

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Wanita diciptakan oleh Allāh SWT sebagai makhluk yang mempunyai keistimewaan dan kepentingan yang tersendiri. Menurut sejarah awal kehidupan semua manusia berasal dari keturunan yang sama, yaitu Nabi Adam. Kemudian diciptakan wanita pertama, yaitu Hawa sebagai pasangan Nabi Adam. Bermula dengan penyatuan keduanya lahirlah generasi manusia dari dahulu hingga sekarang. Wanita adalah separuh bagian dari sebuah masyarakat, dia juga bahkan menjadi patner lelaki dalam memakmurkan bumi dan merealisasikan sebuah pemberdayaan. Dengan adanya kerja sama di antara keduanya, kehidupan bisa berlangsung dan berjalan lurus, masyarakat dapat berkembang dan panji-panji keadilan serta kebaikan pun dapat berkibar. Islam telah menjaga hak-hak sipil wanita dengan utuh, memelihara kelayakannya dalam menjalankan tugas-tugasnya, melakukan beragam transaksi seperti jual-beli, menggadaikan, menghibahkan, berwasiat dan beberapa bentuk transaksi yang lain.¹

¹Titin Fatimah, “Wanita Karir dalam Islam”, *Jurnal Musawa*, Vol. 7 No. 1 (Juni 2015), h. 30.

Peranan wanita dalam Islam merupakan tugas yang sangat mulia, tanggungjawabnya mengurus keluarga dan mendidik anak-anaknya. Islam memandang dan memosisikan wanita sebagai ibu di tempat yang luhur dan sangat terhormat. Ibu adalah satu di antara dua orang tua yang mempunyai peran sangat penting dalam kehidupan setiap individu. Di tangan ibu-lah setiap individu dibesarkan dengan kasih sayang yang tak terhingga. Ibu, dengan taruhan jiwa raga telah memperjuangkan kehidupan anaknya, sejak anak masih dalam kandungan, lahir hingga dewasa. Secara tegas Al-qur'an memerintahkan setiap manusia untuk menghayati dan mengapresiasi ibu atas jasa-jasanya dengan berbuat baik kepadanya.² Maka dari itu tidak berlebihan jika ada pernyataan yang mengatakan bahwa surga berada di bawah telapak kaki ibu. Peran lain wanita dalam kehidupan sehari-hari adalah sebagai istri. Suami dan istri adalah sepasang makhluk manusia yang atas dasar cinta kasih suci mengikat diri dalam jalinan nikah.

Kemajuan teknologi dan budaya telah banyak mendukung kemajuan bangsa dan masyarakat dunia. Khususnya di Indonesia, bidang karir menuntut semua golongan untuk ikut berperan dalam semua aspek

²Titin Fatimah, "Wanita Karir dalam Islam", *Jurnal Musawa*, Vol. 7 No. 1 (Juni 2015), h. 30.

kehidupan baik di rumah tangga maupun dalam politik dan lembaga pemerintahan. Persamaan tuntutan dari kalangan gender menunjukkan bahwa wanita merasa memiliki persamaan hak dengan laki-laki, sehingga banyak wanita meniti karir sesuai dengan profesinya. Wanita karir juga merupakan dasar pembagian tanggung jawab yang ditetapkan secara sosial dan kultural, dimana dalam dunia barat laki-laki dan wanita mempunyai hak yang sama untuk menjadi segala sesuatu yang diinginkan sesuai dengan bakatnya untuk bisa berkarir dengan laki-laki, begitu juga untuk menjadi pemimpin.³

Peran wanita karier adalah bagian yang dimainkan dan cara bertingkah laku wanita di dalam pekerjaan untuk memajukan dirinya sendiri. Wanita karier mempunyai peran ganda, yaitu peran yang melekat pada kodrat dirinya yang berkaitan dengan rumah tangga dan hakikat keibuan serta pekerjaannya di luar rumah. Dengan demikian seorang wanita karier harus memenuhi berbagai persyaratan dan tidak mungkin dimiliki oleh setiap wanita.⁴ Seperti halnya pada karyawan yang bekerja di perusahaan bonavit seperti PT. Krakatau Daya Listrik yang memiliki komitmen untuk maju dalam pengembangan teknologi mengharuskan setiap karyawannya memiliki

³Ali Yahya, *Dunia Wanita dalam Islam*, (Jakarta: Lentera, 2000), h.19.

⁴Ray Sitoresmin Prabuningrat, *Sosok Wanita Muslimah Pandangan Seorang Artis*, (Yogyakarta:Tiara Wacana, 1993), h. 56.

profesionalitas dalam bekerja, khususnya karyawan wanita yang tidak hanya memikirkan pekerjaan di kantor namun ada pekerjaan lainnya di rumah sebagai ibu rumah tangga. Perlunya peningkatan efikasi diri pada karyawan wanita di perusahaan tersebut agar memiliki keyakinan akan potensi dan kemampuan yang ada pada dirinya sehingga dapat melaksanakan pekerjaan dengan kualitas yang baik dan tugasnya sebagai wanita untuk mengurus rumah tangga dapat terlaksana dengan baik pula.

Kewajiban karyawan untuk menyelesaikan pekerjaannya dengan baik dan profesional memang diharuskan bagi seluruh karyawan yang ada di perusahaan tersebut. Namun kewajiban wanita sebagai ibu rumah tangga juga menuntut mereka untuk membagi waktu dan memutar otak agar kedua kewajiban tersebut dapat ditunaikan dengan baik. Permasalahan pada pengasuhan anak menjadi masalah utama yang banyak dialami karyawan wanita, kurangnya waktu di rumah sehingga perhatian pada anak menjadi berkurang. Dengan adanya permasalahan tersebut wanita karir di perusahaan tersebut mengalami penurunan efikasi diri, untuk itu diperlukan keyakinan akan kemampuan dirinya sebagai ibu rumah tangga dan karyawan wanita, sehingga dapat mengerjakan kedua kewajiban tersebut sebagaimana mestinya.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis tertarik mengkaji lebih mendalam permasalahan di atas dan menuangkannya dalam judul, "Konseling individual dengan Teknik *Strength Bombardment* dalam Meningkatkan Efikasi Diri Wanita Karir" (Studi Karyawan PT. Krakatau Daya Listrik Kota Cilegon-Banten).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana efikasi diri wanita karir di PT. Krakatau Daya Listrik?
2. Bagaimana penerapan konseling individual dengan teknik *Strength Bombardment* dalam meningkatkan efikasi diri wanita karir di PT. Krakatau Daya Listrik?
3. Bagaimana hasil penerapan konseling individual dengan teknik *Strength Bombardment* dalam meningkatkan efikasi diri wanita karir di PT. Krakatau Daya Listrik?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menjelaskan efikasi diri wanita karir di PT. Krakatau Daya Listrik.
2. Untuk menjelaskan penerapan konseling individual dengan teknik *Strength Bombardment* dalam meningkatkan efikasi diri wanita karir di PT. Krakatau Daya Listrik.

