja tidak akan mungkin perusahaan itu bisa jalan dan berpartisipasi dalam pembangunan. Bekerja umumnya kegiatan yang menita waktu serta dapat memberikan pengalaman maupun pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara umum, pekerja di definisikan sebagai sebuah kegiatan aktif yang dilakukan oleh manusia.<sup>3</sup>

Salah satu hal yang terjadi sampai dengan saat ini di dalam hubungan kerja adalah pada saat hubungan kerja pekerja dengan perusahaan berakhir dengan jalan yang tidak baik, karena adanya beberapa faktor dari pekerja maupun pengusaha itu sendiri. Diantaranya pekerja yang merasa dirugikan dengan kebijakan dari perusahaan, maupun perusahaan yang merasa dirugikan dengan sikap ataupun hasil pekerjaan pekerja. Dari faktor tersebut, maka dapat memungkinkan adanya perselisihan antara pekerja dengan perusahaan dalam hal pemutusan hubungan kerja (PHK) dalam pasal 1 ayat 25 Undang-Undang Nomor 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan

---

<sup>2</sup> Pasal 1 Ayat 15 Undang-Undang Dasar Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan.

<sup>3</sup> L. Husni, *Perlindungan Buruh (Arbeidsbescherming)*, dalam Zainal Askin, dkk, 1997, *Dasar-dasar Perburuhan*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, P. 75

menyebutkan bahwa melakukan agresi militer yang lebih kuat sehingga mereka perlu mencari tempat yang lebih aman.

*"pemutusan hubungan kerja adalah pengakhiran hubungan kerja karena suatu hal tertentu yang mengakibatkan berakhirnya hak dan kewajiban antara pekerja/buruh dengan perusahaan."*<sup>4</sup>

Perusahaan yang melakukan pemutusan kerja berkewajiban untuk membayar hak pekerja berupa uang pesangon atau penghargaan lainnya. Namun bagaimanapun juga dampak yang terjadi atas pemutusan hubungan kerja memang banyak merugikan pekerja itu sendiri. Dampak PHK bagi karyawan itu sendiri memiliki dampak permasalahan yang panjang. Setelah PHK para eks karyawan itu tidak memiliki pekerjaan atau menjadi pengangguran.

Keberhasilan suatu perusahaan sangat tergantung dari para pekerjanya, hubungan antara perusahaan dengan para pekerja ini saling membutuhkan, disatu sisi pekerja membutuhkan perusahaan untuk tempat mereka bekerja, disisi lain perusahaan juga membutuhkan pekerja sebagai sumber daya untuk mengantarkan perusahaan mencapai tujuannya.

Fenomena pekerja atau buruh merupakan permasalahan yang menarik sejak dahulu. Terlebih-lebih saat sekarang ini dimana kondisi perekonomian yang tidak menentu membawa akibat bagi perusahaan dan pekerja. Bagi perusahaan membengkaknya biaya operasional dan bagi buruh dengan kondisi upah yang tetap semakain sulit memenuhi kebutuhan hidup.

---

<sup>4</sup> Zaeni Asyhadie, Hukum *Ketenagakerjaan Bidang Hubungan Kerja*, (Jakarta PT. Raja Grafindo Persada 2007), P. 178

Permasalahan tenaga kerja dari tahun ke tahun menarik perhatian banyak pihak. Permasalahan tenaga kerja yang menimbulkan konflik-konflik pada buruh, seperti kasus konflik perburuhan, penipuan, pemecatan yang semena-mena, upah yang tidak sesuai standar semakin hari semakin kompleks. Kasus tersebut penting mendapatkan perspektif perlindungan hak-hak asasi tenaga kerja dalam undang-undang yang tegas memberikan perlindungan bagi hak-hak tenaga kerja.<sup>5</sup>

PHK dalam hal ini juga berimbas pada keluarga yang biasanya kebutuhan keluarga tercukupi dengan pemutusan hubungan kerja ini kepala keluarga tidak mempunyai pemasukan seperti biasa dan pada akhirnya berdampak pada keluarga itu sendiri.<sup>6</sup>

