

BAB IV
PENERAPAN COPING STRESS PADA KARYAWAN
DALAM MENGHADAPI TUNTUTAN KINEJA
PROFESIONAL

A. Langkah-langkah penerapan *coping stress* pada karyawan yang menghadapi tuntutan kinerja profesional

Langkah-langkah *coping stres* dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan dengan responden, adapun waktu pertemuan setiap responden berbeda-beda sesuai dengan kelonggaran waktu yang dimiliki setiap responden. Disetiap pertemuan saya memberikan penerapan strategi *coping stress* kepada responden sesuai dengan jenis stres yang dialami responden tersebut, yang telah saya uraikan di bab sebelumnya. Adapun jenis coping stress yang saya gunakan adalah *problem focus coping*, *emosional focus coping*,

Penelitian penerapan coping stress ini dilakukan dengan metode konseling individual, karena diharapkan setiap responden dapat mengemukakan permasalahannya tanpa ragu dan untuk menumbuhkan rasa aman akan masalah yang sedang dihadapi, tanpa ada rekan kerja yang mengetahui permasalahan pribadinya.

Kemudian saya menerapkan beberapa asas konseling selama penelitian ini dilakukan diantaranya asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kekinian, asas kemandirian, asas kenormatifan, asas kekhasanahan. Dengan asas tersebut kelangsungan konseling dapat berjalan sebagaimana mestinya. Berikut proses konseling individu dalam penerapan *coping stress* pada pegawai yang menghadapi tuntutan kinerja profesional.

a. Responden ISA

Langkah-langkah penerapan coping stress dilakukan lima kali pertemuan pada responden ISA, dimana setiap pertemuannya menghabiskan waktu kurang lebih 50-60 menit, berikut rincian setiap pertemuannya.

1. Pertemuan pertama.

Proses konseling pada pertemuan pertama dilakukan pada hari Sabtu, 15 Agustus 2020, di rumah responden, yang berlangsung selama kurang lebih 60 menit. Pada pertemuan pertama ini saya menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan saya, adapun salah satu maksudnya adalah agar terjalin hubungan baik antara saya dan

responden, sehingga dapat mempermudah berjalannya proses konseling individu dalam penerapan *coping stress*. Saya juga menyampaikan bahwasannya saya tidak akan memberikan solusi langsung atas setiap masalah yang responden hadapi, akan tetapi saya akan membantu mengarahkan responden agar dapat menemukan solusi masalah yang sedang di hadapinya.

Setelah melakukan perkenalan saya menyampaikan bahwa saya hendak memberikan kuisisioner yang berisi pernyataan tentang beberapa gejala dan atau bentuk stres yang harus diisi oleh responden, saya juga menyampaikan bagaimana cara pengisian kuisisioner tersebut dan kemudian membagikannya.

Sebagaimana dalam proses konseling pada umumnya saya akan memulai setiap prosesnya dengan ucapan *bismillah* berharap mendapatkan kemudahan dan berjalan lancar dan mengakhirinya dengan membaca *Alhamdulillah*.

Setelah melakukan pengisian kuisioner, saya dan responden membuat kesepakatan waktu untuk proses konseling selanjutnya, dimana waktu yang dipilih adalah waktu luang dari kedua belah pihak, namun tetap waktu yang dimiliki responden adalah prioritas utama.

2. Pertemuan kedua

Pertemuan kedua dilaksanakna pada Sabtu, 22 Agustus 2020, dilakukan di rumah responden ISA. Pada pertemuan kedua ini saya menyampaikan dan menjelaskan secara singkat, mengenai apa itu layanan konseling individu, maksud dan tujuan, karena pada dasarnya, bagi ISA melakukan konseling sudah biasa ia lakukan, sebagai salah satu tuntutan dari pekerjaannya, yakni ISA biasa melakukan konseling remaja, dan juga melakukan konseling atau bimbingan bagi pasangan muda yang mengalami *kegalauan* dengan pernikahan.

“bu, pertemuan kali ini izinkan saya menyampaikan mengenai layanan konseling itu sendiri, sebagaimana yang ibu ketahui dan biasa ibu lakukan

bahwa layanan konseling itu merupakan suatu proses hubungan antara konselor dan konseli, kemudian konselor berupaya untuk membantu mengembangkan kemampuan konseli dalam menghadapi masalah, adapun yang akan kita lakukan yaitu layanan konseling individu, dimana konseling dilakukan secara individu, atau personal.

Maksud dan tujuannya yaitu memberikan pencegahan, dimana klien dibantu dalam mencegah terjadinya permasalahan yang menimbulkan stres, kemudian perbaikan, yakni memperbaiki masalah yang telah terjadi, dan perkembangan, maksudnya memantau perkembangan hasil konseling. Dalam hal tersebut konselor berperan membantu klien, dan saya tidak dapat memberikan solusi namun saya akan berupaya untuk membantu ibu dalam penyelesaian masalah yang sedang dihadapi, ibu tidak perlu khawatir karena dalam konseling rahasia ibu akan terjaga, ibu boleh menceritakan permasalahan ibu kepada saya dengan

tenang, ada beberapa asas dalam konseling dan salah satunya adalah kerahasiaan,”

Kemudian setelah menjelaskan secara singkat mengenai layanan konseling, maksud dan tujuannya, saya juga menyampaikan hasil pengisian kuisisioner yang dilakukan pada pekan lalu (pertemuan pertama) bahwa menurut hasil dari pengisian kuisisioner responden ISA mengalami stres tingkat berat.

Setelah responden memahami atas apa yang saya sampaikan, dan menerima bahwa ia mengalami stres tingkat berat, saya membuat kesepakatan dengan responden untuk pertemuan selanjutnya.

3. Pertemuan ke-tiga

Pertemuan ketiga dilakukan pada hari Ahad, 28 Agustus 2020 dilakukan di rumah respoonden ISA, pada pertemuan ketiga ini saya menyampaikan mengenai bentuk stres dan juga faktor yang menjadi penyebab terjadinya stres. Selain itu pada pertemuan kali ini saya

menggal informasi mengenai bentuk stres yang di alami oleh responden.

“bu, bentuk stres seperti apa yang sedang ibu hadapi? Boleh di ceritakan?”

“bentuk stres saya yaitu, saya mudah sekali marah terutama Ketika ada yang mengganggu saya saat bekerja, karena pekerjaan yang menumpuk membuat saya penat dan sakit kepala, pusing, terus mudah lelah, tidak jarang asma saya sampai kambuh, dan bahkan seringkali saya mengalami gangguan pencernaan. Pokoknya kalau udah stresmah penyakit gampang masuk”¹

Dari jawaban yang responden ISA sampaikan dapat dilihat bahwa ISA mengalami dengan gejala berikut; 1) mudah marah, 2) penat 3) sakit kepala, 4) mudah lelah, 5) asma kambuh, 6) gangguan pencernaan, Kemudian saya juga menanyakan faktor atau kondisi yang menyebabkan stres.

¹. Responden ISA, 32 Th, saat melakukan konseling individu, Pada Minggu 28 Agustus 2020, Pukul 10:45 WIB di Rumah Responden.

“Kondisi seperti apa yang membuat ibu merasa stres?”