3. Untuk menjelaskan hasil penerapan konseling individual dengan teknik *Strength Bombardment* dalam meningkatkan efikasi diri wanita karir di PT. Krakatau Daya Listrik.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penulis harapkan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan sekaligus memberikan kontribusi pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama mengenai Teknik *Strength Bombardment* untuk meningkatkan efikasi diri wanita karir. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai informasi bagi masyarakat luas dan sebagai referensi bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian tentang efikasi diri lebih dalam.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat praktis dalam penelitian ini yaitu diharapkan dapat membantu PT. Krakatau Daya Listrik dalam mengembangkan dan melaksanakan program-programnya khususnya yang berkaitan dengan peningkatan efikasi diri bagi wanita karir.

- b. Sebagai alternatif bagi karyawan wanita di PT. Krakatau Daya Listrik dalam meningkatkan efikasi dirinya.
- c. Memberikan gambaran terhadap masyarakat tentang proses konseling teknik *Strength Bombardment* untuk meningkatkan efikasi diri.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan ikhtiar peneliti untuk melakukan penelusuran terhadap penelitian-penelitian terdahulu untuk menghindari kesamaan dan mencari perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan. Pada penelitian ini, peneliti mengkaji tiga skripsi terdahulu di antaranya yaitu:

Pertama, Skripsi yang berjudul, “Efikasi Diri Mahasiswa yang Bekerja pada Saat Penyusunan Skripsi”, yang ditulis oleh Siti Hadijah Ulfah, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2010. Informan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang tercatat sedang mengambil skripsi dan bekerja. Berdasarkan analisis data diperoleh kesimpulan, mahasiswa yang bekerja pada saat penyusunan skripsi memiliki efikasi diri negatif yang dilihat dari sebagian

informan memandang hidup dengan adanya pekerjaan itu merasaterganggu, hidup kurang terarah dan tidak dapat mengatur waktu, namunsebagian informan ada yang memiliki efikasi positif. Hal yangmelatarbelakangi informan berkaitan dengan kurang seimbang dalam mengaturwaktu, kemudian jenis pekerjaan yang mereka tekuni dapat menumbuhkanpikiran positif, sehingga informan merasa yakin seimbang melakukan kerjadengan kuliah, namun ada informan juga yang kurang merasa seimbangdengan lebih mementingkan pekerjaannya.⁵

Kedua, Skripsi yang berjudul, “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kematangan Karir Siswa SMK Negeri 1 Karanganyar Kebumen”, yang ditulis oleh Patricia Wenny Megarani, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta tahun 2009. Kesimpulan dalam skripsi ini dapat diketahui hubungan antara efikasi diri dengan kematangan karir siswa SMK. Patricia mengungkapkan keyakinan diri akan kemampuannya ini sering disebut dengan efikasi diri dan efikasi diri akan mempengaruhi siswa dalam kematangan karir. Teknik analisis *product moment pearson* digunakan untuk menguji ada tidaknya antara efikasi diri dengan kematangan karir siswa SMK. Hasil dari pengujian tersebut menunjukkan bahwa ada

⁵ Siti Hadijah Ulfah, “Efikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi”, (*Skripsi*, Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2010).

hubungan yang positif antara efikasi diri dengan kematangan karir pada siswa SMK.⁶

Ketiga, Skripsi yang berjudul, “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri Santri Baru”, yang ditulis oleh Adelina Rahmawati, Fakultas Psikologi Universitas Surakarta tahun 2015. Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah santri baru Madrasah Takhassusiyah yang sedang menjalani kelas persiapan belajar di pesantren dan berasal dari sekolah luar non pesantren. Kesimpulan dalam Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri santri baru. Menurut Adelina berdasarkan analisis data diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan penyesuaian diri santri baru. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki santri baru maka semakin tinggi penyesuaian diri yang dilakukan, begitu juga sebaliknya. Tingkat penyesuaian diri santri baru dan tingkat efikasi diri tergolong sedang. Santriwan memiliki tingkat penyesuaian diri dan efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan santriwati.⁷

⁶ Patricia Wenny Megarani, “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kematangan Karir Siswa SMK Negeri 1 Karanganyar Kebumen”, (*Skripsi*, Program Sarjana Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2009).

⁷ Adelina Rahmawati, “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri Santri Baru”, (*Skripsi*, Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015).

Perbedaan ketiga skripsi yang sudah dijelaskan di atas dengan skripsi yang akan penulis lakukan adalah terletak pada fokus kajiannya. Fokus kajian dari ketiga skripsi tersebut menjelaskan efikasi diri pada mahasiswa, santri baru dan siswa SMK. Sedangkan fokus kajian penulis menjelaskan efikasi diri pada wanita karir.

F. Kerangka Teori

1. Efikasi Diri

Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri (*self-efficacy*). Ia mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.⁸ Sementara itu Baron dan Byrne (1991) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Bandura dan Wood menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi.⁹

⁸ Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-ruzz media, 2014) h. 73.

⁹ Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori....*, h. 74.

Patton, menjelaskan efikasi diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri dengan penuh optimisme serta harapan untuk dapat memecahkan masalah tanpa rasa putus asa. Ketika individu dihadapkan pada stress yang akan timbul maka efikasi dirinya meyakinkan akan terjadinya reaksi terhadap suatu situasi antara reaksi emosi dan usahanya dalam menghadapi kesukaran. Efikasi diri yang dimiliki individu itu dapat membuat individu mampu untuk menghadapi berbagai situasi. Kreitner & Kinicki, efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai peluangnya untuk berhasil mencapai tugas tertentu.¹⁰ Menurut Bandura karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat

¹⁰Hara Permana dkk, “Hubungan Anatara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di MTS Al Hikmah Brebes”, (*Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 1, Desember, 2016), h. 55.

menghadapi kegagalan berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya.¹¹

Bandura mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya merupakan hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.¹² Menurutnya, efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa besar. Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan. Efikasi diri berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya, dan variable-

¹¹Moh. Hadi Mahmudi & Suroso, "Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dalam Belajar", *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3 (Mei 2014), h. 187.

¹² Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2014), h. 75.

variabel personal lain, terutama harapan terhadap hasil untuk menghasilkan perilaku. Gist dan Michell mengatakan bahwa efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda diantara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri memengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah dan kegigihan dalam berusaha.¹³

Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya. Sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak dapat mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam situasi yang sulit orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal senada juga diungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu.

¹³ Nur Gufon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2014), h. 75.

Efikasi diri secara umum adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. Efikasi diri secara umum tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. Efikasi diri akan memengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang.¹⁴ Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut memengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi.¹⁵

Bandura mengatakan bahwa persepsi terhadap efikasi diri pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur-angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus-menerus. Kemampuan memersepsikan secara kognitif terhadap

¹⁴ Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori.....*, h. 76-77.

¹⁵ Supriyadi, "Pengaruh Efikasi Diri dan Hubungan Interpersonal Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan", (*Skripsi*, Program Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), h. 17.

kemampuan yang dimiliki memunculkan keyakinan dan kemandirian yang akan digunakan sebagai landasan bagi individu untuk berusaha semaksimal mungkin mencapai target yang telah ditetapkan. Menurut Bandura efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu :

a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan tentang keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitupun sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang

kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang telah diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan

d. Kondisi fisiologis (*physiological state*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.¹⁶

Bandura mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga aspek/komponen, yaitu: *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan), dan *generality* (generalitas). Masing-masing aspek mempunyai implikasi penting di dalam kinerja individu yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut:¹⁷

a. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas)

yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini

¹⁶ Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta, Ar-ruzz Media, 2014), h. 78-79.