Permasalahan pertama kali di hadapi oleh keluarga yang terkena PHK adalah keluarga di hadapkan pada masalah ketidakpastian kapan penganggurannya berakhir. Realisasi dari perencanaan keluarga sosial keluarga misalnya untuk pendidikan anak, membayar angsuran kredit, bahkan tertutupnya akses keuangan, dan tidak jarang permasalahan ini akan memberikan tekanan psikologis (stres). Sementara itu, kondisi ini belum di dukung dengan jaminan sosial.<sup>7</sup>

Stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi. Artinya stres itu bersifat inheren pada diri setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari, stres dialami setiap orang dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status sosial

---

<sup>5</sup> Aldiansyah, *Buruh dan Permasalahan Yang Tak Kunjung Habis*. Artikel Jawa Pos. 1 Oktober 2008

<sup>6</sup> Zaeni Asyhadie, *Hukum Ketenagakerjaan Bidang Hubungan Kerja*, (Jakarta PT. Raja Grafindo Persada 2007), P. 189

<sup>7</sup> Badan Pusat Statistik. *Indikator Pasar Tenaga Kerja Indonesia*. (Jakarta 2016)

ekonomi. Stres dapat memberikan pengaruh positif dari stres adalah mendorong individu untuk melakukan sesuatu, membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatifnya adalah menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, penolakan, marah atau depresi, yang kemudian memicu munculnya penyakit seperti sakit kepala, sakit perut, insomnia, tekanan darah tinggi, atau stroke.<sup>8</sup>

Setiap orang memiliki tingkat penyesuaian dirinya terhadap stres yang berbeda-beda hal ini disebabkan masing-masing orang memiliki perbedaan tuntunan hidupnya sehari-hari sehingga kemampuan seseorang terhadap stres bisa saja bergantung pada faktor umur, kepribadian, status sosial dan emosi.<sup>9</sup>

Badan pusat statistik (BPS) melansir laporan mengenai tingkat partisipasi kerja perempuan. Survei BPS menunjukkan bahwa tingkat pekerja perempuan di Indonesia pada bulan Agustus 2016 masih rendah yakni sebanyak 50,77%, sedangkan tingkat partisipasi pria sudah mencapai 81,97%. Dominasi kaum pria dalam aktivitas perekonomian menandakan bahwa perempuan di Indonesia belum banyak berperan secara langsung dalam perekonomian keluarga, dengan kata lain hampir 40% perempuan di Indonesia ketika ia menikah para perempuan 100% mengandalkan kebutuhan keluarga pada suami. Ketika suami mengalami PHK ini pun berdampak pada istri karena tidak ada pemasukan ekonomi setelah PHK.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Mashudi, Psikologi Konseling, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2013). Cet. IV. h. 183- 184

<sup>9</sup> Teunku Adi Fitriani, *Hipnoterapi*, (Jakarta. Transmedia Pustaka 2010), P. 17

<sup>10</sup> Badan Pusat Statistik. *Indikator Pasar Tenaga Kerja Indonesia*. (Jakarta 2016)

Ketika tidak adanya pemasukan akan tetapi kehidupan harus tetap berjalan, banyak kebutuhan yang harus tetap dipenuhi mulai dari makan ataupun kebutuhan yang lainnya seperti kebutuhan anak untuk sekolah belum lagi ketika mempunyai angsuran yang setiap bulan harus dibayar, misalnya angsuran mesin cuci, motor jika tidak dibayar dan jatuh tempo konsekuensinya motor tersebut akan ditarik dealer dan akan menambah beban stres itu sendiri.

Di Desa Lambangsari Kecamatan Bojonegara Kabupaten Serang angka pengangguran akibat PHK terhitung dari awal tahun 2020 sampai dengan bulan Oktober tahun 2020 mengalami peningkatan sebanyak 20%, hal ini dikarenakan pada tahun lalu pabrik-pabrik di daerah Cilegon banyak yang mengalami kebangkrutan sehingga banyak karyawan atau pekerja yang di PHK. Di Desa Lambangsari sendiri banyak warga yang bekerja sebagai buruh pabrik di daerah Cilegon ditambah lagi dengan adanya pandemi ini banyak pula perusahaan yang merumahkan karyawannya karena harus mengikuti prosedur protokol kesehatan dari pemerintah yang mengharuskan untuk tidak berkerumun, hal ini menambah daftar banyaknya angka pengangguran PHK.

