

**STRATEGI *COPING* ANGGOTA *PEER COUNSELOR* OMAH  
JIWA *BATCH* 3 DALAM MEREDUKSI STRES**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Devi Rahmadani Prabowo**

**18410167**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2022**

**STRATEGI *COPING* ANGGOTA *PEER COUNSELOR* OMAH JIWA *BATCH*  
3 DALAM MEREDUKSI STRES**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar Sarjana Psikologi (S. Psi.)

oleh

Devi Rahmadani Prabowo

NIM. 18410167

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2022**

**STRATEGI COPING ANGGOTA PEER COUNSELOR OMAH JiWA  
BATCH 3 DALAM MEREDUKSI STRES**

**SKRIPSI**


oleh

**Devi Rahmadani Prabowo**

**NIM. 18410167**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Dr. Ali Ridho, M. Si.**

**NIP. 199870429 200604 100 1**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



**Dr. Rifa Hidayati, M. Si.**  
**NIP. 19761128 200212 200 1**

**SKRIPSI**

**STRATEGI COPING ANGGOTA PEER COUNSELOR OMAH JIWA  
BATCH 3 DALAM MEREDUKSI STRES**

**Oleh:**

**Devi Rahmadani Prabowo**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 3 Oktober 2022

**Susunan Dewan Penguji**

**Dosen Pembimbing**

**Dr. Ali Ridho, M. Si.**

**NIP. 199870429 200604 100 1**

**Penguji Utama**

**Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si.**

**NIP. 19720718 199903 200 1**

**Ketua Penguji**

**Dr. Retno Mangestuti, M. Si**

**NIP. 197502202003122004**

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 3 Oktober 2022

**Mengesahkan**

**Dekan Fakultas Psikologi**



**Dr. Rifa Hidayat, M. Si**

**NIP. 197603128 200212 200 1**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DEVI RAHMADANI PRABOWO  
NIM : 18410167  
Fakultas : PSIKOLOGI

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Strategi Coping Anggota Peer Counselor Omah Jiwa Batch 3 dalam Mereduksi Stres**", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar adanya saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 7 September 2022

Peneliti



**Devi Rahmadani Prabowo**  
**NIM. 18410167**

## MOTTO

وَلَا يَهِنُوا وَلَا يَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Ibu saya yang tangguh, Indah Wardany, SE, MM., sekaligus Bapak saya yang mengajarkan saya untuk bersabar, Ir. Tri Prabowo, MT.

Adik saya, Cahyaningtias Dwi Prabowo yang bisa diandalkan sekaligus menjadi teman diskusi dalam hal apapun.

Kepada teman saya yang kebersamai dalam proses pencapaian ini, Pilon de Psyche dan catatan harian.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, saya panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa dinantikan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Karya ini tidak luput dari bantuan dari beberapa pihak yang terlibat. Dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Zamroni, M.Pd selaku Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Yusuf Ratu Agung, MA selaku Sekretaris Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Nurul Shofiah, M. Pd, selaku Dosen Wali yang telah membantu serta mengarahkan selama masa perkuliahan berjalan.
6. Dr. Ali Ridho, M.Si, selaku dosen pembimbing yang membantu serta membimbing dalam penyusunan skripsi.
7. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik bantuan moril maupun materil.



Peneliti menyadari adanya keterbatasan maupun kekurangan dari skripsi ini yang disebabkan kurangnya pengetahuan maupun kemampuan peneliti. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

Malang, 29 Agustus 2022

Penulis

Devi Rahmadani Prabowo

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERNYATAAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SURAT PERNYATAAN .....	iii
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
ABSTRAK.....	xii
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II</b> .....	<b>9</b>
<b>KAJIAN TEORI</b> .....	<b>9</b>
A. Stres.....	9
1. Pengertian Stres .....	9
2. Faktor-Faktor Stres .....	10
3. Aspek-aspek Stres .....	12
4. Macam-Macam Stres .....	14
5. Respon terhadap Stres.....	15
6. Dampak Stres .....	17
B. Strategi Coping .....	19
1. Pengertian Strategi Coping .....	19
2. Bentuk Strategi Coping.....	19
3. Macam-macam Coping.....	21

4. Faktor yang Memengaruhi Coping .....	24
C. Peer Counselor .....	30
1. Pengertian Peer Counselor .....	30
2. Prinsip yang Perlu Dimiliki.....	32
3. Karakteristik Konselor .....	33
<b>BAB III.....</b>	<b>38</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
A. Kerangka Penelitian .....	38
B. Sumber Data.....	39
C. Teknik Pengumpulan Data.....	40
1. Wawancara.....	40
2. Form Penilaian Klien .....	42
D. Analisis Data .....	42
E. Keabsahan Data .....	46
<b>BAB IV.....</b>	<b>47</b>
<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Setting Penelitian .....	47
B. Temuan Lapangan.....	48
1. Hasil 1 .....	48
Faktor Stres .....	48
2. Hasil 2 .....	49
Dampak stres.....	49
3. Hasil 3 .....	50
Jenis strategi coping yang dilakukan saat konseling.....	50
4. Hasil 4 .....	52
Bentuk Strategi Coping.....	52
5. Hasil 5 .....	53
Faktor yang menyebabkan melakukan coping.....	53
6. Hasil 6 .....	54
Karakteristik anggota Peer counsellor .....	54
C. Pembahasan.....	56

1. Faktor stress anggota <i>Peer Counselor</i> .....	57
2. Dampak stres anggota peer counselor.....	59
3. Jenis strategi coping anggota peer counselor .....	61
4. Bentuk Strategi Coping.....	63
5. Faktor yang menyebabkan peer counselor melakukan coping.....	64
6. Karakteristik anggota peer counselor.....	65
7. Penemuan Terbaru .....	66
<b>BAB V</b> .....	68
<b>PENUTUP</b> .....	68
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	70
<b>LAMPIRAN</b> .....	72
Lampiran 1: Pedoman Wawancara .....	72
Lampiran 2: Dokumentasi Wawancara.....	75
Lampiran 3: Informed Consent Subjek U .....	76
Lampiran 4: Informed Consent Subjek M .....	78
Lampiran 5: Keterangan Dokumen Wawancara (Subyek 1) .....	80
Lampiran 6: Keterangan Dokumen Wawancara (Subyek 2) .....	87
Lampiran 7: Keterangan Dokumen Wawancara Kedua (Subyek 1).....	91
Lampiran 8: Keterangan Dokumen Wawancara Kedua (Subyek 2).....	97

## ABSTRAK

Devi Rahmadani Prabowo, 18410167, Strategi *Coping* Anggota *Peer Counselor* Omah Jiwa *Batch* 3 dalam Mereduksi Stres, *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

---

Stres merupakan kondisi di mana individu mengalami tekanan pada sistem biopsikososial yang dapat menjadikan kegagalan individu dalam mencapai keinginan atau kebutuhannya. Stres bisa didapatkan oleh keseluruhan individu dan bisa disebabkan oleh mereka yang mengalami perubahan dalam kehidupannya. Hal ini dapat dialami oleh siapapun, sekalipun konselor maupun *peer counselor*. Kondisi stres yang dialami oleh para *peers* ini tentu akan memengaruhi beberapa aspek kehidupan mereka yang mana dapat membentuk pola perilaku baru oleh individu tersebut guna meregulasi stresnya.

Penelitian ini dilakukan guna mengidentifikasi strategi *coping* yang dilakukan anggota *peer counselor* dalam upaya mereduksi stres. Rancangan penelitian ini yakni kualitatif fenomenologi dengan subjek 2 orang, dengan metode penelitian wawancara daring dengan wawancara bebas terstruktur beserta data sekunder yang berupa form penilaian klien.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kedua subjek memiliki strategi *coping* yang berbeda. Perbedaan ini dapat dilihat dari jenis *coping* masing subjek yakni *coping direct* disertai *emotional focused coping* dan *pallitation* disertai *problem focused coping*.

**Kata kunci:** Strategi *Coping*, *Peer Counselor*

## ABSTRAC

Devi Rahmadani Prabowo, 18410167, Coping Strategies for Members Peer Counselor Omah Jiwa *Batch* 3 in Reducing Stress, *Thesis*, Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

---

Stress is a condition which is individual experiences pressure on the biopsychosocial system which can lead to individual failure to achieve their wants or needs. Stress can be experienced by all individuals and can be caused by those who experience changes in their lives. This can be experienced by anyone, even a counselor. The stressful conditions experienced by these peers will certainly affect several aspects of their lives which can form new behavior patterns by the individual in order to regulate their stress.

This research was conducted to identify the coping strategies used by peer counselor members in an effort to reduce stress. The design of this study is qualitative phenomenology with 2 subjects, with online interview research methods with structured free interviews along with secondary data in the form of client assessment forms.

Based on the results of the study, it was found that two subjects had different coping strategies. This difference can be seen from the type of coping in each subject, direct coping with emotional focused coping and pallitation with problem focused coping.

**Keywords: Coping Strategies, Peer Counselor**

## نبذة مختصرة

دفي رحمداني فرابوو ، ١٨٤١٠١٦٧ ، استرلجيات المواجهة لأعضاء المستشار النظر Omah Jiwa مجموعة ٣ في الحد من التوتر، أطروحة ، كلية علم النفس جامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج ، ٢٠٢٢

---

الإجهاد هو حالة يتعرض فيها الأفراد للضغط على النظير النفسي الاجتماعي الذي يمكن أن يؤدي إلى فشل فردي في تحقيق رغباتهم أو احتياجاتهم. يمكن أن يعاني جميع الأفراد من الإجهاد ويمكن أن يحدث بسبب أولئك الذين يعانون من تغيرات في حياتهم. يمكن لأي شخص أن يختبر هذا ، حتى المستشار أو مستشار الأقران. ستؤثر الظروف المجهدة التي يمر بها هؤلاء الأقران بالتأكيد على العديد من جوانب حياتهم التي يمكن أن تشكل أنماط سلوك جديدة من قبل الفرد من أجل تنظيم ضغطه.

أجريت هذه الدراسة لتحديد استرلجيات المواجهة المستخدمة من قبل أعضاء المستشارين الأقران في محاولة للحد من التوتر. صميم هذه الدراسة عبارة عن ظواهر نوعية مع موضوعين ، مع طرق بحث للمقابلة عبر الإنترنت مع مقابلات مجانية منظمة إلى جانب بيانات ثانوية في شكل نماذج تقييم العميل.

بناءً على نتائج الدراسة ، وجد أن الموضوعين لديهما استرلجيات مختلفة للتكيف. يمكن رؤية هذا الاختلاف من نوع التأقلم لكل موضوع ، أي التعامل المباشر مع التأقلم العاطفي المركز والهلج مع التأقلم المركز على المشكلة.

**الكلمات المفتاحية: إستراتيجية المواجهة ، مستشار الأقران**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Stres merupakan hal yang tentu tidak dapat dipungkiri dapat dialami oleh setiap individu. Stres merupakan tekanan pada sistem biopsikososial yang menyebabkan rasa tegang, cemas, serta meningkatnya kebutuhan energi baik secara fisiologis maupun psikologis (Pottie dan Ingram, 2008). Stres sendiri merupakan gangguan mental yang terjadi akibat sebuah tekanan seperti kegagalan individu untuk mencapai sebuah keinginan atau kebutuhannya. Tekanan ini dapat disebabkan secara internal maupun eksternal. Cornelli (dalam Taylor, 2006) mengemukakan bahwa stres disebabkan berubahnya tuntutan kehidupan maupun penampilan individu yang mengakibatkan gangguan pada tubuh dan pikiran.

Stres tidak selalu mengarah kepada hal yang negatif sekalipun sering condong pada hal yang cukup buruk, hal ini disebabkan stres dapat menjadi nilai lebih ketika ditemukan peluang untuk mengambil potensi hasil (Kaplan, Sadock, & Grebb, 2004). Hingga kemudian ditemukan upaya dalam mengatasi permasalahan ini yakni dengan *coping stress*. *Coping* sendiri yakni upaya untuk mereduksi stres. *Coping* didefinisikan sebagai perilaku yang dilakukan oleh individu, nampak maupun tersembunyi guna untuk mengurangi atau memusnahkan ketegangan psikis dalam kondisi stres (Yani, 1997). Menurut Haber



dan Runyon (1984), *coping* merupakan perilaku maupun pola pikir individu guna mengurangi kondisi yang menimbulkan stress akibat terbebaninya individu. Sedangkan menurut Lazarus dan Folksman (Smet, 1944) berpendapat bahwa pada kondisi individu mengalami perubahan yang terjadi dalam kehidupannya mereka akan melakukan penilaian awal guna memutuskan makna dari kejadian mereka. Setelah penilaian ini adanya kemungkinan untuk melakukan tindak sekunder yakni pengakuan kemampuan coping maupun sumbernya. Tindakan ini merupakan strategi *coping* yang mana ia dipengaruhi faktor budaya, pengalaman penanganan permasalahan, lingkungan, konsep diri, kepribadian, sosial, dan lainnya.

Hal ini tentu tetap dialami para *peer counselor* atau biasa disebut teman sebaya, seseorang yang membantu teman sebaya untuk melakukan konseling. Konseling teman sebaya sendiri menurut Tindall dan Gray, 1985 (dalam Suwarjo, 2008) merupakan hubungan individu dalam membantu secara individual dalam pemimpin kelompok, diskusi, pemberi pertimbangan, tata cara, maupun aktivitas interpersonal lainnya dalam upaya membantu. Konselor sebaya diharap dapat mengajak maupun menyarankan individu yang membutuhkan bantuan kepada konselor ahli.

Dalam buku *Clinical Interviewing* (2009) dikatakan bahwa konselor dituntut untuk menenangkan diri sendiri dan mengharuskan konselor hadir sepenuhnya untuk klien tanpa menyertai pemikiran maupun rasa kecemasan yang dialami. Hal

ini bertujuan agar konseling menjadi efektif dan hasil yang diberi kepada klien yakni bentuk sebuah proses berpikir yang objektif. Selain itu, konselor diharap dapat menampilkan dan mampu memberikan rasa nyaman, tenang, dan memberi harapan baru bagi klien.

Pada diri anggota *peer counselor* ini sendiri tentunya tak luput dari permasalahan yang mengakibatkan stres pada tingkat tertentu. Hal ini bisa jadi disebabkan oleh *stressor* psikologis seperti halnya adanya ujian dalam sebuah studi, hubungan sosial, maupun perubahan hidup yang mendadak. Bisa juga terdapat *stressor* pada yang muncul dalam keseharian seperti macet, atau perubahan dalam lingkungan fisik. Sehingga, sangat diperlukan performa terbaik secara fisik maupun psikis bagi konselor untuk menangani klien dalam proses konseli.

Seperti halnya salah satu permasalahan yang dikemukakan oleh subjek (U) yang merupakan anggota tim *peer counselor* Omah Jiwa, mengatakan bahwa ia memiliki beberapa permasalahan yang membuatnya tidak bisa melakukan konseling dalam beberapa waktu yang disebabkan karena tekanan permasalahan keluarga, kesehatan, maupun pekerjaan. Karena kasus ini, subjek memilih untuk rehat sementara waktu untuk pemulihan secara fisik maupun psikis.

Kemudian juga sempat terjadi kasus salah seorang anggota tim *peer counselor* Omah Jiwa *batch* lalu, yang juga mengalami tekanan, membuat subjek

(M) tidak dapat melakukan konseling karena tekanan yang datang dari klien yang ketergantungan sekaligus memiliki kesibukan internal yang membuat dirinya mengalami kelelahan secara psikologis.

Hal ini tentu menyebabkan gangguan secara psikologis yang tentu berpengaruh pada kinerja para *peers*. Seperti halnya konselor, yang seharusnya menjadi seseorang yang memiliki kebutuhan dalam memelihara sekaligus memiliki intuisi sekaligus mengembangkan psikologis yang lebih baik (Munson & Mills dalam Willis, 2007). Pada kondisi stres sendiri, dapat terjadi reaksi emosional yang timbul seperti halnya kecemasan, amarah serta agresi, apatis dan depresi yang mana akan memengaruhi performa dalam melakukan proses konseling.

Mengenai hal tersebut, salah satu upaya yang tepat untuk mereduksi stres sendiri yakni dengan melakukan *coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Farid Mashudi, 2012) *coping* sendiri merupakan upaya untuk mengelola ataupun menangani berbagai tuntutan internal dan eksternal yang mana menurut individu dianggap sebagai beban yang di luar batas kemampuannya.

Rogers (Willis, 2007) mengemukakan adanya kompetensi yang sebaiknya dimiliki konselor yang membantu konselor untuk menangani klien, yakni di antaranya: ketulusan, penerimaan, dan empati. Hal ini akan berpengaruh kepada si klien agar menjadi pribadi yang lebih realistis dalam memandang dirinya sendiri,

kepercayaan diri meningkat, memiliki pandangan positif untuk pribadinya, mampu bersikap dewasa, dapat mengolah stress yang dialami, serta kepribadian memiliki pemulihan yang lebih kuat.

Kasus tersebut kemudian berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fransisca (2014) yang dijelaskan bahwa terdapat pengaruh dari kualitas pribadi konselor dalam menangani klien dan adanya perbedaan dari karakteristik kepribadian konselor yang membedakan seberapa efektif proses konseling. Menurut Brammer (1979) karakteristik seorang konselor yakni memiliki kesadaran akan dirinya serta nilai yang dimiliki, sadar akan pengalaman budaya, memiliki kemampuan menganalisis apa yang dimiliki seorang konselor, mampu memimpin sekaligus menjadi panutan, altruisme, penghayatan etika yang kokoh, serta memiliki tanggung jawab.

Pada penelitian terdahulu belum terdapat pengembangan apa yang seharusnya dilakukan ketika seorang konselor berada di kondisi krisis yang mana menjadi kemungkinan konselor justru butuh penanganan baik mencegah maupun mengatasi kondisi ini. Adanya penelitian mengenai kemampuan konselor dalam penggunaan teknik konseling milik Alya N dkk (2021) yang mana menjelaskan teknik konseling dapat membantu konselor dalam pelaksanaannya seperti halnya perilaku menerima, adanya empati, merefleksikan, bereksplorasi, pertanyaan

terbuka dan tertutup, parafrase, dan lain sebagainya yang mana ini justru tidak efektif apabila konselor sedang berada di kondisi yang tidak baik.

Kemudian terkait efektivitas *peer counseling* dalam menghadapi permasalahan psikologis seperti penelitian yang dilakukan oleh Nina Permatasari dkk (2021) mengenai bagaimana remaja menjadi *peer counselor* pada masa pandemik yang menunjukkan hasil bahwa adanya keberhasilan dan kesenangan yang didapat berdasar altruisme yang sebagian besar dari mereka miliki. Namun dalam penelitian ini kurang diperhatikan mengenai sisi negatif para *peers* dikala dalam kondisi krusial tertentu.

