

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pertumbuhan penduduk dan perkembangan ekonomi di Indonesia yang semakin pesat, membuat kebutuhan akan pekerjaan untuk memenuhi biaya hidup dan kebutuhan rumah tangga semakin meningkat. Hal tersebut membuat sebagian besar wanita ikut serta dalam bekerja guna memenuhi kebutuhan keluarga.

Akan tetapi dengan latar pendidikan yang minim membuat sejumlah wanita mencari pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Pada hakikatnya pekerjaan adalah suatu hubungan yang melibatkan dua pihak antara perusahaan dengan para karyawan, para pekerja akan mendapatkan gaji sebagai balas jasa dari pihak perusahaan dan jumlahnya tergantung dari jenis profesi yang dilakukan.<sup>1</sup>

Keputusan untuk mengambil dua peran berbeda yaitu di rumah tangga dan di tempat kerja tentu diikuti dengan tuntutan dari dalam diri sendiri dan pemenuhan kebutuhan ekonomi. Tuntutan

---

<sup>1</sup><https://id.m.wikipedia.org/wiki/Pekerjaan> Diakses Pada Tanggal 14 Oktober 2017, Pukul 19:30 WIB

dari diri sendiri dan kebutuhan hidup ini menyerukan hal yang sama yaitu keberhasilan dalam dua peranan tersebut.

Menurut Anaroga wanita karir adalah wanita yang memperoleh atau mengalami perkembangan dan kemajuan dalam pekerjaan dan jabatan.<sup>2</sup> Terjunnya seorang wanita ke dalam karir dapat menimbulkan dampak positif dan negative baik dalam kehidupan pribadi, kehidupan keluarga maupun kehidupan dengan masyarakat.

Adapun dampak positif adalah membantu meringkankan beban keluarga dan membantu mensejahterakan masyarakat melalui pola pemikirannya, mendidik anak lebih bijaksana, demokratis dan tidak otoriter serta membuat jiwanya lebih sehat. Sedangkan dampak negative dari berkarir adalah terhadap anak, suami, sudah berkurangnya lowongan pekerjaan bagi laki-laki, terhadap rumah tangga yang menjadi berantakan dan rasa sinis dari masyarakat.<sup>3</sup>

Berdasarkan data yang diperoleh dari BPS (Badan Pusat Statistik) Kabupaten Serang, menunjukkan bahwa terdapat 170.487

---

<sup>2</sup> Anaroga, *Psikologi Kerja*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2009), P.30

<sup>3</sup> Huzaemah T. Yanggo, *Fiqh Perempuan Kontemporer*, (Yogyakarta : Al Mawardi Prima, 2001), P. 96-98

perempuan yang bekerja (wanita karier).<sup>4</sup> Sementara itu, pencapaian peran yang tidak seimbang dapat menimbulkan konflik peran. Konflik peran tersebut dapat terjadi ketika seseorang berusaha memenuhi tuntutan lebih dari satu peran yang penting dalam hidup seperti pekerja dan ibu.<sup>5</sup>

Konflik peran tersebut merupakan *stressor* yang dapat menyebabkan stres pada wanita bekerja. Stres merupakan respon individu terhadap stres (*stressor*), yaitu lingkungan atau peristiwa yang mengancam mereka dan membebani kemampuan mereka.<sup>6</sup> Adapun gejala-gejala umum yang muncul ketika seseorang mengalami stress yaitu dada terasa sesak, merasa sulit bernafas, sering mengalami sakit kepala atau sakit perut, susah tidur (bisa berupa susah untuk tidur, atau berjalan-jalan pada tengah malam dan sulit untuk tidur lagi), selalu diliputi pikiran-pikiran negatif, kehilangan nafsu makan, sering menggigiti kuku tangan atau bagian

---

<sup>4</sup>Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Serang, [https : // Serangkab .Bps.Go.Id/Subjek/View/Id /6#Subjekviewtab3|Accordion-Daftar-Subjek1](https://Serangkab.Bps.Go.Id/Subjek/View/Id/6#Subjekviewtab3|Accordion-Daftar-Subjek1) Diakses Pada Tanggal 28 Agustus 2017 Pukul 15:24 WIB

<sup>5</sup>Laura A King, *Psikologi Umum*, Buku 2, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), P. 277

<sup>6</sup> Laura A King, *Psikologi Umum*, Buku 2.....P.277

tubuh yang lain, suasana hati berubah-ubah, merasa gelisah dan panik serta sulit konsentrasi.<sup>7</sup>

Sementara itu, agar penelitian ini lebih fokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, dalam skripsi ini penulis membatasinya pada ruang lingkup seperti yang dimaksud dengan wanita karir disini yaitu seorang wanita yang bekerja sebagai seorang karyawan di perusahaan tertentu dan sebagai ibu rumah tangga. Pada skripsi ini penulis fokus kepada faktor-faktor yang menjadi penyebab dan gejala-gejala stres yang dialami. Tujuannya yaitu agar penulis lebih mudah dalam mencari informasi dan sesuai dengan jurusan yang diambil oleh peneliti yaitu Bimbingan Konseling Islam.

Dalam penelitian ini penulis mengambil tempat penelitian yang berada di Desa Sujung Kecamatan Tirtayasa yang didalamnya terdapat wanita berperan ganda yang mengalami stres. Contoh konseli yang berinisial KS. Menurutnya terkadang merasa tertekan dan stres dengan perannya sebagai seorang karyawan, karena dia

---

<sup>7</sup>Nicola Morgan, *Panduan Mengatasi Stress Bagi Remaja*, (Tangerang: Gemilang, 2014), P.19

tidak sepenuhnya menjalani aktivitas bekerja tersebut dari hati melainkan karena tuntutan ekonomi.<sup>8</sup>

Selain itu stres yang dialami oleh wanita berperan ganda juga bisa terjadi karena faktor ekonomi seperti yang dialami oleh responden berinisial NH. Dia mengatakan sering mengalami pusing dan tertekan serta stres, menurutnya kebutuhan ekonomi yang dianggungnya sendiri dikarenakan keadaan suami yang tidak bekerja membuatnya merasakan tekanan sehingga mengakibatkan stres.<sup>9</sup>

Dari uraian diatas penulis merasa tertarik dengan hal tersebut sehingga penulis mengangkat judul “Penerapan *Client Centered Counseling* Untuk Mengatasi Stres Wanita Berperan Ganda, Studi di Ds. Sujung Kecamatan Tirtayasa”. Dalam melakukan penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan *client centered counseling*. Pendekatan ini memandang konseli sebagai partner dan konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan konseli untuk bisa berkembang sendiri.

Pendekatan *client centered counseling* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan konseli untuk menemukan cara-

---

<sup>8</sup>K.S, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 27 Juli 2017, Pukul 10:00 WIB

<sup>9</sup> N.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 28 Juli 2017, Pukul 15:00 WIB

cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Dalam pendekatan ini konseli dipandang sebagai orang yang paling mengetahui tentang dirinya sendiri dan orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya sendiri.<sup>10</sup>

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas penulis membuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana stres yang dialami oleh wanita berperan ganda di Ds. Sujung Kec. Tirtayasa dan apa faktor penyebab stres yang dialami oleh wanita berperan ganda ?
2. Bagaimana tahapan-tahapan *clien centered counseling* dalam mengatasi stress yang dialami oleh wanita berperan ganda?
3. Bagaimana hasil teknik *client centered counseling* dalam mengatasi stres yang dialami wanita berperan ganda?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas penulis mempunyai tujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui keadaan stres yang dialami oleh wanita berperan ganda di Desa Sujug Kecamatan Tirtayasa dan apa

---

<sup>10</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung, Pt Refika Aditama: 2007), P. 92

yang menyebabkan stres yang dialami oleh wanita berperan ganda.

2. Untuk mengetahui tahapan-tahapan teknik *client centered counseling* untuk mengatasi stres yang dialami oleh wanita berperan ganda.
3. Untuk Mengetahui hasil teknik *client centered counseling* dalam mengatasi stres yang dialami oleh wanita berperan ganda.

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

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan agar dapat menambah informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan Konseling Islam. Khususnya terkait penggunaan *client centered counseling* untuk mengatasi stres yang dialami wanita berperan ganda.

2. Manfaat praktis

- a. Manfaat bagi peneliti

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberikan referensi untuk mengembangkan penelitian

sejenisnya. Khususnya terkait penguasaan *client centered counseling* dalam mengatasi stres wanita berperan ganda.

b. Manfaat bagi konseli

Diharapkan agar penelitian ini dapat membantu konseli agar dapat mengatasi stres yang dialami akibat konflik peran ganda tersebut.

c. Manfaat bagi masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat Desa Sujung agar dapat dijadikan pertimbangan untuk mengatasi stres yang ditimbulkan oleh peran ganda.

## **E. Kajian Pustaka**

Dari hasil penelusuran yang telah dilakukan, peneliti menemukan beberapa penelitian yang membahas mengenai stress yang dialami oleh wanita berperan ganda. Salah satu penelitian yang membahas tentang stress yang dialami oleh wanita berperan ganda yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ruslina dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tahun 2014, dalam skripsinya yang berjudul “Hubungan Antara Konflik Peran Ganda dengan Stres Kerja Pada Wanita Bekerja”.

Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konflik peran ganda dengan stres kerja pada wanita bekerja. Adapun metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive non random sampling*. Dengan jumlah subjek sebanyak 60 orang. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa, ada hubungan yang positif yang sangat signifikan antara konflik peran ganda dengan stres kerja pada wanita berperan ganda. Artinya semakin tinggi konflik peran ganda yang diperoleh, maka semakin tinggi stres kerja yang dialami oleh wanita berperan ganda dan sebaliknya, semakin rendah konflik peran ganda yang diperoleh maka semakin rendah stres kerja yang dialami oleh wanita berperan ganda.<sup>11</sup>

Hasil penelusuran selanjutnya yaitu Wulandari dari fakultas ilmu sosial ilmu politik program ekstensi administrasi niaga Universitas Indonesia tahun 2012 dalam skripsinya yang berjudul “Hubungan Konflik Peran Ganda Dengan Stres Kerja Karyawan Wanita Dipusat Administrasi Universitas Indonesia Depok”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui bagaimana

---

<sup>11</sup>Ruslina, Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dengan Stres Kerja Pada Wanita Bekerja, Skripsi, 2004, [Http : // Eprints. Ums. Ac. Id / 30668 /1/02.\\_Cover.Pdf](http://Eprints.Ums.Ac.Id/30668/1/02._Cover.Pdf) (Diakses Pada Tanggal 16 Agustus 2017, Pukul 16:00 WIB)

hubungan antara konflik peran ganda dan stres kerja karyawan, penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode penelitian survey. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara konflik peran ganda dan stres kerja karyawan.<sup>12</sup>

Selanjutnya yaitu, Richardus Chandra Wirakristama dari Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro Semarang pada Tahun 2011 dalam skripsinya yang berjudul, “Analisis Pengaruh Konflik Peran Ganda (*work family conflict*) Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Pada PT Nyonya Meneer Semarang dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Intervening”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh konflik peran ganda (*work family conflict*) terhadap kinerja karyawan wanita dengan stress kerja sebagai variabel interveningnya.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan kuesioner yang diisi oleh responden yaitu karyawan wanita di PT Nyonya Meneer yang sudah atau sudah pernah menikah. Pengambilan sampel sebanyak 57 responden dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive random sampling*. Hasil dari

---

<sup>12</sup>Wulandari, *Hubungan Konflik Peran Ganda Dengan Stres Kerja Karyawan Wanita Dipusat Administrasi Universitas Indonesia*, Skripsi, 2012

penelitian tersebut menunjukkan bahwa stress sangat berpengaruh dalam kinerja karyawan di PT Nyonya Meneer Semarang.<sup>13</sup> Adapun perbedaan dari penelitian ini dengan skripsi-skripsi yang sebelumnya yaitu penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Sedangkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ruslina menggunakan metode penelitian kuantitatif dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive non random sampling*.