“saat mengerjakan laporan akhir tahun, yang biasa disebut dengan DUPAK, kemudian memeriksa laporan dari kader, dan saat pembuatan spj, karena seringkali laporan yang diberikan tidaklah sesuai dengan yang telah saya sampaikan, sehingga saya sendiri yang harus memperbaiki, walaupun terkadang memang di bantu oleh PLKB yang lain, apalagi kalau saya sedang mengerjakan laporan, anak-anak suka rewel, dan ayah mereka malah kaya acuh ngga acuh gitu,”²

Setelah saya memastikan bentuk stres dan kondisi yang menjadi stimulus terjadinya stres kemudian saya bertanya upaya apa yang di lakukan untuk meredakan stres. Adapun ISA sendiri ia akan mengurung diri di ruang kerja agar tidak ada lagi yang menggangunya sehingga ia dapat fokus dalam menyelesaikan pekerjaannya, selain itu ISA terkadang bepergian ke sawah atau sekedar

² Reponden ISA, 32 Th, saat melakukan konseling individu, Pada Minggu 28 Agustus 2020, Pukul 10:45 WIB di Rumah Responden.

mengendarai motor tanpa tujuan guna meredakan stres yang dihadapinya. Setelah saya menggali informasi mengenai bentuk dan cara responden menangani atau mengalihkan stresnya, kemudian saya juga menyampaikan mengenai *coping* atau pengalihan atau penanganan stres itu sendiri. Saya menyampaikan sebagai berikut:

“Ibu, apa yang ibu lakukan itu merupakan hal yang baik dalam menangani stres, dan itu dinamakan coping stres. Coping stres itu sendiri adalah suatu cara yang dilakukan seseorang mencegah atau menangani stres yang dialaminya, sebagaimana yang telah bapak/ibu lakukan, saat mengalami stres akibat pekerjaan yang belum selesai, bapak/ibu mengambil waktu sendiri tanpa ada yang mengganggu dan menyelesaikan pekerjaan dengan tenang. Coping stres memiliki banyak sekali manfaat diantaranya, kita dapat menangani stres, selain itu dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik, dan yang

terpenting dapat menghindarkan dari hal-hal yang buruk/negatif, seperti itu”

“oh saya mengerti, jadi kalau saya ngga mau stres karena deadline pekerjaan, saya harus melakukannya jauh-jauh hari, biar ngga numpuk dan akhirnya jadi sakit kepala terus stres, atau setidaknya saya bisa mengendalikan emosi saya”³

Melihat jawaban yang diberikan oleh responden dapat disimpulkan bahwa responden telah mengerti apa itu *coping stress*, kemudian saya menyampaikan secara singkat mengenai *coping stress*, kemudian saya dan responden menyepakati waktu dan tempat pertemuan berikutnya.

4. Pertemuan keempat

Pertemuan keempat dilakukan pada tanggal Ahad, 18 Oktober 2020, jarak antara pertemuan ketiga dan keempat lebih lama karena masalah kesehatan saya, yang mengharuskan untuk istirahat *bedtress*. Di pertemuan

³ Responden ISA, 32 Th, saat melakukan konseling individu, Pada Minggu 28 Agustus 2020, Pukul 10:45 WIB di Rumah Responden.

sebelumnya saya menggali informasi mengenai bentuk stress dan penanganan yang di lakukan responden, maka di pertemuan ke empat ini saya memfokuskan dalam mengkategorikan bentuk-bentuk stres yang di alami oleh responden, dan saya sudah menentukan jenis coping yang akan di gunakan dalam penangan dan atau pencegahan terjadinya stres yang berkepanjangan. Jenis *coping* yang saya gunakan terhadap masalah yang sedang responden hadapi yaitu strategi *coping*, dengan dua macam diantaranya: *problem focus coping*, dan *emotional focus coping*. Berikut intisari yang peneliti buat dari hasil pertemuan ke empat.

Bekerja bagi ISA adalah hal yang harus ia lakukan salah satu alasannya adalah untuk membantu keuangan keluarga, adapun tekanan yang didapatkan dalam pekerjaan atau waktu bersama keluarga berkurang itu merupakan sebuah konsekuensi dalam bekerja, meski hal tersebut menjadi penyebab terjadinya stres, namun tetap harus dilakukan. Maka dari itu di pada proses konseling

individu pertemuan ke empat peneliti berusaha membantu responden untuk menangani beberapa tekanan yang menyebabkan terjadinya stres, yang pada hakekatnya responden telah menemukan beberapa cara menangani stres yang dialaminya.

Coping stress yang digunakan adalah *coping* jenis *problem focus coping*, menurut hasil wawancara bahwa penyebab terjadinya stres adalah karena adanya tekanan dari pekerjaan yang terlalu menumpuk, kebiasaan dalam menunda-nunda pekerjaan yang harus diserahkan setiap akhir tahun atau enam bulan satu kali, selain itu kurangnya percaya terhadap para pegawai lainnya dalam memberikan tugas, dari penjelasan tersebut, maka yang harus dilakukan adalah mengerjakan satu-persatu pekerjaan agar tidak terlalu menumpuk, dan memberikan kepercayaan kepada karyawan

Mengubah kebiasaan adalah sulit untuk dilakukan, namun jika dibiasakan akan menjadi sebuah kebiasaan yang baru, begitupun yang dilakukan ISA ia mulai

mengerjakan satu-persatu pekerjaannya, sehingga pada akhir penyerahan laporan menjadi lebih mudah baginya. Meski belum sepenuhnya percaya kepada karyawannya, namun tugas masing-masing karyawan tetap di berikan, lalu kemudian ISA tetap akan memeriksa dan memperbaiki jika ada kesalahan, untuk mengurangi beban kerja, ISA meminta bantuan kepada orang yang ia percaya untuk membantu menyelesaikan pekerjaannya.

saya juga memberikan beberapa cara dalam menghadapi stres seperti melakukan olah pernafasan, dan sedikit perenggangan, seperti saat lembur, kedua teknik tersebut efektif untuk dilakukan, begitupun saat marah melakukan teknik pernafasan bisa meredakan amarah, dalam kondisi tertentu.

Setelah melakukan konseling di pertemuan ke empat ISA mencoba membuat jadwal dan mengerjakan laporan (Dupak) setiap bulan seperti pembuatan LPJ bulanan (Laporan Pertanggung Jawaban) yang di bantu oleh rekan kerja dan juga meminta bantuan dari luar.

5. Pertemuan ke-lima

Pertemuan kelima dilaksanakan pada hari Sabtu, 31 Oktober 2020, di rumah responden ISA, pada pertemuan kali ini saya melakukan evaluasi mengenai penerapan *coping stress* yang telah dilakukan sebelumnya, dan saya meminta responden untuk melakukan pengisian kuisioner untuk melihat adanya perubahan yang dialami oleh responden. Responden ISA mengalami perubahan setelah mulai mengerjakan satu-persatu laporan akhir tahunnya, sehingga ia merasa sedikit demi sedikit bebannya berkurang, dan ia merasa ia akan memiliki banyak waktu bersama keluarganya pada akhir tahun nanti, karena tidak perlu lagi melakukan lembur. Isa mengalami pengurangan bentuk stress, berikut bentuk stress yang isa alami: 1) Gangguan system pencernaan, 2) Emosional, 3) Sering merasa pusing.