¹⁷Moh. Hadi Mahmudi & Suroso, "Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dalam Belajar", *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3 (Mei 2014), h. 186.

berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas.

b. *Strength* (kekuatan keyakinan)

yaitu aspek yang berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang.

c. *Generality* (generalitas)

yaitu hal yang berkaitan dengan luas cakupan tingkah laku diyakini oleh individu mampu dilaksanakan.¹⁸

Selanjutnya Bandura (1997) juga mengemukakan komponen-komponen dari *self efficacy*, yaitu:

- a. Efikasi ekspektasi, adalah keyakinan diri sendiri bahwa ia akan berhasil melakukan tindakan.
- b. Ekspektasi hasil, adalah perkiraan diri bahwa tingkah laku yang dilakukan diri itu akan mencapai hasil tertentu.¹⁹

¹⁸Moh. Hadi Mahmudi & Suroso, "Efikasi....", h. 186-187.

¹⁹Vivik Shofiah dan Raudatussalamah, "Self- Efficacy dan Self-Regulation", *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, Vol.17, No.2 (Juli-Desember 2014), h. 211.

2. Wanita Karir

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, “wanita” berarti wanita dewasa. Sedangkan “karier” berarti wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesi (usaha, perkantoran, dsb).²⁰ Karier adalah pekerjaan yang memberikan harapan untuk maju. Oleh karena itu, karier selalu dikaitkan dengan uang dan kuasa. Namun bagi sebagian yang lain, masalah tentu bukan sekedar itu, karier juga merupakan karya yang tidak dapat dipisahkan dengan panggilan hidup. Orang yang hidup sesuai dengan panggilan hidupnya akan menikmati hidup bahagia. Untuk panggilan itu, bukan hanya panggilan laki-laki saja, karena memang tidak ada perbedaan karya menurut seks.²¹ Mencermati penjelasan di atas maka dapat disimpulkan, bahwa pekerjaan karier tidak sekedar bekerja biasa, melainkan merupakan *interest* seseorang pada suatu pekerjaan yang dilaksanakan atau ditekuni dalam waktu panjang (lama) secara penuh (*fulltime*) demi mencapai prestasi tinggi, baik dalam upah maupun status.

²⁰Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: cet. I, edisi 4, Gramedia Pustaka Utama 2008), h. 372.

²¹A. Nunuk P. Murniati, *Getar Gender: Buku Kedua*, (Magelang: Perpustakaan Nasional RI:Katalog dalam Terbitan (KDT), 2004), h. 217.

Dengan demikian, wanita karier adalah wanita yang menekuni dan mencintai sesuatu atau beberapa pekerjaan secara penuh dalam waktu yang relatif lama, untuk mencapai sesuatu kemajuan dalam hidup, pekerjaan atau jabatan. Umumnya karier ditempuh oleh wanita di luar rumah. Sehingga wanita karier tergolong mereka yang berkiprah di sektor publik. Di samping itu, untuk berkarier berarti harus menekuni profesi tertentu yang membutuhkan kemampuan, kapasitas dan keahlian dan acap kali hanya bisa diraih dengan persyaratan telah menempuh pendidikan tertentu.²²Wanita yang berkarir merupakan wanita yang melakukan pekerjaan sesuai bidang ilmu dan keahliannya. Pada umumnya wanita karier adalah wanita yang berpendidikan cukup tinggi dan mempunyai status yang cukup tinggi dalam pekerjaannya, yang cukup berhasil dalam berkarya. Motivasi wanita untuk terjun dalam dunia karier tidak terlepas dari aspirasi yang ada pada wanita. Aspirasi tersebut berkaitan dengan cita-cita, tujuan, rencana serta dorongan untuk bertindak dan berkarya. Poerwandari mengemukakan bahwa pembentukan aspirasi berkaitan dengan dua hal. *Pertama*, keinginan untuk

²²Siti Muri'ah, *Nilai-nilai Pendidikan Islam dan Wanita Karier*, (Semarang: Rasail Media Group 2011), h. 34.

mengembangkan diri (adanya dorongan minat dan cita-cita individual). *Kedua*, keinginan untuk memenuhi tanggung jawab sesuai dengan apa yang diharapkan lingkungan sosial individu. Sementara itu, Yanggo menjelaskan beberapa faktor yang mendorong wanita untuk berkarier antara lain; faktor pendidikan, keadaan dan kebutuhan yang mendesak, alasan ekonomi, motif untuk mencari keuntungan, mengisi waktu kosong, mencari ketenaran dan hiburan, serta mengembangkan bakat.²³

Karier sangat diperlukan wanita agar ia bisa mewujudkan jati diri dan membangun kepribadiannya. Sebab dalam hal ini wanita tetap bisa mewujudkan jati dirinya secara sempurna dengan berprofesi sebagai ibu rumah tangga, sambil berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial atau politik.²⁴ Adapun penjelasan peranan wanita secara umum adalah :

a. Peranan Sebagai Ibu

Islam memandang dan memosisikan wanita sebagai ibu di tempat yang luhur dan sangat terhormat. Ibu adalah satu di antara dua orang tua yang mempunyai peran sangat penting dalam

²³Siti Ermawati , "Peran Ganda Wanita", *Jurnal Edutama Vol. 2 No. (2 Januari : 2016)*, h. 60.

²⁴Mahmud Muhammad al-Jauhari dan Muhammad Abdul Hakim Khayyal, *Membangun Keluarga Qur'ani: Panduan Untuk Wanita Muslimah*, (Jakarta:Amzah, 2005), h. 91.

kehidupan setiap individu. Di tangan ibu-lah setiap individu dibesarkan dengan kasih sayang yang tidak terhingga. Ibu, dengan taruhan jiwa raga telah memperjuangkan kehidupan anaknya, sejak anak masih dalam kandungan, lahir hingga dewasa. Secara tegas al-Qur’ān memerintah setiap manusia untuk menghayati dan mengapresiasi ibu atas jasa-jasanya dengan berbuat baik kepadanya²⁵

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصْلُهُ فِي
عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

“Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu- bapanya; ibunya telah mengandungnya dalam Keadaan lemah yang bertambah- tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada- Kulah kembalimu.(Q.S. Luqman : 14).²⁶

²⁵Siti Muri’ah, *Nilai-nilai Pendidikan Islam dan Wanita Karier*, (Semarang: Rasail Media Group 2011), h. 147.