Tak dapat dipungkiri bahwa konselor akan menghadapi situasi tersebut seperti halnya tekanan pada kehidupan. Sehingga diperlukan upaya preventif maupun penanganan seperti halnya *coping* yang merupakan upaya dalam pengelolaan stres untuk menghadapi hal yang menjadi pemicu stres tersebut, sekaligus apakah hal tersebut menjadi salah satu upaya yang efektif dalam mengatasi fenomena yang terjadi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, hal ini akan berkaitan dengan beberapa permasalahan anggota *peer counselor* Omah Jiwa. Omah Jiwa sendiri merupakan organisasi komunitas digital yang bergerak di bidang kesehatan mental. Berdiri sejak bulan April tahun 2020. Komunitas ini menyediakan ruang bagi masyarakat yang berminat untuk melakukan kegiatan *volunteer* dengan spesifikasi dan rentang

waktu tertentu. Komunitas ini memberikan konten maupun *event* seperti webinar maupun *campaign* mengenai kesehatan mental. Selain memberikan informasi terkait kesehatan mental, juga tersedia layanan konseling maupun kawan cerita baik dilakukan oleh para Psikolog maupun *Peer Counselor*, guna membantu masyarakat dalam menangani kasus peningkatan terkait kesehatan mental yang terjadi pada era ini.

Pada anggota *peer counselor* terdapat beberapa momen tertentu ketika beberapa permasalahan datang secara bersamaan, yang akan menyebabkan stres menjadi penghambat proses konseling. Seperti halnya permasalahan yang dikemukakan oleh subjek U yang merupakan anggota tim *peer counselor* Omah Jiwa, ia mengatakan bahwa terdapat beberapa permasalahan internal yang membuatnya ia tidak dapat melakukan konseling selama beberapa waktu. Tekanan yang ia dapati meliputi permasalahan keluarga, kesehatan, maupun pekerjaan. Selain itu terdapat kasus di mana salah seorang anggota *peer counselor* (N) tidak dapat melakukan konseling dikarenakan klien yang ketergantungan sekaligus terdapat kesibukan individu yang membuat ia lelah secara psikologis.

Namun dengan terjadinya hal tersebut, masih terdapat upaya untuk mereduksi stres salah satunya dengan melakukan strategi *coping*. Sehingga hal ini mendorong penulis untuk melakukan penelitian yang berfokus kepada anggota *peer counselor* Omah Jiwa yakni “*Coping* Anggota Peer Counselor Omah Jiwa

dalam Mereduksi Stres” guna mengetahui seberapa besar pengaruh *coping* dalam upaya mereduksi stres terutama saat akan menangani klien.

#### **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana strategi *coping* yang dilakukan anggota *peer counselor* dalam upaya mereduksi stres?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Mengidentifikasi strategi *coping* yang dilakukan anggota *peer counselor* dalam upaya mereduksi stres

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

Sebagai tambahan wawasan mengenai strategi *coping* konselor dalam upaya mereduksi stres terutama saat melakukan akan melakukan konseling. Sehingga menjadi gambaran mengenai bentuk *coping* yang diperlukan bagi mereka yang akan menjadi *peer counselor* ketika suatu saat akan menghadapi klien dalam kondisi yang tidak pada performa baik.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Stres

##### 1. Pengertian Stres

Stres merupakan kondisi yang umum sekaligus menjadi sebagian kehidupan manusia. Istilah stres yakni berasal dari bahasa Latin *streingere*, merupakan kondisi sistem organ serta jaringan tubuh yang berproses berhenti sejenak. Menurut pendapat Kupriyanov dan Zhdanov (2014) stres yakni menjadi bagian dari lengkapnya kehidupan manusia modern yang mana kehidupan saat ini tak dapat luput dari fenomena ini.

Stres bukan hal yang baru saja ditemukan dan tentu banyak pendapat para ahli mengenai fenomena ini. Rasmun (2004) berpendapat bahwa stres ialah bentuk respon tubuh yang tidak spesifik pada setiap pemenuhan tubuh yang terganggu, sebuah fenomena universal yang terjadi pada keseharian hidup yang tak dapat dihindari. Stres ini memberikan pengaruh kepada sebagian besar diri individu baik dari fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual.

Menurut Sarafino (Smet, 1994) Stres merupakan sebuah kondisi yang terjadi karena adanya hubungan antar individu dengan lingkungannya yang



menimbulkan tuntutan yang bervariasi baik dengan situasi bersumber daya sistem biologis, psikologis, maupun sosiologis individu.

Dalam pandangan Lazarus & Folkman (1984) bahwa keadaan atau situasi yang rumit dapat dinilai sebagai kondisi yang menekan serta membahayakan individu sekaligus melebihi batas limit kemampuan individu dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Dari beberapa pendapat ini maka ditemukan bahwa stres merupakan sebuah fenomena di mana individu mendapatkan tekanan yang bersumber dari diri individu maupun luar diri individu baik secara fisik atau psikologis.

## 2. Faktor-Faktor Stres

Terdapat faktor yang menyebabkan stres, dalam pandangan Lazarus & Folkman (1984) faktor ini dibagi menjadi tiga, yakni:

- a. *Cataclysmic stressor*, yakni disebabkan oleh perubahan menyeluruh. Kejadian ini timbul secara bersamaan dan tiba-tiba. Bencana alam menjadi salah satu contohnya
- b. *Personal stressor*, yakni disebabkan oleh perubahan yang terjadi pada diri individu menyebabkan adanya potensi tekanan hingga mengakibatkan stres. Adanya perceraian, kematian, pernikahan, kehilangan pekerjaan menjadi salah satu contohnya.

- c. *Daily hassles* atau *background stressor*, yakni disebabkan oleh lingkungan fisik atau kondisi yang tidak nyaman dalam keseharian individu. Hal yang terjadi adalah hal sederhana, namun kejadian ini berkala sehingga menjadi gangguan dan perlahan menjadikan tekanan secara emosional. Lingkungan kerja atau rumah yang tidak kondusif, buruknya pencahayaan ruangan menjadi salah satu contohnya.

Sedangkan terdapat pendapat Sarafino (1994) terkait faktor yang menyebabkan stres, yakni:

- a. Berasal dari dalam diri individu. Stres dapat muncul ketika dalam diri seseorang mengalami konflik, yang mana dapat menjadi *stressor* utama dalam diri individu. Tingkat stres juga berkaitan dengan keadaan individu yang mengalami kesakitan maupun usia individu. Kondisi individu yang mengalami stres ini akan bergantung dengan kondisi fisik maupun usia individu.
- b. Berasal dari dalam keluarga. Stres juga dapat besumber dari pola komunikasi anggota keluarga seperti halnya perselisihan perekonomian, perasaan saling tak acuh, tujuan masing anggota keluarga yang berbeda.
- c. Berasal dari komunitas serta lingkungan. Faktor eksternal seperti lingkungan luar dapat menjadi pelengkap *stressor*, seperti halnya teman sebaya, atau kegiatan organisasi masyarakat. Hal ini dapat menjadikan

individu mengalami stres akibat kurangnya hubungan interpersonal serta kurangnya pengakuan dari masyarakat yang mana individu tidak mampu berkembang.

Hal ini dapat dilihat bahwa individu dapat alami stres akibat dari beberapa aspek kehidupan manusia baik dari faktor internal yakni diri sendiri dan eksternal yakni seperti lingkungan sekitar, tentunya mendapat tekanan, frustrasi, konflik, maupun ancaman.

### **3. Aspek-aspek Stres**

Pendapat Folkman, Coleman, dan Rice (Yunita Imaningsih, 2009) terdapat manifestasi dari stres, yakni:

a. Tekanan

Stres dapat muncul ketika individu mendapat tekanan untuk mencapai suatu tujuan tertentu, atau bertingkah laku dengan cara tertentu. Hal ini dapat berasal dari diri sendiri atau keluarga.

b. Frustrasi

Ketika individu mengalami hambatan atau kendala dalam melakukan upaya pencapaian tujuan dapat memicu frustrasi. Hal ini dapat terjadi dari faktor lingkungan, diri sendiri, atau keluarga.

c. Konflik

Apabila individu dihadapkan kepada hal yang menjadi keharusan untuk memilih sebuah keputusan antara kebutuhan serta tujuan juga dapat

memicu stres. Hal ini dapat bersumber dari diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan sekitar.

d. Ancaman

Individu yang berusaha melindungi diri dari hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi individu tersebut, baik dalam kondisi maupun situasi akan menjadikan sesuatu hal yang menimbulkan stres.

Terdapat beberapa aspek stres menurut Sarafino & Smith (2011), yakni di antaranya:

a. Aspek Biologis

Beberapa hal gejala fisik seperti halnya individu mengalami sakit kepala, gangguan fungsi pencernaan, gangguan pola tidur, terganggunya pola makan, gangguan kulit, maupun produksi keringat yang berlebih. Selain itu terdapat juga gejala fisik seperti halnya menegangnya otot, pernapasan maupun kinerja jantung yang tidak terkontrol, perasaan gugup, cemas, adanya perasaan gelisah, perubahan nafsu makan, dan lain sebagainya.

b. Aspek Psikologis

1) Gejala kognisi, kondisi stres dapat memengaruhi proses berpikir.

Individu yang mengalami stress ini memiliki kecenderungan mengalami gangguan daya ingat, atensi, dan konsentrasi. Individu juga memiliki tanda seperti *self-esteem* rendah, takut kegagalan, mudah berperilaku memalukan, cemas akan masa depan, serta emosi yang tidak stabil.

- 2) Gejala emosi, kondisi emosi individu akan terganggu saat mengalami stres. Mereka memiliki kecenderungan untuk mudah marah, cemas berlebih akan segala hal, perasaan sedih, serta depresi.
- 3) Gejala tingkah laku, tingkah laku individu yang berada di kondisi stres cenderung negatif sehingga adanya gangguan hubungan interpersonal. Gejala yang muncul yakni sulit bekerja sama, hilangnya minat, susah untuk berada dalam posisi *relax*, mudah terkejut, butuh akan seks, obat-obatan, alkohol, serta perilaku merokok yang cenderung meningkat.

#### 4. Macam-Macam Stres

Stres menurut Lazarus (dalam Namora Lumongga Lubis, 2009: 17) terbagi menjadi dua macam. Pertama yakni *distress* yang merupakan stres yang dapat mengganggu. Stres ini akan berakibat fatal apabila tidak segera tertangani dan memiliki intensitas yang tinggi. Kemudian terdapat *eustress* yakni stres yang tidak mengganggu serta memberikan perasaan positif seperti semangat. Stres bentuk ini ada dalam diri manusia. Pada prinsipnya, setiap individu memerlukan stres jenis ini agar mampu menyeimbangkan jiwanya.

Menurut pendapat Tritiadi A. A., Iin Tri R., & Yulia Sholichatun (2007: 37) terdapat dua macam stres yang dihadapi individu, yakni:

- a. Stres *non ego-involved*, merupakan stres ringan, yang mana tidak sampai mengancam atau merugikan kebutuhan dasar.

- b. Stres *ego-involved*, merupakan stres yang dapat mengancam kebutuhan dasar sekaligus keadaan kepribadian seseorang.

Dari sini dapat terlihat bahwa individu yang menghadapi stres dapat berupa stres yang mengganggu (*distress*) serta stres yang tidak mengganggu (*eustress*). Terdapat pula stres pada kebutuhan dasar individu mengancam (*ego-involved*) maupun stres yang tidak mengancam (*non ego-involved*).

## 5. Respon terhadap Stres

Respon stres merupakan bagaimana tubuh ketika menerima *stressor* (sumber stres). Menurut Farid Mashudi (2012), yakni:

- a. Respon Emosional

Respon emosi menurut Woolfolk dan Richardson yakni seperti halnya marah, kesal, cemas, takut, murung, sedih serta duka cita.

- b. Respon Fisiologis

Terdapat beberapa hal terkait respon fisiologis, yakni:

- 1) *The fight or flight respons*, yakni reaksi fisiologis pada ancaman dengan mengarahkan organisme tubuh untuk melawan (*fight*) atau menghindar (*flight*) dari hal yang membahayakan atau menjadi ancaman. Hal ini terkait peningkatan pernapasan, detak jantung, serta turunnya proses pencernaan.

- 2) *The general adaptation syndrome*, yakni tiga tahap respon tubuh terhadap reaksi stres seperti *alarm*, *resistance*, dan *exhaustion*.
- 3) *Brain-body pathway*, yakni di mana saat kondisi stres, otak akan mengirim sinyal ke sistem endokrin sepanjang dua jalan utama.

c. Respon Behavioral

Memiliki kata lain tingkah laku, yang mana respon terhadap stres ini dapat berupa *coping*, yang merupakan upaya individu untuk menyelesaikan, mengurangi, atau menoleransi beberapa tuntutan yang dapat menyebabkan stres.

Sedangkan menurut Yustinus Semium (2006: 454) respon stres berupa:

a. Respon Kognitif

Mengenai hal ini jika dalam menangani stres pertahanan maupun upaya menanggulangi tidak berjalan efektif, maka terdapat respon fisiologis yang akan digerakkan. Sehingga adanya rangsangan fisiologis ini menyebabkan gangguan fisik dikarenakan mengalami peningkatan.

b. Respon Fisiologis

Mengenai respon fisiologis terhadap *stressor* psikologis mampu menyebabkan adanya peningkatan rangsangan. Hal ini terkait peningkatan denyut jantung, tekanan darah, otot yang menegang. Jika berlangsung dalam durasi waktu yang lama, dapat menyebabkan hipertensi, serangan jantung, sakit kepala.

Dari penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa ketika dalam kondisi stres, terdapat beberapa respon di antaranya seperti respon emosional, fisiologis, behavioral, serta kognitif.

## **6. Dampak Stres**

Dampak dari tingginya tingkat stres berlangsung dalam jangka waktu yang panjang tanpa sebuah penyelesaian yang berarti dapat menyebabkan beberapa gangguan fisiologis seperti adanya gangguan pencernaan, serangan jantung, tekanan darah tinggi, asma, radang sendi rheumatoid, alergi, gangguan kulit, sakit kepala, sakit leher, keringat dingin, serangan panik, mudah lupa, dan sebagainya.

Terdapat lima kategori menurut Cox (dalam Siswanti: 2007) mengenai kategori akibat stres, yakni:

### **a. Akibat Subjektif**

Merupakan akibat yang dapat dirasakan oleh individu itu sendiri, seperti rasa gelisah, agresi, kelesuan, rasa bosan, depresi, rasa lelah, kecewa, hilangnya kesabaran, rendahnya harga diri, maupun perasaan yang terkucilkan.

### **b. Akibat perilaku**

Terdapat akibat yang mudah terlihat seperti halnya rentan mengalami kecelakaan, penyalahgunaan obat, emosi yang meledak, perilaku impulsif, maupun tertawa gelisah.



c. Akibat kognitif

Terdapat pengaruh proses berpikir yang meliputi tidak mempunya individu dalam menentukan keputusan yang sehat, daya konsentrasi yang melemah, sulitnya memusatkan perhatian dalam jangka waktu yang lama, serta peka pada kecaman sekaligus adanya rintangan mental yang harusnya dihadapi.

d. Akibat fisiologis

Merupakan akibat yang berkaitan dengan fungsi alat tubuh seperti halnya meningkatnya gula darah, denyut jantung atau tekanan darah meningkat, mulut kering, berkeringat, pupil mata membesar, merasakan panas dan dingin dengan selisih waktu yang sedikit.

e. Akibat keorganisasian

Merupakan akibat dari tempat kerja seperti halnya absen, rendahnya produktivitas, mengasingkan diri dari rekan kerja, adanya ketidakpuasan dalam bekerja, turunnya ketertarikan serta loyalitas terhadap organisasi.

Dari beberapa hal yang telah dipaparkan dapat ditarik kesimpulan terdapat dampak dari stres negatif. Hal ini seperti akibat subjektif, perilaku, kognitif, fisiologis, maupun keorganisasian yang mana terdapat akibat yang tentunya berbeda. Akibat dari reaksi negatif ini dapat merugikan serta mengganggu kinerja tubuh yang seharusnya berjalan normal.

## **B. Strategi Coping**

### **1. Pengertian Strategi Coping**

Kemampuan seseorang dalam menangani sebuah permasalahan dengan proses untuk menangani tuntutan yang memicu stres merupakan hal yang bisa disebut *coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (Farid Mashudi, 2012) *coping* ialah proses individu mengelola atau menangani tuntutan yang merupakan suatu hal yang sukar untuk diatasi sesuai kemampuan diri individu baik permasalahan internal maupun eksternal.

Dalam pandangan Weiten dan Lloyd (Farid Mashudi, 2012) *coping* merupakan upaya individu dalam mengelola, menangani, serta meminimalisir sebuah tekanan akibat stres yang dialami. Sedangkan menurut Siswanto (2007) *coping* seringkali disamakan dengan penyesuaian diri dan juga dimaknai sebagai upaya individu dalam pemecahan masalah.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* yakni bentuk upaya individu dalam menangani permasalahan dengan melakukan penyesuaian diri, mengolah tekanan yang ia dapatkan untuk menangani ataupun mengurangi stres.

### **2. Bentuk Strategi Coping**

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Eunike R dan Widya, 2012) terdapat jenis *coping* yang dilakukan individu yakni:

- a. *Problem-focused coping*. Strategi *coping* fokus pada masalah atau *problem-focused coping* yakni digunakan untuk upaya meminimalisir sumber stres yakni dengan mempelajari keahlian baru. Menurut Taylor (2006) sendiri, jenis *coping* ini terdiri dari upaya konfrontasi, dukungan sosial yang didapat, dan perencanaan pemecahan masalah. Dalam pandangan Lazarus dan Folksman, bentuk *coping* ini terdiri dari:
- 1) *Seeking Informational Support*, yakni terkait upaya dalam mencari informasi dari lingkungan sekitar.
  - 2) *Confrontative Coping*, yakni terkait upaya dalam penyelesaian masalah serta berhati-hati dalam pengambilan keputusan.
  - 3) *Planfull Problem Solving*, yakni upaya individu dalam analisa situasi yang dapat menyebabkan permasalahan serta berupaya dalam pencarian solusi secara langsung mengenai permasalahan yang dialami.
- b. *Emotion-focused coping*, merupakan upaya individu dalam mengatur respon emosional pada stress. Strategi *coping* ini berfokus pada *self-control*, membuat jarak, penilaian akan diri dengan positif, bertanggung jawab, lari ataupun perilaku menghindar. Dalam pandangan Lazarus dan Folksman sendiri, *coping* ini terdiri dari:
- 1) *Distancing*, merupakan usaha individu dalam mengatasi sikon yang membuat tertekan dengan tidak terlibat dalam masalah, menganggap

seolah tidak terjadi apa-apa dengan menciptakan pandang secara positif.