Sementara itu perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari yaitu pada penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian survey. Metode yang digunakan penulis juga berbeda dengan metode yang telah dilakukan oleh Richardus Chandra Wirakristama, pada penelitiannya Ricardus menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik *purposive random sampling*. Selain itu perbedaan dari penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu pada penelitian ini penulis melakukan *treatment* (tindakan) dengan menggunakan pendekatan *client centered*

---

<sup>13</sup>Richardus Chandra Wirakristama, *Analisis Pengaruh Konflik Peran Ganda (Work Family Conflict) Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Pada Pt Nyonya Meneer Semarang Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Intervening*, Skripsi, 2011, [Http://Eprints.Undip.Ac.Id/32813/1/Skripsi\\_8.Pdf](http://Eprints.Undip.Ac.Id/32813/1/Skripsi_8.Pdf), (Diakses Pada 14 Agustus 2017 pukul 12:00 WIB)

*counseling* untuk mengatasi stress yang dialami oleh wanita berperan ganda.

## **F. Kajian Teori**

### 1. Stres

#### a. Pengertian stres

Dalam istilah psikologi kita dapat mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap stres (*stressor*), yaitu lingkungan atau peristiwa yang mengancam mereka dan membebani kemampuan mereka. Hans Selye seperti dikutip dalam buku Laura A King mendefinisikan stres sebagai kerusakan pada tubuh yang disebabkan oleh tuntutan yang diberikan kepadanya.<sup>14</sup>

Menurut Lazarus dan Folkman seperti dikutip dalam buku Dian Ibung menyatakan bahwa kondisi stress terjadi bila terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan merupakan tekanan-tekanan yang tidak dapat diabaikan karena jika tidak dipenuhi mengakibatkan konsekuensi yang tidak

---

<sup>14</sup>Laura A. King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif* Buku 1, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), P. 138

menyenangkan bagi individu, kemampuan dapat diartikan sebagai segala elemen fisik atau psikososial dari situasi yang harus ditanggapi melalui tindakan fisik atau mental oleh individu sebagai upaya individu menyesuaikan diri. Jadi stress terjadi pada individu yang menerima atau menilai situasi yang datang padanya sebagai situasi yang menegangkan.<sup>15</sup>

b. Macam-macam stress

Stress terbagi menjadi dua macam eustress dan distress. Eustres adalah stress yang positif yang terjadi ketika tingkatan stress cukup tinggi untuk memotivasi agar bertidak untuk mencapai sesuatu. Eustres merupakan stress yang baik yang menguntungkan kesehatan seperti latihan fisik atau promosi. Sedangkan distress adalah stress negative. Distress merupakan stress yang mengganggu kesehatan dan sering menyebabkan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup>Dian Ibung, *Stres Pada Anak Usia 6-12 Tahun*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008), P.12

<sup>16</sup>Graham Ricards, *Serial Konsep-Konsep Kunci Psikologi* (Yogyakarta; Pustaka Baca, 2010), P. 318-319

c. Penyebab terjadinya stres

E.P Gintings seperti dikutip dalam buku Munandar mengatakan bahwa stres terjadi akibat reaksi tubuh manusia terhadap setiap tuntutan alam disebabkan oleh beberapa hal yaitu:

- a) Kelelahan dan kelesahan akibat pekerjaan
- b) Mobilisasi pembelaan tubuh yang memungkinkan adaptasi terhadap peristiwa kekerasan atau ancaman
- c) Terganggunya mekanisme keseimbangan dalam diri seseorang yaitu keseimbangan luar yang sifatnya fisik, mental dan spiritual yang diakibatkan oleh perubahan yang mendadak yang sifatnya tidak menyenangkan.
- d) Mengecilnya potensi seseorang karena adanya luka dalam perasaan, serta beban berat dan kebutuhan yang tidak terpenuhi dalam diri seseorang.<sup>17</sup>

d. Gejala stres

Hans Selye seperti dikutip dalam buku Laura A King menyimpulkan bahwa berapapun jumlah peristiwa dan rangsang lingkungan, maka akan menghasilkan respon stres

---

<sup>17</sup>Ashar Sunyoto Munandar, *Psikologi Industri Dan Organisasi* (Jakarta; UI Press, 2008), P. 371.

yang sama. Adapun gejala-gejala yang muncul ketika seseorang mengalami stres adalah munculnya rasa cemas, kehilangan selera makan, kelemahan otot dan menurunnya minat dengan dunia. Misalnya ketika anda menghadiri suatu kelas dipagi hari dan sepertinya semua orang tahu bahwa hari ini akan ada ujian. Kemudian anda mendengar mereka membicarakan hal-hal yang mereka pelajari dan anda mulai gelisah, mungkin anda mulai bekeringat dan jantung anda berdebar lebih cepat dari biasanya. Tak lama kemudian, dosen anda muncul dengan setumpuk ujian dan anda akan diuji pada bahan yang bahkan tidak terlalu anda pelajari.<sup>18</sup>

Perasaan cemas tersebut dapat menyebabkan respon stres, respon stres dimulai dengan reaksi “hadapi atau lari” reaksi ini menyebabkan individu menyiapkan cara menghadapi ancaman agar dapat melakukan ujian dengan baik. Ujian yang tiba-tiba merupakan ancaman bagi anda, tetapi respon stres manusia bisa saja terjadi pada ancaman apapun terhadap motif penting secara pribadi.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup>Laura A. King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiasi* Buku 1,.....P.138

<sup>19</sup>Laura A. King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiasi* Buku 1,.....P.139

Gejala stres terbagi menjadi dua yaitu:

a) Gejala psikologis

Situasi stres memicu terjadinya gangguan emosional dan gangguan kognitif, gangguan emosional diantaranya seperti cemas, memprihatinkan, tegang, takut, mudah marah serta depresi. Sedangkan gangguan kognitif yaitu sulit berkonsentrasi.

b) Gejala fisiologis

Gejala yang terjadi ketika seseorang mengalami stres yaitu mulut kering, sakit kepala, tekanan darah meningkat, sistem pernapasan lebih cepat, otot menjadi tegang dan sistem pencernaan kurang berfungsi.<sup>20</sup>

2. Pendekatan *Client Centered Counseling*

a. Pengertian *Client Centered Counseling*

Menurut Rogers yang dikutip oleh Gerald Corey menyebutkan bahwa terapi *client centered* merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah konseli itu sendiri, konseli dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang sedang mereka

---

<sup>20</sup>Rita L. Atkinson, Dkk. *Pengantar Psikologi* Jilid 2 (Tangerang; Interkasara Publisher, 2010), P. 349-368

alami. Hal ini memberikan pengertian bahwa konseli dipandang sebagai partner dan konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan konseli untuk bisa berkembang sendiri.<sup>21</sup>

*Client centered counseling* sering disebut juga dengan *nondirective* (tidak mengarahkan). Dalam pendekatan ini terdapat dasar pandangan bahwa konseli sebagai manusia yang memiliki kemampuan berkembang sendiri dan sebagai pencari kemantapan diri sendiri (*self consistenci*). Menurut Dr. William E. Hulme dan Wayne K. Climer dengan menggunakan pendekatan ini konselor akan lebih dapat memahami kenyataan tentang penderitaan konseli, yang biasanya bersumber pada perasaan dosa yang banyak menimbulkan perasaan cemas, konflik kejiwaan, dan gangguan jiwa lainnya. Dalam menggunakan pendekatan ini konselor harus bersikap sabar mendengarkan dengan penuh perhatian segala ungkapan batin yang diutarakan oleh konseli. Dengan demikian konselor seolah-olah pasif, tetapi sesungguhnya bersifat

---

<sup>21</sup>Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama 2009), P. 91

aktif menganalisis segala apa yang dirasakan oleh konseli sebagai beban batinnya.<sup>22</sup>

b. Tujuan *Client Centered counseling*

Pendekatan *client centered counseling* bertujuan untuk membina kepribadian konseli secara integral, berdiri sendiri dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri. Kepribadian yang integral adalah struktur kepribadiannya tidak terpecah artinya sesuai antara gambaran tentang diri yang ideal (*ideal self*) dengan kenyataan diri yang sebenarnya (*actual self*). Kepribadian yang berdiri sendiri adalah yang mampu menentukan pilihan sendiri atas dasar tanggung jawab dan kemampuan tidak tergantung pada orang lain.<sup>23</sup>

Tujuan dasar dari layanan *client centered counseling* yaitu sebagai berikut:

- a) Keterbukaan kepada pengalaman perlu memandang kenyataan tanpa mengubah empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami kerangka acuan internal

---

<sup>22</sup>Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), P. 71

<sup>23</sup>Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, (Bandung, Alfabeta:2013), P. 64

konseli. Konselor memberikan perhatian terutama pada persepsi diri konseli dan persepsinya terhadap dunia.

- b) Kepercayaan terhadap organism sendiri merupakan salah satu tujuan terapi dalam membantu konseli dalam membangun rasa percaya terhadap diri sendiri. Pada tahap permulaan konseling, kepercayaan konseli terhadap diri sendiri dan terhadap keputusannya sendiri mereka sangat kecil. Mereka secara khas mencari saran dan jawaban dari luar karena pada dasarnya mereka tidak mempercayai kemampuan dirinya untuk mengarahkan hidupnya sendiri.
- a) Tempat evaluasi internal yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Lebih banyak mencari jawaban pada diri sendiri bagi masalah keberadaannya.
- b) Kesediaan menjadi suatu proses tentang konsep diri dalam proses kehidupan yang merupakan lawan dari

konsep diri sebagai produk. Konseli harus sadar bahwa pertumbuhan adalah proses yang berkesinambungan.<sup>24</sup>

c. Teknik-teknik dalam pendekatan *client centered counseling*

Perkembangan pendekatan *client centered counseling* disertai oleh peralihan dari penekanan pada teknik-teknik terapeutik kepada penekanan kepribadian, keyakinan-keyakinan, dan sikap-sikap terapis, serta pada hubungan terapeutik. Hubungan terapeutik yang selanjutnya menjadi variable yang sangat penting tidak identik dengan apa yang dikatakan atau dilakukan oleh konselor.<sup>25</sup> Teknik-teknik yang terdapat pada pendekatan *client centered counseling* yaitu *attending*, identifikasi masalah, eksplorasi perasaan dan ide, penguatan serta evaluasi.<sup>26</sup>

d. Proses konseling

Berikut ini akan dikemukakan proses konseling dalam perspektif pendekatan *client centered counseling*.

---

<sup>24</sup> Geral Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, .....P.10

<sup>25</sup> Geral Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, .....P. 104

<sup>26</sup> Gantina Komalasari, Dkk. *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Pt Indeks, 2011), P. 269-270

- a) Konseli datang kepada konselor atas kemauan sendiri, apabila konseli datang atas suruhan orang orang lain, maka konselor harus mampu menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif dengan tujuan agar konseli memilih apakah ia akan terus minta bantuan atau akan membatalkannya.
- b) Situasi konseling sejak awal harus menjadi tanggung jawab konseli, untuk itu konselor menyadarkan konseli.
- c) Konselor memberanikan konseli agar ia mampu mengemukakan perasaannya. Konselor harus bersikap ramah, bersahabat, dan menerima konseli sebagaimana adanya.
- d) Konselor menerima perasaan konseli serta memahaminya
- e) Konselor berusaha agar konseli dapat memahami dan menerima keadaan dirinya
- f) Konseli menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil (perencanaan)

- g) Konseli merealisasikan pilihannya tersebut.<sup>27</sup>
- e. Tahap-tahap konseling
- a) *Attending* yaitu perilaku menghampiri konseli yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan dan bahasa lisan. *Attending* yang baik dapat meningkatkan harga diri konseli, menciptakan situasi yang aman serta mempermudah ekspresi perasaan konseli dengan bebas.
  - b) Identifikasi masalah yaitu keterampilan konselor dalam menggali dan mengidentifikasi masalah yang sedang dialami oleh konseli.
  - c) Eksplorasi perasaan yaitu keterampilan konseli dalam menggali perasaan konseli yang tersimpan atau terpendam.
  - d) Eksplorasi ide yaitu keterampilan konselor untuk menggali ide, pikiran serta pendapat yang disimpan oleh konseli.
  - e) Penguatan yaitu keterampilan konselor dalam menguatkan konseli agar ia menetapkan pilihan yang akan ia ambil.

