

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika kelimuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 30 November 2021

Penulis



**Yuyun Rohaeni**

NIM: 171340010

## ABSTRAK

Nama: **Yuyun Rohaeni**, NIM: **171340010**, Judul Skripsi: **Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Dalam Mengatasi Stres Karyawan Yang Mengalami PHK di Masa Pandemi** ( Studi di Kecamatan Purwakarta Kota Cilegon-Banten) Tahun 2021, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk yang menginginkan kehidupannya selalu bahagia, namun pada kenyataannya setiap kehidupan itu tidak terlepas dari masalah. Stres adalah gejala dari orang yang sedang mengalami permasalahan hidup, salah satunya adalah karyawan yang mengalami stres akibat PHK di masa pandemi. Dari kenyataan yang tidak menyenangkan dan tidak diharapkan tersebut memberikan dampak negatif kepada karyawan seperti, mudah lelah pikiran, insomnia, mudah marah, sensitif, kehilangan konsentrasi, sering tiba-tiba sedih, banyak tidur, mudah lelah fisik, kurang percaya diri, sering melamun, sering mengurung diri, lebih banyak diam dan lainnya.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana gambaran stres karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi di Kecamatan Purwakarta Kota Cilegon-Banten. 2) Bagaimana penerapan serta hasil (SFBC) terhadap stres karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi di Kecamatan Purwakarta Kota Cilegon-Banten.

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui gambaran stres karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi di Kecamatan Purwakarta Kota Cilegon-Banten. 2) Untuk mengetahui bagaimana penerapan (SFBC) untuk mengatasi stres karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi di Kecamatan Purwakarta Kota Cilegon-Banten. Metode penelitian ini menggunakan kualitatif-tindakan yang menghasilkan data deskriptif dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan penanganan dalam masalah ini dilakukan dengan menggunakan konseling *Individual Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dengan 5 responden.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa: 1) kondisi stres yang dialami oleh para karyawan yang mengalami PHK di masa pandemi yaitu menunjukkan stres yang cukup berat. Hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor stres dari segi fisik, perilaku, psikologis dan sosial. 2) Penerapan SFBC menggunakan teknik yaitu pertanyaan pengecualian (*exception question*), pertanyaan keajaiban (*miracle question*), penskalaan (*scalling*), memberi pujian (*compliments*), mengatasi pertanyaan (*coping cuestion*). Selanjutnya hasil dari penerapan SFBC terlihat dari segi fisik, psikologis, perilaku dan sosial sebelum dan sesudah dilakukan penerapan SFBC. Para karyawan PHK sudah mampu lebih tenang, mampu menerima keadaan, terus belajar ikhlas dan selalu berusaha melakukan hal-hal positif yang bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain.

Kata Kunci: Stres, Teknik SFBC, Karyawan PHK masa pandemi.

## ABSTRACT

Name: **Yuyun Rohaeni**, NIM: **171340010**, Thesis Title: **Implementation of Solution Focused Brief Counseling (SFBC) in Overcoming Stress of Employees Who Experienced Layoffs During a Pandemic** (Study in Purwakarta District, Cilegon-Banten City) in 2021, Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah , Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten.

Basically humans are creatures who want their lives to be happy, but in reality every life is inseparable from problems. Stress is a symptom of people who are experiencing life problems, one of which is employees who experience stress due to layoffs during the pandemic. From the unpleasant and unexpected reality, it has a negative impact on employees such as easily tired of the mind, insomnia, irritability, sensitivity, loss of concentration, often suddenly sad, sleeps a lot, physically tired easily, lacks confidence, often daydreaming, often shut up, more silent and so on.

Based on the description above, the formulation of the problem in this study is: 1) How is the description of the stress of employees who experience layoffs during the pandemic in Purwakarta District, Cilegon City-Banten. 2) How are the implementation and results (SFBC) of the stress of employees who experienced layoffs during the pandemic in Purwakarta District, Cilegon-Banten City.

The purposes of this study are: 1) To find out the description of the stress of employees who experienced layoffs during the pandemic in Purwakarta District, Cilegon City-Banten. 2) To find out how to apply (SFBC) to overcome the stress of employees who experienced layoffs during the pandemic in Purwakarta District, Cilegon-Banten City. This research method uses qualitative-action which produces descriptive data with interview, observation, and documentation techniques. Meanwhile, the handling of this problem was carried out using Individual Solution Focused Brier Counseling (SFBC) counseling with 5 respondents.

Based on the research conducted, it can be concluded that: 1) the stressful conditions experienced by employees who experienced layoffs during the pandemic are showing unusual stress in terms of physical, psychological and behavioral. 2) The application of SFBC uses techniques, namely exception questions, miracle questions, scaling, compliments, and coping questions. 3) the results of the application of SFBC can be seen from the physical, psychological and behavioral aspects before and after the implementation of SFBC. The laid-off employees have been able to calm down, are able to accept the situation, continue to learn to be sincere and always try to do positive things that are beneficial for themselves and others.

Keywords: Stress, SFBC Technique, Layoff Employees during the pandemic.