Faktor penyebab banyaknya angka pengangguran di Desa Lambangsari ini dikarenakan sebagian perusahaan atau pabrik mengalami kebangkrutan akibat dari dampak pandemi yang mengharuskan masyarakat untuk tidak berkerumun demi memutuskan rantai penyebaran covid 19.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Gausul Alam, Kasi Pemerintahan Desa Lambangsari, Wawancara Via Online 22 Oktober 2020

Ketika para pekerja dirumahkan otomatis yang biasanya bekerja menjadi tidak bekerja, tidak ada pemasukan tetapi kehidupan harus tetap berjalan, hal ini yang menyebabkan masalah dalam keluarga itu sendiri, 90% perempuan di Desa Lambangsari terutama ibu-ibu yang sudah berumah tangga menggantungkan kebutuhan rumah tangga hanya mengandalkan dari penghasilan suami, PHK menjadi faktor penyebab stres pada ibu rumah tangga di desa Lambangsari. sebelum terkena PHK, mereka biasanya mendapatkan gaji setiap dua minggu atau satu bulan sekali. Namun, setelah adanya PHK mereka tidak memiliki penghasilan sama sekali untuk memenuhi kebutuhan pangan dan cicilan setiap bulannya. Belum lagi untuk biaya pendidikan anak dan kebutuhan tak terduga lainnya. Itulah yang menjadi faktor penyebab banyak ibu rumah tangga yang stres di Desa Lambangsari.

Alasan peneliti tertarik melakukan penelitian terkait stres yang dialami istri pekerja karena ingin memberikan pengarahan, membantu meringankan stres dengan sedikit ilmu yang peneliti pelajari selama 7 semester duduk dibangku perkuliahan terkait ilmu bimbingan konseling. Melalui penerapan terapi realitas. Penggunaan terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian atau kesehatan pada konseli sehingga klien dapat menerima kondisi yang terjadi saat ini menekankan pada kekuatan pribadi dan mendorong klien untuk mengembangkan tingkah laku realistik agar dapat melawan stres dan membangkitkan semangat hidup.

Pada tanggal 15 Juni 2020 Peneliti melakukan awal penelitian kepada istri pekerja yang terkena PHK di Desa Lambangsari, Kecamatan Bojonegara, Kabupaten Serang, untuk mengetahui apa faktor yang menyebabkan istri pekerja mengalami stres, bahwasanya faktor penyebab sebagian istri mengalami stres adalah karena tidak ada pemasukan sama sekali untuk memenuhi kebutuhan sandang, pangan dan kebutuhan sehari-hari lainnya. Dari penjabaran faktor penyebab di atas dapat dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap responden, bahwa istri yang mengalami stres RN, SY, MT dan RT mengalami Rasa Cemas, bingung, sedih, kecewa, tidak menerima keadaan, mudah emosi. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji permasalahan ini dengan mengadakan penelitian dengan judul “Penerapan Terapi Realitas Pada Istri Pekerja yang Terkena PHK” (Studi di Desa Lambangsari Kecamatan Bojonegara Kabupaten Serang).

Alasan penelitik tertarik melakukan penelitian terkait stres yang dialami istri pekerja karena ingin memberikan pengarahan, membantu meringankan stres dengan sedikit ilmu yang peneliti pelajari selama 7 semester duduk dibangku perkuliahan terkait ilmu bimbingan konseling. Melalui penerapan terapi realitas. Penggunaan terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian atau kesehatan pada konseli sehingga klien dapat menerima kondisi yang terjadi saat ini menekankan pada kekuatan pribadi dan mendorong klien untuk mengembangkan tingkah laku realistik agar dapat melawan stres dan membangkitkan semangat hidup.

## B. Rumusan Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk menjawab 3 pertanyaan yang ada pada rumusan masalah dibawah ini :

1. Bagaimana kondisi psikologis istri yang mengalami stres ?
2. Bagaimana penerapan terapi realitas dapat menangani stres yang dialami istri ?
3. Bagaimana hasil penerapan terapi realitas dalam menangani stres yang dialami istri ?