---

<sup>27</sup> Sofyan S. Wilis, *Konseling individual Teori Dan Praktek*, .....P. 64-65

- f) Evaluasi yaitu tahap akhir konseling, konselor membantu konseli untuk menyimpulkan hasil pembicaraan yang menyangkut keadaan psikologis konseli dan menetapkan rencana konseli.<sup>28</sup>

## G. Metodologi Penelitian

Metode penelitian adalah langkah-langkah sistematis dan logis dalam mencari data atas masalah tertentu untuk diolah, dianalisis, mengambil kesimpulan dan selanjutnya mencari jalan keluar dari masalah tersebut.<sup>29</sup> Penelitian ini merupakan penelitian tindakan, dimana peneliti bertugas sebagai seorang konselor dengan menggunakan pendekatan *client centered counseling*. Adapun metode yang digunakan adalah:

### a. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang sifatnya umum terhadap suatu kenyataan social.<sup>30</sup> Bogdan dan Taylor seperti dikutip oleh Prastowo menyatakan bahwa penelitian

---

<sup>28</sup>Gantina Komalasari, Dkk. *Teori Dan Teknik Konseling*, ..... , P. 270-273

<sup>29</sup>Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1991), P.42

<sup>30</sup>Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Fakultas Ushuluddin Dakwah Dan Adab Institut Agama Islam Negeri (Iain) Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun Akademik 2016/2017, P.5

kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif kualitatif yaitu berupa kata-kata tertulis atau lisan serta perilaku yang dapat diamati dari narasumber.<sup>31</sup> Penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan menggunakan metode alamiah dan dilakukan oleh orang atau peneliti yang tertarik secara alamiah.<sup>32</sup>

Pendekatan kualitatif dipilih oleh peneliti untuk meneliti masalah penelitian ini karena masalah yang diteliti bersifat deskriptif dan komprehensif, pendekatan kualitatif lebih mampu menyesuaikan diri bila digunakan untuk meneliti berbagai dampak dan pola nilai-nilai yang dihadapi responden dalam kondisi alamiah, selain itu karena data kualitatif mampu mengungkapkan peristiwa secara kronologis. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) yaitu suatu penelitian dimana objek mengenai gejala atau peristiwa yang terjadi pada kelompok masyarakat tertentu.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), P. 21-22

<sup>32</sup> Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, .....P.23

<sup>33</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), P.15

b. Tempat dan waktu penelitian

a) Waktu penelitian

Penelitian ini dimulai dari dikeluarkannya surat rekomendasi penelitian yang dikeluarkan oleh Dewan Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten sampai dengan selesai. Waktu yang dilakukan dimulai dari bulan September sampai Desember 2017.

b) Tempat penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Desa Sujung Kecamatan Tirtayasa Kabupaten Serang-Banten. Penelitian dilakukan kepada wanita berperan ganda yang mengalami stres.

c. Subjek penelitian

Peneliti mendapatkan jumlah populasi 58. Setelah responden diberikan angket yang berisi tentang gejala stres, terdapat 15 responden yang mengalami gejala stres. Akan tetapi hanya 5 responden saja yang bersedia untuk diadakan konseling. Subjek penelitian ini yaitu para karyawan berperan ganda yang tinggal di Desa Sujung Kecamatan Tirtayasa,

adapun subjek yang diambil oleh peneliti terdiri dari lima responden yaitu KS, NH, JH, JM dan AH

d. Teknik pengumpulan data

a) Observasi

Observasi merupakan pengamatan langsung di lapangan yang dilakukan peneliti dalam mengumpulkan data tentang responden tanpa menggunakan alat ukur.<sup>34</sup> Pada penelitian ini peneliti menggunakan observasi non partisipan yang dilakukan di Ds. Sujung Kec. Tirtayasa

b) Wawancara

Wawancara adalah mengumpulkan data secara langsung dengan cara bertanya kepada konseli, adapun wawancara yang dilakukan adalah wawancara yang terstruktur dengan mempersiapkan daftar pertanyaan yang akan ditanyakan terlebih dahulu.<sup>35</sup> Pada penelitian ini penulis tidak hanya melakukan wawancara kepada responden KS, NH, JH, JM, AH saja akan tetapi penulis

---

<sup>34</sup>Moh Nazir, *Metode Penelitian*, (Bogor: Graham Indonesia, 2011), P. 24

<sup>35</sup>Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 2016), P.162

juga mewawancarai staf yang ada di kantor desa juga. Hal ini dilakukan guna memperkuat data yang diperoleh.

c) Kuisisioner

Kuisisioner merupakan teknik penelitian yang digunakan dengan menyebarkan angket.<sup>36</sup> Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari konseli.<sup>37</sup>

d) Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu pengumpulan data karena dokumen dapat memberi informasi tentang situasi yang dapat diperoleh langsung melalui observasi langsung atau wawancara. Adapun yang termasuk dalam dokumen adalah buku pribadi, surat, otobiografi dan biografi, dokumen serta berbagai laporan dinas yang bersifat formal maupun informal.<sup>38</sup> Dokumentasi ini penulis gunakan dengan tujuan untuk memperoleh data mengenai gambaran umum wilayah penelitian serta

---

<sup>36</sup>Etta Mamang Sangadji Dan Sopiah, *Metodologi Penelitian-Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*, (Yogyakarta: Cv. Andi Offset, 2010), P.47

<sup>37</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.....*, P.124

<sup>38</sup>Yati Afiyanti Dan Imami Nur Rachmawati, *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Riset Keperawatan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), P. 133

untuk mengetahui kondisi ekonomi masyarakat Desa Sujung. Dalam penelitian ini penulis menggunakan dokumen otobiografi dan biografi serta sumber dinas yang ada di Desa Sujung Kecamatan Tirtayasa.

e. Teknik analisis data kualitatif

Analisis data dalam penelitian kualitatif pada hakikatnya adalah suatu proses, hal ini mengandung pengertian bahwa pelaksanaannya sudah harus dimulai sejak tahap pengumpulan data di lapangan untuk kemudian dilakukan secara intensif setelah data terkumpul seluruhnya.<sup>39</sup> Moelong seperti dikutip dalam buku Andi Prastowo menyatakan bahwa analisis data kualitatif adalah mengurutkan data kedalam pola, kategori dan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan.<sup>40</sup> Penelitian ini menggunakan teknik analisis data di lapangan model Miles dan Huberman. Teknik analisis data model ini memandang bahwa aktifitas dalam analisis data

---

<sup>39</sup>Kartini Dan Kartono, *Pengantar Metodologi Research Sosial*, (Bandung: Alumni, 1976), P. 176

<sup>40</sup>Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*.....P. 237-238

kualitatif dilakukan secara interaktif serta berlangsung secara terus menerus, sehingga data yang terkumpul menjadi data yang matang. Adapun tahap-tahap dalam analisis data yaitu reduksi data, penyajian data serta kesimpulan atau verifikasi.<sup>41</sup>

a) Reduksi data

Reduksi data adalah merangkum dan memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, serta mencari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data pada tahap selanjutnya.<sup>42</sup> Dalam melakukan reduksi data ini peneliti mengelompokkan tiap-tiap data yang diperoleh, sehingga mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian tersebut.

b) Penyajian data

Penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah penyajian data berupa teks naratif. Dengan

---

<sup>41</sup>Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2008),P. 246

<sup>42</sup>Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif*..... P. 247

penggunaan data akan mempermudah peneliti untuk memahami apa yang terjadi serta merencanakan tahap selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.<sup>43</sup> Data yang telah direduksi oleh peneliti selanjutnya diurutkan dari data yang bersifat umum sampai khusus agar data yang dikumpulkan sesuai. Kemudian pada akhirnya dapat ditarik kesimpulan pada tahap selanjutnya.

c) Kesimpulan atau verifikasi

Kesimpulan pada data kualitatif merupakan temuan baru yang belum pernah ada sebelumnya. Temuan tersebut dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih belum jelas sehingga diteliti menjadi semakin jelas dan dapat berupa hipotesis atau teori.<sup>44</sup> Berdasarkan data-data yang telah didapatkan kemudian ditarik kesimpulan sehingga data yang dikumpulkan memiliki arti penting yang dapat memunculkan suatu kesimpulan dari penelitian.

---

<sup>43</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif*..... P.249

<sup>44</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif*..... P. 253

## H. Sistematika Pembahasan

Maka sistematika pembahasan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab Pertama, pendahuluan yang meliputi: latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kajian teori, metodologi penelitian serta sistematika pembahasan.

Bab Kedua, kondisi objektif Desa Sujung yang meliputi: letak geografis Desa Sujung, kondisi sosial masyarakat Desa Sujung dan kondisi ekonomi masyarakat Desa Sujung.

Bab Ketiga, kondisi stres wanita berperan ganda di Desa Sujung yang meliputi: profil responden, gejala-gejala stres yang dialami oleh wanita berperan ganda serta faktor penyebab stres yang dialami oleh wanita berperan ganda.

Bab Keempat, penerapan *client centered counseling* untuk mengatasi stres wanita berperan ganda di Desa Sujung yang meliputi proses konseling, hasil penerapan *client centered*

*counseling* serta hambatan *client centered counseling* terhadap stres wanita berperan ganda

Bab Kelima adalah penutup yang meliputi kesimpulan dan saran-saran.

## **BAB II**

### **KONDISI OBJEKTIF DESA SUJUNG KECAMATAN TIRTAYASA KABUPATEN SERANG-BANTEN**

#### **A. Letak Geografis**

Desa Sujung merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Tirtayasa Kabupaten Serang Provinsi Banten. Desa Sujung terletak di sebelah selatan Kecamatan Tirtayasa dengan luas wilayah 315,599 Ha, dengan penggunaan wilayah 60,751 Ha untuk pemukiman, 598 Ha untuk pertanian dan 254,250 Ha untuk perikanan.