²⁶Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur’an Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, (Semarang: Kumudasmoro Grafindo: 1994). h. 654.

b. Peranan Wanita sebagai Istri

Peran lain wanita dalam kehidupan sehari-hari, adalah sebagai istri. Suami dan istri adalah sepasang makhluk manusia yang atas dasar cinta kasih suci mengikat diri dalam jalinan nikah. Keduanya saling melengkapi dan saling membutuhkan :²⁷

أَجَلَ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٍ لَكُمْ وَأَنْتُمْ
 لِبَاسٌ لَهُنَّ ۗ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا
 عَنْكُمْ فَالآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى
 يَبَيِّنَ لَكُمْ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا
 الصِّيَامَ إِلَى الْيَلِّ وَلَا تَبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَجِدِ تِلْكَ
 حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ

“Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan puasa bercampur dengan isteri-isteri kamu; mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi ma'af kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan Makan minumlah hingga

²⁷Titin Fatimah, “Wanita Karir dalam Islam”, *Jurnal Musawa*, Vol. 7 No.1 (Juni 2015), h.37.

terang bagimu benang putih dari benang hitam, Yaitu fajar. kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri'tikaf dalam mesjid. Itulah larangan Allah, Maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertakwa.”(Q.S. al-Baqarah : 187).²⁸

c. Peranan Wanita sebagai Pribadi dan Anggota Masyarakat

Masyarakat adalah sekelompok manusia yang berkumpul dan berinteraksi dalam rangka memenuhi kebutuhan bersama. Setiap individu membentuk keluarga dan keluarga-keluarga itu merupakan komponen masyarakat. Tidak dapat dielakkan bahwa masyarakat tersebut lebih kurang separuh anggotanya adalah wanita. Jika melihat keberadaan wanita saat ini, ada empat kriteria yang melekat pada wanita dalam kiprahnya, yaitu:

²⁸Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Kumudasmoro Grafindo: 1994). h. 45.

1. Wanita dengan peringkat *excellent smart* dan *the best* (berkualitas adalah wanita yang mampu dan berhasil mengelola rumah tangga serta meraih karirnya dengan sukses
2. Wanita yang sukses di wilayah domestik rumah tangga adalah wanita yang berhasil dalam membina rumah tangga saja karena ia merasa kurang mampu dalam hal karier.
3. Tipe wanita yang pandai dalam karier namun dalam urusan rumah tangga terbengkalai. Jika demikian dia hanya egois mengejar karir namun keluarganya tidak terurus bahkan rumah tangga dianggap menghambat kemajuannya.
4. Wanita yang gagal dalam kedua-duanya yaitu gagal dalam rumah tangga maupun karirnya tidak dapat mencapai keberhasilan. Ini tidak boleh terjadi karena wanita itu diposisikan memiliki “maqam” yang demikian mulianya.²⁹

Peran ganda merupakan beberapa peran yang dimiliki oleh satu orang dalam menjalankan tugas dan kewajibannya. Dalam konteks wanita karier, peran ganda meliputi peran di dalam rumah tangga dan peran di luar rumah (karier). Ketika seorang

²⁹Titin Fatimah, “Wanita Karir dalam Islam”, *Jurnal Musawa*, Vol. 7 No. 1 (Juni 2015), h. 38.

wanita (terutama yang sudah menikah) memilih untuk berkarier, maka ia akan dihadapkan pada dua peran yang sama pentingnya, yaitu peran di dalam keluarga dan peran di dalam pekerjaan (karier).

Konflik keluarga dan pekerjaan merupakan salah satu bentuk dari *inter-role conflict*, yaitu tekanan atau ketidakseimbangan peran antara peran di dalam pekerjaan dan peran di dalam keluarga. Tuntutan keluarga berhubungan dengan waktu yang dibutuhkan untuk menangani pekerjaan atau tanggung jawab di dalam rumah tangga, menjaga anak, atau mengurus orang tua. Sedangkan tuntutan di dalam karier (pekerjaan) berkaitan dengan tekanan yang berasal dari beban kerja yang berlebihan dan waktu, seperti; pekerjaan yang harus diselesaikan terburu-buru dan mengejar *deadline*.

Setidaknya ada tiga konflik dari peran ganda wanita karier yang dapat terjadi antara lain; persoalan pengasuhan anak, pekerjaan rumah tangga, dan minimnya interaksi dalam rumah tangga. Berikut penjelasannya :

a. Pengasuhan anak

Wanita yang menyandang status seorang ibu memiliki tanggung jawab yang sangat besar dalam mengasuh anak-anaknya. Peran ibu setidaknya meliputi pengasuhan anak, menjaga kesehatan anak dan mendidik anak agar mereka tumbuh dan berkembang dengan baik secara fisik dan mental. Perhatian dan kasih sayang ibu juga sangat penting untuk menjaga kebahagiaan anak-anak. Ibu yang memiliki waktu yang banyak untuk anak akan dapat dengan mudah mengontrol aktivitas anak dan menyelesaikan dengan cepat berbagai persoalan yang dialami anak.

Ketika seorang ibu memilih untuk berkarier, maka waktu yang dimiliki ibu dalam mengurus dan mendidik anak akan berkurang, dan dalam banyak kasus peran ibu kerap digantikan oleh orang lain. Sebagian ibu yang berkarier memilih untuk mencari pembantu rumah tangga untuk mengasuh anaknya, ada juga yang menitipkan anaknya di tempat penitipan anak. Dalam kasus ini, banyak sekali anak-anak yang kurang bahagia berada di rumah karena merasa kurang

mendapat perhatian dan kasih sayang seorang ibu.

b. Pekerjaan rumah tangga

Selain menjadi ibu, wanita seringkali diberikan tanggung jawab atas berbagai pekerjaan di dalam rumah, seperti membersihkan rumah, mencuci baju, menyetrika baju, dan menyiapkan makanan untuk suami. Pekerjaan ini membutuhkan waktu dan tenaga yang ekstra bagi seorang wanita. Sebagian pekerjaan-pekerjaan tersebut mungkin bisa di gantikan oleh orang lain, misalnya pembantu, namun melayani suami adalah kewajiban istri yang tidak dapat digantikan oleh siapapun. Peran istri dalam hal ini adalah meluangkan waktu yang cukup untuk melayani suami dan memberikan dukungan dalam pekerjaannya dan sebagainya.

c. Interaksi di dalam rumah tangga

Komunikasi dan interaksi adalah sarana untuk mengutarakan kebutuhan, keinginan, keluhan atau persoalan-persoalan yang sedang dihadapi oleh anggota keluarga.

Semakin tinggi intensitas komunikasi dan interaksi dalam keluarga akan berdampak pada semakin tinggi kesempatan untuk berbagi dan saling mendukung dan menciptakan kedekatan satu sama lain. Persoalannya, ketika wanita memilih untuk berkarier, maka waktu untuk melakukan komunikasi dan interaksi menjadi lebih terbatas. Jika hal ini terjadi dalam waktu yang lama, maka dapat berdampak pada kedekatan seorang wanita dengan suami dan anaknya.