## C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk Mengetahui kondisi psikologis pada Istri pekerja yang terkena PHK.
2. Untuk Mengetahui penerapan konseling realitas terhadap stres istri pekerja yang terkena PHK
3. Untuk Mengetahui mengetahui hasil dari penerapan terapi realitas dalam menangani stres pada istri pekerja yang terkena PHK.

## D. Manfaat Penelitian.

1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam pengembangan pengetahuan, terutama yang berkaitan dengan penerapan terapi realitas pada stres, dalam penelitian ini peneliti memfokuskan "*Terapi Realitas Pada Istri Pekerja Yang Terkena PHK (Study di Desa Lambangsari)*".

2. Praktis

- A. Diharapkan penelitian ini dijadikan sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang sejenis dalam rangka meningkatkan kemampuan memecahkan masalah stres.
- B. Diharapkan mendapatkan kontribusi dan masukan bagi para istri yang suaminya menjadi korban PHK.

### **E. Tinjauan Pustaka**

Peneliti terkait PHK yang dialami tenaga kerja telah banyak dilakukan antara lain :

*Pertama*, Ahmad Gunawan dengan Judul Skripsi: Hubungan antara kecemasan dengan isu PHK dengan motivasi kerja pada karyawan tetap dan kontrak, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2007, skripsi ini berbicara tentang kecemasan pada karyawan tetap dan kontrak, hasil penelitian ini adalah terdapat kecemasan pada karyawan dikarenakan berdarinya isu PHK sehingga mengakibatkan kecemasan pada karyawan itu sendiri. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang diteliti oleh penulis yakni peneliti ini berpusat pada karyawannya dan tidak menggunakan terapi dalam menggunakan proses konselingnya. Sedangkan penelitian yang diteliti oleh penulis berfokus pada Istri karyawannya dan menggunakan terapi dalam proses konselingnya.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Ahmad Gunawan, hubungan antara kecemasan dengan isu PHK dengan motivasi kerja pada karyawan tetap dan kontrak, Fakultas psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta 2013, Diakses 7 Juni 2020.

*Kedua*, Sunaepi dengan judul skripsi: Stres dan koping pada istri pertama perkawinan poligami, fakultas Dakwah Universitas Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten tahun 2015, skripsi ini berbicara tentang stres pada istri akibat dipoligami oleh suaminya. Perbedaan antara peneliti dengan penelitian yang diteliti oleh penulis yakni peneliti ini berpusat pada istri akibat dipoligami oleh suami sedangkan penelitian yang ditulis oleh peneliti stres istri disini akibat suaminya terkena PHK.<sup>13</sup>

*Ketiga*, Eka Wahyuningsih dengan judul Skripsi: Konseling REBT dalam mengatasi problem adaptasi ibu muda dalam rumah tangga, Fakultas Ushuludin Dakwah dan Adab IAIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, skripsi ini berbicara tentang permasalahan yang dihadapi ibu muda saat berumah tangga, Perbedaan antara peneliti dengan penelitian yang diteliti oleh penulis yakni, peneliti ini berpusat pada ibu muda dalam persoalan rumah tangga sedangkan penelitian yang ditulis oleh peneliti yaitu stress istri disini dikarenakan suaminya terkena PHK.<sup>14</sup>

*Keempat*, Rita Rosita dengan judul skripsi: Kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja, Fakultas Ushuludin Dakwah Dan Adab JAIN Sultan Maulana Hasanudin Banten tahun 2015, skripsi ini berbicara tentang permasalahan mahasiswa yang cemas ketika akan menghadapi dunia kerja karena faktor tertentu, Perbedaan antara peneliti

---

<sup>13</sup> Sunepi, stres dan koping pada istri pertama perkawinan poligami, Universitas Sultan Maulana Hasanudin Banten 2015, Diakses pada 7 Juni 2020