Secara geografis, Desa Sujung berbatasan dengan Desa Sidayu pada bagian utara, Desa Tirtayasa pada bagian selatan, jalan otonom pada bagian barat dan laut Jawa pada bagian sebelah timur. Jarak dari desa ke kecamatan 3 KM yang dihubungkan oleh jalan Negara/JalanProvinsi/JalanKabupaten, jarak dari kantor pemda Provinsi Banten 24 KM, jarak dari pemerintahan Provinsi Banten 24 KM dan jarak dari Ibu Kota Negara adalah 124 KM.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup>Khairul Soleh, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 18 Mei 2018, Pukul 13.00 WIB

Pernyataan yang terkait dengan batas-batas wilayah Desa Sujung dijelaskan melalui tabel sebagai berikut:

**Tabel 2.1 Batas-batas wilayah di Desa Sujung<sup>46</sup>**

<b>Letak Batasan</b>	<b>Desa/Kelurahan</b>
Sebelah Utara	Sidayu
Sebelah Selatan	Tirtayasa
Sebelah Timur	Laut Jawa
Sebelah Barat	Jalan Otonom

Pernyataan yang terkait dengan orbitasi (jarak dari pusat pemerintahan ke kantor desa) di jelaskan melalui tabel sebagai berikut:

**Tabel 2.2 Orbitasi (Jarak Dari Pusat Pemerintahan Ke kantor Desa)<sup>47</sup>**

<b>Pusat Pemerintahan</b>	<b>Jarak (KM)</b>
Kecamatan	3 Km
Pemda Banten	24 KM
Pemprov Banten	24 KM
Ibu Kota Negara	124

<sup>46</sup>Diperoleh dari data monografi Desa Sujung

<sup>47</sup>Diperoleh dari data monografi Desa Sujung

## **B. Kondisi Sosial Masyarakat**

Desa Sujung merupakan desa yang masih kental akan nuansa religi. Hal ini ditandai dengan banyaknya masjid, musholla serta majlis ta'lim yang terdapat di desa tersebut. Tidak hanya itu masyarakat Desa Sujung juga sangat antusias dalam mengikuti pengajian rutin yang diadakan di masjid, musholla ataupun majlis ta'lim, khususnya para perempuan. Akan tetapi peran perempuan dalam mengikuti kegiatan tersebut hanyalah sebagai pendengar saja dan tidak ikut serta dalam mengurus kegiatan-kegiatan yang ada didalamnya.

Adapun kegiatan yang di urus langsung oleh perempuan di Desa Sujung adalah kegiatan PKK. PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga) adalah organisasi kemasyarakatan yang memberdayakan wanita untuk turut berpartisipasi dalam membangun kesejahteraan masyarakat khususnya perempuan. Sementara itu kegiatan yang ada didalamnya adalah pembuatan kerajinan tangan. Selain itu PKK merupakan tempat untuk para perempuan di Desa Sujung untuk bertukar pikiran terkait keluarga.

Sementara itu tidak ada UKM (Unit Kegiatan Masyarakat) yang di kelola oleh perempuan Desa Sujung. Sehingga membuat para perempuan Desa Sujung yang bekerja menjadi buruh tani maupun karyawati di pabrik-pabrik.

### **C. Kondisi Ekonomi Masyarakat Desa Sujung**

Kondisi ekonomi masyarakat Desa Sujung sebagian besar diperoleh dari pekerjaan buruh tani, hal ini didukung dengan luasnya lahan pertanian yaitu 598 Ha. Akan tetapi hal ini tidak didukung oleh kepemilikan lahan pertanian tersebut. sementara itu pekerjaan sebagai buruh tani tidak hanya dilakukan oleh laki-laki saja, akan tetapi juga perempuan. Sementara itu tidak adanya UKM yang dikelola oleh masyarakat Desa Sujung membuat perempuan Desa Sujung turut ikut serta dalam membantu perekonomian dengan cara bekerja di pabrik. Selain itu alasan para perempuan bekerja di pabrik adalah kurangnya pendapatan yang didapat dari hasil buruh tani tersebut.

Adapun jumlah penduduk dilihat dari mata pencahariannya yaitu sebagai PNS 60 orang, TNI 4 orang, POLRI 10 orang, petani 450 orang, pedagang 104, nelayan 4 orang, peternak 3 orang, montir/tukang 10 orang.<sup>48</sup>

**Tabel 2.3 Jumlah Penduduk Berdasarkan Mata Pencaharian<sup>49</sup>**

<b>Jenis Pekerjaan</b>	<b>Jumlah</b>
PNS	60 orang
TNI	4 orang
POLRI	10 orang
Petani	450 orang
Pedagang	104 orang
Nelayan	4 orang
Peternak	3 orang
montir/tukang	10 orang
Karyawati	118 orang

Data tersebut diambil dari data monografi Desa Sujung, akan tetapi tidak disebutkan jumlah pekerjaan seluruhnya.

---

<sup>48</sup>Khairul Soleh, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 18 Mei 2018, Pukul 13.00 WIB

<sup>49</sup>Data Monografi Desa Sujung

Seperti buruh tani, di data tersebut hanya disebutkan petani yang mempunyai lahan persawahan dan dikelola oleh sendiri.

**BAB III**

**KONDISI STRES WANITA BERPERAN GANDA  
DI DESA SUJUNG KECAMATAN TIRTAYASA  
KABUPATEN SERANG-BANTEN**

**A. Profil Responden**

Peneliti mendapatkan jumlah populasi 58 wanita berperan ganda di Desa Sujung. Setelah responden diberikan angket yang berisi tentang gejala stres, terdapat 15 responden yang mengalami gejala stres. Akan tetapi hanya 5 responden saja yang bersedia untuk diadakan konseling. Adapun inisial dari kelima responden tersebut yaitu KS, NH, JH, JM serta AH.

**1. Responden KS**

KS tinggal dengan kedua orangtuanya yang sudah tidak bisa bekerja lagi. KS telah menikah selama tujuh tahun dan telah dikaruniai satu anak perempuan. KS anak pertama dari dua bersaudara, adiknya sudah memiliki keluarga dan tinggal di rumah mertuanya. KS adalah seorang ibu rumah tangga yang sudah bekerja selama delapan tahun. KS sudah menjadi tulang punggung keluarga setelah lulus Sekolah Menengah Pertama

(SMP). Suami KS merupakan seorang guru ngaji yang tidak mempunyai penghasilan tetap. KS mengaku sangat terbebani dengan keadaannya yang menjadi tulang punggung keluarga dengan kebutuhan ekonomi yang semakin meningkat. Ditambah lagi dengan kondisi kedua orangtuanya yang sudah tidak muda lagi dan harus menjalani pengobatan secara rutin.

## 2. Responden NH

NH tinggal dengan suaminya di rumah peninggalan orang tuanya. NH telah dikaruniai seorang anak laki-laki. NH anak bungsu dari empat bersaudara dan kakak-kakaknya sudah memiliki keluarga masing-masing dan mempunyai tempat tinggal masing-masing. Suami NH awalnya seorang karyawan di pabrik, akan tetapi setelah NH memutuskan untuk bekerja dengan niat untuk membantu perekonomian keluarga, suaminya memilih untuk berhenti menjadi karyawan dan lebih memilih untuk menjadi seorang petani.

NH merupakan seorang ibu rumah tangga yang sudah bekerja selama lima tahun. NH mengaku sangat tertekan dengan kebutuhan ekonomi yang semakin meningkat dan keadaan suaminya yang hanya seorang petani, ditambah lagi

dengan gagal panen yang dialaminya. NH juga merasa tidak bisa membagi waktu antara seorang karyawan dan juga seorang ibu rumah tangga yang harus mengurus suami serta anaknya.

### 3. Responden JH

JH tinggal di rumah suaminya. JH telah menikah selama tujuh tahun dan telah dikaruniai satu orang anak perempuan. JH anak kedua dari tiga bersaudara. Suami JH adalah seorang penjual mainan keliling dengan penghasilan harian yang tidak tetap. JH merupakan seorang ibu rumah tangga yang sudah bekerja selama delapan tahun. Sebelumnya JH sempat berhenti bekerja untuk fokus mengurus anaknya, akan tetapi dikarenakan meningkatnya kebutuhan yang harus dipenuhi membuatnya memutuskan untuk kembali bekerja.

JH merasa tertekan dengan kedaannya sebagai seorang karyawan yang harus meninggalkan anaknya ketika masih tidur dan terkadang ketika pulangpun anaknya dalam keadaan tidur. Kondisi tempat tinggal yang masih menumpang di rumah mertua dan juga sering terjadinya konflik antara JH dengan mertua membuat JH merasakan tertekan.

#### 4. Responden JM

JM tinggal dengan orangtuanya yang sudah tidak muda lagi. JM anak kedua dari tiga bersaudara dan kakaknya sudah memiliki keluarga sedangkan adiknya belum memiliki keluarga dan masih tinggal bersamanya. JM memiliki seorang anak laki-laki. JM adalah seorang ibu tunggal bagi anaknya dikarenakan JM telah bercerai dengan suaminya ketika anaknya berusia satu tahun. JM merasa sangat tertekan dengan kondisinya ini, ditambah lagi dengan sindiran masyarakat kepadanya mengenai statusnya sebagai seorang *single parent*.

#### 5. Responden AH

AH tinggal dengan kedua orangtuanya dan mempunyai seorang kakak serta dua orang adik, kakak AH sudah memiliki istri akan tetapi masih tinggal bersama AH. Ibu AH adalah seorang ibu rumah tangga dan ketika AH bekerja ibunyaalah yang mengurus anaknya. Sedangkan Bapak AH adalah seorang buruh tani. Suami AH merupakan seorang karyawan lestoran. AH mengaku bahwa sangat tertekan dengan pekerjaannya akan tetapi hal ini tidak dibolehkan oleh orangtuanya sehingga membuat AH merasa tertekan dan mengalami stres.

## **B. Gejala-gejala Stres Yang Dialami Wanita Berperan Ganda**

Gejala yang diakibatkan stress dibagi menjadi dua yaitu gejala psikologis dan fisik. Gejala psikologis berupa cemas, memprihatinkan, tegang, takut, mudah marah, depresi dan sulit berkonsentrasi. Sedangkan gejala fisiologis berupa mulut kering, sakit kepala, tekanan darah meningkat, sistem pernapasan lebih cepat, otot menjadi tegang dan sistem pencernaan kurang berfungsi.<sup>50</sup> Dibawah ini adalah penjelasan mengenai gejala-gejala stres yang dialami oleh responden.

### **1. Responden KS**

#### **a. Psikologis**

Gejala fisiologis yang sering dialami oleh KS adalah mudah cemas, mudah marah dan sulit berkonsentrasi.

#### **b. Fisiologis**

Gejala fisiologis yang sering dialami oleh KS adalah mulut kering, sakit kepala, tekanan darah meningkat, dan otot menjadi tegang.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup>Rita L. Atkinson, dkk. *Pengantar Psikologi* Jilid 2.....p. 349-368

<sup>51</sup>K.S, Diwawancarai Oleh Fitriyah, tanggal 30 november 2017. Pukul 10:00

## 2. Responden NH

### a. Psikologis

Gejala psikologis yang sering dialami oleh NH adalah mudah marah, mudah takut, dan sulit konsentrasi.

### b. Fisiologis

Gejala fisiologis yang sering dialami oleh NH adalah sakit kepala, tekanan darah meningkat.<sup>52</sup>

## 3. Responden JH

### a. Psikologis

Gejala psikologis yang sering dialami oleh JH adalah mudah marah, takut dan sulit konsentrasi.

### b. Fisiologis

Gejala fisiologis yang sering dialami JH adalah mulut terasa kering dan otot menjadi tegang.<sup>53</sup>

## 4. Responden JM

### a. Psikologis

Gejala psikologis yang sering dialami oleh JM adalah mudah cemas, tegang, takut dan sulit konsentrasi.