Konflik keluarga dan pekerjaan (karier) sebetulnya bukan merupakan hambatan bagi wanita karier, melainkan sebuah tantangan yang harus diatasi. Namun, konflik keluarga dan pekerjaan dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap keberhasilan seorang wanita dalam perannya sebagai ibu rumah tangga dan perannya dalam pekerjaan.³⁰

3. Konseling Individual

Konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli. Konseli

³⁰Siti Ermawati, "Peran Ganda Wanita", *Jurnal Edutama Vol. 2 No. (2 Januari 2016) h. 64-65.*

mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat dipecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan keterampilan psikologi. Konseling ditunjukkan kepada individu yang normal, yang menghadapi kesukaran dalam masalah pendidikan, pekerjaan dan sosial dimana ia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri. Oleh karena itu, konseling hanya ditunjukkan kepada individu-individu yang sudah menyadari kehidupan pribadinya.³¹

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.³² Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang

³¹Mamat supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), Cet 2, h. 100.

³² Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), h. 105.

telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.³³

Konseling individu sejak hari-hari awal gerakan konseling sudah diidentifikasi sebagai aktifitas inti dimana semua aktifitas lain berfungsi efektif. Konseling adalah hubungan yang berupa bantuan satu-satu yang berfokus kepada pertumbuhan dan penyesuaian pribadi, dan memenuhi kebutuhan akan penyelesaian problem dan kebutuhan pengambilan keputusan. Bantuan itu merupakan proses berpusat pada klien yang menuntut kepercayaan diri konselor dan kepercayaan klien padanya. Proses ini dimulai ketika suatu kondisi berupa kontak atau relasi psikologis terbentuk antara konselor dan klien ia akan bergerak maju ketika kondisi-kondisi tertentu yang esensial bagi kesuksesan proses konseling terpenuhi. Banyak praktisi percaya kondisi-kondisi esensial ini meliputi hal-hal seperti ketulusan dan kongruensi konselor, penghargaan terhadap klien dan sebuah pemahaman empatik atas kerangka acuan internal klien.³⁴

³³Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2007), h. 18.

³⁴Robert L Gibson & Marianne H Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2011), h. 15.

Dalam konseling terdapat hubungan yang dinamis dan khusus, karena dalam interaksi tersebut konseli merasa diterima dan dimengerti oleh konselor, dalam hubungan ini konselor dapat menerima konseli secara pribadi dan tidak memberikan penilaian. Konseli merasa ada orang lain yang dapat mengerti masalah pribadinya dan mau membantu memecahkannya. Konselor dan konseli saling belajar dalam pengalaman hubungan yang bersifat khusus dan pribadi ini. Dalam konseling diharapkan konseli dapat mengubah sikap, keputusan diri sendiri sehingga ia dapat lebih baik menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan kesejahteraan pada diri sendiri dan masyarakat sekitarnya. Pemilihan dan penyesuaian yang tepat dapat memberikan perkembangan yang optimal kepada individu dan dengan perkembangan ini individu dapat lebih baik menyumbangkan dirinya atau ambil bagian yang lebih baik dalam lingkungannya. Konseling bertujuan membantu individu untuk memecahkan masalah-masalah pribadi, baik sosial maupun emosional, yang dialami saat sekarang dan yang akan datang. Konseling bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta mendalam arti nilai hidup pribadi, kini dan mendatang konseling memberikan bantuan kepada individu untuk

mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku. Konseling menjadi strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok seorang konselor.³⁵

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.³⁶ Adapun Tujuan layanan konseling individu adalah sebagai berikut:³⁷

1. Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.

³⁵Mamat supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), Cet 2, h. 100-101.

³⁶Prayitno, *Konseling Perorangan*, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2005), h. 52.

³⁷Syamsu Yusuf. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), h. 14.

2. Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing.
3. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugrah) dan yang tidak menyenangkan (musibah), serta mampu meresponya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut.
4. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan ; baik fisik maupun psikis.
5. Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
6. Memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat.
7. Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
8. Memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas atau kewajibannya.

9. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial, yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia.
10. Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun orang lain.

Banyak keterampilan yang digunakan dalam konseling individual, yaitu: attending/menghampiri klien, empati, relaksasi, eksplorasi, menangkap pesan utama, bertanya untuk membuka percakapan, bertanya tertutup, dorongan minimal, interpretasi, mengarahkan, menyimpulkan sementara, memimpin, memfokus, konfrontasi, menjernihkan, memudahkan, diam, mengambil inisiatif, memberikan nasihat, memberi informasi, merencanakan, dan menyimpulkan.³⁸

Secara umum proses konseling individual dibagi atas tiga tahapan yaitu sebagai berikut :

- a. Tahap Awal Konseling

Tahap awal ini terjadi sejak klien bertemu konselor hingga berjalan proses konseling dan menemukan definisi masalah klien. Tahap awal

³⁸Mamat supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), Cet 2, h. 101.

ini cavanagh menyebutkan dengan istilah *introduction*, *invitation*, dan *environmental support*. Adapun yang dilakukan oleh konselor dalam proses konseling tahap ini adalah sebagai berikut :³⁹

1. Membangun hubungan konseling dengan melibatkan klien yang mengalami masalah. Pada tahap ini konselor berusaha untuk membangun hubungan dengan cara melibatkan klien dan berdiskusi dengan klien.
2. Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dan klien sudah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien bisa dilanjutkan dengan mengangkat isu, kepedulian dan masalah yang dialami klien.
3. Membuat peninjauan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah. Konselor berusaha menjajaki kemungkinan rancangan bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien dan lingkungannya yang tepat untuk mengatasi masalah kliennya.

³⁹Mamat supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), Cet 2, h. 102.

b. Tahap Pertengahan

Berdasarkan kejelasan masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada penjelajahan masalah yang dialami klien, bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Cavanagh menyebutkan tahap ini sebagai tahap *action*. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh pemahaman baru, alternative baru, yang mungkin berbeda dengan sebelumnya. Pemahaman ini akan membantu dalam membuat keputusan dan tindakan apa yang akan digunakan untuk mengatasi masalah tersebut.⁴⁰

c. Tahap Akhir Konseling

Cavanagh menyebut tahap ini dengan istilah *termination*. Pada tahap ini, konseli ditandai oleh beberapa hal berikut ini :

1. Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.

⁴⁰Mamat supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), Cet 2, h. 103.

2. Adanya perubahan tingkah laku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamik.
3. Adanya tujuan hidup yang jelas di masa yang akan datang dengan program yang jelas pula.
4. Terjadinya perubahan sikap yang positif terhadap masalah yang dialaminya, dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orangtua, teman dan keadaan yang tidak menguntungkan.

Tujuan tahap akhir ini adalah memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang bermasalah. Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena klien sejak awal berkomunikasi dengan konselor dalam memutuskan perubahan sikap tersebut. Adapun tujuan lainnya pada tahap ini adalah : terjadinya *transfer of learning* pada diri klien, melaksanakan perubahan perilaku klien agar mampu mengatasi masalahnya dan mengakhiri hubungan konseling.⁴¹

⁴¹ Mamat supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), Cet 2, h. 104.