<sup>14</sup> Eka Wahyuningsih, Konseling REBT dalam mengatasi problem adaptasi ibu muda dalam rumah tangga, Universitas Sultan Maulana Hasanudin Banten 2015, Diakses 7 Juni 2020

dengan penelitian yang diteliti oleh penulis yakni peneliti ini berpusat pada mahasiswa yang akan lulus dan cemas untuk menghadapi persaingan di dunia kerja sedangkan penelitian yang diteliti oleh penulis lebih berpusat pada istri kerjanya karena imbas dari suaminya yang terkena PHK.<sup>15</sup>

*Kelima*, Rika Apriana dengan judul skripsi: stress dan coping mahasiswa yang sedang menulis skripsi, Fakultas Ushuludin dakwah Dan Adab Universitas Sultan Maulana Hasanudin Banten tahun 2016, skripsi ini berbicara tentang stress pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi, perbedaan antara peneliti dengan penelitian yang diteliti oleh penulis yakni peneliti ini berpusat pada mahasiswa yang stress akibat menulis skripsi sedangkan penelitian yang diteliti oleh penulis lebih berpusat pada stress istri pekerja/karyawan karena imbas dari suami yang terkena PHK.<sup>16</sup>

## **F. Kerangka Teori.**

### **1. Stres**

Menurut W.E Maramis dalam buku *Ilmu kedokteran Jiwa*, stress adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri. Jika kita tidak bisa mengatasinya dengan baik, akan muncul gangguan badan ataupun gejala jiwa masalah penyesuaian atau keadaan stress bisa bersumber pada frustrasi, konflik, tekanan atau krisis.<sup>17</sup>

Frustrasi, adalah perasaan kecewa akibat terhalang dalam pencapaian tujuan Frustrasi timbul salah satu faktornya

---

<sup>15</sup> Rita Rosita, Kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja, Universitas Sultan Maulana Hasanudin Banten 2015, Diakses pada 7 juni 2020

<sup>16</sup> Rika Aprilia, stress dan coping mahasiswa yang sedang menulis skripsi, Universitas Sultan Maulana Hasanudin Banten 2016, Diakses pada 7 Juni 2020

<sup>17</sup> Teunku Adi Fitriani, *Hipnoterapi*, (Jakarta. Transmedia Pustaka 2010), P.17

adalah ketika keinginan atau harapan kita tidak sesuai dengan realita, tekanan, tekanan juga bisa menimbulkan masalah penyesuaian. Sebuah tekanan yang sering ditemui sehari-hari walaupun kecil, lama- kelamaan akan bertumpuk dan dalam kurun waktu tertentu menjadi sebuah stres yang hebat, salah satu contohnya ketika suami di PHK dan tabungan mulai menipis tetapi pemasukan belum ada sama sekali. Krisis merupakan sebuah keadaan yang bersifat mendadak dan secara otomatis menimbulkan stres, contohnya disini ketika suami mengalami PHK.<sup>18</sup>

Pada hakikanya tentunya kata ini merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya gejala seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi dan kualitas kerja yang rendah.<sup>19</sup>

Hawari berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari distress dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap masalah permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres.

---

<sup>18</sup> Teunku Adi Fitriani, *Hipnoterapi*, (Jakarta. Transmedia Pustaka 2010), P. 15

<sup>19</sup> Laura A King, *Psikologi Umum*. (Jakarta : Salemba Humanika, 2010), P. 301

Manusia mempunyai suplai yang baik dan energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bila mana perlu.<sup>20</sup>

Menurut dilawati, stress adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang mengalami tekanan. Tekanan atau tuntutan yang

diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik.<sup>21</sup>

Lazarus dan Folkman yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang di pengaruhi oleh lingkungan kondisi stres terjadi karena ketidak seimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka. Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun yang membahayakan dan individu yang berasal dari situasi yang bersumber pada system biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.<sup>22</sup>

Aspek-aspek stres pada saat seseorang mengalami stres pada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan psikologis yaitu:

#### A. Aspek Fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada

---

<sup>20</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Umum*. (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2007), P. 38

<sup>21</sup> Juntika Nurihsan, *Psikologi Konseling*. (Jakarta : Karisma, 2004), P. 76

<sup>22</sup> Syafari Soma, *Psikologi* (Bandung : Nuansa, 2000), P. 44

organ tubuhnya seperti, sakit kepala dan gangguan pencernaan.