- 2) *Escape*, merupakan usaha individu dalam mengatasi permasalahan dengan lari dari sikon atau juga mengalihkan dengan melakukan aktivitas lainnya.
- 3) *Accepting responsibility*, merupakan usaha individu dalam mengatasi permasalahan dengan sadar akan tanggung jawab pada permasalahan yang dialami serta mencoba menerima guna semua berjalan dengan baik
- 4) *Positive reappraisal*, merupakan usaha individu dalam mengatasi permasalahan membentuk pemikiran positif pada situasi yang dihadapi, serta fokus pada pengembangan diri.
- 5) *Self-control*, merupakan usaha individu dalam mengatasi permasalahan dengan penyesuaian diri pada tindakan atau perasaan.

### 3. Macam-macam Coping

Lazarus (Siswanto, 2007) berpendapat bahwa *coping* dibagi menjadi dua jenis, yang di antaranya:

#### a. Tindakan Langsung (*Direct Action*)

*Coping* tindakan langsung ialah pola perilaku yang diusahakan, dilaksanakan dengan mengubah permasalahan terkait hubungan dengan

lingkungan. Individu melakukan *coping* ini apabila ia melakukan sebuah perubahan kondisi yang dialami.

Terdapat 4 macam *coping direct action* ini, yakni:

- 1) Mempersiapkan diri menghadapi luka. Individu menghapus atau meminimalisir bahaya maupun ancaman secara aktif serta antisipasif dengan mengambil langkah agar secara langsung dapat memosisikan diri pada kondisi yang menjadi ancaman serta bertindak sesuai dengan bahaya tersebut.
  - 2) Agresi. Tindakan yang dilakukan individu guna menyerang *stressor* yang mengancam atau menyakiti bagi individu merupakan bentuk dari agresi.
  - 3) Penghindaran (*Avoidance*). Individu yang merasa *stressor* lebih besar ancamannya dibanding diri individu, mengambil tindakan dengan melarikan diri atau menghindar dari kondisi yang membuatnya terancam.
  - 4) Apatis. Sebagian besar dilakukan oleh individu yang berputus asa. Perilaku ini dilakukan individu dengan tidak melakukan tindakan apapun dan hanya menerima *stressor* yang menyakitinya serta tidak berupaya dalam mengatasi atau lari dari kondisi permasalahan yang mengancamnya.
- b. Peredaan atau Peringatan (*Pallitation*)

*Coping* jenis ini merupakan bentuk individu dalam menyikapi *stressor* dengan meminimalisir, memusnahkan, atau mentolerir tekanan fisik, motorik, atau persepsi afeksi dari tekanan emosi yang timbul akibat permasalahan dari lingkungan. *Coping* jenis ini apabila dilakukan tidak akan merubah permasalahan secara signifikan, namun perubahan yang dialami yakni dari pribadi individu dalam perilaku merubah persepsi maupun reaksi dari emosi.

Terdapat dua jenis *coping* jenis *Pallitation* ini, yakni:

- 1) Pengarahan pada gejala (*Symptom Directed Modes*). *Coping* ini dapat digunakan apabila individu mulai muncul gejala sebuah gangguan, individu tersebut kemudian mengambil tindakan dengan meminimalisir gangguan yang berkaitan dengan emosi yang berasal dari *stressor* tersebut. Hal yang bisa dilakukan dengan positif yakni seperti meditasi, relaksasi, atau berdoa untuk mengatasi ketegangan.
- 2) Cara Intrapsikis. *Coping* ini dilakukan dengan upaya dengan mengaplikasikan kelengkapan psikologis yang dimiliki individu dengan *Defense Mechanism*.

#### 4. Faktor yang Memengaruhi Coping

Terdapat beberapa faktor yang dilakukan individu yang dapat memengaruhi strategi coping. Smet (1994) berpendapat bahwa terdapat faktor yang memengaruhi *coping*, yakni di antaranya:

##### a. Variabel dalam Kondisi Individu

Variabel yang dimaksud ini yakni mencakup usia, jenis kelamin, agama, perkembangan, faktor genetik, kognitif, pendidikan, suku dan budaya, status ekonomi, serta kondisi fisik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Khonsa J, dkk (2019) mengenai Strategi *coping* remaja penghafal Al Qur'an berasma dalam menghadapi kejenuhan, ditemukan bahwa upaya subjek dalam menghadapi kejenuhan yakni dengan melakukan strategi *coping* yakni *problem focused coping* berupa *active coping*, konfrontasi, mengatur perencanaan penanganan masalah, serta mencari dukungan sosial. Selain itu, mereka juga menggunakan *emotional focused coping* yakni dengan kontrol diri,

##### b. Karakteristik Kepribadian

Hal ini meliputi kepribadian layaknya *ekstrovert* atau *introvert*, tipe A, kepribadian ketabahan, stabilitas emosi, ketahanan, maupun kekebalan. Terdapat korelasi karakteristik kepribadian dengan strategi *coping* seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Yustina N, dkk (2019) mengenai strategi *coping* yang digunakan oleh ibu *single parent* yang ditinggal merantau yakni dengan menggunakan *emotional focused coping*

dengan menghindar dari masalah, mengabaikan masalah, serta menyalahkan diri dan memaknai permasalahan. Kemudian subjek juga melakukan *problem focused coping* yakni dengan waspada dan mengevaluasi solusi dengan bertanya kepada keluarga atau tetangga. Ditunjukkan bahwa terdapat korelasi pada ibu *single parent* saat menghadapi kondisi stres dengan strategi *coping* stres. Ditunjukkan bahwa kondisi ini dapat mempengaruhi bagaimana subjek menentukan penyelesaian masalah.

c. Sosial Kognitif

Mengenai variabel sosial kognitif sendiri meliputi dukungan sosial yang dirasakan, *self-control* yang dirasakan, maupun jaringan sosial. Pada penelitian mengenai Hubungan kecerdasan emosional dengan mekanisme *coping* pada mahasiswa tingkat akhir profesi NERS yang dilakukan oleh James M & Virna M (2021) bahwa terdapat hubungan positif kepada subjek yang memiliki kecerdasan emosi yang baik, mereka memiliki mekanisme *coping* yang baik.

d. Lingkungan

Hal ini berkaitan pada lingkungan dan dukungan sosial yang diterima, maupun integrasi dalam jaringan sosial. Pada penelitian mengenai Pengaruh Religiusitas, Tipe Kepribadian, Kecerdasan Sosial, dan Dukungan Sosial Terhadap Strategi *Coping* yang dilakukan oleh M. Nurul, dkk (2018) ditemukan bahwa dukungan sosial pada mahasiswa D3



Statistika angkatan 2016 dan 2015 berpengaruh pada tingkat stres mereka. Pada saat dukungan sosial mereka turun, ditemukan prestasi mereka juga ikut menurun. Ketika meningkat dukungan sosial mereka, ada pengaruh prestasi mereka meningkat.

### 5. Strategi *Coping* dalam Pandangan Islam

Setiap agama tentu memiliki pendekatan keagamaan masing-masing tak terkecuali dalam agama Islam. Dalam pandangan islam, terdapat Firman Allah SWT dalam QS. Al-Insyirah Ayat 1-8, yakni:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

*“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu?. Dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”* (Q.S Al-Insyirah:8)

Sehingga, ketika terdapat individu mengaplikasikan pendekatan ini guna melakukan strategi *coping*, maka individu ini menggunakan strategi *coping* berbasis agama Islam.

Menurut Bahreisy (1992) terdapat ayat yang di dalamnya terdapat tahap yang diperlukan seseorang untuk menyelesaikan permasalahan yang mana terdapat pada Q.S. Al- Insyirah, yang di antaranya:

a. *Khusnudzon*

Pada ayat 1-6 yang berbunyi, “*Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu?. Dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*” Terdapat penafsiran mengenai janji serta kabar gembira dari Allah bahwasannya tiap hal yang merupakan hambatan atau kesulitan tentu terdapat jalan keluar. Hal pertama yang perlu dilakukan yakni menghadapi permasalahan dengan lapang, yang mana dapat memunculkan pemikiran positif terkait permasalahan yang ada. Dengan pemikiran positif, individu dapat berpikir jernih mengenai permasalahan yang dihadapi.

Terdapat keterkaitan antara *khusnudzon* dengan *emotional focused coping*, yakni pada aspek *accepting responsibility*. Hal ini terkait pentingnya upaya individu dalam menangani permasalahan dengan menerima permasalahan dengan lapang guna adanya pemikiran yang lebih jernih untuk bertanggung jawab atas permasalahan yang ia hadapi. Selain itu pada aspek *emotional focused coping* ini terdapat *positive reappraisal* yang mana individu dapat mengatasi permasalahan dengan

membentuk pola pikir positif, serta fokus pada pengembangan diri. Hal ini tentu berkaitan dengan konsep *khusnudzon*.

b. *Ikhtiyar* (Berperilaku positif)

Pada ayat 7 yang memiliki arti, “*Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.*” Terdapat penafsiran yang mengandung makna langkah strategi *coping* yang selanjutnya, yakni berupaya secara maksimal untuk menyelesaikan permasalahan dengan hal yang positif. Perintah ini merupakan anjuran yang nyata dari Allah SWT agar tidak mudah menyerah dalam menghadapi seberat apapun permasalahan itu. Selain itu, perintah ini sekaligus mengisyaratkan bahwa sebaiknya individu mencari pertolongan kepada individu lain sebagai perantara pertolongan dari Allah SWT. Hal ini terdapat pada surah Al-Maidah: 55 yang memiliki arti, “*Sesungguhnya penolong kamu hanyalah Allah, Rasul-Nya dan orang-orang yang beriman, yang mendirikan shalat dan menunaikan zakat, seraya mereka tunduk (kepada Allah)*”.

Adanya keterkaitan *problem focused coping* dengan *Ikhtiyar*. Kesamaan dari kedua bentuk strategi coping ini yakni adanya upaya mencari informasi, penyelesaian, maupun analisa situasi yang menyebabkan permasalahan dengan semaksimal mungkin dengan hal yang positif. Sehingga, *Ikhtiyar* ini bisa dijadikan bentuk strategi coping.

c. *Tawakkal* (Harapan positif)

Pada ayat terakhir surah Al-Insyirah yang memiliki arti, “*dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.*” Penafsiran dari ayat ini yakni sesuai individu tersebut berlapang dada atas permasalahan yang mereka dapatkan serta berupaya untuk menuntaskan permasalahan dengan kemampuannya, lantas individu sebaiknya berdo’a serta bertawakkal kepada sang Maha Pencipta terkait hasil akhir dari segala usaha yang ia lakukan. Hal ini juga terdapat pada Q.S. Al-Baqarah:153 yang memiliki arti, “*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*”

Setelah ketiga tahap ini dilakukan, terdapat ayat yang memperkuat mengenai keyakinan individu bahwasannya agama Islam memiliki pedoman yang dapat diaplikasikan dan dapat dijadikan pedoman guna kebahagiaan dunnia maupun akhirat. Hal ini terdapat pada Q.S. Luqman: 22 yang memiliki arti, “*Dan barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegang teguh kepada buhul (tali) yang kokoh. Dan hanya kepada Tuhan-lah kesudahan segala urusan.*” Ayat ini memiliki penafsiran bahwa ketika individu pasrah mengenai apa yang telah ia upayakan, ia tidak khawatir bahwa talinya akan putus. Dan hanya kepada Allah segala perkara maupun kesudahannya kembali. Allah akan membalas setiap hal yang menjadi haknya.

Terdapat keterkaitan antara *Tawakkal* maupun *emotional focused coping* yakni adanya kepasrahan maupun mengontrol serta menyesuaikan tindakan permasalahan. Setelah dilakukan segala upaya, individu diharap untuk pasrah menyerahkan diri kepada Tuhan. Namun hal ini juga perlu dilakukan *self-control* guna pengendalian diri individu tersebut.

### **C. Peer Counselor**

#### **1. Pengertian Peer Counselor**

*Peer counselor* merupakan seseorang yang melakukan *peer counseling* atau biasa disebut konseling sebaya. Pada awalnya, konseling sebaya ini muncul beriringan dengan konsep *peer support* pada tahun 1939 yang bertujuan untuk membantu pecandu alkohol (Carter, 2005). Individu diyakini dalam mengatasi permasalahannya mampu membantu individu lain membantu permasalahan yang sama seperti halnya para penderita alkoholik.

Tindall dan Gray (1985) berpendapat bahwa konseling sebaya merupakan sebuah pola perilaku yang dilakukan individu non-profesional untuk membantu secara interpersonal. Menurutnya konseling sebaya yakni mencakup hubungan untuk membantu secara individual, kepemimpinan kelompok, kepemimpinan diskusi, pemberian pertimbangan, tata cara,

maupun kegiatan interpersonal yang lain dengan tujuan menolong (Lestariningsih, 2009).

Menurut Kan (1996) *peer counseling* menggunakan kemampuan *problem solving* dan menjadi pendengar aktif, untuk membantu *peers* atau konseli. *Peer counseling* memiliki sebuah struktur dalam pelaksanaannya. Mereka memiliki sebuah pola pendidikan psikologis yang disengaja serta sistematis.

Menurut Tindall dan Gray (1985) dalam proses konseling ini, *peer counselor* merupakan teman dekat yang karena memiliki kemampuan lebih pada personalnya, diberi pelatihan agar dapat membantu secara bersama serta mendampingi proses pembelajaran maupun perkembangan diri rekan atau kliennya. Konselor diharapkan mampu menyarankan atau mengajak kawan yang membutuhkan bantuan jika membutuhkan konsultasi secara langsung pada ahli. Hal ini membuktikan bahwa *peer counselour* dapat menjadi jembatan antara konselor ahli dengan konseli.

Dalam pandangan Brammer (1979) pentingnya pribadi individu sebagai konselor atas kesepakatan konselor. Menurutnya, sebuah keputusan umum di antara para *helper* mengatakan bahwa jika ingin menjadi pribadi yang efektif maka dimulai dari diri sendiri; kepribadian menjadi alat utama untuk membantu sebuah prosesnya.

Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwasannya *peer counselor* merupakan seseorang non-professional yang melakukan kegiatan konseling sebaya dengan tujuan membantu individu secara individu ataupun kelompok. Mereka dituntut untuk mendengarkan secara aktif dan memiliki kemampuan *problem solving*. Mereka menjadi jembatan antara klien dengan ahli profesional.

## 2. Prinsip yang Perlu Dimiliki

Dalam pendapat Kan (dalam Suwarjo, 2008) terdapat prinsip konseling sebaya, yakni:

- a. Sifat dari informasi (sekaligus permasalahan) bersifat rahasia. Dalam konseling kelompok, maka sifatnya akan menjadi rahasia kelompok dan tidak dapat dibagikan dengan orang lain.
- b. Keinginan, hak-hak, nilai-nilai, serta keyakinan konseli dihargai
- c. Tidak *judgmental* pada sesi konseling
- d. Dapat memberikan informasi, tidak dalam memberikan nasihat
- e. Konseli berhak membuat keputusan kapan mengakhiri sesi
- f. Konseling dilakukan atas dasar *equality*
- g. Pada saat klien atau konseli membutuhkan dukungan di luar kendali *peer counselor*, dapat dialihtanggankan kepada psikolog atau konselor ahli, organisasi, atau lembaga yang sesuai

- h. Konseli kapanpun dapat mengetahui dengan jelas informasi mengenai konseling, baik dari tujuan, proses, maupun teknik yang diaplikasikan pada sesi konseling sebelum sesi dimulai
- i. Keputusan akhir yang diambil konseli akan menjadi tanggung jawab pribadi konseli.

### **3. Karakteristik Konselor**

Terdapat karakteristik konselor yang sebaiknya dimiliki menurut Brammer (1979) yang di antaranya:

- a. Kesadaran akan diri dan nilai

Konselor sebaiknya memiliki kesadaran mengenai kondisi maupun nilai saat ini. Konselor sebaiknya dapat mengetahui siapakah dia, apa yang penting baginya, bagaimana pengertian ia dalam sosial, dan mengapa ia menjadi konselor. Hal ini mampu membantu para konselor untuk jujur terhadap dirinya sendiri maupun kepada konseli, sekaligus menghindari konselor dalam melanggar kode etik untuk kebutuhan pribadi yang sifatnya memuaskan.

- b. Kesadaran akan pengalaman budaya

Konselor sebaiknya memiliki kesadaran penuh atas perbedaan antara konselor maupun konseli, guna pembangunan hubungan membantu yang



efektif. Konselor diarahkan untuk menekuni ciri khusus kebudayaan serta kebiasaan per kelompok konseli mereka.

c. Kemampuan konselor dalam menganalisis kapasitas dirinya

Konselor dianjurkan lepas dari perasaan pribadi, berkepala dingin. Konselor dituntut untuk memiliki kesadaran serta kontrol atas perasaannya agar menghindari proyeksi atas kebutuhannya. Namun konselor juga perlu mengakui adanya perasaan seiring berjalannya waktu.

d. Kemampuan konselor dalam melayani sebagai figur serta orang yang berpengaruh.

Konselor yakni seseorang yang dapat dipercaya untuk para konselinya. Konselor diperlukan sebagai *role model* dalam kesehariannya. Konselor sebaiknya menampilkan perilaku yang sopan, matang, maupun efektif dalam kesehariannya. Hal ini yang membuat kemampuan konselor sebagai panutan diperlukan dalam proses konseling.

e. Altruisme

Hal ini dapat dilihat ketika individu secara sukarela berkorban untuk kepentingan, rasa bahagia maupun untuk kesenangan individu lain. Individu sebagai konselor sepatutnya memiliki kepuasan yang khusus ketika mendapati perannya dalam membantu konseli dibanding dirinya sendiri.

f. Penghayatan akan etik yang kukuh

Konselor berpegang pada kode etik yang mana dapat memunculkan rasa aman untuk konseli seperti halnya dengan ekspektasi masyarakat. Konselor memiliki kode etik yang digunakan sekaligus diresapi untuk membangun kepercayaan pada konseli.

g. Tanggung jawab

Bentuk tanggung jawab ini memiliki bagian khusus seperti halnya pada konteks bantuan kepada konseli. Konselor bertanggung jawab atas kemampuan yang di luar batas mereka. Upaya alih tangan sangat diperlukan ketika konselor menyadari akan keterbatasan mereka yang mana permasalahan tidak dibiarkan tanpa penyelesaian.

Dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat prinsip konseling sebaya yang harus dipegang yakni adanya kerahasiaan yang perlu dipegang mengenai sifat dari informasi, menghargai keinginan dan keyakinan, serta hak dan nilai konseli. Klien bebas memutuskan keputusan yang diambil dan konselor hanya sebagai perantara dan tidak memberi nasihat dalam membantu klien, klien berhak mengetahui proses dan teknik konseling, serta jika klien butuh dukungan di luar kendali *peer counselor* maka dapat dialihtanggankan kepada psikolog atau konselor ahli.

Karakteristik yang perlu dimiliki konselor sendiri yakni memiliki kesadaran akan nilai diri mereka sendiri, kesadaran akan pengalaman budaya, kemampuan konselor dalam menganalisa kemampuan dirinya, kemampuan

menjadi sosok figur, altruism, penghayatan akan etik yang kokoh, serta memiliki tanggung jawab.