4. Teknik *Strength Bombardment*

Strength bombardment berasal dari paradigma humanistik eksistensial dan juga dalam tingkat lebih rendah, paradigma kognitif-behavioral. Terapi eksistensial berakar pada filsafat eksistensial.⁴² Tak ada satu aliran terapi eksistensial yang melebihi satu aliran filsafat eksistensial. Filsuf yang berfokus pada eksistensi manusia bisa digambarkan sebagai eksistensial. Oleh karena itu, yang termasuk dalam daftar filsuf eksistensial yang relevan adalah filsuf-filsuf Yunani kuno dan filsuf eksistensial Eropa abad ke dua puluh satu yang biasa diterima.⁴³

Soren Kierkegaard dan Friedrich Nietzsche, yang konon disebut filsuf kebebasan dan sering disebut sebagai perintis filsafat eksistensial. Ketidaksukaan mereka pada mentalitas yang dianut orang-orang mendorong mereka menyerukan pemikiran ulang radikal tentang agama dan menekankan pada tanggungjawab kita atas cara hidup yang kita jalani. Bisa diperdebatkan bahwa Martin Heidegger, pendiri eksistensialisme berpengaruh besar pada konseling dan psikoterapi eksistensial. Meskipun Heidegger

⁴² Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui oleh Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 175.

⁴³ Stephen Palmer, "*Konseling dan Psikoterapi*", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 124.

tidak terlibat secara langsung dalam psikoterapi, filsafat eksistensinya diangkat oleh dua psikiatris dari Swiss, Ludwig Binswanger dan Medard Boss, dan mereka gunakan dalam memahami kesulitan pasien. Metode psikoterapi mereka menandai titik awal pendekatan eksistensial.⁴⁴

Pendekatan eksistensial-humanistik, di lain pihak menekankan renungan-renungan filosofis tentang apa artinya menjadi manusia yang utuh, banyak ahli psikologi yang berorientasi eksistensial yang mengajukan argument yang menentang pembatasan studi tingkah laku manusia pada metode-metode yang digunakan oleh ilmu pengetahuan alam. Sebagai contoh, Bugental (1965), Rogers (1961), May (1953, 1958, 1961, 1967, 1969), Frankl (1959, 1963) Jourard (1968, 1971) Maslow (1968, 1970) dan Arbucl (1975) yang mengemukakan kebutuhan psikologi akan suatu perspektif yang lebih luas yang mencakup pengalaman subjektif klien atas dunia pribadinya.⁴⁵

Pendekatan humanistik atau femonemonologis sangat berorientasi-hubungan, dengan fokus yang jelas pada fungsi saat ini dan yang akan datang, dan bukan

⁴⁴Stephen Palmer, "*Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 124.

⁴⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), Cetakan 7, h. 53.

kejadian atau masalah di masa lalu. Pendekatan ini juga berasal dari kesadaran bahwa semua orang memiliki kebebasan dan tanggung jawab untuk tumbuh dan berkembang. Bahkan manusia memiliki kapasitas bawaan untuk pertumbuhan diri dan aktualisasi diri.⁴⁶ Tujuan dari filsafat eksistensial adalah untuk memahami atau memancarkan pengalaman “ada di dunia” (*being in the world*). Para pemikir eksistensial menggunakan metode reduksi fenomenologis untuk “mengurung” asumsi mereka tentang realitas, sebagai usaha untuk lebih dekat kepada esensi atau hakikat dari realitas tersebut. Tujuannya adalah mengungkapkan makna dasar atau “keberadaan” yang mendasari kehidupan sehari-hari dan dengan melakukan ini akan dimungkinkan untuk hidup lebih baik dalam kehidupan yang otentik.⁴⁷

Carl Rogers adalah adalah penganjur konseling humanistik yang paling terkenal, dia paling dikenal untuk mengembangkan pendekatan konseling terpusat orang non-direktif. McWhriter dan Ishikawa mendeskripsikan konseling terpusat orang bersifat non-direktif dan berguna untuk memfasilitasi pertumbuhan pribadi, penyesuaian diri, sosialisasi dan

⁴⁶ Gerald Corey, *Teori.....*, h. 54.

⁴⁷ John Mcleod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Kencana, 2008), Cetakan 3, h. 306.

otonomi. Orang berusaha mengintegrasikan pengalaman internal dan eksternalnya, tetapi pengaruh-pengaruh sosial dan psikologis yang sehat dapat menghalangi aktualisasi diri dan mengakibatkan konflik, khususnya ketika kebutuhan-kebutuhan dasar, seperti kebutuhan akan persetujuan sosial tidak ada.⁴⁸

Premis yang mendasari penggunaan teknik *strength bombardment* adalah suasana perasaan (*mood*), persepsi tentang diri (*self-perception*), dan gambaran tentang diri (*self-image*) bisa membaik jika klien menerima komunikasi berbasis-kekuatan dari orang lain dan kemudian menginternalisasikan komunikasi tersebut kedalam dialog batiniahnya sendiri. Alih-alih memfokuskan pada pengalaman masa lalu (*psikoanalitik*) atau perilaku (*behaviorisme*), *strength bombardment* membentuk persepsi dan perasaan klien saat ini. Setelah persepsi dan perasaan berbasis-kekuatan terinternalisasi, mereka dapat digunakan sebagai sumber resiliensi ketika klien mengalami peristiwa yang meresahkan atau traumati dimasa mendatang.⁴⁹

Steele menyebut *strength bombardment*, ketika digunakan dalam konseling individual, sebagai sebuah

⁴⁸ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui oleh Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 175.

⁴⁹ Bradley T. Erford, *40 Teknik.....*, h. 207.

teknik afirmasi-diri, Afirmasi memiliki arti yaitu peneguhan, penegasan, penetapan yang positif. Afrimasi diri yaitu penegasan terhadap diri sendiri. Steele memberikan pengertian tentang afirmasi diri yaitu ketika kemampuan dan kekuatan terancam oleh struktur kognisi, kita menegaskan diri untuk percaya dengan kemampuan dan kekuatan diri sendiri. Wuryanano memberikan definisi tentang afirmasi diri yaitu afirmasi bukanlah do'a ataupun mantra, afirmasi sebenarnya penegasan kepada diri kita sendiri, yang berupa pernyataan pribadi yang menguatkan keinginan, dengan melibatkan diri secara langsung pada prosesnya.⁵⁰

Afirmasi merupakan pernyataan yang kuat dan positif yang sangat berpengaruh untuk memperkuat rasa percaya diri. Melalui pengulangan dari beberapa kalimat penegasan (afirmasi) tertentu, maka alam bawah sadar akan dapat menerima pesan yang terkandung dalam kalimat afirmasi tersebut, dan kecenderungan untuk mengucapkan hal-hal positif mulai ditukar dengan gambar-gambar dan pemikiran yang lebih positif. Seseorang dengan gambaran diri yang positif (harga diri yang tinggi dan keyakinan

⁵⁰ Desi Niawati dan Ratna Supradewi, "Pengaruh Terapi Kelompok Berbasis Afirmasi Diri untuk Menurunkan Tingkat Stres dan Afek Negatif pada Pasien Kanker", *Proyeksi*, Vol.12 (1) 2017, h. 48.

terhadap diri sendiri yang tinggi) memiliki respon biologis terhadap stress dan tingkat distress yang rendah dan kesehatan mental yang lebih baik.⁵¹