---

<sup>52</sup>N.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, tanggal 30 november 2017. Pukul 13:00 WIB

<sup>53</sup>J.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, tanggal 30 november 2017. Pukul 16:30 WIB

b. Fisiologis

Gejala fisiologis yang sering dialami oleh JM adalah sakit kepala, tekanan darah meningkat dan otot menjadi tegang.<sup>54</sup>

5. Responden AH

a. Psikologis

Gejala psikologis yang sering dialami oleh AH adalah mudah marah, takut dan sulit konsentrasi.

b. Fisiologis

Gejala fisiologis yang sering dialami oleh AH adalah sakit kepala, mulut kering dan otot menjadi tegang.<sup>55</sup>

Peneliti menganalisa gejala-gejala stres yang dialami wanita berperan ganda berdasarkan fenomena dibawah ini:

---

<sup>54</sup>J.M, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 01 Oktober 2017. Pukul 10:00

<sup>55</sup>A.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 01 Oktober 2017. Pukul 13:00

**Tabel 3.1 Gejala-gejala Stres Yang Dialami Wanita Berperan Ganda**

No	Gejalastres		Nama Responden				
			KS	NH	JH	JM	AH
1.	Fisiologis	Sakit kepala	√	√	-	√	√
		Mulut kering	√	-	√	-	√
		Tekanan darah meningkat	√	√	-	√	-
		Otot menjadi tegang	√	-	√	√	√
2.	Psikologis	Mudah marah	√	√	√	-	√
		Tegang	-	-	-	√	-
		Takut	-	√	√	√	√
		Cemas	√	-	-	√	-
		Sulit konsentrasi	√	√	√	√	√

### C. Penyebab Stres yang dialami Wanita Berperan Ganda

Situasi stres yang dialami oleh wanita berperan ganda dapat terjadi karena tidak dapat menyesuaikan perannya dengan maksimal, stres juga bisa terjadi karena adanya peristiwa tertentu. Berikut ini adalah penjelasan mengenai stres yang dialami oleh responden:

#### 1. Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu penyebab wanita berperan ganda mengalami tekanan. Stres yang dialami oleh

para responden bisa diakibatkan oleh lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan kerja. Seperti yang dialami oleh JH yang merasakan stres ketika berada di lingkungan keluarga dikarenakan konflik yang sering dialaminya dengan mertuanya. Akan tetapi berbeda dengan KS dan NH yang merasakan stres diakibatkan oleh lingkungan kerja, lingkungan tempat kerja yang terlalu bising membuat mereka mengalami tekanan karena tidak bisa berkonsentrasi saat bekerja, sehingga terkadang membuat mereka menerima teguran dari atasannya. Hal tersebut membuat mereka mengalami tekanan yang berlebih.<sup>56</sup>

## 2. Kebutuhan ekonomi semakin meningkat

Kebutuhan ekonomi yang semakin meningkat dan tidak didukung oleh pendapatan yang memadai merupakan salah satu penyebab stres yang dialami oleh para responden. Tekanan yang dialami oleh para responden ketika Disatu sisi wanita mencari nafkah untuk membantu suami bahkan pada kasus tertentu wanita lebih bisa diandalkan dalam menafkahi dan disisi lain wanita harus bisa melaksanakan

---

<sup>56</sup>K.S, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 01 oktober 2017, pukul 13.00  
WIB

tanggung jawabnya sebagai istri dan ibu. Walaupun demikian peran ganda wanita bukan pilihan yang tidak mungkin diambil dan hal tersebut sering berdampak kepada kondisi psikologis.<sup>57</sup>

3. Tidak bisa menyesuaikan peran dengan baik

Sebagian besar karyawan yang bekerja di perusahaan yang sangat besar, khususnya para wanita yang mengalami stres lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Masalahnya, wanita bekerja ini menghadapi konflik peran sebagai wanita karir sekaligus ibu rumah tangga. Wanita sangat dituntut perannya sebagai ibu rumah tangga yang baik dan benar sehingga banyak wanita karir yang merasa bersalah ketika harus bekerja. Perasaan bersalah ditambah dengan tuntutan dari dua sisi, yaitu pekerjaan dan ekonomi rumah tangga, sangat berpotensi menyebabkan wanita bekerja mengalami stres.

Sementara itu seorang istri harus dapat membagi waktu untuk keluarga (suami dan anak). Walaupun memiliki jadwal yang padat, istri semaksimal mungkin harus mampu memberikan waktu untuk suami dan anak. Bila hal itu tidak mampu diberikan seorang istri karena kesibukannya di

---

<sup>57</sup>N.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 039 September 2017, pukul 10.00 WIB

tempat kerja maka terjadi hal-hal yang negatif seperti anak kurang mendapat perhatian. misalnya ketika sang ibu sedang bekerja sehingga tidak mempunyai waktu untuk bersantai dengan suami dan anak.

Seperti yang dialami oleh para responden, mereka mengalami tekanan akibat tidak bisa menyesuaikan peran antara seorang ibu dan seorang wanita karir. Hal tersebut memicu terjadinya stres yang dialami oleh para responden yang diakibatkan oleh konflik peran ganda tersebut.<sup>58</sup>

#### 4. Beban kerja yang terlalu berat

Beban kerja yang diterima setiap hari yang terlalu berat membuat mereka mengalami stres. Mereka harus menyelesaikan pekerjaannya sesuai dengan target yang telah ditentukan perusahaan, terkadang mereka harus kerja lembur untuk menyelesaikan pekerjaannya tepat waktu. Semakin besar beban kerja yang dirasakan semakin besar pekerja menderita stres. Bila banyaknya pekerjaan tidak sebanding dengan kemampuan baik fisik maupun keahlian

---

<sup>58</sup>J.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 01 oktober 2017, pukul 16.00  
WIB

serta waktu yang tersedia maka akan menjadi sumber stres pada karyawan.<sup>59</sup>

#### 5. Suami yang tidak bekerja

Pada hakikatnya suami merupakan tulang punggung keluarga dan harus memenuhi kebutuhan keluarga berupa materi. Akan tetapi ketika seorang suami tidak bekerja dan mengalihkan perannya kepada istri. Hal tersebut membuat istri harus ikut serta dalam membantu perekonomian keluarga dengan cara bekerja. Tekanan yang dialami oleh para responden yaitu di satu sisi mereka harus tetap menghormati suami sebagai kepala rumah tangga di satu sisi mereka mengalami tekanan akibat keadaan suami yang mendorong istri untuk bekerja.<sup>60</sup>

#### 6. Tekanan karir dan tekanan keluarga

Setiap peran memiliki konsekuensi masing-masing. Disatu sisi karir menuntut agar mampu mencurahkan tenaga, waktu dan pikiran terhadap pekerjaan. disisi lain keluarga terutama anak sangat

---

<sup>59</sup>J.M, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 30 September 2017, pukul 16.00 WIB

<sup>60</sup>K.S, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 01 oktober 2017, pukul 13.00 WIB

membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari seorang ibu. Hal tersebut membuat para wanita karir mengalami tekanan dikarenakan disatu sisi mereka menginginkan peningkatan dalam karirnya akan tetapi juga harus mempertimbangkan keluarga.<sup>61</sup>

Peneliti menganalisa stres yang dialami oleh wanita berperan ganda berdasarkan fenomena di bawah ini:

**Tabel 3.2 Penyebab Stres yang dialami Wanita Berperan Ganda**

No	Stressor	Nama Responden				
		KS	NH	JH	JM	AH
1.	Lingkungan	√	√	√	√	√
2.	Kebutuhan ekonomi	√	√	-	√	√
3.	Tidak bisa menyesuaikan peran dengan baik	√	√	-	-	-
4.	Beban kerja yang terlalu berat	√	√	-	√	-

---

<sup>61</sup>A.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 01 oktober 2017, pukul 10.00 WIB

5.	Suami yang tidak bekerja	√	-	-	-	-
6.	Tekanan karir dan tekanan keluarga	√	√	√	√	√

Pada penelitian ini penulis memfokuskan pada gejala psikologis yang dialami oleh responden KS, NH, JH, JM dan AH untuk di berikan treatmen. Hal ini dikarenakan gejala fisiologis yang dialami responden, bukanlah bagian dari jangkauan konseling menggunakan *client centered counseling* yang dilakukan oleh peneliti.

**BAB IV**

**PENERAPAN *CLIENT CENTERED***

***COUNSELING* UNTUK MENGATASI STRES**

**WANITA BERPERAN GANDA DI DESA**

**SUJUNG KECAMATAN TIRTAYASA**

**KABUPATEN SERANG-BANTEN**

**A. Proses Konseling**

Dalam pendekatan *client centered counseling* konseli melakukan konseling harus dengan kesadaran sendiri tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun. Adapun tahapan-tahapan konseling dibagi menjadi enam tahap yaitu tahap *attending*, tahap identifikasi masalah, tahap eksplorasi perasaan, tahap eksplorasi ide, tahap penguatan serta tahap evaluasi. Tahapan-tahapan tersebut digunakan kepada seluruh responden secara langsung, artinya konselor dan konseli melakukan konseling secara *face to face*. Sementara itu cara menyelesaikan masalah yang dialami oleh konseli sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli.

Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan peneliti dalam melakukan konseling dibagi menjadi enam tahapan pada masing-masing responden:

1. Responden KS

- a. Tahap I (*attending*)

Dilaksanakan pada hari minggu, 24 september 2017 pada pukul 13:00 WIB. Peneliti melakukan wawancara dan assesmen pada wanita berperan ganda yang mengalami stres. Konselor membangun hubungan bersama konseli dengan menggunakan teknik *attending* yaitu perilaku menghampiri konseli yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan dan bahasa lisan. Hubungan yang dibangun pada tahap ini sangat penting guna membangun hubungan yang positif, berlandaskan rasa percaya diri serta keterbukaan dan kejujuran konseli dalam mengutarakan permasalahannya.<sup>62</sup>

- b. Tahap II (identifikasi masalah)

Dilaksanakan pada hari minggu, 01 oktober 2017 pukul 13:00 WIB. Konselor mengidentifikasi permasalahan

---

<sup>62</sup>K.S, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 24 September 2017, Pukul 13:00 WIB

yang dialami oleh konseli. Konselor dan konseli bersama-sama membahas dan menyamakan persepsi atas masalah yang dihadapi oleh konseli, konselor juga menanyakan latar belakang konseli dan juga keluarga konseli. Konseli mengungkapkan bahwa keadaan stres yang dialaminya diakibatkan oleh kebutuhan ekonomi yang semakin meningkat, keadaan suami yang tidak bekerja, tidak bisa menyesuaikan peran dengan baik serta beban kerja yang terlalu berat. Ditambah lagi dengan kondisi orangtuanya yang harus menjalani pengobatan rutin dan harus mengeluarkan uang yang cukup besar. Konselor mendengarkan masalah yang diutarakan oleh konseli menggunakan teknik empati dengan memahami pikiran dan perasaan yang dialami oleh konseli. Teknik empati digunakan bersama dengan teknik attending. Kemudian setelah konselor mendapatkan informasi yang cukup, konselor mengahiri pertemuan pertama dan membuat janji untuk pertemuan berikutnya.<sup>63</sup>

---

<sup>63</sup>K.S, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 01 oktober 2017, pukul 13:00 WIB.

c. Tahap III (eksplorasi perasaan)

Dilaksanakan pada hari minggu, 08 oktober 2017 pukul 13:00 WIB. konselor mencari pemahaman tentang masalah-masalah yang sedang dialami oleh konseli, tahap ini dimulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan konseli terhadap situasi stres yang sedang dialami. Konseli mengatakan bahwa konseli sangat tertekan dengan keadaan stres yang dialaminya. Konseli sering sekali menjadikan orangtuanya sebagai pelampiasan atas kekesalannya. Konseli merasa sangat lelah ketika pulang bekerja akan tetapi ketika pulang ke rumahpun konseli harus tetap menyelesaikan pekerjaan rumah, karena hal inilah konseli sering melampiaskan kekesalannya kepada kedua orangtuanya.<sup>64</sup>

d. Tahap IV (eksplorasi ide)

Dilakukan pada hari minggu, 15 oktober 2017 pukul 13:00 WIB. Konselor berusaha agar konseli dapat memahami dan menerima keadaan dirinya, konselor menyadarkan konseli bahwa ia mampu menyelesaikan

---

<sup>64</sup>K.S, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 08 oktober 2017, pukul 13:00 WIB.

masalahnya dan mencari jalan keluarnya. Tahap ini merupakan penyusunan alternatif jalan permasalahan yang dihadapi oleh konseli, pada tahap ini konselor menanyakan sikap yang akan diambil oleh konseli.<sup>65</sup>

e. Tahap V (penguatan)

Tahap ini dilakukan pada hari minggu, 22 oktober 2017 pukul 13:00 WIB. Pada tahap ini konselor memberikan penguatan kepada konseli, terutama ketika konseli berhasil menemukan solusi atas permasalahannya. Kemudian konselor memberikan gambaran positif dan negatif terhadap kondisi stres yang dialami konseli. Hal ini bertujuan agar konseli bisa mengambil keputusan yang akan ia ambil tanpa ada campur tangan konselor. Konselor juga terus memberikan sugesti berupa motivasi-motivasi yang baik untuk kehidupan konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.<sup>66</sup>

---

<sup>65</sup>K.S, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 15 oktober 2017, pukul 13:00 WIB.