“meskipun belum semua laporan saya selesaikan tapi setidaknya diakhir tahun nanti saya tidak perlu lembur setiap hari, terima kasih atas bantuan dan

sarannya, sebenarnya saya udah sering di kasih tau untuk menyicil pekerjaan tapi males aja bawaannya, sekarang karena saya tahu bahwa itu tidak baik bagi saya karena setiap hari kepikiran laporan yang semakin menumpuk, dan juga saya kehilangan banyak waktu dengan anak di akhir tahun, saya jadi termotivasi”⁴

Melihat ungkapan dari responden dapat disimpulkan bahwa responden mulai memahami kondisi dan cara penanganan terhadap stres yang dialaminya, sehingga ia telah melakukan tindakan *preventif*, sebagai upaya pencegahan terjadinya stres.

Diakhir pertemuan saya menyampaikan bahwa kegiatan konseling dicukupkan sampai hari ini, namun saya akan tetap melihat perkembangan responden dalam pengelolaan stres, kemudian saya berterima kasih banyak telah bersedia melakukan konseling bersama saya sehingga memudahkan saya dalam melakukan penelitian, dan menyelesaikan tugas akhir saya.

⁴. Responden ISA, 32 Th, saat melakukan konseling individu, Pada Sabtu 31 Oktober 2020, di Rumah Responden.

b. Responden RF

Konseling individu dalam penerapan *coping stres* terhadap responden RF dilakukan sebanyak lima kali pertemuan di setiap pertemuan kurang lebih memakan waktu selama 60 menit berikut rincian setiap pertemuannya,

1. Pertemuan pertama

Proses konseling pada pertemuan pertama dilakukan pada hari Sabtu, 15 Agustus 2020, di rumah responden ISA, yang berlangsung selama kurang lebih 60 menit. pertemuan pertama dilakukan secara bersama, dimulai dari memperkenalkan diri, menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan saya, mencoba untuk menjalin hubungan baik dengan responden. Setelah melakukan perkenalan dilanjutkan dengan pengisian kuisisioner

Setelah melakukan pengisian kuisisioner, saya dan responden membuat kesepakatan waktu untuk proses konseling selanjutnya, dimana waktu yang dipilih adalah

waktu luang dari kedua belah pihak, namun tetap waktu yang dimiliki responden adalah prioritas utama.

2. Pertemuan kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada Kamis, 20 Agustus 2020, di Balai Penyuluh KB, Pada pertemuan kedua ini saya menyampaikan dan menjelaskan secara singkat, mengenai apa itu layanan konseling individu, maksud dan tujuan.

“Pak, pertemuan kali ini izinkan saya menyampaikan mengenai layanan konseling itu sendiri, bahwa layanan konseling itu merupakan suatu proses hubungan antara konselor dan konseli, kemudian konselor berupaya untuk membantu mengembangkan kemampuan konseli dalam menghadapi masalah, adapun yang akan kita lakukan yaitu layanan konseling individu, dimana konseling dilakukan secara individu, atau personal.

Maksud dan tujuannya yaitu memberikan pencegahan, dimana klien dibantu dalam mencegah

terjadinya permasalahan yang menimbulkan stress, kemudian perbaikan, yakni memperbaiki masalah yang telah terjadi, dan perkembangan, maksudnya memantau perkembangan hasil konseling. Dalam hal tersebut konselor berperan membantu klien, dan saya tidak dapat memberikan solusi namun saya akan berupaya untuk membantu bapak dalam penyelesaian masalah yang sedang dihadapi, kemudian dalam konseling terdapat beberapa asas pak salah satunya adalah asas keterbukaan, dimana bapak boleh bersikap terbuka dengan saya dalam menceritakan permasalahan yang sedang bapak hadapi guna melancarkan proses konseling, selain itu bapak tidak perlu khawatir karena dalam konseling rahasia bapak akan terjaga, bapak boleh menceritakan permasalahan bapak kepada saya dengan tenang, ada beberapa asas dalam konseling dan salah satunya adalah kerahasiaan,”

“iya saya mengerti, sebelumnya saya pernah sering mendengar kata konseling, bahkan di BPKKBPK

atau KB itu sendiri ada kegiatan konseling terutama bagian PIK-R/M (Pusat Informasi dan Konseling Remaja dan atau Mahasiswa) tapi saya belum tahu secara mendalam,”⁵

Kemudian setelah menjelaskan secara singkat mengenai layanan konseling, maksud dan tujuannya, saya juga menyampaikan hasil pengisian kuisioner yang dilakukan pada pekan lalu (pertemuan pertama), bahwa hasil dari pengisian kuisioner tersebut responden RF mengalami stres tingkat berat.

Setelah mengetahui hasil dari pengisian kuisioner, RF merasa hal tersebut memang sesuai dengan keadaan yang ia rasakan saat ini, dan ia pun menanyakan langkah apa yang harus ia lakukan untuk mengurangi beban stres yang ia rasakan, karena baginya hal tersebut mengganggu konsentrasi saat bekerja, seringkali ia melakukan kesalahan akibat pikiran yang tak menentu. Untuk mendalami masalah atau faktor dan bentuk stres yang

⁵ Responden RF, 23 Th, saat melakukan konseling individu, Pada Kamis 20 Agustus 2020, di Balai Penyuluh KB

dialami oleh responden, saya dan responden RF menentukan waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya.

3. Pertemuan ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari senin, 31 Agustus 2020, di balai penyuluh KB, topik pembicaraan kali ini adalah mengenai pengenalan bentuk stres, dan faktor yang menyebabkan terjadinya stres, selain itu saya juga menggali informasi mengenai bentuk stres seperti apa yang sedang dihadapi responden, dan sekiranya apa yang menjadi penyebab dari stres tersebut, selain itu saya juga bertanya mengenai upaya yang dilakukan responden saat menghadapi stres, atau situasi yang dapat menjadi penyebab terjadinya stres.

“pak, izinkan saya menyampaikan beberapa bentuk stres yang biasa dialami setiap orang saat ia dalam keadaan stres, yaitu sakit kepala, kemudian nafsu makan berkurang, namun ada juga yang berlebihan saat makan, mengalami gangguan pencernaan, sesak nafas,

merasa tertekan, mudah marah, mudah sekali tersinggung, dan masih banyak lagi, nah pak bentuk stres seperti apa yang bapak alami saat ini? Boleh disampaikan?"

*"bentuk stres yang saya rasakan adalah saya menjadi tidak percaya diri, kemudian sensitif seringkali jadi pusing dan mual tidak jarang saya berkeringat dingin, terutama saat saya mendapatkan tugas tampil sebagai penyuluh, atau mc, apalagi ditunjuk jadi moderator, kalau untuk pekerjaan yang lain, memang terkadang saya pusing dan kebingungan, terus panik gitu, misal saat membuat laporan pengolahan data, seringkali banyak kesalahan, jadi harus diulangi lagi, jadi cepet banget cape, ya memang tidak dimarahin tapi, jadi beban tersendiri untuk saya"*⁶

Dari pernyataan yang RF Dari jawaban yang responden RF sampaikan dapat dilihat bahwa RF mengalami stres dengan gejala, 1) Tidak percaya diri, 2)

⁶ Responden RF, 23 Th, saat melakukan konseling individu, Pada Senin 30 Agustus 2020, di Balai Penyuluh KB

menjadi sensitif, 3) serigkali pusing, 4) mual, dan 5) mudah lelah 6) panik. Adapun kondisi atau keadaan yang menjadi penyebab utama terjadinya stres adalah berhadapan dengan orang banyak di mana RF sebagai pust perhatian atau berbicara di depan orang banyak, kemudian pekerjaan yang belum ia kuasai sehingga seringkali membuat kesalahan.