#### B. Aspek Biologis

Terdiri dari kondisi, gejala emosi dan gejala tingkah laku, masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologifnya menjadi negatif seperti menurunnya daya ingatan, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal hal ini dipengaruhi oleh berat dan ringannya stres yang dialami seseorang.<sup>23</sup>

### 2. Terapi Realitas

Tokoh dari terapi Realitas adalah William Glasser. William lahir pada tahun 1925. Terapi ini menekankan bahwa semua perilaku yang muncul pada diri seseorang bertujuan untuk memenuhi satu atau lebih kebutuhan dasar dari dirinya. Terapi bertumpu pada ide yang berpusat pada anggota yang bebas memilih perilaku dan harus bertanggung jawab tidak hanya atas apa yang kelompok lakukan, tetapi juga bagaimana anggota kelompok berfikir dan merasakan. Terapi realitas merupakan terapi jangka pendek yang berfokus pada saat sekarang, menekankan kekuatan pribadi, dan jalan bagi anggota bisa belajar tingkah laku dan lebih realistis.<sup>24</sup>

Terapi realitas dikembangkan oleh William Glasser pada tahun 1960-an sebagai reaksi penolakan terhadap konsep-konsep dalam konseling psikoanalisa. Glasser memandang

---

<sup>23</sup> Dadang Hawari, *Menejemen Stres Cemas Dan Depresi*, (Jakarta : 2011), P. 27

<sup>24</sup> M.Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung:Alfabeta,2014),h.79.

psikoanalisa sebagai suatu model perlakuan yang kurang memuaskan, kurang efektif, dan oleh karena itu ia termotivasi untuk memodifikasi konsep-konsep psikoanalisa dan mengembangkan pemikirannya sendiri berdasarkan pengalaman hidup dan pengalaman kliniknya. Karena terapi realitas berfokus pada problem kehidupan masa kini.<sup>25</sup>

Dalam proses tersebut konselor harus menciptakan suasana yang hangat dan penuh pengertian serta paling penting menumbuhkan pengertian klien bahwa mereka harus bertanggung jawab bagi dirinya sendiri. Terapi realitas paling banyak menggunakan metode pertanyaan dibandingkan metode lainnya System WDEP memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara rules dan tidak dimaksudkan hanya sebagai langkah sederhana. Tiap huruf dalam WDEP melambangkan sekelompok gagasan, yaitu diantaranya:

W= Wants (keinginan) menanyai klien terkait keinginan, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmennya.

D= Doing and Direction (melakukan dan arah) melakukan disini mencakup eksplorasi seluruh empat komponen perilaku total: tindakan, fikiran, perasaan dan fisiologis.

E= evaluation (evaluasi) menolong klien mengevaluasi diri sendiri oleh klien tak diragukan lagi merupakan inti terapi realitas pada umumnya mendapat penekanan terbesar dalam proses konseling. Klien diminta untuk melakukan evaluasi mendalam mengenai perilaku spesifikanya sendiri.

---

<sup>25</sup> Ariantje J. A. Sundah, *Teknik Konseling Realitas*, Sulawesi Utara, P. 2

P=Planning (rencana) membantu klien membuat rencana tindakan Proses system WEDP mencapai puncaknya saat membantu klien membuat rencana tindakan. Fokusnya lebih kepada tindakan karena tindakanlah komponen perilaku total (tindakan, pikiran perasaan dan fisiologis) yang bisa kita kontrol.<sup>26</sup>

Manusia digerakkan oleh kebutuhan-kebutuhan dasar yang asalnya bersifat genetik. Secara rinci glasser menjelaskan kebutuhan-kebutuhan dasar manusia, yaitu:

1. Kelangsungan hidup (survival) kehidupan fisik ini bertempat di otak tua yang berlokasi di sebuah kelompok kecil struktur yang terklaster.
2. Cinta dan rasa memiliki ( Love and belonging) salah satu kebutuhan psikologis manusia adalah kebutuhan untuk merasa memiliki dan terlibat atau melibatkan diri dengan orang lain. Beberapa aktifitas yang menunjukkan kebutuhan ini antara lain: persahabatan, acara perkumpulan tertentu, dan keterlibatan dalam organisasi mahasiswa.
3. Kekuatan atau prestasi (power or achievemen) kebutuhan akan kekuasaan meliputi kebutuhan untuk berprestasi, merasa berharga, dan mendapatkan pangsung. Kebutuhan ini biasanya diekspresikan melalui kompetensi dengan orang-orang disekitar kita, memimpin, mengorganisir, menyelesaikan pekerjaan sebaik mungkin, menjadi tempat bertanya atau meminta

---

<sup>26</sup> Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktek Konseling Terapi*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011), P. 299

pendapat bagi orang lain, melontarkan ide atau gagasan dan sebagainya.

4. Kebebasan atau kemerdekaan (freedom or independence) kebebasan merupakan kebutuhan untuk merasakan kebebasan atau kemerdekaan dan tidak tergantung pada orang lain.<sup>27</sup>

Menurut Glasser, terapi realitas adalah suatu sistem yang di fokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapi berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang di persamakan dengan kesehatan mental.

Glasser mengembangkan terapi realitas dari keyakinannya bahwa psikiatri konvensional sebagian besar berlandaskan asumsi-asumsi yang keliru. Terapi realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu "identitas keberhasilan", dapat diterapkan dalam psikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelolaan lembaga dan perkembangan masyarakat. Terapi realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena dalam penerapan-

---

<sup>27</sup> Ariantje J. A. Sundah, *Teknik Konseling Realitas*, Sulawesi Utara, P. 11

penerapan institusionalnya merupakan tipe pengondisian operan yang ketat.<sup>28</sup>

Menurut correy, salah satu sebab mengapa glesser meraih popularitas adalah keberhasilannya dalam menerjemahkan sejumlah konsep modifikasi tingkah laku kedalam model praktek yang relatif sederhana dan tidak berbelit-belit. Terapi realitas cocok untuk digunakan dalam terapi individual, kelompok, dan konseling perkawinan. Dalam terapi individual, terapis biasanya menemui klien sekali dalam seminggu 22 selama 45 menit. Pada pemula terapi.<sup>29</sup>

## G. Metode Penelitian

Untuk mempermudah proses pelaksanaan peneliti serta mencapai tujuan peneliti yang diinginkan, maka peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif sebagai cara mencari, mengumpulkan data, mengolah dan menganalisis data hasil penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Peneliti ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian tindakan (Action research), yaitu bentuk peneliti refleksi diri (Self-reflective) yang di lakukan oleh para partisipan dalam situasi sosial dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang praktik tersebut.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Refika Aditama. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapy*. Corey, G. 2007 Bandung, P. 34

<sup>29</sup> Prayitno dan Anti. E, 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta

<sup>30</sup> Emriz, *Metodelogi Peneliti Pendidikan Kualitatif*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h.234.

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.<sup>31</sup>

## 2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi ini peneliti lakukan di Desa Lambangsari Kecamatan Bojonegara Kabupaten Serang. Dan waktu yang digunakan untuk melakukan penelitian pada bulan Juni sampai Oktober.

## 3. Subyek Penelitian

Subyek dari penelitian ini adalah metode Terapi Realitas. Yang digunakan peneliti untuk membantu mengatasi stres pada istri pekerja yang terkena PHK.. Dan ini merupakan sebagai sampel untuk mendapatkan informasi bagi peneliti.

## 4. Teknik Pengumpulan

Data Dalam metode ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut :

### a. Observasi

Observasi atau pengamatan langsung yang dilakukan disini adalah observasi lapangan yaitu dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap objek yang diteliti, untuk

---

<sup>31</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung: Alfabeta, 2016), h.15

kemudian melakukan pencatatan seperlunya yang relevan dengan penelitian.<sup>32</sup>

Menurut Nasution yang diikuti oleh Sugiyono menyatakan bahwa, observasi merupakan dasar dari ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yakni mengenai dunia kenyataan yang diperoleh dari hasil observasi. Dalam observasi peneliti ini melihat dan mencatat informasi yang dianggap penting yang berkaitan dengan tema “Penerapan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stres Pada Istri Pertama Yang diPoligami” hasil dari studi kasus di Desa Kadubera Kecamatan Picung Kabupaten Pandeglang.