<sup>66</sup>K.S, Diwawancarai Oleh Fitriyah, Tanggal 22 oktober 2017, pukul 13:00 WIB.

f. Tahap VI(evaluasi)

Dilakukan pada hari sabtu, 11 November 2017 pukul 10:00 WIB, Pada pertemuan terakhir ini konselor mengungkapkan hal-hal yang sudah dilalui oleh konseli serta keberhasilan dari tujuan yang sudah dicapai oleh konseli. Konselor mengatakan walaupun konseling telah berakhir akan tetapi diharapkan agar konseli terus memperbaiki diri dan tidak akan mengulangi kesalahan yang sudah dilakukan. Evaluasi dilakukan agar konselor mengetahui langsung perubahan-perubahan yang dialami oleh konseli setelah dilakukan konseling.selain itu agar konseli merasa bahwa konselor peduli tentang keadaan yang dialami oleh konseli.<sup>67</sup>

2. Responden NH

a. Tahap I (*attending*)

Dilakukan pada hari minggu, 23 september 2017 pukul 10:00.Peneliti melakukan wawancara dan assesmen pada wanita berperan ganda yang mengalami stres. . Konselor membangun hubungan bersama konseli dengan

---

<sup>67</sup>K.S, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 11 November 2017 pukul 10:00 WIB.

menggunakan teknik *attending* yaitu perilaku menghampiri konseli yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan dan bahasa lisan. Pada langkah pertama ini konselor berupaya untuk membangun hubungan dengan konseli, sehingga konseli dapat menjelaskan masalah yang sedang dihadapi. Hubungan yang dibangun pada tahap ini sangat penting guna membangun hubungan yang positif, berlandaskan rasa percaya diri serta keterbukaan dan kejujuran konseli dalam mengutarakan permasalahannya.<sup>68</sup>

b. Tahap II (identifikasi masalah)

Dilakukan pada hari minggu, 30 september 2017 pukul 10:00. Pada konselor mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh konseli serta bersama-sama dalam membahas dan menyamakan persepsi atas masalah yang dihadapi oleh konseli. Tujuannya agar konseli bisa terbuka dalam menceritakan permasalahannya kepada konselor, pada tahap ini konselor bertanya kepada konseli menggunakan teknik *open question*. Konselor menanyakan latar belakang konseli dan juga keluarga konseli. Konseli

---

<sup>68</sup>N.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 23 September 2017 pukul 10:00 WIB.

bercerita bahwasanya dia menyadari kapan stres yang dialami terjadi ketika harus menerima keadaan, bahwa suaminya sering mengalami gagal panen dan mengakibatkan kebutuhan ekonomi harus dipegang oleh koseli secara keseluruhan.

Konselor mendengarkan masalah yang diutarakan oleh konseli menggunakan teknik empati dengan memahami pikiran dan perasaan yang dialami oleh konseli. Teknik empati digunakan bersama dengan teknik attending. Kemudian setelah konselor mendapatkan informasi yang cukup, konselor mengahiri pertemuan pertama dan membuat janji untuk pertemuan berikutnya.<sup>69</sup>

c. Tahap III (eksplorasi perasaan)

Dilaksanakan pada hari minggu, 07 oktober 2017 pukul 10:00 WIB. Konselor mencari pemahaman tentang masalah-masalah yang sedang dialami oleh konseli. Tahap ini dimulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan konseli terhadap situasi stres yang sedang dialami. Konseli mengatakan bahwa konseli sangat tertekan dengan keadaan

---

<sup>69</sup>N.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 30 September 2017 pukul 10:00 WIB.

stres yang dialaminya, konseli merasa kurangnya pendapatan suami dan juga beban kerja di pabrik merupakan salah satu penyebab stres yang dialami.<sup>70</sup>

d. Tahap IV (eksplorasi ide)

Dilakukan pada hari minggu, 15 oktober 2017 pukul 10:00 WIB. Konselor berusaha agar konseli dapat memahami dan menerima keadaan dirinya, konselor menyadarkan konseli bahwa konseli mampu menyelesaikan masalahnya dan mencari jalan keluarnya. Tahap ini merupakan penyusunan alternatif jalan permasalahan yang dihadapi oleh konseli, konselor menanyakan sikap yang akan diambil oleh konseli agar konseli dapat keluar dari masalah yang dialaminya.<sup>71</sup>

e. Tahap V (penguatan)

Dilakukan pada hari minggu, 12 november 2017 pukul 10:00 WIB. Pada tahap ini konselor memberikan penguatan kepada konseli, terutama ketika konseli berhasil

---

<sup>70</sup>N.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 07 Oktober 2017 pukul 10:00 WIB.

<sup>71</sup>N.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 15 Oktober 2017 pukul 10:00 WIB.

menemukan solusi atas permasalahannya. Kemudian konselor memberikan gambaran positif dan negatif terhadap kondisi stres yang dialami konseli. Hal ini bertujuan agar konseli bisa mengambil keputusan yang akan diambil tanpa ada campur tangan konselor. Konselor juga terus memberikan sugesti berupa motivasi-motivasi yang baik untuk kehidupan konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.<sup>72</sup>

f. Tahap VI (evaluasi)

Dilakukan pada hari Sabtu, 19 November 2017 pukul 10:00 WIB, tahap ini merupakan evaluasi dari hasil konseling. Konselor mengungkapkan hal-hal yang sudah dilalui oleh konseli serta keberhasilan dari tujuan yang sudah dicapai oleh konseli. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui langsung perubahan-perubahan yang dialami oleh konseli setelah dilakukan konseling. Konselor mengatakan walaupun konseling telah berakhir akan tetapi

---

<sup>72</sup>N.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 12 November 2017 pukul 10:00 WIB.

diharapkan agar konseli terus memperbaiki diri dan tidak akan mengulangi kesalahan yang sudah dilakukan.<sup>73</sup>

### 3. Responden JH

#### a. Tahap I (*attending*)

Pada tahap ini dilakukan pada hari minggu, 24 september 2017 pukul 16:00 WIB. Peneliti melakukan wawancara dan assesmen pada wanita berperan ganda yang mengalami stres. Konselor membangun hubungan bersama konseli dengan menggunakan teknik *attending* yaitu perilaku menghampiri konseli yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan dan bahasa lisan. Hubungan yang dibangun pada tahap ini sangat penting guna membangun hubungan yang positif, berlandaskan rasa percaya diri serta keterbukaan dan kejujuran konseli dalam mengutarakan permasalahannya.<sup>74</sup>

#### b. Tahap II (identifikasi masalah)

Dilakukan pada hari minggu, 01 Oktober 2017 pukul 16:00 WIB. Konselor mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh konseli. Konselor dan konseli bersama-sama

---

<sup>73</sup>N.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 19 November 2017 pukul 10:00 WIB.

<sup>74</sup>J.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 24 September 2017 pukul 16:00 WIB.

membahas dan menyamakan persepsi atas masalah yang dihadapi oleh konseli, konselor juga menanyakan latar belakang konseli dan juga keluarga konseli. Konseli mengungkapkan bahwa keadaan stres yang dialaminya diakibatkan oleh keinginan yang tidak kunjung terlaksana. Pertengkaran yang sering terjadi diantara konseli dan mertuanya juga membuat konseli merasakan tekanan batin.

Konselor mendengarkan masalah yang diutarakan oleh konseli menggunakan teknik empati dengan memahami pikiran dan perasaan yang dialami oleh konseli. Teknik empati digunakan bersama dengan teknik attending. Kemudian setelah konselor mendapatkan informasi yang cukup, konselor mengahiri pertemuan pertama dan membuat janji untuk pertemuan berikutnya.<sup>75</sup>

c. Tahap III (eksplorasi perasaan)

Dilaksanakan pada hari minggu, 08 Oktober 2017 pukul 16:00 WIB. Konselor mencari pemahaman tentang masalah-masalah yang sedang dialami oleh konseli. Tahap ini dimulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan

---

<sup>75</sup>J.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 01 Oktober 2017, pukul 16:00 WIB.

konseli terhadap situasi stres yang sedang dialami. Konseli mengatakan bahwa pertengkaran antara konseli dengan mertuanya membuat konseli mengalami tekanan, beban kerja yang terlalu berat juga sering membuat konseli mengalami stres.<sup>76</sup>

d. Tahap IV (eksplorasi ide)

Dilakukan pada hari minggu, 15 Oktober 2017 pukul 10:00 WIB. Konselor berusaha agar konseli dapat memahami dan menerima keadaan dirinya, konselor menyadarkan konseli bahwa konseli mampu menyelesaikan masalahnya dan mencari jalan keluarnya. Tahap ini merupakan penyusunan alternatif jalan permasalahan yang dihadapi oleh konseli, pada tahap ini konselor menanyakan sikap yang akan diambil oleh konseli.<sup>77</sup>

e. Tahap V (penguatan)

Dilakukan pada hari minggu, 12 November 2017 pukul 13:00 WIB. Konselor memberikan penguatan kepada konseli, terutama ketika konseli berhasil menemukan solusi atas permasalahannya. Kemudian konselor memberikan

---

<sup>76</sup>J.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 08 Oktober 2017 pukul 16:00 WIB.

<sup>77</sup>J.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 15 Oktober 2017 pukul 10:00 WIB.

gambaran positif dan negatif terhadap kondisi stres yang dialami konseli. Hal ini bertujuan agar konseli bisa mengambil keputusan yang akan ia ambil tanpa ada campur tangan konselor. Konselor juga terus memberikan sugesti berupa motivasi-motivasi yang baik untuk kehidupan konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.<sup>78</sup>

f. Tahap VI (evaluasi)

Dilakukan pada hari sabtu, 19 November 2017 pukul 13:00 WIB. Tahap ini merupakan evaluasi dari hasil konseling. Konselor mengungkapkan hal-hal yang sudah dilalui oleh konseli serta keberhasilan dari tujuan yang sudah dicapai oleh konseli. Evaluasi dilakukan agar konselor mengetahui langsung perubahan-perubahan yang dialami oleh konseli setelah dilakukan konseling. selain itu agar konseli merasa bahwa konselor peduli tentang keadaan yang dialami oleh konseli. Konselor mengatakan walaupun konseling telah berakhir akan tetapi diharapkan agar konseli

---

<sup>78</sup>J.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 12 November 2017 pukul 13:00 WIB.

terus memperbaiki diri dan tidak akan mengulangi kesalahan yang sudah dilakukan.<sup>79</sup>

#### 4. Responden JM

##### a. Tahap I (*attending*)

Dilakukan pada hari minggu, 23 September 2017 pukul 16:00 WIB. Peneliti melakukan wawancara dan assesmen pada wanita berperan ganda yang mengalami stres. Konselor membangun hubungan bersama konseli dengan menggunakan teknik *attending* yaitu perilaku menghampiri konseli yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan dan bahasa lisan. Hubungan yang dibangun pada tahap ini sangat penting guna membangun hubungan yang positif, berlandaskan rasa percaya diri serta keterbukaan dan kejujuran konseli dalam mengutarakan permasalahannya.<sup>80</sup>

##### b. Tahap II (identifikasi masalah)

Dilakukan pada hari minggu, 30 September 2017 pukul 16:00 WIB. Konselor mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh konseli. Konselor dan konseli bersama-

---

<sup>79</sup>J.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 19 November 2017 pukul 13:00 WIB.