Setelah mengetahui bentuk dan penyebab utama terjadinya stres, saya menanyakan upaya pengalihan atau pengurangan, bahkan pencegahan yang biasa dilakukan oleh responden berikut jawaban responden.

“yah kalau sekarang biasanya saya kalau lagi pembagian tugas saat ada acara, sebelum saya di jadikan pj, mc/moderator maka saya akan menunjuk atau merekomendasikan orang lain atau saya akan mengajukan diri sebagai pj yang lain, tapi kalau ternyata sudah di tentukan dan saya mendapatkan pj mc/moderator saya akan tukeran dengan rekan kerja, dan bahkan saya pernah ijin sakit satu hari sebelum acara.

Walaupun terkadang ada keadaan yang tidak bisa dihindari seperti penyuluhan, di desa binaan, kalau kaya gitu yah saya bakalan deg-degan banget gitu. Keringet dingin juga”⁷

Dari pernyataan RF dapat disimpulkan bahwa ia lebih sering menghindar dan bahkan melakukan proyeksi. Kemudian saya menyampaikan bahwa Tindakan yang dilakukan oleh responden RF merupakan Tindakan *coping stress*, yakni ia telah melakukan cara mencegah dan menghindar dari terjadinya stres dan menyampaikan secara singkat apa itu *coping stress*.

“Bapak, apa yang bapak lakukan itu merupakan hal yang baik dalam menangani stres, dan itu dinamakan coping stress. coping stress itu sendiri adalah suatu cara yang dilakukan seseorang mencegah atau menangani stres yang dialaminya, sebagaimana yang telah bapak/ibu lakukan, saat mengalami stres akibat pekerjaan yang belum selesai, bapak/ibu mengambil waktu sendiri tanpa

⁷ Responden RF, 23 Th, saat melakukan konseling individu, Pada Kamis 20 Agustus 2020, di Balai Penyuluh KB

ada yang mengganggu dan menyelesaikan pekerjaan dengan tenang. coping stres memiliki banyak sekali manfaat diantaranya, kita dapat menangani stres, selain itu dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik, dan yang terpenting dapat menghindarkan dari hal-hal yang buruk/negatif, seperti itu”

Di penghujung pertemuan saya dan responden menentukan waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya.

4. Pertemuan keempat

Pertemuan keempat dilakukan pada hari jumat, 16 oktober 2020, di balai penyuluh KB, rentang waktu antara pertemuan ketiga dan pertemuan keempat memang cukup lama, hal tersebut diakibatkan oleh masalah Kesehatan yang dialami saya pribadi, sebelumnya saya meminta izin dan memohon maaf kepada responden karena tidak dapat menepati waktu pertemuan sebagai mana yang telah di tentukan, atas kemurahan hatinya saya dapat

melanjutka konseling walau rentang waktu sangat jauh atau lama. Berikut penjelasan di pertemua keempat.

Menjadi seorang pegawai yang bekerja dibawah perintah tentunya harus siap terutama di jam kerja, menjadi petugas pengolah data dan pembuatan laporan perlu ketelitian, agar tidak terjadi kesalahan, tentu memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, namun kesulitan tertinggi RF adalah saat mendapat tugas melakukan penyuluhan karena harus bertemu dan berkomunikasi langsung dengan masyarakat, setiap kali akan dilaksanakannya penyuluhan ia akan menghindar sebab, Rf mendadak panas dingin dan berkeringat dan menukar tugas dari mc atau moderator bahkan penyuluh dengan rekannya, ia memilih menjadi petugas dokumentasi, hal tersebut di sebabkan tidak adanya kepercayaan diri. Menghindar yang dilakukan RF merupakan salah satu bentuk *coping* namun hal tersebut tidak dapat terus dilakukan, menghindar dapat meredakan stres sementara, namun akan terjadi lagi maka dari itu *coping stress* yang

dilakukan untuk responden RF adalah *Problem focus coping* dan *emotional focus coping*.

Pada penerapan *problem focus coping*, saya memberikan saran bahwa sebelum melakukan penyuluhan hendaknya menyiapkan materi dan lain sebagainya dengan cermat sehingga tidak ada keraguan dan takut salah dalam menyampaikan penyuluhan, adapun pencarian materi penyuluhan sebenarnya telah disediakan oleh kordinator dan di berikan beberapa referensi yang lain kemudian petugas penyuluh mempelajarinya untuk disampaikan, hanya saja sebelum mencoba RF sering kali menghidar lebih dahulu.

Adapun dalam penerapan *emotional focus coping* responden melatih diri berbicara di depan umum, sementara responden berlatih di depan saudara-saudaranya, kemudian dia meminta saran apakah ada penampilan yang kurang, lalu kemudian ia belajar menghadapi masalah dengan menerima tugas menjadi mc,

dan kemudian penyuluhan. Namun untuk saat ini responden belum berani menerima tugas penyuluhan.

5. Pertemuan kelima

Pertemuan kelima dilaksanakan pada hari Kamis, 29 Oktober 2020, di Balai Penyuluh KB. Untuk pertemuan kelima ini saya melakukan evaluasi dari penerapan *coping stress* yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya, dan evaluasi selama konseling berlanjut.

Pada awal pertemuan saya meminta responden untuk mengisi kuisioner sebagai post test untuk melihat adanya perubahan terhadap tingkat stres responden. Dari hasil pengisian kuisioner terdapat perubahan terhadap tingkat stres responden RF. Berikut gejala Stres yang RF alami; 1) Merasa mudah lelah, 2) sering merasakan kepala pusing, 3) sensitif, 4) Susah tidur.

RF terus melakukan pembelajaran baik dalam tugasnya sebagai “pengolah data” ataupun belajar berbicara di depan *audience*, RF merasa perlu untuk terbiasa berbicara di depan *audience* melihat identitasnya

sebagai pegawai di Balai penyuluh KB, yakni sebagai penyuluh, menurut RF selalu menghindar bukan solusi yang baik, walaupun memang berat dan sulit, namun jika terus berusaha ia berharap suatu saat ia akan bisa melakukan penyuluhan dan tampil di depan *audience*.

Diakhir pertemuan saya menyampaikan bahwa kegiatan konseling dicukupkan sampai hari ini, namun saya akan tetap melihat perkembangan responden dalam pengelolaan stres, kemudian saya berterima kasih banyak telah bersedia melakukan konseling Bersama saya sehingga memudahkan saya dalam melakukan penelitian, dan menyelesaikan tugas akhir saya.

c. Responden NS

Pada responden NS proses konseling individu dalam penerapan coping stres di lakukan sebanyak lima kali pertemuan sebagaimana dua responden lainnya, setiap pertemuan kurang lebih berlangsung selama 60 menit, berikut rincian setiap pertemuannya.