Afirmasi yang digunakan dengan benar adalah salah satu alat psikologis yang sangat kuat pengaruhnya terhadap perubahan positif individu. Afirmasi adalah kombinasi teknik verbal dan visual keadaan disukai oleh individu. Afirmasi yang kuat dapat menjadi sangat kuat, dan dapat digunakan oleh hampir semua orang untuk mencapai tujuan mereka dan memenuhi keinginan mereka. Teknik afirmasi diri sebagai berikut menggunakan kalimat positif, menggunakan waktu sekarang, relaksasi, sugesti diri, dan memfokuskan pada satu aspek kehidupan. Menurut Wuryanano bahwa teknik afirmasi diri telah teruji efektivitasnya terhadap banyak orang yang mengalami masalah dengan dirinya. Teknik pengulangan afirmasi diri secara terus menerus akan sangat mempengaruhi imajinasi didalam pikiran bawah sadar. Jika pikiran bawah sadar sudah begitu kuat terhadap kesan dari pengulangan pikiran, maka hasil yang didapat dari afirmasi diri akan optimal.⁵²

⁵¹ Ah. Yusuf, "Relaksasi Afirmasi", Jurnal Ners Vol. 5 No. 1, h. 21-28.

⁵² Desi Niawati dan Ratna Supradewi, "Pengaruh Terapi Kelompok Berbasis Afirmasi Diri untuk Menurunkan Tingkat Stres dan Afek Negatif pada Pasien Kanker", Proyeksi, Vol.12 (1) 2017, h. 49.

Strength bombardment, telah digunakan dalam intervensi kelompok kecil untuk membantu klien mendengar kekuatannya dari anggota ke kelompok lain, yang dengan demikian memungkinkan mereka untuk menginternalisasikan afirmasi dan memperbaiki gambaran tentang dirinya. Fokus selanjutnya adalah pada bagaimana klien dapat mempergunakan berbagai kekuatan untuk menangani beragam situasi dan dilema yang mungkin mereka temui dimasa mendatang. Dengan cara ini, *strength bombardment* digunakan sebagai suatu pendekatan konseling berbasis kekuatan klasik, dan isi *strength bombardment* yang dihasilkannya berfungsi sebagai resiliensi untuk mengatasi percobaan-percobaan hidup di masa mendatang.⁵³

Model variasi-variasi dalam mengaplikasikan teknik *strength bombardment* terbagi menjadi dua sesi yaitu sesi konseling individual dan sesi konseling kelompok, berikut di bawah ini penjelasannya :

a. Sesi konseling individual

Dengan klien individual, *Strength Bombardment* atau afirmasi diri dapat digunakan sebagai sebuah prosedur inokulasi atau pencegahan kekambuhan.

⁵³ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui oleh Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 208.

Dengan cara ini klien dapat dilindungi dari ancaman terhadap *self-esteem* nya di masa mendatang. Konselor profesional melibatkan klien dalam suatu diskusi terperinci tentang kekuatan resolusi masalah, interes, dan nilai-nilai yang membangun sebuah lapisan perlindungan terhadap situasi di masa depan yang dapat mengancam konsep diri klien. Percakapan tindak lanjut dapat melibatkan mengingatkan klien tentang fitur-fitur identitas yang kuat, yang sebelumnya telah diakui, dan semua itu dapat mencegah klien dari mengalami efek negatif pergulatan yang terjadi sekarang atau di masa mendatang dengan mengingat penanganan peristiwa-peristiwa sebelumnya yang sukses. Memperlihatkan resiliensi dan afirmasi diri ketika menghadapi pergulatan saat ini bukan hanya membantu mengatasi berbagai tantangan secara lebih efektif tetapi juga mereafirmasi kekuatan-kekuatan dan faset-faset resiliensi.⁵⁴ Cara penerapan teknik *strength bombardment* dalam sesi individual adalah:⁵⁵

1. Mintalah klien untuk mengingat saat-saat atau situasi-situasi di mana klien menemui tantangan

⁵⁴ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui oleh Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 210.

⁵⁵ Bradley T. Erford *40 Teknik.....*, h. 210.

atau masalah serupa namun ia berhasil, atau paling tidak sebagian berhasil, menangani situasinya.

2. Setelah itu difokuskan pada klien dan bantu klien untuk mengidentifikasi dan mengompilasi daftar kekuatan dan karakteristik kesuksesan yang didemonstrasikannya selama peristiwa-peristiwa tersebut. Sebagian klien mungkin harus berjuang mengingat peristiwa kesuksesan dimasa lalu atau untuk mengidentifikasi kekuatan-kekuatan yang ditunjukkan dalam prosesnya, jadi konselor profesional mungkin membutuhkan keterampilan wawancara efektif untuk mengungkapkan informasi dan pengalaman-pengalaman itu.
3. Setelah klien berhasil mendemonstrasikan daftar kekuatan dan karakteristik kesuksesan tersebut, peneliti meminta klien untuk menuliskannya dalam selembar kertas dan kemudian peneliti membantu membacakan hasil identifikasi tersebut sebagai sumber resiliensi ketika klien mengalami peristiwa yang meresahkan atau traumatik saat ini dan di masa mendatang.

b. Sesi konseling kelompok

strength bombardment telah digunakan sebagai intervensi kelompok kecil untuk membantu klien mendengar kekuatannya dari anggota ke kelompok lain, yang dengan demikian memungkinkan mereka untuk menginternalisasikan afirmasi dan memperbaiki gambaran tentang dirinya. Fokus selanjutnya adalah pada bagaimana klien dapat mempergunakan berbagai kekuatan untuk menangani beragam situasi dan dilema yang mungkin mereka temui dimasa mendatang. Dengan cara ini, *strength bombardment* digunakan sebagai suatu pendekatan konseling berbasis kekuatan klasik, dan isi *strength bombardment* yang dihasilkannya berfungsi sebagai sumber resiliensi untuk mengatasi percobaan-percobaan hidup di masa mendatang.⁵⁶

Ada banyak adaptasi kreatif yang dapat diimplementasikan dalam kerja kelompok. Contohnya, konselor profesional dapat memberikan sebuah kartu indeks kepada masing-masing anggota kelompok dan menginstruksikan seluruh anggota kelompok untuk menuliskan

⁵⁶Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui oleh Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 208

namanya di bagian atas kartu. Setelah itu kartu tersebut dirotasi dari kursi ke kursi yang ditata melingkar dan masing-masing anggota menambahkan pada daftar kekuatan, kualitas yang dikagumi dan sebagainya. Setelah kartu itu kembali lagi ke anggota yang namanya tersebut di atasnya, masing-masing anggota dapat membacakan beberapa di antara entri daftar dan bagaimana perasaan mereka tentang afirmasi-afirmasi itu dan tentang kegiatan itu sendiri. Daftar pada kartu indeks itu dapat menjadi stimulus untuk semakin memperluas daftarnya dan dapat dilihat lagi selama saat-saat menantang untuk membantu klien mengingat kekuatan-kekuatan dan kualitas-kualitas positifnya.⁵⁷

G. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah proses atau cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.⁵⁸ Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode sebagai berikut:

⁵⁷Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui oleh setiap konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 210

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018), Cetakan Ke-28, h.2.