<sup>80</sup>J.M, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 23 September 2017 pukul 16:00 WIB.

sama membahas dan menyamakan persepsi atas masalah yang dihadapi oleh konseli, konselor juga menanyakan latar belakang konseli dan juga keluarga konseli. Konseli mengungkapkan bahwa keadaan stres yang dialaminya diakibatkan oleh beban ekonomi keluarganya dan konseli harus menjadi seorang ibu sekaligus ayah bagi anaknya.

Pada tahap ini konselor bertanya kepada konseli menggunakan teknik *open question*. Konselor mendengarkan masalah yang diutarakan oleh konseli menggunakan teknik empati dengan memahami pikiran dan perasaan yang dialami oleh konseli. Teknik empati digunakan bersama dengan teknik *attending*. Kemudian setelah konselor mendapatkan informasi yang cukup, konselor mengahiri pertemuan pertama dan membuat janji untuk pertemuan berikutnya.<sup>81</sup>

c. Tahap III (eksplorasi perasaan)

Dilaksanakan pada hari minggu, 07 Oktober 2017 pukul 16:00 WIB. Konselor mencari pemahaman tentang masalah-masalah yang sedang dialami oleh konseli, tahap

---

<sup>81</sup>J.M, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 30 September 2017, pukul 16:00 WIB.

ini dimulai dengan mengungkapkan perasaan konseli terhadap situasi stres yang sedang dialami. Konseli mengatakan sering kali mengalami tekanan batin yang diakibatkan oleh perasaan cemas dan khawatir yang dialaminya. Konseli merasa khawatir tidak bisa memenuhi kebutuhan ekonomis keluarga, hal ini membuatnya bekerja terlalu keras.<sup>82</sup>

d. Tahap IV (eksplorasi ide)

Dilakukan pada hari Sabtu, 14 Oktober 2017 pukul 16:00. WIB. Konselor berusaha agar konseli dapat memahami dan menerima keadaan dirinya. Konselor menyadarkan konseli untuk mampu menyelesaikan masalahnya dan mencari jalan keluarnya. Tahap ini merupakan penyusunan alternatif jalan permasalahan yang dihadapi oleh konseli, pada tahap ini konselor menanyakan sikap yang akan diambil oleh konseli.<sup>83</sup>

e. Tahap V (penguatan)

Dilakukan pada hari Minggu, 11 November 2017 pukul 16:00 WIB. Konselor memberikan penguatan kepada

---

<sup>82</sup>J.M, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 07 Oktober 2017 pukul 16:00 WIB.

<sup>83</sup>J.M, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 14 Oktober 2017 pukul 16:00 WIB.

konseli, terutama ketika konseli berhasil menemukan solusi atas permasalahannya. Kemudian konselor memberikan gambaran positif dan negatif terhadap kondisi stres yang dialami konseli. Hal ini bertujuan agar konseli bisa mengambil keputusan yang akan diambil tanpa ada campur tangan konselor. Konselor juga terus memberikan sugesti berupa motivasi-motivasi yang baik untuk kehidupan konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.<sup>84</sup>

f. Tahap VI (evaluasi)

Dilakukan pada hari sabtu, 18 November 2017 pukul 16:00 WIB. Tahap ini merupakan evaluasi dari hasil konseling. Konselor mengungkapkan hal-hal yang sudah dilalui oleh konseli serta keberhasilan dari tujuan yang sudah dicapai oleh konseli. Evaluasi dilakukan agar konselor mengetahui langsung perubahan-perubahan yang dialami oleh konseli setelah dilakukan konseling. Selain itu agar konseli merasa bahwa konselor peduli tentang keadaan yang dialami oleh konseli. Konselor mengatakan walaupun

---

<sup>84</sup>J.M, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 11 November 2017 pukul 16:00 WIB.

konseling telah berakhir akan tetapi diharapkan agar konseli terus memperbaiki diri dan tidak akan mengulangi kesalahan yang sudah dilakukan.<sup>85</sup>

## 5. Responden AH

### a. Tahap I (*attending*)

Dilakukan pada hari sabtu, 23 September 2017 pukul 13:00 WIB. Peneliti melakukan wawancara dan assesmen pada wanita berperan ganda yang mengalami stres. Konselor membangun hubungan bersama konseli dengan menggunakan teknik *attending* yaitu perilaku menghampiri konseli yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan dan bahasa lisan. Hubungan yang dibangun pada tahap ini sangat penting guna membangun hubungan yang positif, berlandaskan rasa percaya diri serta keterbukaan dan kejujuran konseli dalam mengutarakan permasalahannya.<sup>86</sup>

### b. Tahap II (identifikasi masalah)

Dilakukan pada hari minggu, 30 September 2017 pukul 13:00 WIB. Konselor mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh konseli, pada tahap ini konselor dan

---

<sup>85</sup>J.M, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 18 November 2017 pukul 16:00 WIB.

<sup>86</sup>A.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 23 September 2017 pukul 13:00 WIB.

konseli bersama-sama membahas dan menyamakan persepsi atas masalah yang dihadapi oleh konseli. Pada tahap ini konselor bertanya kepada konseli menggunakan teknik *open question*. Konselor mendengarkan masalah yang diutarakan oleh konseli menggunakan teknik empati dengan memahami pikiran dan perasaan yang dialami oleh konseli. Teknik empati digunakan bersama dengan teknik attending. Kemudian setelah konselor mendapatkan informasi yang cukup, konselor mengakhiri pertemuan pertama dan membuat janji untuk pertemuan berikutnya.<sup>87</sup>

c. Tahap III (eksplorasi perasaan)

Dilaksanakan pada hari Sabtu, 07 Oktober 2017 pukul 10:00 WIB. Pada tahap ini konselor mencari pemahaman tentang masalah-masalah yang sedang dialami oleh konseli, tahap ini dimulai dengan mengungkapkan perasaan konseli terhadap situasi stres yang sedang dialami. Konseli mengatakan bahwa keinginan untuk berhenti bekerja dan fokus untuk mengurus anak yang sering ditentang ibunya, membuat konseli mengalami tekanan

---

<sup>87</sup>A.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 30 September 2017 pukul 13:00 WIB.

batin dikarenakan konseli tidak bisa ikut serta dalam mengurus anaknya dan hanya bisa menerima beban kerja di pabrik dengan tekanan.<sup>88</sup>

d. Tahap IV (eksplorasi ide)

Dilakukan pada hari sabtu, 14 Oktober 2017 pukul 10:00WIB.Konselor berusaha agar konseli dapat memahami dan menerima keadaan dirinya, konselor menyadarkan konseli untuk mampu menyelesaikan masalahnya dan mencari jalan keluarnya. Tahap ini merupakan penyusunan alternatif jalan permasalahan yang dihadapi oleh konseli, pada tahap ini konselor menanyakan sikap yang akan diambil oleh konseli.<sup>89</sup>

e. Tahap V (penguatan)

Dilakukan pada hari minggu, 11November 2017 pukul 13:00 WIB. Konselor memberikan penguatan kepada konseli, terutama ketika konseli berhasil menemukan solusi atas permasalahannya. Kemudian konselor memberikan gambaran positif dan negatif terhadap kondisi stres yang dialami konseli. Hal ini bertujuan agar konseli bisa

---

<sup>88</sup>A.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 07 Oktober 2017 pukul 10:00 WIB.

<sup>89</sup>A.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 14 Oktober 2017 pukul 10:00 WIB.

mengambil keputusan yang akan ia ambil tanpa ada campur tangan konselor. Konselor juga terus memberikan sugesti berupa motivasi-motivasi yang baik untuk kehidupan konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.<sup>90</sup>

f. Tahap VI (evaluasi)

Dilakukan pada hari sabtu, 18November 2017 pukul 13:00 WIB, Pada pertemuan terakhir ini konselor mengungkapkan hal-hal yang sudah dilalui oleh konseli serta keberhasilan dari tujuan yang sudah dicapai oleh konseli. Konselor mengatakan walaupun konseling telah berakhir akan tetapi diharapkan agar konseli terus memperbaiki diri dan tidak akan mengulangi kesalahan yang sudah dilakukan. Evaluasi dilakukan agar konselor mengetahui langsung perubahan-perubahan yang dialami oleh konseli setelah dilakukan konseling.selain itu agar konseli merasa bahwa konselor peduli tentang keadaan yang dialami oleh konseli.<sup>91</sup>

---

<sup>90</sup>A.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 11 November 2017 pukul 13:00 WIB.

<sup>91</sup>A.H, Diwawancarai Oleh Fitriyah, 18 November 2017 pukul 13:00 WIB.

## **B. Hasil Penerapan *Client Centered Counseling***

Penelitian dengan judul “Penerapan *Client Centered Counseling* Untuk Mengatasi Stres Wanita Berperan Ganda (Pada Karyawati Desa Sujung Kecamatan Tirtayasa Serang-Banten)”. Dilaksanakan pada bulan September sampai Desember 2017. Terdapat lima subjek penelitian yang bersedia untuk mengikuti konseling. Kelima responden tersebut adalah KS, NH, JH, JM, dan AH.

Perubahan-perubahan yang dialami oleh konseli setelah dilakukan konseling dapat dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Responden KS**

Setelah dilaksanakan konseling kepada KS dengan pengamatan terhadap perilaku konseli yang dilaksanakan pada tanggal 24 September sampai 11 November. KS mengatakan sebelumnya dia sangat mudah marah dan sering merasakan cemas, KS juga sangat sulit untuk berkonsentrasi saat bekerja. Namun setelah melakukan konseling menggunakan pendekatan *client centered counseling* dengan meyakinkan bahwa konseli merupakan pribadi yang hebat dan pasti bisa keluar dari masalah yang dialaminya.

Konselor juga menjelaskan terkit teknik *client centered* yang diberikan pada saat konseling berlangsung. Sekarang konseli sudah bisa untuk mengontrol emosi dan sudah tidak merasa cemas karena KS selalu berfikir positif terhadap orang-orang yang pernah dimarahi. KS juga selalu berusaha untuk menghormati suaminya. selain itu KS juga berusaha untuk tidak menjadikan orang tuanya sebagai bahan pelampiasan.

Perasaan konseli saat ini merasa senang karena orang-orang yang tidak menyukainya sekarang sudah mulai berbuat baik kepada KS. Sebelumnya banyak sekali temannya di pabrik yang membencinya karena dia selalu marah-marah dan jarang berkomunikasi dengan teman-temannya di pabrik. Harapan konseli saat ini yaitu semoga tidak mengulangi kesalahan yang pernah dilakukan kepada orang tua, suami, anak serta teman-temannya di pabrik.

## 2. Responden NH

Setelah dilaksanakan konseling kepada KS dengan pengamatan terhadap perilaku konseli yang dilaksanakan pada tanggal 23 September sampai 19 November 2017.

Kemudian setelah melakukan konseling menggunakan pendekatan *client centered counseling* dengan meyakinkan bahwa konseli merupakan pribadi yang hebat dan pasti bisa keluar dari masalah yang dialaminya. Konselor juga menjelaskan terkit teknik *client centered* yang diberikan pada saat konseling berlangsung. NH sudah mulai bisa untuk mengontrol emosi. NH sekarang sudah tidak merasa takut lagi karena sudah meminta maaf kepada semua orang yang pernah dimarahinya. Akan tetapi NH belum bisa konsentrasi karena menurutnya ketika sedang fokus ada saja hambatannya. NH juga sudah mulai bisa untuk membagi peran antara pekerjaan serta mengurus rumah tangga. Sekarang NH selalu menyempatkan waktu untuk mengajak anaknya bermain saat ia libur kerja.