1. Pertemuan pertama

Proses konseling pada pertemuan pertama dilakukan pada hari Sabtu, 15 Agustus 2020, di rumah responden ISA, yang berlangsung selama kurang lebih 60 menit. pertemuan pertama dilakukan secara bersama, dimulai dari memperkenalkan diri, menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan saya, mencoba untuk menjalin hubungan baik dengan responden. Setelah melakukan perkenalan dilanjutkan dengan pengisian kuisioner

Setelah melakukan pengisian kuisioner, saya dan responden membuat kesepakatan waktu untuk proses konseling selanjutnya, dimana waktu yang dipilih adalah waktu luang dari kedua belah pihak, namun tetap waktu yang dimiliki responden adalah prioritas utama.

2. Pertemuan kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Jumát, 21 Agustus 2020, di Balai Penyuluh KB, pada pertemuan kedua ini saya menjelaskan mengenai pelayanan konseling,

maksud dan tujuan, langkah-langkah dan juga asas-asas yang ada di dalam konseling.

“Pak, pertemuan kali ini izinkan saya menyampaikan mengenai layanan konseling itu sendiri, bahwa layanan konseling itu merupakan suatu proses hubungan antara konselor dan konseli, kemudian konselor berupaya untuk membantu mengembangkan kemampuan konseli dalam menghadapi masalah, adapun yang akan kita lakukan yaitu layanan konseling individu, dimana konseling dilakukan secara individu, atau personal.

Maksud dan tujuannya yaitu memberikan pencegahan, dimana klien dibantu dalam mencegah terjadinya permasalahan yang menimbulkan stress, kemudian perbaikan, yakni memperbaiki masalah yang telah terjadi, dan perkembangan, maksudnya memantau perkembangan hasil konseling. Dalam hal tersebut konselor berperan membantu klien, dan saya tidak dapat memberikan solusi namun saya akan berupaya untuk membantu bapak dalam penyelesaian masalah yang sedang dihadapi, dalam

konseling terdapat beberapa asas yang harus diperhatikan salah satunya adalah asas kerahasiaan pak, jadi bapak tidak perlu khawatir karena dalam konseling rahasia bapak akan terjaga, bapak boleh menceritakan permasalahan bapak kepada saya dengan tenang. Dan juga ada asas keterbukaan pak, bapak bisa terbuka dengan saya dalam menyampaikan permasalahan yang bapak hadapi guna melancarkan proses konseling pak.”

NS merupakan pegawai paling lama yang bekerja di DP2KBP3A atau lebih dikenal dengan BKKBN, Adapun mengenai konseling ia sendiri tidak pernah melakukannya, hanya saja seringkali ia mendengar kata konseling begitu pula pengertiannya begitu pula praktiknya, bekerja di BKKBN memang kata konseling tidaklah asing didengar, namun melakukan konseling bagi NS adalah pertama kalinya.

“oh iya saya sering banget denger bu koordinator bilang konseling terutama kalau lagi ngumpul sama anggota PIK-R tapi sama ibu-ibu juga pernah, tapi yah

Bahasa simpelnya curhat gitu, tapi kalau sama anak-anak PIK-R biasanya banyakan gitu ada kelompok-kelompoknya, kalau saya sih ngg pernah.”⁸

Kemudian saya menyampaikan bahwa yang dilakukan Ibu koordinator adalah konseling kelompok dan yang sedang saya dan responden NS lakukan adalah konseling individu, sebagai mana yang telah saya sampaikan sebelumnya.

setelah menyampaikan mengenai pelayanan konseling, maksud dan tujuan, dan juga beberapa asas dalam konseling, saya juga menyampaikan hasil pengisian kuisisioner yang dilakukan pada pertemuan pertama, dimana hasil kuisisioner NS menunjukkan tingkat stres dalam kategori berat. Kemudian saya membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.

⁸. Responden NS, 37 Th, saat melakukan konseling individu, Pada Jumát 21 Agustus 2020, Pukul 10: 30 WIB di Balai Penyuluh KB.

3. Pertemuan ketiga

Pertemuan ketiga dilakukan pada Kamis, 27 Agustus 2020 yang dilakukan di Balai Penyuluh KB, pada pertemuan ketiga ini saya membahas mengenai bentuk-bentuk stres, dan menggali informasi mengenai bentuk stres dan penyebab terjadinya stres juga penanganan yang selama ini dilakukan oleh responden NS.

“pak, izinkan saya menyampaikan beberapa bentuk stres yang biasa dialami setiap orang saat ia dalam keadaan stress, yaitu sakit kepala, kemudian nafsu makan berkurang, namun ada juga yang berlebihan saat makan, mengalami gangguan pencernaan, sesak nafas, merasa tertekan, mudah mara, mudah sekali tersinggung, dan masih banyak lagi, nah pak bentuk stres seperti apa yang bapak alami saat ini? Boleh disampaikan?”

Stres yang saat ini NS termasuk dalam kategori stress berat dengan gejala; 1) mudah sekali marah, dan tak bisa diganggu karena ia menjadi sensitif, kemudian 2) pusing 3) mudah lelah, 4) emosional, 5) susah tidur, 6)

gangguan Pencernaan, merasa selalu lapar, Adapun penyebabnya adalah;

“saya itu kalau lagi pusing gitu pulang kerja terus di rumah istri malah minta ini minta itu, ngga liat kondisi suami baru pulang kerja, bawaannya pengen marah-marah, belum lagikan kalau honorer itu gajinya ngga gede atuh namanya juga honorer, paling cukup untuk beberpa hari, makanya kan saya juga lagi ikut berpartisipasi di bawaslu, kadangmah di desa juga saya suka ikut kalau ada proyek, tapi yah gitu kadang istri tuh nggak mikir gimana susahnya saya, jadinya karena banyakpikin uka susah tidur, udahmah saya juga suka rada terbebani kalau ada waktu yang bentrok antara di kb sama bawaslu, malu tea gimana yah ngg enakan gitulah, makanya saya tuh kalau lagi pusing di tempat kerja ngg langsung pulang tapi mincing dulu sama temen-temen”⁹

Dilihat dari pernyataan NS faktor utamanya adalah bahwa ia membutuhkan rumah sebagaai tempat istirahat,

⁹. Responden NS, 37 Th, saat melakukan konseling individu, Pada Sabtu 29 Agustus 2020, Pukul 10: 30 WIB di Balai Penyuluh KB

kemudian pekerjaan ia juga memiliki dua pekerjaan yang dapat menguras tenaga dan waktunya, Adapun pengalihan stres yang selama ini ia lakukan adalah pergi memancing Bersama teman-temannya. Sebelum mengakhiri pertemuan saya menyampaikan secara singkat mengenai *coping stres* sebagai gambaran bahwa yang telah dilakukan responden merupakan salah satu bentuk *coping stress*.

“Bapak, apa yang bapak lakukan itu merupakan hal yang baik dalam menangani stres, dan itu dinamakan coping stres. Coping stres itu sendiri adalah suatu cara yang dilakukan seseorang mencegah atau menangani stres yang dialaminya, sebagaimana yang telah bapak/ibu lakukan, saat mengalami stres akibat pekerjaan yang belum selesai, bapak/ibu mengambil waktu sendiri tanpa ada yang mengganggu dan menyelesaikan pekerjaan dengan tenang. Coping stres memiliki banyak sekali manfaat diantaranya, kita dapat menangani stres, selain itu dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik, dan yang terpenting dapat

menghindarkan dari hal-hal yang buruk/negatif, seperti itu”

Setelah melakukan konseling pada pertemuan ketiga saya dan NS menyepakati pertemuan selanjutnya, dan Adapun pembahasannya akan fokus terhadap *coping* stresnya.