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu metode penelitian yang didasarkan pada filsafat postpositivisme, digunakan pada kondisi objek yang alamiah dan peneliti bertindak sebagai instrumen kunci. Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.⁵⁹ Metode penelitian kualitatif sering disebut sebagai metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*). Dalam penelitian kualitatif ini juga instrumen yang digunakan adalah orang atau *human instrument*; yaitu peneliti itu sendiri.⁶⁰ Dengan mengumpulkan data pada suatu latar alamiah, penelitian kualitatif mengutamakan latar alamiah, metode alamiah dan dilakukan oleh orang yang mempunyai perhatian alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan melibatkan berbagai metode yang ada.⁶¹

⁵⁹ Sugiyono, *Metode yang Harus Diketahui oleh Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 9.

⁶⁰ Sugiyono, *Metode.....*, h.8.

⁶¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018), Cetakan ke-38, h.5.

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti ingin menjelaskan bagaimana penerapan teknik *Strength Bombardment* dalam meningkatkan efikasi diri wanita karir.

2. Objek Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Bagian dari teknik *non-probability sampling* yaitu teknik *purposive sampling* yang mana teknik ini merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu untuk menentukan objek penelitian.⁶²

Peneliti mengambil 5 (lima) orang karyawan wanita dengan jabatan *supervisory* yang memiliki balita atau anak kecil di rumahnya dan mengalami permasalahan efikasi diri terhadap tugasnya sebagai seorang wanita karir.

3. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di PT. Krakatau Daya Listrik, Kota Cilegon, Banten. Alasan peneliti memilih lokasi penelitian ini, karena lokasi tersebut merupakan kawasan Industri Nasional yang memiliki beban kerja

⁶²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), Cetakan Ke-28, h. 84-85.

yang cukup berat, sehingga terindikasi adanya penurunan efikasi diri pada karyawan wanita. Disisi lain kawasan tersebut cukup strategis dan paling dekat dengan kediaman peneliti, sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan kegiatan penelitian. Selain itu PT. Krakatau Daya Listrik memberikan kemudahan perizinan terhadap peneliti dalam melakukan penelitian. Adapun waktu pelaksanaan penelitian ini dimulai sejak bulan Oktober-Desember 2019.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala-gejala yang diselidiki. Selain itu, observasi harus dilakukan pada beberapa periode waktu. Walaupun tidak ada ketetapan waktu khusus pada pelaksanaan pengamatan, akan tetapi semakin lama dan semakin sering dilakukan akan memantapkan reliabilitas hasil observasi.⁶³ Observasi dapat mengoptimalkan kemampuan peneliti dari segi motif; kepercayaan, perhatian, perilaku, kebiasaan dan sebagainya. Selain itu observasi juga

⁶³ Gantina Komalasari, dkk, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta: Indeks, 2016), h.57.

memungkinkan pembentukan pengetahuan yang diketahui bersama, baik dari pihak pengamat maupun yang diamati.⁶⁴

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi non partisipatif, observasi non partisipatif adalah observasi dimana peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat.⁶⁵ Peneliti datang ke PT. Krakatau Daya Listrik dan mengamati karyawan wanita yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak; yaitu pewawancara (orang yang mengajukan pertanyaan) dan terwawancara (orang yang memberikan jawaban).⁶⁶ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur, yaitu proses wawancara yang menggunakan panduan wawancara yang berasal dari pengembangan topik dan mengajukan pertanyaan, penggunaannya lebih fleksibel daripada wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan

⁶⁴ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018), Cetakan ke-38, h.175.

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), Cetakan Ke-28, h. 146.

⁶⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi.....*, h.175.

permasalahan secara lebih terbuka, di mana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan ide-idenya.⁶⁷ Dalam penelitian ini pihak-pihak yang menjadi sumber informan peneliti adalah 5 responden wanita karir, HRD, Manager HCGA dan para suami responden.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mengumpulkan data dengan melihat atau mencatat suatu laporan yang sudah tersedia. Metode ini dilakukan dengan melihat dokumen-dokumen resmi seperti monografi, catatan-catatan serta buku-buku peraturan yang ada.⁶⁸ Teknik dokumentasi digunakan untuk memperkuat hasil penelitian. Dokumentasi ini berupa foto responden, daftar nama karyawan wanita dan profilperusahaan.

5. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dokumentasi dengan cara mengorganisasi data ke dalam kategori, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan

⁶⁷ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung : CV. Alfabeta, 2009), h. 73.

⁶⁸ Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Teras, 2009), h. 66.

sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari dan membuat kesimpulan yang dapat dipahami oleh peneliti sendiri dan orang lain.⁶⁹ Adapun aktivitas dalam analisis data yaitu:⁷⁰

a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting serta mencari tema dan polanya. Dengan demikian, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas sehingga mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengumpulan data sehingga memperoleh data hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang diperoleh di lapangan. Tujuannya untuk mengumpulkan seluruh data tentang efikasi diri wanita karir di PT. Krakatau Daya Listrik. Dari hasil pengumpulan data tersebut peneliti mendapatkan 5 orang dari 26 orang wanita karir di PT. Krakatau Daya Listrik, yang sesuai kriteria dalam penelitian ini yaitu wanita karir yang memiliki efikasi diri rendah sehingga perlu untuk ditingkatkan melalui teknik *strength bombardment*.

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), Cetakan Ke-28, h. 244.

⁷⁰ Sugiyono, *Metode.....*, h. 246.

b. Penyajian Data

Mendisplaykan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan lain sebagainya. Namun, yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah teks naratif. Dalam penelitian ini, penyajian data mengenai penerapan teknik *strength bombardment* dalam meningkatkan efikasi diri wanita karir di PT. Krakatau Daya Listrik dalam bentuk teks naratif, dengan tujuan dirancang guna menggabungkan informasi tersusun dalam bentuk yang padu dan mudah dipahami.

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dan verifikasi merupakan tahapan terakhir dalam analisis data kualitatif. Kesimpulan awal biasanya masih bersifat sementara dan dapat berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti valid dan konsisten, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Penarikan kesimpulan ini merupakan jawaban dari hasil penelitian yaitu setelah melalui proses penyajian data dan diperoleh mengenai

hasil penelitian, maka peneliti pada bab akhir menyimpulkan mengenai bagaimana penerapan teknik *strength bombardment* dalam meningkatkan efikasi diri wanita karir di PT. Krakatau Daya Listrik.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini dibagi dalam lima bab. Masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab, agar tujuan pembahasan penelitian ini tersusun dengan sistematis, maka perlu dikemukakan sistematisnya berikut:

Bab satu pendahuluan, meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, gambaran umum perusahaan meliputi sejarah perusahaan dan profil perusahaan.

Bab ketiga, data responden dan permasalahannya, meliputi data responden dan kondisi responden.

Bab keempat Penerapan konseling individual dengan teknik *strength bombardment* dalam meningkatkan efikasi diri wanita karir, meliputi gambaran penanganan, penerapan konseling individual dengan teknik *strength bombardment* dan hasil penerapan konseling individual dengan teknik *strength bombardment*.

Bab kelima, penutup, meliputi kesimpulan dan saran.