Perasaan konseli lebih senang setelah melaksanakan konseling. Menurut NH sekarang banyak temannya di pabrik yang mau menemaninya makan saat istirahat ataupun sekedar berbincang-bincang. NH juga merasa senang karena lebih bisa untuk berfikir positif dan menahan emosi. Harapan konseli yaitu semoga selalu bisa untuk berfikir positif dan

mengontrol emosi agar selalu banyak orang yang mau menjadi temannya.

### 3. Responden JH

Setelah dilaksanakan konseling kepada JH dengan pengamatan terhadap perilaku konseli pada tanggal 24 September sampai 12 November 2017. JH mengatakan sebelumnya mudah sekali marah akan tetapi setelah memarahi seseorang JH sering kali merasakan takut, JH juga sering memarahi anaknya. Kemudian setelah melakukan konseling menggunakan pendekatan *client centered counseling* dengan meyakinkan bahwa konseli merupakan pribadi yang hebat dan pasti bisa keluar dari masalah yang dialaminya. Konselor juga menjelaskan terkait teknik *client centered* yang diberikan pada saat konseling berlangsung. Sekarang JH sudah mulai bisa untuk mengontrol emosi dan tidak lagi menjadikan anaknya sebagai bahan pelampiasan atas kekesalannya. Sekarang JH mulai mencoba untuk menghindari pemicu terjadinya konflik pertengkaran dengan mertuanya.

Perasaan konseli saat ini senang karena sudah bisa untuk mengontrol emosi saat mertuanya marah-marah dan lebih menyikapinya dengan santai. Konseli juga selalu mencoba untuk berbuat baik kepada mertuanya. Harapan konseli saat ini yaitu semoga bisa untuk mengontrol emosi dan selalu berfikir positif ketika mertuanya memarahinya. Konseli juga berharap agar orang-orang yang pernah dia marahi akan memafkannya.

#### 4. Responden JM

Setelah dilaksanakan konseling kepada JM dengan pengamatan terhadap perilaku konseli yang dilaksanakan pada tanggal 23 September sampai 18 November 2017. JM mengatakan Sebelumnya dia mudah cemas, tegang dan takut. JM merasa dia bukan ibu yang baik buat anaknya karena dia tidak bisa mencukupi kebutuhan anaknya dengan baik. Perasaan tersebut membuatnya bekerja terlalu keras dan membuatnya merasa tertekan. Kemudian setelah melakukan konseling menggunakan pendekatan *client centered counseling* dengan meyakinkan bahwa konseli merupakan pribadi yang hebat dan pasti bisa keluar dari

masalah yang dialaminya. Konselor juga menjelaskan terkait teknik *client centered* yang diberikan pada saat konseling berlangsung. Sekarang JM sudah mulai bisa untuk meyakinkan dirinya bahwa sudah melakukan yang terbaik buat keluarganya. Saat ini konseli merasa senang karena selalu berfikir bahwa konseli sudah melaksanakan sesuai kemampuannya. Konseli berharap semoga bisa menjadi ibu yang terbaik buat anaknya serta anak yang baik buat ibunya.

#### 5. Responden AH

Setelah dilaksanakan konseling kepada KS dengan pengamatan terhadap perilaku konseli yang dilaksanakan pada tanggal 23 September sampai 18 November 2017. Konselor melakukan konseling menggunakan pendekatan *client centered counseling* dengan meyakinkan bahwa konseli merupakan pribadi yang hebat dan pasti bisa keluar dari masalah yang dialaminya. Konselor juga menjelaskan terkait teknik *client centered* yang diberikan pada saat konseling berlangsung. sekarang AH sudah mulai bisa untuk mengontrol emosi dan juga sudah mulai mencoba untuk konsentrasi saat bekerja. AH sudah tidak merasa takut jika

orang-orang yang pernah dimarahi belum bisa memaafkannya karena dia selalu mencoba untuk berbuat baik kepada orang-orang yang pernah dia marahi. Ia sekarang sudah bisa untuk ikhlas dan bersabar dan yakin bahwa ibunya sudah memikirkan yang terbaik buatnya. Harapan konseli untuk kedepannya agar ibunya mengerti keinginannya untuk berhenti bekerja yaitu agar focus mengurus anaknya.

#### **4.1 Sebelum dan Sesudah Dilakukan Konseling Menggunakan Teknik *Client Centered Counseling* Pada Wanita Berperan Ganda Dalam Mengatasi Stres Yang Dialami**

No	Nama Responden	Sebelum Dilakukan Konseling	Setelah Dilakukan Konseling
1.	KS	Mudah marah, cemas, sulit konsentrasi, selalu menjadikan orang tua sebagai pelampiasan emosi.	KS sudah bisa untuk mengontrol emosi. Sudah bisa menghilangkan rasa cemas, karena konseli selalu berusaha untuk berfikir positif dan selalu berbuat baik kepada orang-orang disekitarnya.

			Sudah bisa konsentrasi ketika bekerja. Selalu berusaha untuk tidak menjadikan orang tuanya sebagai bahan pelampiasan kekesalannya..
2.	NH	Mudah marah, Takut, Sulit konsentrasi, Tidak bisa mengatur peran	NH sudah mulai bisa untuk mengontrol emosi. Sudah tidak merasa takut jika orang-orang yang pernah ia marahi akan memusuhinya, karena ia sudah meminta maaf kepada orang-orang yang pernah ia marahi. belum bisa untuk konsentrasi saat bekerja karena menurutnya ada saja orang yang mengajak ia bicara saat ia fokus bekerja. Sudah mulai bisa untuk membagi peran antara pekerjaan serta mengurus rumah tangga. Sekarang selalu

			menyempatkan waktu untuk mengajak anaknya bermain saat libur kerja
3.	JH	Mudah marah, Takut, Sulit konsentrasi, Menjadikan anaknya sebagai pelampiasan, Tidak pernah akur dengan mertua	JH sudah mulai bisa untuk mengontrol emosi. Ia juga sudah tidak merasa takut lagi jika orang-orang akan dendam kepadanya, karena ia sekarang berusaha untuk mengontrol emosi. Belum bisa untuk berkonsentrasi saat bekerja karena lingkungan pekerjaan yang ramai membuatnya tidak bisa konsentrasi. Sekarang tidak lagi menjadikan anaknya sebagai bahan pelampiasan atas kekesalannya. Sekarang mulai mencoba untuk menghindari pemicu terjadinya konflik pertengkaran antara ia dan mertuanya

4.	JM	Sering merasa tegang, takut dan cemas, Sulit konsentrasi.	JM sudah mengurangi rasa tegang, takut dan cemas yang ia rasakan. Ia sudah mulai meyakinkan dirinya bahwa ia sudah memilih jalan yang benar dan sudah menjadi ibu yang baik buat anaknya dan anak yang baik buat ibunya. Sekarang sudah mulai menghiraukan sindiran masyarakat tentang statusnya sebagai seorang janda, sehingga ia bisa berkonsentrasi saat bekerja.
5.	AH	Mudah marah, Sering merasa takut, Sulit konsentrasi	AH sudah mulai bisa untuk menahan marah dengan mengontrol emosi. Mencoba untuk selalu berfikir positif untuk menghilangkan rasa takut tersebut. Ia sekarang sudah bisa untuk berkonsentrasi saat bekerja.

Terlihat dari tabel diatas hasil dari penerapan *client centered counseling* pada wanita berperan ganda di Desa Sujung Kecamatan Tirtayasa. dapat dilihat adanya perubahan yang dialami setelah dilakukan treatmen menggunakan pendekatan *client centered counseling*. Responden menunjukkan perubahan yang cukup memuaskan yaitu responden sudah mulai bisa untuk mengontrol emosi, sudah bisa untuk menghilangkan rasa takut, cemas dan gelisah, responden juga sudah mulai bisa untuk konsentrasi saat bekerja. Pada saat melakukan treatmen peneliti membaginya menjadi enam tahap yaitu tahap *attending*, identifikasi masalah, eksplorasi perasaan, eksplorasi ide, penguatan serta evaluasi. Hal ini dilakukan agar mempermudah dalam mencapai perubahan yang akan dialami oleh masing-masing responden.

### **C. Hambatan konseling *Client Centered Counseling* Terhadap Stres Wanita Berperan Ganda**

Hambatan yang terjadi saat proses konseling dilakukan yaitu waktu yang terbatas dikarenakan konseli bekerja, tempat untuk melaksanakan konseling kurang memadai dikarenakan belum mempunyai tempat untuk melaksanakan konseling

sehingga harus melakukan konseling di rumah dan sewaktu-waktu terganggu oleh lingkungan sekitar dan juga keluarga konseli.

Selain itu sebagian besar konseli cenderung tertutup pada saat konselor menggali masalah yang dihadapi oleh konseli, sehingga membuat proses konseling sedikit terhambat. Hambatan yang lainnya yaitu terdapat beberapa konseli memiliki kemampuan kognitif yang rendah sehingga sulit merespon konselor. Umur responden yang lebih dewasa dibandingkan peneliti juga menjadi salah satu faktor penghambat selama proses konseling. Hal ini dikarenakan peneliti khawatir apa yang diungkapkan oleh peneliti akan terkesan menggurui responden yang umurnya lebih dewasa.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Penyebab terjadinya stress wanita berperan ganda adalah karena konflik peran yang mereka alami. Mereka tidak bisa menyeimbangkan antara peran mereka sebagai seorang karyawati dan juga seorang ibu rumah tangga. Selain itu, penyebab mereka mengalami stress adalah faktor keluarga dan faktor lingkungan seperti tempat tinggal. Adapun gejala-gejala yang muncul ketika responden mengalami stress yaitu tidak bisa mengontrol emosi, mengalami kecemasan, rasa takut serta sulit untuk berkonsentrasi ketika bekerja di pabrik maupun ketika sedang melakukan pekerjaan di rumah.
2. Pendekatan *client centered counseling* berupaya untuk mengatasi stres yang dialami oleh responden, dalam pendekatan ini terdapat dasar pandangan bahwa responden sebagai manusia yang memiliki kemampuan berkembang sendiri dan sebagai

pencari kemantapan diri sendiri. Pendekatan ini diambil oleh peneliti dengan tujuan agar responden dapat menemukan jalan keluar dari masalahnya sendiri dan responden mampu mengembangkan bakat yang ada. Pada saat melakukan treatment menggunakan pendekatan *client centered counseling* peneliti membagi enam tahap pertemuan yaitu tahap *attending*, tahap identifikasi masalah, tahap eksplorasi perasaan dan ide, tahap penguatan serta tahap evaluasi.

3. Setelah dilakukan treatment menggunakan pendekatan *client centered counseling*, responden menunjukkan perubahan yang cukup memuaskan. Adapun perubahan psikologis yang dialami oleh responden antara lain sudah mulai bisa mengontrol emosi, sudah mulai bisa menghilangkan rasa takut, cemas ataupun tegang serta sudah bisa berkonsentrasi saat bekerja.

## **B. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, pada bagian akhir ini penulis ingin menyampaikan beberapa saran-saran yaitu:

1. Bagi responden

Peneliti menyarankan kepada responden agar responden menggunakan pendekatan *client centered*

*counseling* yang telah dilakukan ini menjadikan pejalaran buat responden. Peneliti juga menyarankan kepada responden apabila responden mengalami stres ataupun mengalami suatu masalah, maka responden dapat mengatasinya sendiri dengan cara mereka sendiri.

## 2. Bagi peneliti lain

Agar melakukan penelitian yang lebih baik dan variatif dalam penentuan lokasi penelitian, subjek penelitian hingga teori yang digunakan supaya dapat memberikan gambaran lebih banyak lagi.