4. Pertemuan keempat

Pertemuan keempat di lakukan pada hari jumát, 16 oktober 2020 di Balai Penyuluh KB, pada pertempuan keempat tidak sesuai dengan waktu yang telah disepakati sebelumnya hal tersebut disebabkan oleh masalah Kesehatan saya pribadi, sebelumnya saya telah mohon maaf atas tertundanya proses konseling, berikut rincian proses konseling pada pertemuan keempat.

Memiliki dua pekerjaan dalam satu waktu tentu sangat menguras tenaga dan pikiran, sehingga bagi mereka yang tidak memiliki keterampilan mengontrol emosi akan sangat kesulitan, dimana badan akan terasa mudah sekali lelah, kemudian emosi marah mudah sekali

datang, dan begitu pula yang di rasakan oleh responden NS, tidak hanya masalah pekerjaan namun juga masalah keluarga yang tentu saja menjadi tanggung jawab NS sebagai kepala keluarga, sehingga saat merasakan hal tersebut NS akan pergi memancing setelah bekerja untuk menenangkan dirinya dan beristirahat, hal tersebut merupakan upaya penanganan stres atau biasa di sebut *coping stress*.

Pengalihan stres atau penanganan stres sementara bagus untuk dilakukan namun akan terulang lagi jika akar masalahnya tidak di selesaikan dengan baik, maka dari itu dirasa perlu untuk menuntaskan penyelesaian masalahnya, yakni dengan menggunakan *coping stress* jenis *problem focus coping* selain itu untuk dapat mengontrol emosi, saya menambahkan *emotional focus coping* dalam penerapan *coping* kepada responden NS.

Penerapan *coping stress* jenis *problem focus coping*, sebagai mana yang telah saya sampaikan, bahwa masalah yang menjadi penyebab stres bagi responden NS

adalah pembagian waktu untuk dua pekerjaan dan juga tuntutan dari keluarga, saya memberikan saran untuk membagi waktu bekerja, karena menurut penuturan NS ia di berikan waktu izin satu hari setelah tugas atau pekerjaan yang harus ia kerjakan selesai, maka saya berpendapat bahwa mendahulukan pekerjaan BKKBN harus didahulukan maka setelah menyelesaikan pekerjaan yang di berikan ia dapat meminta izin untuk melakukan pekerjaan paruh waktu.

Adapun masalah dengan keluarga komunikasi adalah kuncinya, dimana saya menyarankan untuk membangun komunikasi yang baik dengan membicarakan setiap masalah bersama-sama untuk mendapatkan sebuah solusi dan agar istri dapat mengerti kondisi suami (Responden NS), sehingga diharapkan tuntutan yang berupa keinginan dapat di tahan dan mendahulukan kebutuhan bersama, begitupun seorang anak yang mempunyai banyak keinginan termasuk waktu bersama

sang ayah, untuk masalah ini NS memiliki pemikiran untuk meluangkan watunya di akhir pekan.

Adapun penerapan *emotional focus coping* responden meminta saran bagaimana menghadapi istri yang sedang marah, hal tersebut seringkali membuat responden menjadi lebih marah karena lelah dan di sambut dengan kemarahan istri, saya mencoba memberikan saran untuk tidak membalas kemarahan dengan kemarahan, meskipun berat saya menyarankan untuk diam sampai istri NS mereda barulah diajak bicara, sehingga tidak terjadi pertengkaran.

5. Pertemuan kelima

Pertemuan kelima dilaksanakan pada hari Jumát, 30 oktober 2020 di Balai Penyuluh KB, pada pertemuan kelima ini saya melakukan evaluasi terhadap proses konseling sebelumnya, untuk melihat apakah ada perubahan terhadap tingkat stres yang dialami oleh responden, saya melakukan *post test*, dimana responden

diminta mengisi kuisioner yang sama dengan kuisioner yang pernah diisi pada pertemuan pertama.

Hasil dari pengisian kuisioner sebagai *post test*, terdapat adanya perubahan terhadap tingkatan stres yang NS alami. NS merasa lebih baik setelah melakukan musyawarah dengan istrinya dan berkata jujur dengan apa yang dia rasakan, sehingga istri NS dapat memahami kondisi NS, adapun pembagian waktu dalam bekerja seringkali terjadi persamaan waktu antara tugas dari BKKBN dan juga BAWASLU, hal tersebut masih menjadi beban tersendiri bagi NS namun saat masalah keluarga terselesaikan NS merasa lebih baik. NS mengalami pengurangan gejala stress, berikut gejala stress yang NS alami; 1) mudah lelah, 2) meras penat, 3) pusing yang dirasakan tidak begitu sering.

“bu, saya mengucapkan terima kasih dengan adanya pelayanan konseling, saya merasa terbantu, bahkan istri saya sekarang membantu keuanagan dengan berjualan, saya menjadi senang, adapun masalah dalam

pekerjaan, saya anggap itu hal biasa dan saya yakin bisa menghadapinya, dan semoga tidak ada masalah dalam keluarga.”¹⁰

Diakhir pertemuan saya menyampaikan bahwa kegiatan konseling dicukupkan sampai hari ini, namun saya akan tetap melihat perkembangan responden dalam pengelolaan stres, kemudian saya berterima kasih banyak telah bersedia melakukan konseling. Bersama saya sehingga memudahkan saya dalam melakukan penelitian, dan menyelesaikan tugas akhir saya.

d. Responden LLH

Proses konseling individu dalam penerapan *coping stress* pada responden LLH juga dilakukan sebanyak lima kali pertemuan dan disetiap pertemuan kurang lebih menghabiskan waktu 60 menit berikut rincian setiap pertemuannya.

¹⁰. Responden NS, 37 Th, saat melakukan konseling individu, Pada Jumát 30 Oktober 2020, di Balai Penyuluh KB.

1. Pertemuan pertama

Proses konseling pada pertemuan pertama dilakukan pada hari Sabtu, 15 Agustus 2020, di rumah responden ISA, yang berlangsung selama kurang lebih 60 menit. pertemuan pertama dilakukan secara bersama, dimulai dari memperkenalkan diri, menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan saya, mencoba untuk menjalin hubungan baik dengan responden. Setelah melakukan perkenalan dilanjutkan dengan pengisian kuisioner

Setelah melakukan pengisian kuisioner, saya dan responden membuat kesepakatan waktu untuk proses konseling selanjutnya, dimana waktu yang dipilih adalah waktu luang dari kedua belah pihak, namun tetap waktu yang dimiliki responden adalah prioritas utama.

2. Pertemuan kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Senin 24 Agustus 2020 di Balai Penyuluh KB, pada pertemuan kedua ini dilakukan secara individu, dan pada pertemuan

ini saya menyampaikan mengenai pelayanan konseling, maksud dan tujuan dan beberapa asas konseling.