Kepribadian yang matang secara psikologis menjadi salah satu hal yang penting bagi anggota *peer counselor*. Menurut Allport (dalam Blocher, 1986) salah satu hakikat kepribadian yang matang ini yakni memiliki emosi yang stabil dan realistis dalam segala aspek. Rogers (dalam Willis, 2007) mengemukakan adanya kompetensi yang sebaiknya dimiliki konselor yang membantu konselor untuk menangani klien, yakni di antaranya: ketulusan, penerimaan, dan empati. Hal ini akan berpengaruh kepada si klien agar menjadi pribadi yang lebih realistis dalam memandang dirinya sendiri, kepercayaan diri meningkat, memiliki pandangan positif untuk pribadinya, mampu bersikap dewasa, dapat mengolah stres yang dialami, serta kepribadian memiliki pemulihan yang lebih kuat.

Dalam kondisi stres sendiri, tentunya individu yang menjadi *peer counselor* sekalipun akan mengalami dampak yang menjadi hambatan dalam proses konseling. Seperti yang telah dijabarkan sebelumnya, menurut pandangan Munson & Mills (dalam Willis, 2007) bahwa konselor yang seharusnya menjadi seseorang yang memiliki kebutuhan dalam memelihara sekaligus memiliki intuisi sekaligus mengembangkan psikologis yang lebih baik. Pada kondisi stres sendiri, dapat terjadi reaksi emosional yang timbul

seperti halnya kecemasan, amarah serta agresi, apatis dan depresi yang mana akan memengaruhi performa dalam melakukan proses konseling.

Diperlukan upaya penanganan ketika konselor dalam kondisi ini, salah satunya dengan strategi coping. Strategi coping sesuai untuk menangani kondisi seperti kondisi stres. Seperti halnya pada penelitian yang dilakukan oleh Ramalia D. Fitriani, Ria M. Theresa, dan Citra A. Aprilia (2020) mengenai pengaruh strategi *coping* terhadap *caregiver* informal perawat penderita skizofrenia, bahwa para *caregiver* memberi pernyataan bahwa terhadap perubahan yang mereka lakukan dalam upaya menangani stres yang mana dapat mengurangi efek negatif dari stres yang dirasa dan pendampingan terasa lebih ringan.

Begitupula pada penelitian yang dilakukan oleh Bambang Setiawan (2020) mengenai strategi coping yang dilakukan oleh *caregiver* di sebuah panti yang berada di kota Cirebon. Mereka diketahui mengalami stres ringan yang berjumlah 2 orang dan stres sedang berjumlah 1 orang. Beberapa hal yang mereka lakukan yakni melakukan *coping* berfokus pada masalah maupun emosi. Para anggota *peer counselor* secara tidak langsung juga dapat disamakan seperti *caregiver* ini, yang artinya mereka juga dapat melakukan strategi *coping* ketika menghadapi klien baik sebelum, saat, maupun sesudah melakukan konseling.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Kerangka Penelitian

Dalam upaya peneliti mengungkap tujuan penelitian, di sini akan digunakan metode penelitian studi kasus berparadigma kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor (2007) metode kualitatif yakni prosedur penelitian yang menghasilkan berupa kalimat tertulis ataupun ungkapan dari individu serta tingkah laku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif sendiri yakni menafsirkan pendapat individu dengan mengamati individu dalam sebuah lingkungan melalui sebuah interaksi (Nasution, 2003).

Penelitian metode ini secara spesifik diarahkan pada penelitian fenomenologi. Pendekatan ini membantu penelitian dalam memproses makna sebuah kejadian maupun interaksi pada individu dalam situasi tertentu. Pendekatan ini menghendaki adanya beberapa pendapat yang berlainan dengan metode yang dipakai agar dapat mendekati pola perilaku individu dengan menggali fakta ataupun penyebab.

Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi ini, fokus penelitian yakni strategi *coping* konselor dalam mereduksi stres, yang mana akan berpengaruh dalam proses konseling. Pendekatan ini akan mempermudah upaya

yang bertujuan agar mampu mengungkap fenomena yang sebelumnya sempat jadi pertanyaan di khalayak umum. Alasan peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi yakni pendekatan ini dipandang sesuai dalam memahami strategi *coping* yang konselor lakukan atau diambil tindakannya.

## **B. Sumber Data**

Subjek pada penelitian ini yakni anggota *Peer Counselor* Omah Jiwa *batch* 3. Peneliti mengambil dua subjek yang merupakan anggota *peer counselor* Omah Jiwa dengan kriteria konselor aktif selama masa jabatan dan merupakan sarjana psikologi, yang mana mereka mengetahui upaya dalam mereduksi stres secara teoritis dan mengetahui bahwa stres dapat mengganggu keefektifan konseling itu sendiri.

Penelitian ini membutuhkan sumber data fenomenal yang kemudian akan dilakukan pencarian mengenai persepsi, suasana hati, memori, gambaran, ide, serta beberapa hal yang muncul dalam kesadaran seperti yang dijelaskan oleh Henryk Misiak dan Virginia Staudt Sexton. Selain itu adanya bukti hasil penilaian klien terkait penanganan *peer counselor*. Guna memastikan kevalidan data, dilakukan triangulasi data dengan melakukan verifikasi dengan data lain / ahli / teori. Data yang terkumpul secara keseluruhan dianalisis menggunakan analisis coding kualitatif.

## C. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, akan digunakan pendekatan pengumpulan data kualitatif, yakni menggunakan data wawancara, dan dokumentasi.

### 1. Wawancara

Wawancara yang digunakan pada penelitian ini yakni wawancara *online* kualitatif. Salmons (2015) berpendapat bahwa wawancara *online* merupakan teknik *interview* yang dilaksanakan dengan memanfaatkan komputer sebagai alat komunikasi. Peneliti menggunakan media *video conference*, maupun aplikasi *whatsapp* baik penggunaannya dalam bentuk *voice call*, *voice note*, ataupun *chat*. Wawancara ini dilakukan karena Omah Jiwa merupakan komunitas berbasis digital sehingga anggotanya juga merupakan bagian dari belahan wilayah, yang mana jenis wawancara *online* ini dirasa membantu dalam penggalian dan pengumpulan data.

Selain itu, wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara bebas terpimpin. Dalam pandangan Sutrisno Hadi (1994) wawancara ini yakni mengajukan pertanyaan yang dikemukakan secara bebas serta tidak terpaku pada pedoman wawancara mengenai pokok permasalahan yang mana kedepannya akan dilakukan pengembangan sesuai kondisi lapangan.

Wawancara dilakukan secara berulang dengan subjek untuk mendapat informasi secara mendalam. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui faktor adanya *stressor* anggota *peer counselor* Omah Jiwa *batch* 3 serta upaya dalam mereduksi stres anggota *Peer Counselor*.

Dalam penelitian ini pertanyaan berkaitan dengan motivasi mereka menjadi *volunteer peer counselor*, *stressor* mereka selama melakukan konseling maupun di luar proses konseling, dampak dari stres yang dialami baik selama proses konseling maupun di luar konseling, serta bentuk  *coping* yang mereka lakukan selama melakukan proses konseling. Pedoman wawancara ini hanya sebagai instrumen penelitian, yang mana peneliti tidak bergantung sepenuhnya pada pedoman wawancara yang telah dirancang yang dikarenakan adanya kemungkinan pertanyaan spontan yang keluar sesuai kebutuhan penelitian. Pedoman wawancara dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

No	Komponen	Indikator Pertanyaan
1	Latar belakang individu dan alasan menjadi <i>volunteer peer counselor</i>	Siapakah individu dan alasan mendaftar sebagai anggota <i>peer counselor</i> Omah Jiwa
2	Sumber stres	Sumber stres yang dialami subjek baik selama proses konseling maupun di luar konseling
3	Dampak stress	a. Respon Subjektif



		<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Respon Perilaku</li> <li>c. Respon Kognitif</li> <li>d. Respon fisiologis</li> <li>e. Respon Keorganisasian</li> </ul>
4	Strategi <i>coping</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Bentuk upaya yang diambil subjek dalam mengatasi permasalahan</li> <li>b. Bentuk upaya subyek dalam menyusun strategi untuk mengatasi permasalahan</li> </ul>

## 2. Form Penilaian Klien

Data sekunder yang digunakan yakni menggunakan *form* penilaian klien. Data ini sendiri yakni berisi mengenai kepuasan proses konseling, perasaan setelah cerita, pembangunan hubungan komunikasi, kesesuaian topik pembahasan, dan keseluruhan pelayanan. Hal ini dapat menjadi bukti dukungan untuk memperoleh hasil yang lebih valid.

## D. Analisis Data

Terdapat pendapat menurut Creswell (2015) di antara lima pendekatan, analisis data studi fenomenologi berpijak pada *horizontalisasi*, yang mana akan ada usaha oleh peneliti untuk pengecekan data serta sorotan yang diperhatikan

mengenai pernyataan penting oleh subjek / informan guna memberikan pemahaman mendasar mengenai kasus yang diangkat. Contohnya sendiri, yakni:

<b>Teori</b>	<b>Konsep</b>	<b>Kategori</b>	<b>Sub kategori</b>	<b>Kode</b>
Tuntutan konselor agar mampu menenangkan diri serta menghadirkan diri sepenuhnya kepada klien tanpa menyertai kecemasan yang dialami	Stres mampu memengaruhi proses konseling	Kondisi psikologis konselor	Beban psikologis yang dirasakan	Merasa terbebani akibat permasalahan keluarga, kesehatan, internal. (1a.U)
			Gangguan fisik konselor yang dialami	Kelelahan saat sibuk dengan kegiatan lain (1b.D)
	Terdapat bias yang terjadi akibat pemikiran tak berdasar yang konselor miliki.	Kemampuan konselor dalam mengambil sikap	Terhadap konselor	Berusaha menahan apa yang dipikirkan (2a.U)
			Terhadap diri sendiri	Berusaha tidak mengulangi hal serupa (2b.D)

Meskipun terdapat perbedaan analitis, hal ini menggunakan strategi yang akan digunakan. Metode kualitatif umumnya menggunakan langkah yang umum maupun khusus dalam menganalisis data. Terdapat cara yang sesuai yakni dengan menggabungkan prosedur umum dengan langkah yang khusus. Hal ini sesuai dengan pendapat John W. Cresweell (2014) bahwa proses analisis data dapat dilakukan dengan beberapa tahapan dari yang mendalam hingga general dengan tingkatan analisis yang berbeda. Langkah tersebut, yakni di antaranya:

Pertama, mengolah serta mempersiapkan data yang akan dianalisis. Hal ini meliputi transkrip wawancara, *scanning* materi, mencatat data lapangan, memilah serta menata data ke dalam jenis yang berbeda berdasar sumber informasi.

Kedua, membaca keseluruhan data. Yang pertama dilakukan yakni membangun pengertian umum mengenai hal yang diperoleh serta merefleksikan makna secara keseluruhan. Data kemudian dicatat baik hal khusus ataupun gagasan umum oleh peneliti.

Ketiga, menganalisis lebih terinci dengan *coding* data. Berdasarkan pendapat Rossman dan Rallis (Creswell, 2014) *coding* yakni proses pengolahan data menjadi bagian-bagian tulisan sebelum digunakan. Meliputi pengambilan data baik dalam bentuk gambar atau tulisan yang kemudian dikumpulkan, mengolah kalimat atau gambar dalam bentuk kategori, memberi kode dengan istilah khusus yang sering dilandasi penyampaian yang murni dari subjek.

Keempat, penerapan proses *coding* dalam menjelaskan *setting*, subjek, kategori, serta tema yang akan diteliti. Kemudian penelitian ini akan menggunakan

kode dalam menyampaikan informasi dan kemudian dianalisis untuk studi kasus, etnografi, atau penelitian naratif. Kemudian diterapkanlah proses pengkodean menjadi subkategori. Kemudian tema akan diperkokoh dengan kutipan dengan menampakan berbagai perspektif yang akan dikaji ulang dan bersifat terbuka.

Setelah diberi pengkodean peneliti lantas menggunakan hasil ini untuk menciptakan analisis yang lebih mendalam yang akan dibuat menjadi deskripsi umum.

Kelima, yakni menunjukkan bagaimana tema maupun deskripsi akan ditampilkan dalam pelaporan. Hal ini meliputi bahasan mengenai kronologi peristiwa, tema tertentu beserta subtema, serta keterkaitannya. Peneliti juga menggunakan beberapa visual, gambar, maupun tabel guna memperingan tujuan penyajian penjabaran.

Terakhir yakni pemaknaan data. Pertanyaan mengenai “Apa yang didapat dari kejadian ini?” menurut E.G Guba dan Lincoln (Cresswell, 2014) dapat membantu peneliti untuk memperoleh esensi gagasan yang berasal dari subjek. Hal ini juga dapat berasal dari peneliti yang menginterpretasikan, dengan berdiri pada fakta bahwa ia membawa budaya, sejarah, maupun pengalaman pribadi masuk dalam penelitiannya. Selain itu, interpretasi dapat berupa perbandingan sebuah makna mengenai informasi hasil penelitian yang mana berasal dari literatur atau teori. setelah proses tersebut, peneliti lantas menegaskan mengenai apakah ia membenarkan atau meyangkal informasi sebelumnya. Hal ini bisa dipastikan

berdasar dengan memunculkan pertanyaan baru dengan data maupun analisa yang telah diperoleh.

#### **E. Keabsahan Data**

Dalam penelitian ini, akan digunakan beberapa strategi validasi triangulasi data dan triangulasi teori. Menurut Lisa A. Guion (dalam Bachtiar S. Bachri, 2010) triangulasi data yakni ketika penggunaan data yang berbeda guna dikelompokkan dalam pengamatan.

Diperlukan juga beberapa metode dalam triangulasi data ini, yakni beberapa data layaknya hasil wawancara, hasil observasi, atau dokumen tambahan guna mengkaji metode. Selain itu dapat juga dilakukan pengkajian oleh pihak ketiga atau pengkajian ulang.

Sedangkan pada triangulasi teori sendiri merupakan penggunaan teori yang beragam guna memastikan data yang diletakkan sudah sesuai atau memenuhi syarat. Diperlukan beberapa perspektif dari beberapa bidang keilmuan atau profesional. Hal ini bertujuan untuk menemukan kesimpulan dalam penemuan yang diperoleh.

Peneliti menyatukan kedua triangulasi. Hal ini melibatkan analisis, pengembalian data, analisa, pemaknaan, simpulan informan, serta beberapa teori yang mana mereka mampu memberi akurasi penilaian serta kredibilitas dari laporan tersebut.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Setting Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi**

Pada penelitian ini, lokasi yang digunakan yakni di salah satu komunitas kesehatan mental yakni Omah Jiwa yang dibentuk pada bulan April 2020, dengan lokasi pusatnya yakni di Kota Probolinggo, Jawa Timur. Komunitas ini sebagian besar kegiatannya dilakukan secara *online*, salah satunya penanganan konseling (baik konseling kepada *peer counselor* maupun psikolog).

##### **2. Waktu dan Tempat Penelitian**

Dilakukan wawancara secara daring yakni pada tanggal 16-17 Juni 2022. Data diambil selain dengan wawancara yakni menggunakan data sekunder berupa formulir penilaian klien.

##### **3. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian yang diambil yakni anggota *peer counselor* Omah Jiwa *batch* 3 yang memiliki tanda-tanda stres selama masa jabatan. Hal ini diketahui dengan cara observasi selama masa *volunteer* maupun wawancara berbasis daring. Berdasarkan total anggota *peer counselor* yakni berjumlah 5 anggota, subjek yang diambil sesuai kriteria yakni 2 subjek.

#### 4. Riwayat Kasus Subjek

Setelah dilakukan observasi prapenelitian, kedua subjek nampak beberapa aspek yang menunjukkan subjek memiliki kendala atau hambatan selama masa *volunteer*. Pada subjek pertama, subjek sempat tidak cuti beberapa minggu dikarenakan kondisi kesehatan dan pada subjek kedua pada bulan akhir, subjek beberapa kali nampak lelah dan kehilangan kendali selama masa *volunteer*.

### B. Temuan Lapangan

#### 1. Hasil 1

##### Faktor Stres

*“Paling cuma karena sakit, klien, masalah keluarga, keluarga sakit, masalah-masalah sama diri sendiri sih. Juga kemarin ada bencana, kebakaran cuma ngga parah juga rumah banjir sampe atap roboh.”* (WU6)

*“Maka dari itu aku selama di PC itu masih pengobatan. Selama di PC itu aku pengobatan. Apa, aku tuh mulai ngerasa ketinggalan sama temen-temen dalam kendala aku ngga bisa ngapa-ngapain. Di sini aja aku ngerasa kaya dah ketinggalan jauh dah. Kaya orang-orang itu ada 2 aku tuh masih 0. Bener, ngga enak loh itu...”* (WU2)

*“Kan aku ngajar ya. Intinya, kemarin tuh kaya aduh capek banget dari pulang kerja malem-malem. Cuma, yauda jalani aja...”* (WM5)

*“Mana kita kliennya sudah banyak. Jadi kaya, huft, Tarik napas gitu. Ya kalau bisa dibilang waktu mau berakhir itu. Kaya, aduh, beban itu.”* (WM10)

*“Jadi walau ada hal negatifnya ya, kadang ada momen di mana aku lagi stres juga Dev, bosen juga, tapi aku harus inget profesional nih ngadepin untuk kliennya.”* (WU9)

*“Jujur kalau dari klien si engga ya, dari akunya tergantung dari masalah mereka ya. Terus dari tekanan yang aku terima gimana, jadi bisa ngganya aku menghadapi mereka itu.” (WTU1)*

*“Kaya awal aku itu ngga sanggup sama klien yang denial, ngga bisa diajak kooperatif, ngga menghargai saya sebagai konselornya ya. Jadi kaya masalah dari klien ini berat, ditambah denial dan ngga bisa kooperatif.” (WTM 1)*

Hasil penggalian data menunjukkan bahwa faktor stres yang dialami oleh kedua informan yakni adanya permasalahan internal dan eksternal yang terjadi selama masa *volunteer*. Masalah internalnya pada subyek U yakni kondisi fisik yang bermasalah sedang pada subyek M yakni adanya stres fisik yang dialami. Kemudian adanya faktor eksternal pada subyek U dikarenakan masalah keluarga, bencana, sedangkan pada subyek M yakni adanya beberapa klien yang ia dapatkan cukup keras maupun kurang bisa diajak kerja sama.

