

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis tentang Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Dalam Mengatasi Stres Karyawan Yang Mengalami PHK di Masa Pandemi yang dilakukan di Kecamatan Purwakarta Kota Cilegon-Banten, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Stres yang dialami oleh para karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi di Kecamatan Purwakarta yaitu, mereka mengalami stres yang tidak biasa. Karena di masa pandemi ini ada banyak sekali faktor yang mempengaruhi stres selain dari faktor kesehatan yaitu khawatir terpapar virus covid-19, ada juga faktor sosial yaitu adanya batasan dalam berinteraksi dengan orang lain. Namun faktor yang sangat mempengaruhi stres para karyawan PHK yaitu faktor ekonomi, dari faktor ekonomi tersebut memunculkan gejala serta dampak stres dari sisi psikologis, fisik dan prilakunya seperti: adanya perasaan

mudah cemas, tersinggung, mudah marah, sering bingung, mengurung diri, lebih banyak diam, sering melamun, kehilangan konsentrasi, kurang percaya diri, kurang semangat hidup, sering tiba-tiba sedih, mudah bosan, mudah lelah pikiran, sering pusing, tegang otot, banyak tidur, sulit tidur, darah tinggi/rendah, sering berkeringat jumlah banyak, mudah lelah fisik, banyak bermain hp. Namun kondisi yang paling dominan dialami oleh para karyawan PHK adalah kebingungan, mudah tersinggung dan marah, tidak percaya diri, sering tiba-tiba sedih, mudah pusing, lelah fisik dan pikiran. Adapun penyebab para karyawan yang terkena PHK mengalami stres yaitu disebabkan oleh adanya faktor hilangnya pekerjaan, tidak ada pendapatan, tidak ada lapangan pekerjaan, dituntut untuk selalu menjaga imunitas tubuh, interaksi dengan orang lain dibatasi karena pandemi covid-19.

2. Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dikemas melalui konseling Individual menggunakan 5 tahapan teknik dalam SFBC yaitu, penskalaan (*scalling*), pertanyaan

pengecualian (*exception question*), pertanyaan ajaib (*miracle question*), memberi pujian (*compliments*), mengatasi pertanyaan (*coping question*). Teknik penskalaan (*scalling*) yakni, konseli diarahkan untuk dapat menceritakan serta menilai permasalahannya secara konkret supaya bisa menggapai konsep tujuannya secara jelas. Jadi, konseli diminta untuk menggunakan skala mulai dari angka 1 itu adalah (tingkat rendah) dan 10 adalah (tingkat tertinggi), pertanyaan pengecualian (*exception question*) yakni konseli diberikan pertanyaan-pertanyaan pengecualian untuk mengarahkan konseli pada saat dimana permasalahan itu tidak ada. Hal ini bertujuan untuk menyadarkan konseli bahwa tidak selamanya permasalahan itu kuat/lama pasti semuanya akan berakhir dan ada jalan keluarnya, pertanyaan ajaib (*miracle question*) yaitu konseli diberi pertanyaan yang meminta konseli untuk dapat membayangkan ketika permasalahan yang sedang dialami dapat terpecahkan. Hal ini bertujuan untuk konseli memiliki fokus di masa depan yang membicarakan tentang perbaikan

hidup, memberikan pujian (*compliment*) yakni konseli diberikan penghargaan berupa pujian. Hal ini bertujuan untuk memberikan motivasi atas usaha yang dilakukan untuk memecahkan permasalahannya, mengatasi pertanyaan (*coping question*) yaitu konseli diajak untuk mengemukakan pengalaman sukses dalam menangani masalah yang dihadapi.

Hasil dari penerapan (SFBC) Dalam Mengatasi Stres Karyawan Yang Mengalami PHK di Masa Pandemi yang dilakukan di Kecamatan Purwakarta Kota Cilegon-Banten yaitu, dapat dilihat dari kondisi stres sebelum dan sesudah melakukan konseling individual menggunakan 5 tahapan teknik yang ada pada teori SFBC . Dalam hal ini, para karyawan menunjukkan perubahan yang positif dan perkembangan yang cukup baik dari kondisi sebelumnya. Para karyawan PHK sudah mampu menerima ikhlas keadaannya saat ini di masa pandemi, para karyawan PHK juga dapat melakukan keseharian kehidupannya dengan penuh kebermaknaan, tenang dan enjoy. Mereka juga dapat selalu sabar dan optimis atas kehidupannya di masa yang

akan datang dapat lebih baik (husnudzon) sesuai dengan janji Allah surah Al-Baqarah ayat 155-156 “*dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan inna lillahi wa inna ilaihi raajiuun*”. Karena meski faktor ekonomi yang sangat mempengaruhi kehidupannya akan tetapi, jika hati kita terlebih dahulu yang dibenahi sudah pasti semuanya akan menjadi lebih baik. Keberhasilan ini tentunya tidak terlepas dari adanya kerjasama dengan keluarga para karyawan PHK.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian dan menerapkan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Dalam Mengatasi Stres Karyawan Yang Mengalami PHK di Masa Pandemi (studi di Kecamatan Putwakarta Kota Cilegon-Banten), maka ada beberapa saran yang penulis ajukan sebagai berikut:

1. Bagi Para Karyawan PHK

Disarankan agar dapat menerima atas apa yang dialaminya yaitu terkena PHK di masa pandemi dengan ikhlas, lapang dada. PHK kali ini memang tanpa aba-aba karena pandemi pun datangnya tidak berkabar jadi persiapan untuk dapat melewatinya itu sangat spontan. Tetapi jangan terlalu larut menyalahkan keadaan, bersyukurlah serta fokuslah menata masa depan, tetapkan husnudzon kepada Allah dan semangat dalam menjalani aktivitas kehidupan.

Saya juga berharap stres yang diakibatkan dari PHK bisa berupaya dikelola dengan baik minimal dari segi mengurangi tingkatan stresnya yaitu, dengan cara membuka pikiran-pikiran negatif mengenai sulitnya keadaan di masa pandemi agar para karyawan PHK memiliki kondisi fisik dan psikis yang baik sehingga dapat menemukan solusi dari permasalahan yang dialaminya.

2. Bagi Keluarga

Masa-masa terkena PHK di masa pandemi adalah masa yang sangat sulit bagi para karyawan PHK, maka dari itu peran keluarga untuk saling menguatkan dan belajar ikhlas dan memberikan dukungan dan saling membantu untuk tidak memperkeruh keadaan dengan selalu mengeluh keadaan itu sangat dibutuhkan para karyawan PHK.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap akan ada penelitian selanjutnya yang membahas lebih mendalam terkait penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Dalam Mengatasi Karyawan Yang Mengalami PHK di masa pandemi. Semoga dapat mencoba menggunakan teknik-teknik konseling lainnya dalam mengatasi stres karyawan yang mengalami PHK di masa pandemi agar ada pembaharuan-pembaharuan yang lebih baik kedepannya.