#### b. Wawancara

Wawancara merupakan bentuk komunikasi langsung antara peneliti dan responden. Komunikasi langsung dengan tanya jawab dalam hubungan tatap muka.<sup>33</sup>

Wawancara dalam suatu penelitian yang bertujuan mengumpulkan keterangan tentang kehidupan manusia dalam suatu masyarakat serta pendirian-pendirian mereka itu, merupakan suatu pembantu utama dari metode observasi.<sup>34</sup> Wawancara ini dilakukan secara langsung dengan 4 ibu, istri pekerja yang terkena PHK di Desa Lambangsari Kecamatan Bojonegara Kabupaten Serang.

---

<sup>32</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung: Alfabeta, 2012), h.26.

<sup>33</sup> Lexy J Meleong, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), h.135.

<sup>34</sup> Koentjaraningrat, Metode-Metode Masyarakat, (Jakarta: GM76.065, 1973), h.129

### c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang sumber datanya dari dokumen pribadi yang berbentuk tulisan, gambaran, atau karya-karya monumental dari seseorang.<sup>35</sup>

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah bersifat deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif dari sisi definisi lainnya dikemukakan bahwa hal itu merupakan penelitian yang memanfaatkan wawancara terbuka untuk menelaah dan memahami sikap, pandangan, perasaan dan perilaku individu atau sekelompok orang. Ternyata definisi ini mempersoalkan satu metode yaitu wawancara terbuka sedangkan yang terpenting dari definisi ini mempersoalkan apa yang diteliti yaitu upaya memahami sikap, pandangan, perasaan dan perilaku baik individu maupun sekelompok orang.<sup>36</sup>

Dalam penelitian ini, peeneliti ingin mengetahui cara menerapkan metode Terapi Realitas dalam mengatasi stres pada istri pekerja yang terkena PHK di Desa Lambangsari Kecamatan Bojonegara Kabupaten Serang. Peneliti akan membantu individu untuk mengatasi stres dalam masalah kehidupan, khususnya masalah yang berkaitan dengan yang ia hadapi saat ini yaitu stres akibat suami di PHK. Pendekatan yang digunakan adalah Terapi Realitas.

---

<sup>35</sup> 25 Lexy J. Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif*. . . h.329.

<sup>36</sup> Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013), P. 5

## 5. Tindak Lanjut Terapi Realitas

Setelah menemukan dan menganalisis permasalahan yang dihadapi klien/konseli, peneliti bermaksud untuk membantu mengurangi stres klien. Disinilah peneliti melakukan treatment konseling, dimana peneliti berperan sebagai konselor. Dengan cara melakukan konseling secara berkala, konseling yang digunakan adalah konseling individual melalui pendekatan terapi realitas.

## H. Sistematika Pembahasan

Agar penulis skripsi ini menjadi lebih sistematis, maka tata uraian terbagi menjadi lima bab dengan susunan sebagai berikut:

Bab *Pertama* : yaitu dalam bab ini peneliti menguraikan dan menjelaskan mengenai latar belakang masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

Bab *Kedua* : yaitu berisi gambaran umum lokasi penelitian, dalam bab ini dalam bab ini peneliti menguraikan gambaran umum Desa Lambangsari, yang terdiri dari: sejarah desa, Demografi, Keadaan sosial, Kondisi Ekonomi, Kondisi Pemerintahan Desa

Bab *Ketiga* : membahas kondisi stres pada istri pekerja yang terkena PHK, bab ini bab ini mencakup profil responden dan gejala stres pada istri pekerja yang terkena PHK.

Bab *Keempat* : membahas mengenai pendekatan terapi realitas untuk mengatasi stres pada istri pekerja yang terkena PHK. Bab ini

mencakup penerapan terapi realitas dalam menangani stres pada istri pekerja yang terkena PHK.

Bab *Kelima* : berisi penutup yang terdiri dari kesimpulan penelitian dan berisi saran-saran. Serta lampiran yang berisi gambar-gambar yang berkaitan dengan tema skripsi ini.