## **2. Hasil 2**

### **Dampak stres**

*“Maka dari itu aku ngga berani megang klien waktu aku lagi ngga baik, ya. Salah satunya itu. Aku takut aku membandingkan diriku sama mereka. Aku takut ngga bisa kontrol ketika mereka cerita, kek “aku banget nih”. Terus aku mau meledak pengen, “Eh aku juga kaya gitu.” Kan ngga boleh ya, kaya gitu. Sangat mempengaruhi ketika aku saat ga baik-baik aja. Aku takutnya proses konseling aku bias. Takutnya judgement, subyektif, karena sesuai dengan yang aku rasain. Takutnya ngga bisa objektif saat ngga baik-baik terus mendengarkan cerita orang lain...” (WU7)*

*“Ada sih, yang kaya rasa capek pengen cepet-cepet udahan. Berapa bulan si itu, ah 6 bulan. Jadi kaya pengen cepet-cepet selesai. Mungkin pertama itu capek. Kaya yang, “Aduh, habis ini mau ngelayanin masalah apa lagi?...” (WM8)*



*“Ya kalau bisa dibilang waktu mau berakhir itu. Kaya, aduh, beban itu. Jadi kaya males liat hp...” (WM10)*

*“Cuma lebih ke saat ini sih. Jujur aku itu suka bawa suasana, kebawa emosi sih...” (WU4)*

*“Cuma beda lagi kalau kaya klien yang cowok itu, dianya bikin ngga enak. nah itu yang bikin ngga enak bikin emosi, ngga mood, dan malah bikin tambah beban...” (WM5)*

*“Iya, dulu kalau ngga salah aku itu sempet cuti berapa minggu kan ya. Aku itu ngerasa kaya ngga bisa kontrol siapa diri aku. Aku ngga bisa terima, aku tuh ngga sanggup nampung cerita-cerita orang. Aku takutnya ngga bisa profesional di sini. Ngga bisa kaya maksimal aja gitu takutnya kan. Karena aku tuh ngga sehat-sehat aja...” (WU3)*

*“Selain pengen udahan aja ya, pastinya ada perasaan sedih, terus marah, juga marah itu sering muncul. Masalah keimanan juga perlu dipertanyakan si, haha.” (WTU5)*

*“Dampaknya itu jadi kek ngga tenang, Cuma pada saat itu aja, saat selesain konseling itu aja mah. Lebih ngga tenang itu.” (WTM 5)*

Dampak yang dialami oleh kedua informan ini yakni adanya perubahan suasana hati yang memengaruhi proses konseling. Hal ini seperti *mood* yang berantakan dan adanya proyeksi. Hal ini juga mengakibatkan salah satu informan memilih untuk tidak menangani klien karena yang ditakutkan yakni tidak profesional. Selain itu mereka merasakan beban begitu permasalahan perlahan menumpuk

### **3. Hasil 3**

#### **Jenis strategi coping yang dilakukan saat konseling**

*“Iya, dulu kalau ngga salah aku itu sempet cuti berapa minggu kan ya. Aku itu ngerasa kaya ngga bisa kontrol siapa diri aku. Aku ngga bisa terima, aku tuh ngga sanggup nampung cerita-cerita orang. Aku takutnya ngga bisa profesional di sini. Ngga bisa kaya maksimal aja gitu takutnya kan. Karena aku tuh ngga sehat-sehat aja...” (WU3)*

*“Maka dari itu aku ngga berani megang klien waktu aku lagi ngga baik, ya. Salah satunya itu. Aku takut aku membandingkan diriku sama mereka. Aku takut ngga bisa kontrol ketika mereka cerita, kek “aku banget nih”. Terus aku mau meledak pengen, “Eh aku juga kaya gitu.” Kan ngga boleh ya, kaya gitu. Sangat mempengaruhi ketika aku saat ga baik-baik aja. Aku takutnya proses konseling aku bias. Takutnya judgement, subyektif, karena sesuai dengan yang aku rasain. Takutnya ngga bisa objektif saat ngga baik-baik terus mendengarkan cerita orang lain...” (WU7)*

*“...yauda jalani aja. Di sisi lain harus tetep tanggung jawab atas yang diambil. Jangan sampe putus di tengah jalan. Buat aku ya udalah, gapapa terus aja lanjutin aja. Sampai ngga mood itu biasanya yang kaya buat diri yuk bisa harus bisa...” (WM5)*

*“Kek harus cepetan pulih. Ngga mungkin aku kaya gini terus.” (WTU7)*

*“Saya lakukan dengan cara tidur, kepikiran. Kek marah kesel, campur aduk. Akhirnya dengan cara tidur itu.” (WTM6)*

Strategi yang digunakan oleh subyek U dalam menangani stress yakni meski ada pemikiran untuk harus segera pulih, namun subjek menghindari untuk menangani klien, merasa takut tidak bisa profesional sekaligus merasa tidak sanggup menerima cerita orang. Selain itu, subjek juga merasa tidak dalam kondisi yang baik-baik saja (tidak sehat secara fisik) meski setelahnya saat sudah merasa baik, ia memutuskan untuk kembali aktif melakukan konseling. Pada subjek M sendiri lebih mengarahkan diri untuk persiapan menghadapi stressor dengan melakukan relaksasi maupun tidur. Selain itu para informan berusaha untuk menemukan solusi dari lingkungannya, termasuk teman-teman *peer counselor*.

#### 4. Hasil 4

##### Bentuk Strategi Coping

*“Iya, dulu kalau ngga salah aku itu sempet cuti berapa minggu kan ya. Aku itu ngerasa kaya ngga bisa kontrol siapa diri aku. Aku ngga bisa terima, aku tuh ngga sanggup nampung cerita-cerita orang. Aku takutnya ngga bisa profesional di sini. Ngga bisa kaya maksimal aja gitu takutnya kan. Karena aku tuh ngga sehat-sehat aja...” (WU3)*

*“Setelah off, aku balik lagi karena ini tanggung jawab aku ya sebagai ini. Aku ngga mungin lepas tanggung jawab juga. Alhamdulillah kan, sedikit demi sedikit yang awalnya memang aku seberes cuti itu aku juga harus agak memulihkan lagi.” (WU3)*

*“So far so good lah. Seiring berjalannya waktu kita bisa menerima keadaan, maksudnya lebih kaya dengan terima keadaan, melihat lingkungan sekitar, bersyukur dengan apa yang udah ada sekarang, lingkungan yang mendukung itu support system sih.” (WU3)*

*“Bingung harus gimana, sampe harus menghubungi PJ nya PC. Ya, untungnya ada temen-temen yang bantu untuk menemukan solusi menghadapi klien ini...” (WM2)*

*“Aku biasanya langsung cari tahu dari orang yang lebih pengalaman...” (WM4)*

*“Ya merenungi diri, menggali hati aku apa hikmah yang aku ambil gitu ya...” (WTU6)*

*“Nenangin diri dulu, di sebuah ruangan. Terus intropeksi diri. Kalo misal belum tenang, coba buat tidur. Misal kaya uda ngga tertahan gitu, sharing” (WTM7)*

Pada kedua subjek ini, Nampak perbedaan mengenai bentuk *coping* yang mereka lakukan. Meski keduanya berusaha mencari bantuan Ketika berhadapan dengan permasalahannya, namun pada subjek U, ia juga melakukan bentuk *coping* layaknya cuti dari serangkaian kegiatan *peer counselor*. Meski demikian, setelah beberapa waktu ia merasa adanya

tanggung jawab sehingga berupaya untuk menerima segala keadaan, membuat pemikiran ketika ia merasa mulai pulih. Pada subjek M sendiri yakni selain berupaya mencari solusi, ia menciptakan cara pandang yang positif setelah ia menenangkan diri.

## 5. Hasil 5

### Faktor yang menyebabkan melakukan coping

*“Tentunya dari diri sendiri si, biar ngga stuck. Selain itu ada dukungan dari keluarga, temen-temen, sampe orang di luar sana.” (WTU8)*

*“Maka dari itu, di PC itu bantu aku up. Aku ngerasa yang, aku masih bisa kok. Masih bisa memanfaatkan tubuh aku, otak aku, kemampuan aku ini dan bisa bantu orang-orang di sana. Padahal kondisi akupun saat itu dalam tahap tidak baik-baik saja.” (WU2)*

*“Setelah off, aku balik lagi karena ini tanggung jawab aku ya sebagai ini. Aku ngga mungin lepas tanggung jawab juga.” (WU3)*

*“Tapi dengan dibantunya rekan-rekan support juga bantu aku up lagi. Dengan healing sendirinya, dengan ya udah let it flow, menerima mereka semua.” (WU3)*

*“...aku dapet ada hal-hal baru yang dari temen-temen cerita, dari klien cerita pun aku ngerasa, masalah aku apa yang aku rasain ini tidak seberat masalah klien cerita ini. Ngerasa oh, beban aku selama ini ngga seberat punya mereka. Bersyukur sih. Tapi kadang ya. Pada intinya bersyukur. Bukannya aku ngerasa kaya apa ya, kalo mereka tuh lebih berat nih. Aku masih kaya gini aja, syukurin, engga gitu. Bersyukur dengan apa yang kudapat sekarang, bersyukur kaya masalah aku ini tuh bisa kuhadepin, masalah-masalah yang lagi aku hadepin aku bisa terima. Itu sih, dari masalah-masalah orang yang datang. Dari berbagai karakter, masalah, dari berbagai latar belakang, itu sih.” (WU9)*

*“Di sisi lain harus tetep tanggung jawab atas yang diambil. Jangan sampe putus di tengah jalan...” (WM5)*

*“Seengganya cerita klien itu yang bikin mood balik kaya aku menikmati cerita dia...” (WM5)*

*“Karena dengan tidur itu menenangkan, segala kekesalan dan kemarahan. Jadi cara mengatasinya dengan tidur.”* (WTM8).

*“Tapi kita juga saling support di kegiatan cangkru’, karena itu yang dibutuhkan kan sebenarnya...”* (WM6)

Berdasarkan hasil penggalian data, beberapa penyebab mereka melakukan *coping* yakni teman-teman *peer counsellor* yang selalu memberi dukungan untuk bangkit serta adanya nilai baru yang U dapat setelah bertemu dengan klien dengan permasalahan yang unik. Setelah itu untuk M, karena ia merasa adanya komitmen kepada ia sendiri harus bertanggung jawab hingga akhir dan ketika ia menerima beberapa cerita klien, ia merasa *mood* nya menjadi lebih baik.

## 6. Hasil 6

### **Karakteristik anggota Peer counsellor**

*“Jadi aku ngerasa ilmu yang aku dapet selama kuliah ini, aku belum bisa aplikasiin. Kaya sia-sia banget nih, waktu luang, dan aku belum bisa aktivitas di luar, terus momen di mana. Oh, ini ada salah satu, apa ya cara aku untuk bisa berbagi ilmu aku selama kuliah biar ngga terbuang sia-sia. Sambil ngisi waktu sambil nunggu panggilan kerja dan nambah pengalaman. Yang paling penting sih nambah pengalaman dan bisa mengaplikasikan waktu aku selama kuliah.”* (WU1)

*“Mohon maaf ya, tiroid yang mana buat muka aku berubah dan aku harus struggle menghadapinya...”* (WU2)

*“Apa, aku tuh mulai ngerasa ketinggalan sama temen-temen dalam kendala aku ngga bisa ngapa-ngapain. Di sini aja aku ngerasa kaya dah ketinggalan jauh dah. Kaya orang-orang itu ada 2 aku tuh masih 0. Maka dari itu, di PC itu bantu aku up. Aku ngerasa yang, aku masih bisa kok. Masih bisa memanfaatkan tubuh aku, otak aku, kemampuan aku ini dan*

*bisa bantu orang-orang di sana. Padahal kondisi akupun saat itu dalam tahap tidak baik-baik saja.” (WU2)*

*“Kita cuma punya basic teori, beberapa pengaplikasian tapi kadang kan kita engga bisa mengaplikasikannya. Masih banyak keterbatasan, masih banyak belajar, terus freshgraduate juga kan. Jadi kaya yang ya uda, kaya memaksimalkan teori dan praktikum yang pernah kita pelajari. Mengaplikasikannya di dunia sesungguhnya” (WU7)*

*“Aku manfaat walau sedikit, berguna, bermanfaat.” (WU10)*

*“Aku sih lebih ke ngebantu orang yang butuh bantuan, biar bisa manfaat juga, biar bisa nambah ilmu dan pengalaman juga, gimana sih ngatasin orang yang butuh bantuan kaya gitu, sama ngisi waktu luang aja. di sini emang pengen jadi peer counsellor aja gitu. Pengalaman jadi peer counselornya aja...” (WM1)*

*“Nah yang paling susah kalau lewat chat WA. Kita kan ngga pernah tahu. Takut salah nangkep juga. Jadi harus banyak probing dan milah kata.” (WM3)*

*“Kan aku ngajar ya. Intinya, kemarin tuh kaya aduh capek banget dari pulang kerja malem-malem. Cuma, yauda jalani aja. Di sisi lain harus tetep tanggung jawab atas yang diambil. Jangan sampe putus di tengah jalan. Buat aku ya udalah, gapapa terus aja lanjutin aja.” (WM5)*

*“Ya, coba professional, tetep tantangannya aja, walau kliennya nyebelin gitu ya. Tapi, kita harus sabar gitu ya, walau dikekem marahnya, sampai pada akhirnya dia sudah mereda, mereda, dan uda ngga terlalu marah lagi. Alhamdulillah, akhirnya selesai juga.” (WM6)*

*“Pernah, yang kasus pelecehan seksual itu. Dia kan nangis-nangis banget gitu. Aku ngerasa kaya kurang maksimal gitu” (WM7)*

*“Lebih kaya berusaha untuk tanggung jawab, amanah. Aku kan uda janji, bakal seterusnya sampai masa akhir. Ngga boleh ingkar sama diri.” (WM9)*

Setelah ditelisik, karakteristik kedua *peer counsellor* ini tidak jauh berbeda. Tujuan mereka untuk mengikuti program *volunteer* ini sendiri yakni untuk mengisi waktu luang dan menambah pengalaman. Selain itu, mereka

juga berpegang pada komitmen yang sebelumnya sudah diikrarkan. Pada subjek U ia ingin mengaplikasikan dan berbagi ilmu pengetahuan yang ia dapatkan sembari menunggu panggilan kerja. Pada subjek M sendiri, ia memang menginginkan untuk menjadi *peer counselor* agar dapat membantu orang lain dan menjadi orang yang bermanfaat.

Namun, pada subjek U ia memiliki kesadaran diri akan nilai dirinya dan kemampuannya ini, terkadang ia merasa ada perasaan tertinggal dari temannya dan sadar akan keterbatasan diri yang juga berpengaruh karena adanya kendala sakit saat masa *volunteer* di Omah Jiwa sehingga ia perlu untuk mengejar ketertinggalan itu. Selain itu, ia merasa mulai bisa memanfaatkan diri dan merasa adanya tanggung jawab baik tugas maupun klien. Meski begitu, terkadang ia berada di kondisi yang mengarahkan dia untuk bias pada permasalahan klien.

Sedangkan untuk subjek M, pada beberapa bulan terakhir ia merasa lelah dan ketika ditanya perasaan setelah masa *volunteer* justru kelegaan yang dirasa dan tidak ingin untuk menjadi konselor untuk waktu yang dekat.

### **C. Pembahasan**

*Peer counselor* dalam pendapat Tindall dan Gray, 1985 (dalam Suwarjo, 2008) yakni individu yang membantu teman sebaya dengan memimpin kelompok, diskusi, pemberi pertimbangan, tata cara, maupun aktivitas interpersonal guna membantu mereka yang memerlukan. Selain itu dalam buku *Clinical Interviewing*

(2009) mereka dituntut untuk menenangkan diri serta mengharuskan mereka untuk hadir seutuhnya kepada klien dengan menyisihkan pemikiran atau kecemasan yang sedang ia alami. Meski memang memiliki tujuan agar dapat efektif berjalannya konseling ini, namun mereka tetap manusia yang tak luput dari permasalahan hingga mengakibatkan stress pada tingkatan tertentu.

### **1. Faktor stress anggota *Peer Counselor***

#### **a. *Cataclysmic stressor***

Adanya perubahan menyeluruh pada subjek U ini dapat menjadi *stressor* yang berdampak pada kehidupan sehari-harinya. Menurut Lazarus & Folkman (1984) bahwa *cataclysmic stressor* yakni stress yang disebabkan karena adanya perubahan secara menyeluruh dan bersamaan serta tiba-tiba. Anggota keluarga sakit, klien yang cukup sulit untuk ditangani, tragedi rumah kebakaran dan banjir maupun kesehatan yang tidak baik merupakan sebuah hal yang tidak terencana dan masalah ini datang bersamaan. Selain itu, hal ini juga sesuai dalam pandang Sarafino (1994) mengenai faktor stres sendiri terdiri dari: dalam diri individu, keluarga, maupun komunitas serta lingkungan. Pada diri individu, ia sudah mengalami hambatan pada kondisi kesehatannya. Sedangkan pada keluarga, seperti yang dijabarkan sebelumnya bahwa salah seorang anggota keluarga juga sakit yang



diketahui juga perlu perawatan intensif. Hal ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan anggota *peer counselor* mengalami stres.

b. *Personal stressor*

Ada perasaan tertinggal pada subjek U ketika ia sering absen dari kegiatan *peer counselor* yang membuat ia merasa tertinggal. Beberapa waktu ketika ia memutuskan absen juga disebabkan ia merasa kurang mampu untuk mengatasi klien. Menurut Lazarus & Folksman (1984) bahwa personal stressor dikarenakan adanya potensi tekanan yang membuat individu stres. Pada saat absen dari kegiatan *peer counselor* itu juga, secara tidak langsung ia juga jarang untuk berkomunikasi dengan anggota yang lain. Seperti pendapat Sarafino (1994) bahwa kurangnya hubungan interpersonal dapat menjadi faktor stres yang berasal dari komunitas serta lingkungan.

c. *Daily hassles*

Beberapa permasalahan mereka yang lain yakni rasa lelah dan jenuh ketika beberapa bulan setelah mereka memulai masa *volunteer*. Menurut Lazarus & Folksman (1984) yakni daily hassles atau dalam istilah lain yakni *background stressor* penyebabnya yakni kondisi yang kurang nyaman atau lingkungan fisik pada keseharian individu. Dimulai dari hal sederhana yang mana dapat mengganggu dan perlahan menjadi tekanan individu. Perasaan lelah yang didapat mereka setelah menangani klien pada awalnya mungkin dapat dirasa tidak begitu

memberi pengaruh yang signifikan. Namun, setelah mengalami beberapa pengalaman menangani klien yang memiliki varian permasalahan yang tidak bisa ditebak, bisa menyebabkan konselor perlahan mendapat tekanan yang semakin dalam begitu tidak ditangani dengan tepat.

Menurut pendapat Folksman, Colen, dan Rice (2009) tekanan ini bisa masuk ke dalam stressor psikis yang mana stress dapat muncul ketika individu mendapat tekanan untuk bertindak laku dengan cara tertentu. Selain itu individu secara otomatis akan melindungi diri dari hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi individu tersebut, baik situasi atau kondisi yang dapat menjadi *stressor*. Menghadapi klien yang cukup sulit untuk diajak bekerja sama dalam proses konseling tentu ada dan cukup menguras tenaga. Hal ini juga dapat membuat *peer counselor* lelah namun mereka tetap diharuskan untuk profesional dan menepis segala pemikiran maupun kecemasan yang ia alami selama proses konseling.