“Pak, pertemuan kali ini izinkan saya menyampaikan mengenai layanan konseling itu sendiri, bahwa layanan konseling itu merupakan suatu proses hubungan antara konselor dan konseli, kemudian konselor berupaya untuk membantu mengembangkan kemampuan konseli dalam menghadapi masalah, adapun yang akan kita lakukan yaitu layanan konseling individu, dimana konseling dilakukan secara individu, atau personal.

Maksud dan tujuannya yaitu memberikan pencegahan, dimana klien dibantu dalam mencegah terjadinya permasalahan yang menimbulkan stress, kemudian perbaikan, yakni memperbaiki masalah yang telah terjadi, dan perkembangan, maksudnya memantau perkembangan hasil konseling. Dalam hal tersebut konselor berperan membantu klien, dan saya tidak dapat memberikan solusi namun saya akan berupaya untuk

membantu bapak dalam penyelesaian masalah yang sedang dihadapi, kemudian dalam konseling terdapat beberapa asas pak salah satunya adalah asas keterbukaan, dimana bapak bole bersikap terbuka dengan saya dalam menceritakan permasalahan yang sedang bapak hadapi guna melancarkan proses konseling, selain itu bapak tidak perlu khawatir karena dalam konseling rahasia bapak akan terjaga, bapak boleh menceritakan permasalahan bapak kepada saya dengan tenang, ada beberapa asas dalam konseling dan salah satunya adalaah kerahasiaan,”

Bagi responden LLH kata konseling masih asing karena ia masih tergolong baru bekerja di BKKBN, dan latar belakang pendidikannya adalah di Manajemen Keuangan, jadi LLH masih merasa asing dengan konseling, namun walau begitu ia cukup mengerti dengan apa yang saya sampaikan.

“oh begitu, saya pernah denger doang si sekilas, karena sebelumnya saya ngg pernah tau tp pernah sih pas

di sekolah saya kira konseling itu cuma buat anak sekolah, karena disini juga ada di PIK-R”¹¹

Setelah dirasa cukup menjelaskan dan responden telah mengerti secara garis besar maksud dan tujuan konseling, selanjutnya saya menyampaikn hasil dari pengisian kuisisioner yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya, dan menjelaskan bahwa koseling yang dilakukan ini merupakan upaya dalam penanganan stres yang sedang dialami oleh responden.

Kemudian saya dan responden membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan selanjutnya, karena rumah responden snagat jauh maka konseling dilakukan pada hari kerja di Balai Penyuluh KB.

3. Pertemuan ketiga

Pertemuan keempat dilaksanakan pada hari senin, 31 Agustus 2020, di Balai Penyuluh KB sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat. Pada pertemuan ketiga ini saya menyampaikan mengenai bentuk stres, kemudian

¹¹. Responden LLH, 22 Th, saat melakukan konseling individu, Pada Senin 24 Agustus 2020, di Balai Penyuluh KB

saya juga menggali informasi mengenai bentuk stres yang sedang dialami oleh responden dan faktor utama penyebab stres serta penanganan yang biasa ia lakukan.

“pak, izinkan saya menyampaikan beberapa bentuk stres yang biasa dialami setiap orang saat ia dalam keadaan stres, yaitu sakit kepala, kemudian nafsu makan berkurang, namun ada juga yang berlebihan saat makan, mengalami gangguan pencernaan, sesak nafas, merasa tertekan, mudah mara, mudah sekali tersinggung, dan masih banyak lagi, nah pak bentuk stres seperti apa yang bapak alami saat ini? Boleh disampaikan?”

Stres yang dialami LLH berikut gejala stress yang dialami ; 1) mudah marah, kemudian 2) sangat sensitif dan mudah tersinggung, 3) nafsu makan berkurang, 4) berat badan menurun, 5) kepala pusing, 6) mudah lelah, selain itu ia akan merasa tertekan saat stres, menurut penyampaianya faktor utama yang menyebabkan terjadinya stres adalah, faktor internal yakni tuntutan dari pihak keluarga untuk segera menyelesaikan tugas akhir

kuliahnya, selain itu ia juga di tuntut untuk hidup mandiri dan bekerja, baginya bekerja sambil menyelesaikan tugas akhir kuliah adalah sangat sulit, terutama dalam hal membagi waktu, selain itu pekerjaan yang harus ia lakukan, selain turun kelapangan ia juga harus melakukan tugas pengolahan data yang harus dilaporkan setiap bulan.

“tugas akhir aja sangat sulit bagi saya, belum lagi tugas pekerjaan yang harus dikerrjakan, saya udah mencoba membagi waktu, pagi sampe sore kerja pulang kerjain skripsi, tapi kadang cape gitukan, karena jarak dari rumah saya ke kantor itu sangat jauh. Belum lagi keluarga saya minta suruh cepet-cepet lulus aja, tapi saya juga di suruh bekerja, padahalkan jadinya waktu yang saya punya untuk menyelesaikan skripsi jadi berkurang, dan saya juga aga kewalahan dalam tugas bekerja sebagai pengolah data,”¹²

Kemudian saya menanyakan tindakan dalam penanganan atau mengurangi stres yang dihadapi, bagi LLH

¹². Responden LLH, 22 Th, saat melakukan konseling individu, Pada Senin 31 Agustus 2020, di Balai Penyuluh KB

bermain bersama teman-temannya adalah hal yang sangat efektif dalam menangani stres, ia akan berkendara kemanapun tanpa tujuan Bersama temannya, selain itu dia juga melakukan, setelah ia merasa lebih baik maka ia akan beraktifitas seperti semula.

Sebelum mengakhiri saya menyampaikan bahwa yang telah dilakukan responden adalah bentuk dari *coping stress*, yakni pengalihan dan atau penanganan stres. Dan menyampaikan secara singkat mengenai *coping stress*.

“Bapak, apa yang bapak lakukan itu merupakan hal yang baik dalam menangani stres, dan itu dinamakan coping stress. Coping stress itu sendiri adalah suatu cara yang dilakukan seseorang mencegah atau menangani stres yang dialaminya, sebagaimana yang telah bapak/ibu lakukan, saat mengalami stres akibat pekerjaan yang belum selesai, bapak/ibu mengambil waktu sendiri tanpa ada yang mengganggu dan menyelesaikan pekerjaan dengan tenang. Coping stress memiliki banyak sekali manfaat diantaranya, kita dapat menangani stres, selain

itu dapan menyelesaikan pekerjaan dengan baik, dan yang terpenting dapat menghindarkan dari hal-hal yang buruk/negatif, seperti itu”

Di penghujung konseling saya membuat kesepakatan mengenai waktu dan tempat konseling selanjutnya.

4. Pertemuan keempat

Pertemuan keempat dilakukan pada hari Senin, 19 Oktober 2020, rentang waktu antara pertemuan ketiga dan ke-empat sangat jauh, hal tersebut dikarenakan saya mengalami masalah Kesehatan, sehingga tidak dapat melakukan konseling pada waktu yang telah disepakati, maka saya secara pribadi memohon maaf kepada responden atas hal tersebut.