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

Nomor : Nota Dinas

Kepada Yth

Lamp : -

Dekan Fakultas Dakwah

Hal : **Ujian Skripsi**

UIN SMH Banten

**a.n. Yuyun Rohaeni**

Di -

**NIM : 171340010**

Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaiklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Yuyun Rohaeni**, NIM: **171340010** yang berjudul **PENERAPAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)* DALAM MENGATASI STRES KARYAWAN YANG MENGALAMI PHK DI MASA PANDEMI**, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami Ucapkan Terimakasih

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 30 November 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

**H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd**  
**NIP: 197303282011011001**

**Hilda Rosida, S.S. M.Pd**  
**NIP: 198311212011012011**

**PENERAPAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*  
(SFBC) DALAM MENGATASI STRES KARYAWAN  
YANG MENGALAMI PHK DI MASA PANDEMI**

Oleh:

**YUYUN ROHAENI**  
NIM: 171340010

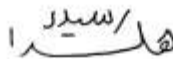
Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



**H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd**  
NIP: 197303282011011001



**Hilda Rosida, S.S. M.Pd**  
NIP: 198311212011012011

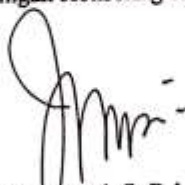
Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling Islam



**Dr. H. Endad Musadad, S.Ag., M.A**  
NIP: 197206261998031002



**A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A**  
NIP: 197506042006041001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n **Yuyun Rohaeni**, NIM: 171340010, Judul Skripsi: *Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Dalam Mengatasi Stres Karyawan Yang Mengalami PHK di Masa Pandemi* telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 16 Desember 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 16 Desember 2021

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,



**Dr. H. Endang Musadad, S.Ag., M.A**  
NIP: 197206261998031002

Sekretaris Merangkap Anggota,



**Imalatul Khairat, M.Pd**  
NIP:199004202019032018

Anggota

Penguji I



**A.M. Fahrutrozi, S. Psi, M.A**  
NIP: 197506042006041001

Penguji II



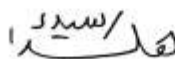
**Fahma Islami, M.Si**  
NIP: 199209082019032022

Pembimbing I



**H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd**  
NIP: 197303282011011001

Pembimbing II



**Hilda Rosida, S.S. M.Pd**  
NIP: 198311212011012011

## **PERSEMBAHAN**

Atas segala nikmat dan karunia-Mu wahai Rabb-ku

Ku panjatkan rasa syukur kepada-Mu, Allah SWT yang maha kuasa atas segala sesuatu.

Puji syukur atas rahmat Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Skripsi ini penulis persembahkan untuk orangtua tercinta, yaitu Bapak Endang Sukanta yang senantiasa selalu mendoakan disetiap sujudnya. Ibu Rumsiyah (almh) yang sudah tenang berada di syurganya Allah, telah menjadi ibu yang hebat. Kakak luar biasa yang memberikan banyak arti sebuah kerasnya hidup (Ahmad Eman Sulaeman) dan sumber kekuatan adek tersayang ( Nur Iman ) yang sedari bayi sudah menjadi seorang piatu, serta orang yang sangat sabar menemani dan mendukungu suamiku tercinta (Fajar Nikmatulloh). Terimakasih kuucapkan karena selama ini selalu senantiasa mendoakan, menyemangati, mendukung, dan memberikan pengorbanan yang begitu sangat tulus. Seluruh Keluarga besar serta sahabatku (siapapun yang menganggapku sahabat) Terimakasih karena berkat do'a dan dukungan kalian semua sehingga saya berada pada titik sekarang ini..

Tak lupa terimakasih sebanyak-banyaknya pada diriku sendiri yang senantiasa bertahan hingga ada di titik ini. Terimakasih karena telah berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini, terimakasih untuk badan yang tetap sehat, terimakasih untuk hati yang senantiasa kuat dan sabar.

## **MOTTO**

“ketika masalah datang menghampiri jangan minta sama Allah untuk segera di hilangkan masalahnya tapi, mintalah agar diberi kekuatan untuk menghadapi masalahnya. Karena tidak ada manusia berkualitas yang dihasilakan dari proses pendewasaan yang biasa ”



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Yuyun Rohaeni, lahir di Serang, 09 Juni 1999, penulis beralamat di Lingkungan Sumampir Timur RT/RW 001/004, Kelurahan Kebondalem, Kecamatan Purwakarta, Kota Cilegon Provinsi Banten. Penulis adalah anak ke dua dari tiga bersaudara, dari orangtua yang bernama Bapak Endang Sukanta dan Ibu Rumsiya (almh)

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh penulis yaitu, TK Nur As-sa'adah lulus tahun 2005, SDN Sumampir lulus tahun 2011, MTS N Cilegon lulus tahun 2014, MAN 2 Kota Cilegon lulus tahun 2017. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif di Community Of Counselor (COC) sebagai anggota pada tahun 2017, aktif di (Counseling Music) sebagai anggota tahun 2017, aktif menjadi relawan Laz Harfa Cilegon 2018, aktif menjadi karyawan mingguan di pusat perbelanjaan CITIMALL Cilegon- sekarang, aktif mengajar sekolah PAUD Taam Iqra di Cilegon-sekarang. Demikian riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Selawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "**Penerapan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* Dalam Mengatasi Stres Karyawan Yang Mengalami PHK di Masa Pandemi.** Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap skripsi ini dapat membawa manfaat dan berguna khususnya bagi penulis sendiri dan bagi para pembaca.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr.H. Wawan Wahyudin, M.Pd Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr.H. Endad Musadad, S.Ag.,M.A, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Ibu Imalatul Khairat, M.Pd., Sekretaris Jurusan Bimbingan

Konseling Islam yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.

4. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd. selaku pembimbing I dan Ibu Hilda Rosida, S.S. M.Pd. selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh Dosen dan Staff Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, khususnya Dosen dan Staff Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
6. Seluruh responden yaitu: FN, AM , AR, SY dan JH yang telah bersedia membantu penulis selama proses penyusunan skripsi sampai selesai.
7. Seluruh keluarga terutama kedua orangtua, Bapak Endang Sukanta dan Ibu Rumsiyah (almh) yang senantiasa mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis,.
8. Sahabat-sahabat dan teman-teman BKI angkatan 2017 khususnya BKI A yang telah kebersamai selama masa perkuliahan dan memberikan semangat dalam menyusun skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat seperti PAKYU, Siti Miftahul Janah, Indah Yulianingtyas, Cici Relisna, Larasati, memberikan dukungan positif kepada penulis selama menyusun skripsi.

Akhirnya, hanya kepada Allah SWT jugalah penulis memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu menyelesaikan skripsi ini, semoga diberi balasan yang berlipat ganda.

Serang, 16 Desember 2021

Penulis

**Yuyun Rohaeni**  
NIM: 171340010

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH</b> .....	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	14
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	16
F. Kerangka Teoretis .....	19
G. Metode Penelitian.....	49
H. Sistematika Pembahasan .....	57
<b>BAB II GAMBARAN OBYEKTIF PENELITIAN</b>	
A. Sejarah Lingkungan Kecamatan Purwakarta Kota Cilegon .....	59
B. Kondisi Geografis dan Kependudukan.....	61
C. Kondisi Pendidikan .....	65

D. Kondisi Ekonomi.....	66
E. Kondisi Kegiatan Sosial, Budaya dan Keagamaan .....	67
F. Kondisi Kegiatan Kesehatan .....	70
<b>BAB III GAMBARAN RESPONDEN</b>	
A. Profil/Identitas Responden Yang Mengalami PHK pada Masa Pandemi di Kecamatan Purwakarta .....	71
B. Kondisi Stres Karyawan Yang Mengalami PHK di Masa Pandemi .....	82
C. Faktor Penyebab Stres Karyawan Yang Mengalami PHK di Masa Pandemi .....	90
<b>BAB IV PELAKSANAAN PENERAPAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING DALAM MENGATASI STRES KARYAWAN YANG MENGALAMI PHK DI MASA PANDEMI</b>	
A. Penerapan SFBC Dalam Mengatasi Stres Karyawan Yang Mengalami PHK di Masa Pandemi .....	95
B. Keberhasilan Penerapan SFBC Dalam Mengatasi Stres Karyawan Yang Mengalami PHK di Masa Pandemi .....	132
C. Faktor Pendukung Serta Penghambat Melakukan Penerapan SFBC.....	142
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	144
B. Saran.....	148
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>151</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>157</b>

## DAFTAR TABEL

Gambar 2.1 Peta Kecamatan Purwakarta Kota Cilegon .....	61
Tabel 2.2 Batas Wilayah Kelurahan di Kecamatan Purwakarta Kota Cilegon...	62
Tabel 2.3 Jarak Antara Kelurahan di Kecamatan Purwakarta Kota Cilegon.....	63
Tabel 2.4 Jumlah RT dan RW di Kecamatan Purwakarta Kota Cilegon.....	63
Tabel 2.5 Jumlah Penduduk Menurut Jenis Kelamin .....	64
Tabel 2.6 Jumlah Penduduk Menurut Pendidikan .....	65
Tabel 2.7 Jumlah Penduduk Menurut Pekerjaan .....	66
Tabel 2.8 Jumlah Organisasi Kepemudaan.....	68
Tabel 2.9 Jumlah Tempat Peribadatan.....	69
Tabel 3.1 Kondisi Stres Karyawan Yang Mengalami PHK di Masa Pandemi...	87
Tabel 3.2 Hasil Perhitungan Tingkatan Stres Menggunakan Skala Likert.....	90
Tabel 3.3 Faktor Penyebab Stres Yang Dialami Oleh Karyawan ter-PHK .....	93
Tabel 4.1 Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Konseling.....	96
Tabel 4.2 Kondisi Skla stres Sebelum dan Sesudah Konseling.....	136
Tabel 4.3 Keberhasilan Penerapan SFBC .....	137