## **2. Dampak stres anggota peer counselor**

### **a. Akibat Subjektif**

Berdasarkan data yang ditemukan, terdapat dampak stres anggota *peer counselor* dengan berbagai indikator yakni rasa bosan, lelah, dan kelesuan selama masa *volunteer*. Pada bulan-bulan akhir masa

*volunteer*, mereka mengalami titik jenuh yang disebabkan banyaknya klien dan kegiatan yang monoton. Menurut Cox (dalam Siswanti; 2007) akibat subjektif sendiri merupakan akibat yang dapat dirasakan diri individu itu sendiri salah satunya meliputi rasa gelisah, kelesuan, rasa bosan, depresi, lelah, hilangnya kesabaran, maupun perasaan rendah diri. Selain rasa bosan, subjek U juga merasakan kecemasan yang tidak diperlukan seperti halnya ia yang takut tidak profesional dan takut saat proses konseling justru tidak bisa mengontrol dirinya. Selain itu, ia merasa adanya ketertinggalan dari *peers* lain, yang mana selama proses konseling subjek 1 tidak ada permasalahan ketika proses konseling berlangsung. Lantas pada subjek M ia merasakan beban selama masa *volunteer* berlangsung yang membuat ia jengah untuk sekadar melihat ponselnya dan ia tidak sabar begitu mendapati klien yang susah dihadapi.

b. Akibat Kognitif

Setelah diperoleh data, bahwa ditemukan bahwa terdapat kondisi di mana subjek U perlu melewati rintangan mental yang perlu ia hadapi seperti halnya kecemasan akan kondisinya. Pada subjek M sendiri, ia merasa setiap kali mendapatkan klien selalu berpikir seperti apa lagi klien yang harus ia hadapi. Menurut pendapat Cox (dalam Siswanti: 2007) akibat kognitif ini merupakan adanya pengaruh proses berpikir yang mana individu tidak dapat membuat keputusan dengan tepat,

sulitnya memusatkan perhatian dalam jangka waktu lama, peka terhadap kecaman, dan adanya rintangan yang perlu ia hadapi. Kedua *peers* ini mengalami adanya rintangan yang perlu mereka hadapi meski keduanya memiliki penyebab yang berbeda.

c. Akibat Keorganisasian

Adanya dampak stres akibat keorganisasian yang dialami oleh subjek U yakni ia absen dari kegiatan *peer counselor* selama beberapa waktu yang disebabkan ia merasa bahwa ia dalam kondisi tidak baik-baik saja. Adanya kekhawatiran mengenai kondisinya baik fisik maupun psikis ini juga mempengaruhi produktivitas ia dalam komunitas ini. Menurut pendapat Cox (dalam Siswanti: 2007) akibat keorganisasian ini beberapa hal layaknya absen maupun rendahnya produktivitas. Hal ini dialami oleh subjek U ketika tekanan yang ia terima belum ia atasi.

### 3. Jenis strategi coping anggota *peer counselor*

Kedua subjek memiliki perbedaan terkait melakukan strategi coping, pada subjek U, kecenderungannya yakni melakukan *coping direct action* sedangkan pada subjek M menggunakan jenis *pallitation*.

a. Subjek U

Pada hasil temuan, terlihat bahwa subjek ketika menghadapi stressor, ia mengambil upaya coping dengan coping direct action. Menurut Lazarus (Siswanto, 2007) coping ini merupakan pola perilaku

yang diupayakan dengan mengubah permasalahan terkait hubungan dengan lingkungan. Dari empat macam coping ini, subjek U melakukan penghindaran (*Avoidance*) yakni dengan alasan ia merasa tidak sehat dan tidak baik-baik saja, yang akhirnya membuat subjek memilih untuk absen dari serangkaian kegiatan *peer counselor* selama beberapa minggu. Ia merasa takut apabila ia terpancing masalah yang diungkapkan oleh klien. Selain itu, subjek mengambil sikap apatis yakni merasa tidak sanggup untuk menerima cerita dari orang lain, ketakutan akan sikap yang tidak profesional karena ditakutkan ia akan bias maupun *judgemental*.

b. Subjek M

Setelah didapatkan hasil data, ditemukan bahwa subjek M memilih jenis *coping pallitation*. Menurut Lazarus (Siswanto, 2007) jenis coping ini merupakan jenis yang lebih memberi dampak pada perubahan persepsi maupun reaksi dari emosi dan tidak merubah permasalahan secara signifikan. Dari dua macam coping pallitation ini, subjek melakukan coping dengan jenis *Symptom Directed Modes*, yang digunakan ketika individu merasa mulai muncul gejala dari gangguan yakni dengan meminimalisir gangguan berkaitan dengan emosinya. Subjek ini sendiri ketika ia merasa ingin meledak, ia segera mencoba menenangkan diri dengan kalimat-kalimat positif seperti halnya “yuk bisa harus bisa”.

#### 4. Bentuk Strategi Coping

Berdasarkan data yang telah diperoleh, kedua subjek memiliki perbedaan terkait melakukan bentuk strategi coping. Pada subjek U, ia memiliki dominasi melakukan strategi coping dengan *emotional focused coping* meski juga sedikit menggunakan *problem focused coping*. Berbanding terbalik pada subjek M, bahwa dominasinya terletak pada *problem focused coping*.

##### a. Subjek U

Berdasarkan hasil temuan, subjek U cenderung melakukan bentuk strategi coping dengan *emotion-focused coping*. Menurut pandangan Lazarus & Folksman (Eunika R dan Widya, 2012) bentuk coping ini merupakan upaya individu dalam mengatur respon emosional pada stress. Selain itu aspek yang terdapat pada jenis coping ada lima yang mana keempat aspek ini mewakili subjek U. Pertama, *escape* yang mana subjek melarikan diri dari sikon dan memilih untuk fokus kepada kegiatan yang lain. Kedua, *accepting responsibility* yang mana ia memutuskan Kembali untuk mengikuti serangkaian kegiatan *peer counselor* karena ia merasa perlu untuk tanggung jawa atas apa yang ia ambil dan menerima semua keadaan setelah ia berada di fase *escape*. Setelah ia memutuskan untuk kembali, lantas ia mengatasi permasalahan dengan membentuk pemikiran positif setelah ia merasa

cukup untuk pulih yang mana hal ini merupakan *positive reappraisal*. Seiring berjalannya waktu, ia berusaha untuk melakukan *self-control* begitu terdapat permasalahan baru yang muncul. Selain menggunakan *emotion-focused coping*, ia juga melakukan *problem focused coping* yang mana ia berupaya untuk mencari solusi dari permasalahannya.

b. Subjek M

Pada subjek M sendiri, ia lebih dominan menggunakan *problem-focused coping* untuk bentuk strategi coping yang ia lakukan. Menurut Lazarus & Folkman (Eunike R dan Widya, 2012) bahwa strategi coping ini digunakan guna meminimalisir stress dengan mempelajari keahlian baru. Dari tiga aspek *problem focused coping* dua diantaranya digunakan subjek M untuk melakukan strategi. Pertama, ia melakukan upaya *seeking informational support* dengan mencari bantuan kepada yang lebih ahli. Kedua, ia berupaya dalam mencari solusi mengenai permasalahan kepada rekannya yang merupakan *planfull problem solving*. Selain itu, ia juga melakukan *emotion focused coping* dengan *positive reappraisal*, yakni dengan menciptakan pandangan positif guna menghadapi permasalahannya.

## 5. Faktor yang menyebabkan peer counselor melakukan coping

Berdasarkan teori yang dipaparkan Smet (1994) mengenai faktor yang memengaruhi seseorang untuk melakukan coping sekaligus hasil

yang data lapangan bahwa subjek menunjukkan bahwa adanya faktor yang menjadikan informan melakukan coping yakni terkait dukungan sosial yang diberikan rekan *peer counselor*. Diadakan kegiatan seminggu sekali para anggota berkumpul untuk membahas dan melepaskan beban yang mereka rasakan selama seminggu proses konseling. Selain itu, rekan yang lain mendukung satu sama lain ketika salah satu anggota mengalami momen yang mereka rasa buruk. Selain itu, terkait pendidikan mereka yakni sarjana psikologi, tentu mereka memiliki upaya dalam mengatasi permasalahan yang terkadang menghambat mereka.

#### **6. Karakteristik anggota peer counselor**

Berdasar data yang diperoleh, terdapat beberapa karakteristik konselor yang dimiliki oleh kedua subjek ini. Menurut Brammer (1979), terdapat tujuh karakteristik konselor yang perlu dimiliki. Dari tujuh karakteristik itu, lima diantaranya dimiliki oleh mereka. Pada kesadaran diri akan nilai, subjek U memiliki tujuan untuk berbagi ilmu maupun mengaplikasikan kepada orang yang membutuhkan. Sembari menunggu panggilan kerja, ia juga ingin menambah pengalaman dan mengisi waktu luang. Meski begitu, ia menyadari dirinya yang memiliki rasa bahwa perlu *effort* mengejar ketertinggalan bahwa para *peer counselor* lain dua langkah lebih maju dibanding dia yang mana ini merupakan kesadaran terkait kemampuan konselor dalam menganalisis kapasitas dirinya.



Pada kesadaran akan nilai subjek M, dapat dilihat dari tujuan ia mengikuti *volunteer* sebagai *peer counselor* ini sendiri yakni, selain untuk menambah ilmu pengetahuan, ia mengisi waktu luangnya dengan membantu orang lain agar menjadi orang yang bermanfaat. Selain itu, keinginannya memang ingin menjadi *peer counselor*. Beberapa hal yang menjadi poin pentingnya yakni bahwa kita harus menjadi orang yang bertanggung jawab, serta Ketika menghadapi klien juga memiliki kesabaran yang lebih.

Pada kedua subjek ini mereka memiliki altruisme yang mana mereka senang ketika membantu orang lain, merasa lebih berharga, dan memberi pemaknaan kepada diri mereka sendiri. Mereka juga memegang kode etik yang kukuh dengan memberi rasa aman kepada klien mereka dan mengupayakan diri mereka untuk dapat menjadi orang yang dapat ia percaya. Mereka juga bertanggung jawab atas klien, selama dirasa mereka bisa memaksimalkan dirinya.

## **7. Penemuan Terbaru**

Berdasarkan data sekunder yang didapatkan yakni form penilaian konselor, kita dapat melihat mengenai bagaimana kemampuan maupun sikap konselor selama masa *volunteer*. Pada masing konselor menangani 24 klien subjek U dominan menangani permasalahan *anxiety*, dan subjek M menangani kasus yang cukup beragam (permasalahan di luar *anxiety*,

*relationship*, keluarga, pendidikan). Sebagian besar klien merasa lega ketika selesai mengikuti sesi konseling dengan mereka, dengan rata-rata penilaian pelayanan yang tinggi yakni 4-5 dari 5. Mengenai komunikasi yang mereka bangun yakni baik dengan komentar-komentar ramah, bagus, asik, sabar, maupun arahan yang jelas. Selain itu pada kesesuaian topik yang menjadi permasalahan relevan dengan arahan yang diberikan konselor yakni mendapatkan rata-rata skor 4-5 dari 5. Mereka sendiri nyaman untuk menjalani konseling dengan keduanya.

Dari sini sebenarnya dapat dilihat bahwa mereka memiliki kemampuan yang baik dalam menjalani konseling. Namun pada diri subjek U, dia sempat merasa takut untuk melakukan konseling dikarenakan takut *judgment* dan bias. Selain itu ia juga takut jika tidak dapat profesional dan seketika waktu dapat meledak. Sedangkan pada subjek M, dia juga sempat merasa takut apakah ia melakukan konseling dengan baik, dengan perasaan-perasaan bahwa, “Salah ngga ya aku ngasih *support* gitu ke dia?” dan apakah aman dengan ucapan yang ia sampaikan maupun apakah sudah tuntas pada klien tersebut.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil yang telah diurai, bahwa strategi coping yang dapat membantu mereka keluar dari *stressor* dan berpengaruh pada pembawaan diri mereka. Meski memiliki beberapa permasalahan dalam kehidupan sehari-harinya, tidak berpengaruh pada proses konseling.

Pada subjek yang menggunakan *coping direct action* disertai *emotional focused coping* ia merasakan bahwa setelah menerima beberapa klien, ia merasa bahwa sedikit bermanfaat. Sedangkan pada subjek yang menggunakan *pallitation* disertai *problem focused coping*, ia mengalami jengah dan memutuskan untuk tidak mengikuti kegiatan serupa meskipun disarankan.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, penulis terdapat beberapa saran yang mungkin dapat diaplikasikan yakni agar para konselor mendapati bagian konseling sesuai dengan bidang minat dan kemampuan yang mereka miliki. Selain itu, dapat juga disediakan media konseling yang dilakukan antara *peer counselor* dengan psikolog guna meminimalisir kejadian yang telah terjadi layaknya pada kedua

subjek. Untuk penelitian berikutnya mungkin dapat dilakukan dengan pengambilan data secara *offline* dan lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, A., & Lisvita, L. (2020). Penggunaan Teknologi Informasi dalam Pembelajaran Online Masa Covid-19. *JoEMS (Journal of Education and Management Studies)*, 3(4), 47-52.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam* 2(2), 37-55.
- Aprilia, C. A., Theresa, R. M., & Fitriani, R. D. (2020). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Tingkat Stres Pada Caregiver Informal Yang Merawat Penderita Skizofrenia Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta Barat. *Jurnal Delima Harapan*, 7(2), 128-133.
- Blocher, DH. 1987. *The Professional Counselor*. New York : Mc Millan Publishing Company
- Emma, Indirawati. (2006). Hubungan antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping. *Jurnal Indigenous*. 3(2), 69-92
- Gaol, N. T. L. (2016) Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bulletin Psikologi*, 24(1), 1-11.
- Hamzah, I. F. (2019). Pengalaman menulid pada penulis nonfiksi: Sebuah wawancara online kualitatif. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 214-220)
- Istiono, A. (2015). *Dinamika psikologi penghobi selfie: Studi fenomenologis pada mahasiswa UIN Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Jaelani, A., Fauzi, H., Aisah, H., & Zaqiyah, Q. Y. (2020). Penggunaan media online dalam proses kegiatan belajar mengajar pai dimasa pandemi covid-19 (Studi Pustaka dan Observasi Online). *Jurnal IKA PGSD (Ikatan Alumni PGSD) UNARS*, 8(1), 12-24.
- Mashudi, F. (2012). Psikologi konseling. *Yogyakarta: IRCiSoD*.
- Mudjijanti, F. (2014). Pengaruh kualitas pribadi konselor terhadap efektivitas layanan konseling di sekolah. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 38(02), 260-280.
- Namora Lumongga Lubis. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nurmaya, A., Khairunnisa, M., & Indah, S. (2021). Kemampuan Konselor dalam Penggunaan Teknik Konseling di Sma Negeri 5 Kota Bima. *JIRA: Jurnal Inovasi dan Riset Akademik*, 2(1), 1-8.
- Permatasari, N., Makaria, E. C., Simon, I. M., & Setiawan, M. A. (2021). Bagaimana Remaja Menjadi Peer-Counselor di Masa Pandemi?. *Buletin Konseling Inovatif/Bulletin of Innovative Counseling*, 1(1).

- Putri, A. (2016). Pentingnya kualitas pribadi konselor dalam konseling untuk membangun hubungan antar konselor dan konseli. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 10-13.
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35-40
- Raihana, P. A., & Ali, M. (2019). Strategi coping remaja penghafal Al-Qur'an berasrama dalam menghadapi kejenuhan. *Suhuf*, 31(2), 107-177.
- Rasmin, N. L. (2022). Hubungan Emotional Focus Coping dan Dukungan Sosial dengan Stres pada Perempuan Bali dalam Pernikahan Budaya Patrilineal (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Stress kerja dengan pemilihan strategi coping. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 149-155.
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *KONSELING EDUKASI" journal of Guidance and Counseling*, 4(1).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions seventh edition*. America: Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Setiawan, B. (2021). Strategi Koping Adaptif Dalam Mereduksi Stres Caregiver Lansia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 3(1).
- Septiani, R. (2016). Strategi Coping Stress pada Pasangan Remaja Yang Menikah pada Usia Dini di Desa Tangkisan Klaten.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Subadi, T. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2009). *Clinical interviewing (4<sup>th</sup> ed)*. Canada: John Wiley & Sons.
- Willis, S. 2007. *Konseling Individual: Teori dan Ipraktek*. Bandung: Alfabeta
- Wijayanti, N. (2013). Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. *Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Yunita Imaningsih. (2009). Pengembangan Skala Stres untuk Siswa di SMA N 1 Kertek Wonosobi. *Skripsi*. FIP UNY.
- Zamroni, E., & Masturi, M. (2017). Pelatihan peer counseling pada remaja di panti sosial asuhan anak (PSAA) Tunas Bangsa Pati. *Bagimu Negeri: Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 1(1).

## LAMPIRAN

### Lampiran 1: Pedoman Wawancara

Pedoman Wawancara Subjek

Informan :

Tempat/Tanggal :

Pukul :

Wawancara Ke :

Isi Transkrip Wawancara :

1. Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam. Boleh Kakaknya memperkenalkan diri dan yang seperti saya tahu bahwa Kakak merupakan seorang *Peer Counselor* Omah Jiwa *batch* 3. Apakah benar?
2. Wah, kalau boleh saya tahu, apa alasan Kakak untuk mendaftar dan memutuskan untuk menjadi salah satu bagian dari *Peer Counselor*?
3. Apakah kakak tinggal dengan keluarga? Bagaimana hubungan dengan keluarga?
4. Bagaimana dengan lingkungan kerja/kuliah? Kakak orang yang seperti apa sih, kalau bersama dengan mereka?
5. Apa yang Kakak rasakan dengan lingkungan Kakak yang saat ini?
6. Sempat kah, bahwa ada kendala selama proses konseling ataupun di luar kegiatan konseling yang akhirnya mempengaruhi kinerja Kakak selama melakukan proses konseling? Semisal terkait klien atau kondisi pribadi kakak sendiri?

7. Apa yang kakak rasakan ketika terdapat proses konseling ini tidak maksimal jika terdapat kendala sebelumnya?
8. Lantas, apa upaya Kakak untuk menanggulangi hal tersebut?

### **Wawancara kedua**

1. Subjek U: Kalau boleh tahu, selain masalah pengobatan, musibah, dll ini, apakah sempat ada tekanan dari klien. Kalau iya bagaimana? Apa yang bikin anda merasakan tekanan?  
  