Pada pertemuan ini peneliti melakukan penerapan coping stres terhadap bentuk-bentuk stres yang dialami oleh responden yang sedang menghadapi masalah dalam pekerjaan dan menyelesaikan tugas akhir perkuliahan. Adapun bentuk stres yang dihadapi responden LLH ini

adalah mudah marah, sensitif, dan merasa sangat terbiastekan, dan mudah merasa pusing. saya menggunakan jenis *coping stres problem focus coping* dan *emotional focus coping* pada penerapan *coping stres* untuk responden LLH.

Sebagaimana bentuk stres yang dialami responden penerapan *problem focus coping*, yang peneliti lakukan tentu membantu responden menemukan akar permasalahan dan juga membantu menemukan jalan keluarnya, pada bab sebelumnya telah disampaikan bahwa permasalahan yang dialami oleh responden merupakan adanya tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas akhir kuliah dan tuntutan pekerjaan yang tentunya tidak bisa ia tinggalkan, responden mengeluhkan bahwa responden kesulitan mengerjakan keduanya dengan bersamaan, namun keduanya tetap harus dikerjakan, dan responden meminta saran kepada saya, dalam hal ini saya memberikan saran untuk membuat jadwal mengerjakan tugas akhir, bahwa tugas akhir atau skripsi dapat di

lakukan di malam hari atau pada akhir pekan, kemudian saya meminta responden untuk membuat jadwal pengerjaan tugas akhir, dengan tanpa mengganggu waktu bekerja dan responden dapat bekerja sebagaimana mestinya, selain itu karena keluarga yang selalu meminta untuk segera menyelesaikan tugas akhirnya, hal tersebut membuat responden sangat tertekan, maka saya merasa perlu bagi responden untuk menyampaikan kesulitannya dalam pengerjaan tugas akhir, agar tidak ada lagi penekanan atau tuntutan.

Responden sebelumnya ketika ia merasa tertekan ia akan izin untuk tidak bekerja dan akan pergi bersama dengan teman-temannya, itu merupakan bentuk *coping stres* namun tidak menyelesaikan masalah dan hanya menghilangkan tekanan sementara, dalam penerapan *emotional focus coping*, berfokus pada pengontrolan diri agar tidak mudah marah sehingga mudah sekali merasa pusing. Kemudian agar tidak lagi tertekan oleh tuntutan keluarga, responden berpendapat bahwa jika dirinya

mengalami stres ia akan menenangkan diri lalu kemudian ia akan mengobrol dengan keluarganya untuk memberinya waktu dalam penyelesaian tugas akhir kuliahnya, sehingga ia juga dapat bekerja secara profesional, saya mengapresiasi pendapat responden.

5. Pertemuan kelima

Pertemuan kelima dilakukan pada hari Jumát, 30 Oktober 2020, pada pertemuan kali ini saya meminta responden mengisi kuisioner sebagai *post test* untuk dijadikan tolak ukur keberhasilan proses konseling penerapan *coping stress*, setelah itu saya melakukan evaluasi proses konseling yang telah dilakukan dari pertemuan pertama hingga akhir pertemuan.

Responden mengalami pengurangan gejala atau bentuk stres, dari berikut bentuk stress yang dialami responden; 1) mudah lelah, 2) sensitif, 3) kepala pusing, 4) mudah emosional, hal tersebut menjadi indikasi keberhasilan penerapan *coping stress* dalam konseling, responden merasa lebih baik dari sebelumnya, sehingga

dalam mengerjakan pekerjaan ataupun tugas akhir kuliahnya lebih santai, walaupun memang tidak sepenuhnya masalah hilang, setidaknya responden kini paham apa yang harus ia lakukan saat menghadapi stres.

Diakhir pertemuan saya menyampaikan bahwa kegiatan konseling dicukupkan sampai hari ini, namun saya akan tetap melihat perkembangan responden dalam pengelolaan stres, kemudian saya berterima kasih banyak telah bersedia melakukan konseling Bersama saya sehingga memudahkan saya dalam melakukan penelitian, dan menyelesaikan tugas akhir saya.

B. Efektivitas Hasil Penerapan *Coping Stress*

Setelah melakukan konseling individu dengan lima kali pertemuan bersama setiap responden dapat dilihat bahwa penerapan *coping stres* menghasilkan perubahan tingkah laku dan sikap responden dalam lingkungan kerja dan juga saat bersama keluarga, juga dapat dilihat dari adanya penurunan tingkat stres yang diukur dengan skor hasil pengisian kuisioner *post test*. Paada dasarnya sebelum saya melakukan *coping stres*, responden

telah melakukannya, dan peran saya pada saat melakukan konseling adalah sebagai pengarah dan membantu responden dalam menemukan masalah dan juga solusinya. Berikut hasil dari konseling dalam penerapan *coping stress*.

Tabel 4.1

Table Hasil Coping Stress

Bentuk Akibat Stres	Responden (Setelah melakukan konseling)			
	ISA	RF	NS	LLH
Merasa mudah lelah	✓	✓	✓	✓
Merasa penat			✓	
Gangguan pencernaan	✓			
Nafsu makan berkurang				
Berat badan menurun.				✓
Sering kepala pusing.			✓	
Sensitif dengan kritikan				✓
Perasaan negatif				
Tidak percaya diri		✓		
Mudah emosional	✓			✓
Susah tidur		✓		

Gangguan sistem pencernaan semakin berat				
Mudah bingung dan panik				

Keterangan :

- ✓ = Responden memiliki atau merasakan gejala tersebut
- = responden tidak memiliki atau merasakan gejala tersebut

C. Faktor Pendukung dan Penghambat Proses Konseling

Dalam penerapan konseling tentunya tidak luput dari adanya faktor yang menjadi penghambat dalam proses pelaksanaan dan juga faktor yang mendukung kelancaran proses pelaksanaan konseling. Berikut beberapa faktor pendukung dan penghambat dalam proses penerapan konseling.

a. Faktor Pendukung

1. Tempat pelaksanaan

Tempat dilakukanya konseling beragam namun tidak menjadi penghambat karena saat melakukan konseling di sediakan ruangan dibalai penyuluh kb, ruangan tersebut memang biasa digunakan untuk melakukan konseling, kemudian selain di balai penyuluh

kb proses konseling dilakukan di rumah responden, kedua tempat dilakukannya proses konseling sangat mendukung dan membuat nyaman responden.

2. Sikap terbuka

Sikap responden yang terbuka sangat mendukung dalam proses pelaksanaan konseling, dengan sikap terbuka yang dimiliki responden memudahkan saya dalam melakukan konseling terutama dalam proses penggalan informasi,

3. Bahasa

Bahasa yang digunakan memang terkadang merupakan bahasa daerah (sunda) namun hal tersebut tidak menjadi hambatan karena penulins sendiri mengerti dan mampu berbahasa sunda.

b. Faktor Penghambat

Faktor penghambat berjalannya proses pelaksanaan konseling adalah waktu pelaksanaan, waktu yang digunakan untuk melakukan konseling terkadang menyita waktu bekerja, karena tidak dapat melakukan konseling

padahari *weekend* sesuai permintaan responden, namun saya tetap mencoba menyesuaikan waktu yang di miliki responden. Saya bersyukur karena koordinator memberikan izin untuk melakukan konseling, walau memang terasa kurang nyaman.

Selain itu faktor penghambat lainnya adalah masalah Kesehatan saya pribadi sehingga penelitian tidak berjalan sesuai jadwal atau kesepakatan waktu yang telah saya dan responden sepakati.