Subjek M: Sebelumnya sempet ya, katanya stres akibat klien yang pada akhirnya sampai semisal ditawarkan untuk menjadi *peer counselor* atau konselor lagi enggan. Kira-kira mengapa? Selain itu, apakah saat masalah klien yang beneran berat itu kakak posisinya memang karena klien atau karena faktor lain?
2. Kira-kira selama stressor itu datang, apa si yang dirasain. Misal apakah ada gangguan sama fungsi tubuh, frustrasi, terancam, atau apa gitu kah?
3. Ini termasuk stres yang dapat mengganggu keseharian atau tidak?
4. Kira-kira bagaimana respon stres yang diterima oleh Kakak?
5. Kira-kira dampaknya bagaimana?
6. Untuk menyelesaikan permasalahan atau meminimalisir stresor ini bagaimana ya upayanya?
7. Kira-kira tindakan awal yang sebaiknya diambil ketika ada permasalahan apapun itu, sebaiknya bagaimana ya?



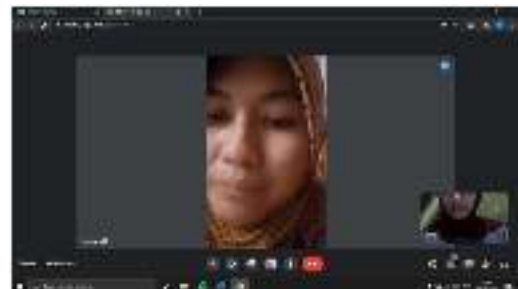
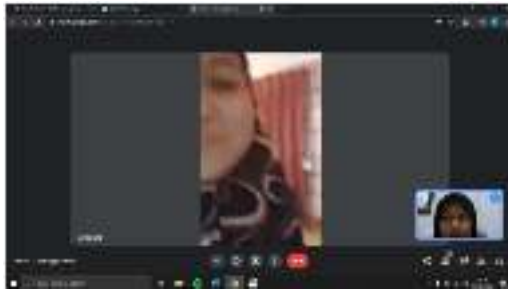
8. Apa yang menjadi penyebab kakaknya untuk memutuskan melakukan coping ini?

## Lampiran 2: Dokumentasi Wawancara

### Subjek 1



### Subjek 2



### Lampiran 3: Informed Consent Subjek U

#### INFORMED CONSENT

Lembar Penjelasan Penelitian

Nama Peneliti : Devi Rahmadani Prabowo

NIM : 18410167

Judul Penelitian : Strategi *Coping* Anggota *Peer Counselor* Omah Jiwa *Batch 3* dalam Mereduksi Stres

Peneliti adalah mahasiswa Program S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saudara telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Responden dalam penelitian ini adalah secara sukarela. Saudara berhak menolak berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan observasi kinerja dan wawancara. Segala informasi yang saudara berikan akan digunakan sepenuhnya hanya dalam penelitian ini. Peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas saudara dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun. Jika ada yang belum jelas, saudara boleh bertanya pada peneliti. Jika saudara sudah memahami penjelasan ini dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, silahkan saudara menandatangani lembar persetujuan yang akan dilampirkan.

TTD

Malang, 16 Juni 2022



Devi Rahmadani Prabowo

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*) Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ulfie Tardha Virzie

Tempat Tanggal Lahir : Bandung 1 April 1997

Alamat : Jln. Ters. Sauyunan 1 No 1, Cibaduyut lama.  
Bandung

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Peneliti : Devi Rahmadani Prabowo

NIM : 18410167

Alamat : Wisma Sarinadi Jalan Sepak Bola Blok D1-2  
Sidoarjo

Judul Penelitian : Strategi *Coping* Anggota *Peer Counselor* Omah Jiwa  
*Batch* 3 dalam Mereduksi Stres

Saya akan bersedia untuk melakukan proses observasi dan wawancara demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil akan digunakan semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

TTD

Bandung, 16 Juni 2022



Ulfie Tardha Virzie A

## Lampiran 4: Informed Consent Subjek M

### INFORMED CONSENT

#### Lembar Penjelasan Penelitian

Nama Peneliti : Devi Rahmadani Prabowo

NIM : 18410167

Judul Penelitian : Strategi *Coping* Anggota *Peer Counselor* Omah Jiwa *Batch 3* dalam Mereduksi Stres

Peneliti adalah mahasiswa Program S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saudara telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Responden dalam penelitian ini adalah secara sukarela. Saudara berhak menolak berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan observasi kinerja dan wawancara. Segala informasi yang saudara berikan akan digunakan sepenuhnya hanya dalam penelitian ini. Peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas saudara dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun. Jika ada yang belum jelas, saudara boleh bertanya pada peneliti. Jika saudara sudah memahami penjelasan ini dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, silahkan saudara menandatangani lembar persetujuan yang akan dilampirkan.

TTD

Malang, 16 Juni 2022



Devi Rahmadani Prabowo

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*) Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mutiara

Tempat Tanggal Lahir : Serang 11 Agustus 1995

Alamat : Jln. Trip Jamaksari Sumurpecung, Kota Serang

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Peneliti : Devi Rahmadani Prabowo

NIM : 18410167

Alamat : Wisma Sarinadi Jalan Sepak Bola Blok D1-2  
Sidoarjo

Judul Penelitian : Strategi *Coping* Anggota *Peer Counselor* Omah Jiwa  
*Batch 3* dalam Mereduksi Stres

Saya akan bersedia untuk melakukan proses observasi dan wawancara demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil akan digunakan semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

TTD

Serang, 17 Juni 2022



Mutiara

**Lampiran 5: Keterangan Dokumen Wawancara (Subyek 1)**

Nama Subyek : Ulfie Tardza Virzie  
 Hari/Tanggal/Jam : Kamis / 16 Juni 2022/ 21.08 WIB  
 Alat Pengumpul Data : *Video conference* (Google Meet)  
 Kode : WU

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
WU1	Peneliti: Kalau boleh tahu, apa alasan Kakak untuk mendaftar dan memutuskan untuk menjadi salah satu bagian dari <i>Peer Counselor</i> ? Subyek: Awalnya sih ya, awalnya si, waktu itu kan aku masih awal-awal covid. Aku masih belum ada kegiatan. Aku kan sakit ya, Dev. Jadi aku ngerasa ilmu yang aku dapet selama kuliah ini, aku belum bisa aplikasiin. Kaya sia-sia banget nih, waktu luang, dan aku belum bisa aktivitas di luar, terus momen di mana. Oh, ini ada salah satu, apa ya cara aku untuk bisa berbagi ilmu aku selama kuliah biar ngga terbuang sia-sia. Sambil ngisi waktu sambil nunggu panggilan kerja dan nambah pengalaman. Yang paling penting sih nambah pengalaman dan bisa mengaplikasikan waktu aku selama kuliah.	Tujuan bergabung yakni mengisi waktu luang sembari mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan menambah pengalaman	Karakteristik konselor
WU2	Peneliti: Tadi sempat dikatakan kalau awal masuk PC itu juga karena sakit. Kalau boleh tahu itu sakit apa ya?	- Adanya kendala sakit saat mengikuti masa	- Karakteristik konselor

	<p>Subyek: Aku sakit waktu kuliah, pas mau sidang. Aku itu dapetin beberapa kendala dan kesehatan aku waktu itu sakit karena paru-paru basah. Setelah pengobatan itu, pas mau sidang. Selama itu aku pernah didiagnosa juga sakit lupus. Pengobatan lah ya setelah aku 6 bulan bebas obat, sebulan kemudian aku pegobatan lagi selama dua bulan. Mohon maaf ya, tiroid yang mana buat muka aku berubah dan aku harus <i>struggle</i> menghadapinya. Karena lagi sidang kan. Ngga sembuh tuh, aku pake obat tiroid. Diobservasi kan, ternyata aku tu di CT-Scan dan ternyata aku harus dioperasi. Dibeleg tuhlah, perutnya, ternyata tuh aku bukan lupus. Ternyata aku tuh TB. Di mana aku harus pengobatan maksimal 9 bulan tanpa henti obat. Ini aja totalnya aku minum obat 2 tahun ngga henti obat. Itu sebelum aku keterima kerja. Maka dari itu aku selama di PC itu masih pengobatan. Selama di PC itu aku pengobatan.</p> <p>Apa, aku tuh mulai ngerasa ketinggalan sama temen-temen dalam kendala aku ngga bisa ngapa-ngapain. Di sini aja aku ngerasa kaya dah ketinggalan jauh dah. Kaya orang-orang itu ada 2 aku tuh masih 0. Bener, ngga enak loh itu. Maka dari itu, di PC itu bantu aku <i>up</i>. Aku ngerasa yang, aku masih bisa kok. Masih bisa memanfaatkan tubuh aku, otak aku, kemampuan aku ini dan bisa bantu orang-orang di sana. Padahal kondisi akupun saat itu dalam tahap tidak baik-baik saja.</p>	<p><i>volunteer</i> di Omah Jiwa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perasaan tertinggal dengan teman-teman yang lain</li> <li>- Teman-teman <i>Peer Counselor</i> membantu bangkit</li> <li>- Kebermaknaan diri setelah proses konseling berjalan baik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faktor Stres</li> <li>- Faktor yang memengaruhi strategi <i>coping</i></li> </ul>
--	--	--	--



WU3	<p>Peneliti: Hmm... dulu sempat berhenti (<i>off</i>) di PC selama seminggu-dua minggu. Kira-kira kendalanya apa itu ya?</p> <p>Subyek: Iya, dulu kalau ngga salah aku itu sempat cuti berapa minggu kan ya. Aku itu ngerasa kaya ngga bisa kontrol siapa diri aku. Aku ngga bisa terima, aku tuh ngga sanggup nampung cerita-cerita orang. Aku takutnya ngga bisa professional di sini. Ngga bisa kaya maksimal aja gitu takutnya kan. Karena aku tuh ngga sehat-sehat aja. Aku tuh lagi butuh konseling nih. Sampe itu aku bener-bener ngga kuat cerita. Sebenarnya ada ya temen-temen aku. Cuma saat itu aku bener-bener di titik ngga mau cerita sama mereka yang kenal aku dan aku mau cerita sama orang lain yang akupun ngga pernah ketemu sama mereka. Sebenarnya kek ngapain gitu, cuma aku butuh banget. Sampe akhirnya selese cerita aku <i>off</i> dulu, setelah <i>off</i>, aku balik lagi karena ini tanggung jawab aku ya sebagai ini. Aku ngga mungkin lepas tanggung jawab juga. <i>Alhamdulillah</i> kan, sedikit demi sedikit yang awalnya memang aku seberes cuti itu aku juga harus agak memulihkan lagi. Tapi dengan dibantunya rekan-rekan <i>support</i> juga bantu aku <i>up</i> lagi. Dengan <i>healing</i> sendirinya, dengan ya udah <i>let it flow</i>, menerima mereka semua. <i>So far so good</i> lah. Seiring berjalannya waktu kita bisa menerima keadaan, maksudnya lebih kaya dengan terima keadaan, melihat lingkungan sekitar, bersyukur dengan apa yang udah ada sekarang, lingkungan yang mendukung itu <i>support system</i> sih.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sempat mengambil cuti akibat keraguan atas profesionalisme</li> <li>- Tidak bisa menampung cerita orang karena merasa takut tidak bisa kontrol diri</li> <li>- Tidak ingin lepas tanggung jawab akhirnya memulihkan diri setelah cuti</li> <li>- Berusaha menyelesaikan masalah dengan bercerita dan mencari <i>support system</i> serta membentuk pemikiran positif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bentuk coping stress</li> <li>- Karakteristik konselor</li> <li>- Dampak stres</li> <li>- Macam Strategi Coping</li> <li>- Faktor Coping</li> </ul>
-----	--	--	--

WU4	<p>Peneliti: Pernah ngga dapet klien konseling yang unik gitu?</p> <p>Subyek: Selama aku sih, ngga ada yang ekstrem sih. Cuma lebih ke saat ini sih. Jujur aku itu suka bawa suasana, dibawa emosi sih. Terutama tentang masalah pelecehan. Ya pasti sih.</p>	U mudah terbawa suasana saat proses konseling	Dampak stress
WU5	<p>Peneliti: Pernah ngga nanganin klien, tapi belum puas sama penanganan kakak?</p> <p>Subyek: Kalau misalnya aku ngerasa ngga maksimal sih, bukan di akunya ya. Tapi aku lebih kaya kliennya mau cerita, tapi tertutup. Aku mau probingnya susah. Mau ngegali masalahnya gimana, diapun dengan jawaban yang seminimal itu. Ya mungkin dia belum <i>trust</i> sama aku, atau dia belum bisa mengungkapkan apa yang dirasakan. Mungkin seputar itu sih. Aku tau dia mau cerita, tapi dia bingung tuh mau ngungkapin kaya gimana, Cuma dianya belum berani terbuka. Yauda, jadi ngobrol aja, dikorek nanti dia tertutup lagi. Jatuhnya kaya wawancara. Tapi aku mikirnya gini, kalau misalnya ada orang yang maunya dikorek, maunya ditanya kan, oh yauda berarti aku nanya. Jadi si waktu itu orangnya mau ditanya tapi aku yang bingung harus nanya yang seperti apa karena aku belum nemu titik masalahnya kaya gimana.</p> <p>Yauda kek jalani aja. Kalo ngerasa puas oke, kalau engga yaudah, aku uda ngejalanin secara maksimal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sikap U terkait permasalahan dengan klien yang <i>blocking</i></li> <li>- Menghargai keinginan maupun keyakinan klien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macam coping</li> <li>- Prinsip konseling</li> </ul>

WU6	<p>Peneliti: Apakah ada permasalahan selain sakit atau klien yang <i>blocking</i>?</p> <p>Subyek: Paling cuma karena sakit, klien, masalah keluarga, keluarga sakit, masalah-masalah sama diri sendiri sih. Juga kemarin ada bencana, kebakaran cuma ngga parah juga rumah banjir sampe atap roboh.</p>	Masalah internal dan eksternal yang terjadi selama masa <i>volunteer</i>	Faktor stres
WU7	<p>Peneliti: Oh iya, kemarin Ka Ulfi kan sempet ada di fase itu ya. Kira-kira ada kah yang bias?</p> <p>Subyek: Ada sih kadang. Maka dari itu aku ngga berani megang klien waktu aku lagi ngga baik, ya. Salah satunya itu. Aku takut aku membandingkan diriku sama mereka. Aku takut ngga bisa kontrol ketika mereka cerita, kek “aku banget nih”. Terus aku mau meledak pengen, “Eh aku juga kaya gitu.” Kan ngga boleh ya, kaya gitu. Sangat mempengaruhi ketika aku saat ga baik-baik aja. Aku takutnya proses konseling aku bias. Takutnya <i>judgement</i>, subyektif, karena sesuai dengan yang aku rasain. Takutnya ngga bisa objektif saat ngga baik-baik terus mendengarkan cerita orang lain. Nah, masalahnya ini orang lain. Kalau temen kita kan kita tahu ya, seluk beluknya gitu kan. Ini kita cuma dikasih waktu sekitar sejam-an, belum ngobrol sebelumnya, latar belakangnya gimana, sedang kita harus menilai dengan seutuhnya kan gimana, susah. <i>Jujurly</i>, kaya kita ini baru <i>peer counsellor</i> ya, belum psikolog. Masih apalah dibanding dengan konselor sesungguhnya. Kita cuma punya <i>basic</i> teori, beberapa pengaplikasian tapi kadang kan kita engga bisa mengaplikasikannya. Masih banyak keterbatasan, masih banyak belajar, terus</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adanya bias dan kekhawatiran proyeksi membuat subyek U tidak ingin menangani klien</li> <li>- Kesadaran akan keterbatasan diri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dampak stress</li> <li>- Karakteristik konselor</li> <li>- Bentuk strategi coping</li> </ul>

	<i>freshgraduate</i> juga kan. Jadi kaya yang ya uda, kaya memaksimalkan teori dan praktikum yang pernah kita pelajari. Mengaplikasikannya di dunia sesungguhnya		
WU8	<p>Peneliti: Pernah kah, ngerasa kalau konseling online ini kurang?</p> <p>Subyek: Jujur pasti kurang ya, kalo yang aku rasain. Karena yang aku rasain sebenarnya kaya kurang ya. Kita ngga bisa bener-bener tau gerak gerik orang. Kita ngga pernah tau dia tangannya lagi gimana, lagi tenang, atau grogi. Ngga bisa baca gerak tubuh. Mangkanya gitu kalau konseling <i>online</i> ya. Kalau <i>offline</i> tuh, dari berjabat tangan ya, kita bisa nilai, pertama kali dia dateng, cara berjabat tangan, cara jalan, kita bisa menilai orang itu seperti apa. Apa percaya diri apa gimana. Intinya bisa ngebantu lah.</p> <p>Ya kalau misal konseling online sih, cara kita probing. Perasaan kliennya, memahami kliennya, lebih memperkuat di situ si. Lebih pandai menggali perasaan dan isi hatinya.</p>	<p>- Adanya kesadaran mengenai keterbatasan selama konseling <i>online</i> membuat U</p> <p>- Upaya penyelesaian masalah saat konseling</p>	Karakteristik konselor
WU9	<p>Peneliti: Terus, apa yang dirasakan selama mengikuti <i>peer counsellor</i>?</p> <p>Subyek: Lebih ke positif si, ya. Karena selain tujuan awal, bisa ngisi waktu aku di rumah, aku nambah banyak temen, sama temen-temen PC. Selain itu, aku tuh jadi ngerasain sama si klien-klien. Jujur nih ya, sampe sekarang itu masih ada yang suka <i>chat</i>, sampe temenan twitter, Instagram, gitu kan, sampe sekarang itu juga suka tanya apa kabar, suka curhat. Itu sih. Ya pengalamannya adalah, aku dapet temen, aku dapet ada hal-hal baru yang dari</p>	<p>- U merasa dengan adanya klien yang memiliki permasalahan lebih berat membuat ia merasa harus banyak bersyukur. Selain itu</p>	<p>- Aspek <i>coping</i></p> <p>- Faktor <i>coping</i></p>

	<p>temen-temen cerita, dari klien cerita pun aku ngerasa, masalah aku apa yang aku rasain ini tidak seberat masalah klien cerita ini. Ngerasa oh, beban aku selama ini ngga seberat punya mereka. Bersyukur sih. Tapi kadang ya. Pada intinya bersyukur. Bukannya aku ngerasa kaya apa ya, kalo mereka tuh lebih berat nih. Aku masih kaya gini aja, syukurin, engga gitu. Bersyukur dengan apa yang kudapat sekarang, bersyukur kaya masalah aku ini tuh bisa kuhadepin, masalah-masalah yang lagi aku hadepin aku bisa terima. Itu sih, dari masalah-masalah orang yang datang. Dari berbagai karakter, masalah, dari berbagai latar belakang, itu sih. Ngga ada sih hal negatifnya.</p> <p>Mungkin karena aku mau juga ya. Jadi walau ada hal negatifnya ya, kadang ada momen di mana aku lagi stres juga Dev, bosan juga, tapi aku harus inget profesional nih ngadepin untuk kliennya. Cara professional untuk ngadepin masalahnya kaya gimana, ngontrol emosi aku juga, ngontrol perasaan aku.</p>	<p>terkadang ia merasa stress, meski begitu U berusaha untuk tetap profesional</p> <p>- Mendapat teman baru untuk cerita dan merasa permasalahan tidak seberat permasalahan yang dialami klien</p>	
WU10	<p>Peneliti: Apa sih perasaan Kak Ulfi, setelah selesai masa <i>volunteer</i>?</p> <p>Subyek: Aku ngerasa ngga seburuk itu, walau aku jadi pendengar. Aku manfaat walau sedikit, berguna, bermanfaat. Setelahnya saat ini aku ngerasa hampa. Karena sekarang aku kerjaan ngadepin anak dan itu beda.</p>	<p>Kebermaknaan diri U selama masa <i>volunteer</i></p>	<p>Karakteristik konselor</p>

**Lampiran 6: Keterangan Dokumen Wawancara (Subyek 2)**

Nama Subyek : Mutiara

Hari/Tanggal/Jam : Jum'at / 17 Juni 2022/ 19.37 WIB

Alat Pengumpul Data : *Video conference* (Google Meet)

Kode : WM

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
WM1	<p>Peneliti: Kalau boleh tahu, apa alasan Kakak untuk mendaftar dan memutuskan untuk menjadi salah satu bagian dari <i>Peer Counselor</i>?</p> <p>Subyek: Aku sih lebih ke ngebantu orang yang butuh bantuan, biar bisa manfaat juga, biar bisa nambah ilmu dan pengalaman juga, gimana sih ngatasin orang yang butuh bantuan kaya gitu, sama ngisi waktu luang aja. Di sini emang pengen jadi <i>peer counsellor</i> aja gitu. Pengalaman jadi <i>peer counselor</i> nya aja.</p> <p>Belum, pernah konseling sebelumnya. Baru di Omah Jiwa. Dulu waktu kuliah juga yang ngelakuin konseling sama temen kelompok gitu. Nanti hasilnya dipresentasikan. Jadi belum pernah sama yang orang lain langsung.</p>	<p>Tujuan bergabung yakni membantu orang yang membutuhkan bantuan serta menambah ilmu serta pengalaman menjadi <i>peer counsellor</i></p>	<p>Karakteristik konselor</p>
WM2	<p>Peneliti: Apakah pernah selama proses konseling mengalami masalah?</p>	<p>Subjek M berusaha mencari solusi ketika</p>	<p>Bentuk strategi <i>coping</i></p>

	<p>Subyek: Ya, dulu awal-awal, pertama kali, ada klien yang kasusnya berat gitu juga dianya keras. Jadi kaget aja waktu itu. Bingung harus gimana, sampe harus menghubungi PJ nya PC. Ya, untungnya ada temen-temen yang bantu untuk menemukan solusi menghadapi klien ini. Terus kendala lainnya juga kaya yang bingung kasus yang berat kaya keinginan bunuh diri, gitu.</p>	<p>mendapatkan kasus yang belum bisa ia tangani</p>	
WM3	<p>Peneliti: Nah, ini kan momen pertama kalinya buat ngelakuin konseling yang mana juga langsung <i>online</i>. Pasti kan ada keterbatasan dalam konseling. Nah, gimana upaya Ka Muti biar tahu kondisi klien ini gimana?</p> <p>Subyek: Nah, kalau suara kan agak kebantu kan. Kalau sedih ya suaranya juga sedih. Nah yang paling susah kalau lewat chat WA. Kita kan ngga pernah tahu. Takut salah nangkap juga. Jadi harus banyak probing dan milah kata.</p>	<p>Mendengar intonasi suara dan <i>probing</i> saat menangani klien</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteristik konselor</li> <li>- Prinsip konseling</li> </ul>
WM4	<p>Peneliti: Apakah pernah, bingung menghadapi klien. Bagaimana cara mengatasinya?</p> <p>Subyek: Nah, pasti pernah si. Pertama kan pasti bingung banget. Aku biasanya langsung cari tahu dari orang yang lebih pengalaman. Oke, biasanya jadi suruh tarik napas dulu, abis itu suruh minum dulu. Ya abis itu curhat ke temen PC kalau kesel banget habis dapet klien ini.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Upaya M dalam menangani permasalahan yakni bertanya kepada yang lebih berpengalaman serta berusaha menenangkan klien</li> <li>- Seusai menyelesaikan sesi konseling,</li> </ul>	<p>Aspek Coping</p>

		bercerita kepada teman <i>Peer Counselor</i>	
WM5	<p>Peneliti: Apakah pernah, lelah karena stres kerja, <i>hectic</i>, masalah dari lingkungan atau keluarga yang akhirnya memengaruhi proses konseling?</p> <p>Subyek: Kan aku ngajar ya. Intinya, kemarin tuh kaya aduh capek banget dari pulang kerja malem-malem. Cuma, yauda jalani aja. Di sisi lain harus tetep tanggung jawab atas yang diambil. Jangan sampe putus di tengah jalan. Buat aku ya udalah, gapapa terus aja lanjutin aja.</p> <p>Sampai ngga <i>mood</i> itu biasanya yang kaya buat diri yuk bisa harus bisa. Kan ada klien yang emang ceritanya unik gitu. Seengganya cerita klien itu yang bikin <i>mood</i> balik kaya aku menikmati cerita dia. Jadi capekku itu terbayarkan. Apalagi waktu dia bilang makasih ya Kak. Jadi terasa wah, Alhamdulillah gitu, jadi rasa capekku itu terbayarkan.</p> <p>Cuma beda lagi kalau kaya klien yang cowok itu, dianya bikin ngga enak. nah itu yang bikin ngga enak bikin emosi, ngga <i>mood</i>, dan malah bikin tambah beban.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adanya stress fisik serta perubahan <i>mood</i> yang berantakan ketika menangani klien yang cukup keras hingga memengaruhi konseling</li> <li>- M berusaha untuk tetap tanggung jawab</li> <li>- Adanya perasaan yang baik ketika mendengar cerita klien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dampak stres</li> <li>- Karakteristik konselor</li> <li>- Faktor stres</li> <li>- Faktor <i>coping</i></li> </ul>
WM6	<p>Peneliti: Waktu itu, apa usaha Ka Muti untuk menghadapi kondisi itu?</p> <p>Subyek: Iya. Ya, coba profesional, tetep tantangannya aja, walau kliennya nyebelin gitu ya. Tapi, kita harus sabar gitu ya, walau dikekem marahnya, sampai pada akhirnya dia sudah mereda, mereda, dan uda ngga terlalu marah</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mencoba profesional dengan menahan amarah hingga mereda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspek <i>coping</i></li> <li>- Faktor <i>coping</i></li> </ul>



	<p>lagi. Alhamdulillah, akhirnya selesai juga. Tapi kita juga saling <i>support</i> di kegiatan cangkru', karena itu yang dibutuhkan kan sebenarnya.</p>	- Teman-teman <i>peer counselor</i> memberi dukungan	
WM7	<p>Peneliti: Pernah ngga nanganin klien, tapi belum puas sama penanganan kakak?</p> <p>Subyek: Pernah, yang kasus pelecehan seksual itu. Dia kan nangis-nangis banget gitu. Aku ngerasa kaya kurang maksimal gitu. Ya meskipun dia uda bilang, "Makasih ya, Kak. Sudah bantu denger cerita aku." Cuma waktu selesai konseling itu masih kebayang, aku kurang maksimal banget ya sama klien ini? Ya pernah sesekali kaya gitu.</p> <p>Yang dirasain tuh kaya kurang ilmu aja gitu tuh. Aduh, salah ngga ya ngasih <i>support</i> gitu ke dia gitu kan. Cara nanggapi dianya, salah ngga ya, cara penyampaiannya gitu. Aduh, kayanya kurang ilmu deh. Dia bakalan puas ngga ya, dia bakal aman ngga ya, sekarang. Dia sekarang plong ngga ya. Mungkin karena kerasa kurang ilmu untuk nanganin klien jadi kaya sempet-sempet aja kaya gitu</p>	Adanya perasaan kurang maksimal dan cemas saat mendapat klien yang dirasa kurang mumpuni	Respon stres
WM8	<p>Peneliti: Ada ngga sih, permasalahan internal yang akhirnya mempengaruhi kinerja ka Muti?</p> <p>Subyek: Ada sih, yang kaya rasa capek pengen cepet-cepet udahan. Berapa bulan si itu, ah 6 bulan. Jadi kaya pengen cepet-cepet selesai. Mungkin</p>	Rasa lelah M saat di akhir masa <i>volunteer</i> .	Respon stres

	pertama itu capek. Kaya yang, “Aduh, habis ini mau ngelayanin masalah apa lagi?”. Bosen juga kadang. Cara ngatasin dirinya juga gimana, rasa capek itu.		
WM9	Peneliti: Jadi selama itu apakah berarti Kak Muti berusaha bertahan? Subyek: Lebih kaya berusaha untuk tanggung jawab, amanah. Aku kan uda janji, bakal seterusnya sampai masa akhir. Ngga boleh ingkar sama diri. Ya, kira-kira sejak bulan keempat dan kelima	Adanya rasa bertanggung jawab hingga masa berakhir	Karakteristik konselor
WM10	Peneliti: Kira-kira apa yang dirasakan setelah selesai dari Omah Jiwa? Subyek: <i>Plong</i> . Mana kita kliennya sudah banyak. Jadi kaya, huft, tarik napas gitu. Ya kalau bisa dibilang waktu mau berakhir itu. Kaya, aduh, beban itu. Jadi kaya males liat hp. Kalau disuruh ikut lagi, rasanya duh engga dulu. Masih butuh istirahat.	Perasaan lega setelah masa <i>volunteer</i>	Respon stres

### Lampiran 7: Keterangan Dokumen Wawancara Kedua (Subyek 1)

Nama Subyek : Ulfie Tardza Virzie  
 Hari/Tanggal/Jam : Sabtu / 15 Oktober 2022/ 11.03 WIB  
 Alat Pengumpul Data : *Video conference* (Google Meet)  
 Kode : WTU

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
WTU1	<p>Peneliti: Kalau boleh tahu, selain masalah pengobatan, musibah, dll ini, apakah sempat ada tekanan dari klien. Kalau iya bagaimana? Apa yang bikin anda merasakan tekanan?</p> <p>Subjek: Jujur kalau dari klien si engga ya, dari akunya tergantung dari masalah mereka ya. Terus dari tekanan yang aku terima gimana, jadi bisa ngganya aku menghadapi mereka itu. Misal ngga memengaruhi ya aku jadi gapapa dengan klien dan dengan ngelihat klien itu aku justru jadi baik-baik saja. Soalnya kan kalau misal dari yang klien lain itu, kan ada masalah internalnya nih dari aku. Katakanlah akunya kalo oke, ya lanjut aja. Misal ada masalah yang kaya <i>relate</i> gitu kan aku suka yang dibawa gitu, kek <i>kettrigger</i> juga gitu. Jadi sebenarnya ya dari akunya si, yang gampang dibawa.</p>	<p>Subjek mengalami stres akibat kondisi dirinya yang mana memengaruhi selama masa <i>volunteer</i> terutama saat proses konseling.</p>	Faktor Stres
WTU2	<p>Peneliti: Kira-kira selama stressor itu datang, apa si yang dirasakan?</p> <p>Subjek: Hmm, kan aku punya penyakit ya. Penyakitnya ini justru makin parah, uda sakit, makin sakit. Jadi semisal aku stres nih, bagian yang lemah aku itu makin parah.</p>	<p>Beberapa hal yang dialami subjek ketika dalam keadaan stres yakni gejala penyakit yang kambuh. Selain itu subjek juga merasa terancam akan kondisi.</p>	Aspek Stres

	Kadang tiba-tiba pusing atau dada sakit, bagian pernapasan. Nah, terus akhirnya cemas juga, kek yang aduk aku kenapa nih.		
WTU3	<p>Peneliti: Ini termasuk stres yang dapat mengganggu keseharian atau enggak kak?</p> <p>Subjek: Hmm, ya pastinya. Jadi kenapa aku nggak berani ambil klien dulu kan. Kalau misal aku sakit kepala nih, atau nggak enak badan langsung mikir, “Wah penyakit apa lagi nih.” Sebenarnya ini kan biasa, cuma dibawa sugesti. Tau kan kalau sugesti, stres itu bisa ngarah ke apa itu namanya, ya, psikosomatis. Penyakitnya kan biasa aja, cuma akunya yang berlebihan sama sakitnya. Sampai orang tua aku itu mastiin aku ke dokter kalo sebenarnya aku itu nggak kenapa-apa. Bayangin aja. Apalagi aku masih ada <i>trust issue</i> sekalipun sama ahli, gegara yang salah diagnosa kemaren itu. Karena ini pasti berdampak, mangkannya aku nggak mau ambil klien itu.</p>	Subjek merasakan bahwa ini merupakan stres yang mengganggu keseharian.	Macam Stres
WTU4	<p>Peneliti: Kira-kira bagaimana respon stres yang diterima kak?</p> <p>Subjek: Jadi balik lagi ya, sakit yang udah aku punya itu balik. Selama aku sakit, atau justru ada dampak stres</p>	Beberapa hal yang dirasakan oleh subjek ketika stres yakni adanya gangguan fisiologis berupa penyakit yang dialami kambuh. Kemudian ada	Respon Stres

	<p>yang aku alami. Kadang nih ya, aku tuh parno loh misal ada rambut rontok, “Apa ini <i>cancer</i>?” atau misal kek dada sesek, kek yang kenapa lagi ini. Bahkan kaya yang sebenarnya, harusnya biasa aja dibikin parno. Misal pusing, sakit perut, kan sebenarnya biasa aja. Cuma aku beneran takut. Aku sampe mikir apa aku udahan aja ya. Kek nyerah aja, kenapa aku gini. Aku ngerasa ngga adil. Aku sampe kaya yang menyalahi keadaan, uda males ibadah, buat apa? Ngga sholat, uda males aja lah. Tapi suatu ketika aku itu kek sadar. Aku kan sempet 8 bulan ngga haid yang tentunya aku stres dong. Dan waktu itu aku sempet gabisa ngapa-ngapain. Ngerasa nyusahin mereka aja.</p>	<p>perasaan marah, perasaan tidak adil, dan kekecewaan.</p>	
WTU5	<p>Peneliti: Kira-kira dampaknya gimana ya kak?  Subjek: Kita kan gampang ya kebentuk pikiran negatif itu. Keluarga aku <i>support</i>, ngga papa gini, ngga papa gitu. Cuma ada pemikiran yang muncul gitu aja. Selain pengen udahan aja ya, pastinya ada perasaan sedih, terus marah, juga marah itu sering muncul. Masalah keimanan juga perlu dipertanyakan si, haha.</p>	<p>Dampak yang dialami oleh subjek yakni adanya perasaan-perasaan negatif seperti ingin menyudahi hidup, sedih, agresi.  Subjek merenungkan kejadian yang sudah ia alami selama ini dan mengambil nilai kehidupannya.</p>	<p>Dampak Stres  Bentuk Coping</p>

	<p>Aku marah ya muncul ketika aku sudah biasa marah sama keluarga, aku akhirnya marah sama keadaan. Kaya jahat banget aku sampe kaya gini, apa sih kaya orang gila. <i>Ya Allah</i> gatau aku gimana berdo'a. Kaya gimana balik lagi ke keadaan merenungkan proses itu ngebantu lagi, ada satu hikmah ya yang kupikir, suatu ketika aku itu kek sadar. Aku kan sempet 8 bulan ngga haid yang tentunya aku stres dong. Dan waktu itu aku sempet gabisa ngapa-ngapain. Cuma waktu aku sadar, "Lah kan ada benarnya juga ngga haid, ngga nyusahin orang tua." Yep, soalnya beberapa waktu itu aku yang bener-bener ngga bisa bangun gitu, harus dibantu orang tua. Ngerasa nyusahin mereka aja</p>		
WTU6	<p>Peneliti: Misal untuk menyelesaikan permasalahan atau meminimalisir stresor ini bagaimana ya upayanya?  Subjek: Ya merenungi diri, menggali hati aku apa hikmah yang aku ambil gitu ya... Kenapa aku bisa kaya gini. Selain itu aku juga akhirnya kepikir, mungkin aku belum siap kerja. Aku selama sakit itu juga jadi perlahan tau dunia kerja dari temen-temen yang lain, yang ngga gampang.</p>	<p>Subjek berupaya untuk mengatasi permasalahannya dengan merenungi diri, berusaha menyiapkan mental, mencari kesibukan dengan menonton video agama maupun kegiatan <i>volunteer</i>.</p>	<p>Bentuk Strategi Coping</p>

	<p>Ternyata dunia kerja itu seperti apa ya, ketika aku dengar dengan kata temen-temen ya. Aku mau siapkan mental dan istirahat selama ini itu sendiri sih sama temen-temen. Terus kayak YouTube YouTube tentang agama dan lain-lain sih. Mencari sendiri, emang hidayah itu datangnya nggak segampang itu gitu loh. Kalo engga ini udah <i>log out</i> langsung aja nih. Oke Ini kan tadi udah banyak tuh permasalahannya. Beneran banyak banget ya, selama fase masuk juga ke fase sama volunteer. Kan itu gimana cara nyelesain masalah-masalah ini atau bahkan meminimalisir masalah yang harus diselesaikan tapi belum selesai gitu kan.</p>		
WTU7	<p>Peneliti: lantas kira-kira menurut kakak tindakan awal yang sebaiknya diambil ketika ada permasalahan apapun itu, sebaiknya gimana ya?</p> <p>Subjek: Meski sebenarnya aku itu tipe yang suka cepetan nyelesain permasalahan, kaya ngapain lama-lama gitu kan dalam menanggapi masalah. Kek harus cepetan pulih. Nggak mungkin aku kaya gini terus. Kaya harus ada tindakan gitu dah.</p>	<p>Respon awak subjek ketika mendapati permasalahan yakni dengan menanggapi <i>stressor</i>.</p>	<p>Macam Coping</p>

WTU8	<p>Peneliti: Apa sih, yang menjadi penyebab kakaknya untuk memutuskan untuk melakukan coping ini?</p> <p>Subjek: Tentunya dari diri sendiri si, biar ngga <i>stuck</i>. Selain itu ada dukungan dari keluarga, temen-temen, sampe orang di luar sana. Itu mereka bener-bener ngebantu aku si.</p>	<p>Adanya dorongan dari diri sendiri dan dukungan orang sekitar seperti keluarga maupun teman menjadi alasan subjek untuk menyelesaikan permasalahannya.</p>	<p>Faktor yang Memengaruhi Coping</p>
------	---	--	---------------------------------------

### Lampiran 8: Keterangan Dokumen Wawancara Kedua (Subyek 2)

Nama Subyek : Mutiara  
 Hari/Tanggal/Jam : Minggu / 23 Oktober 2022/ 20.05 WIB  
 Alat Pengumpul Data : *Video conference* (Google Meet)  
 Kode : WTM

No	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
WTM1	<p>Peneliti: Sebelumnya pernah dijabarkan bahwa terdapat stres akibat klien. Yang mana pada akhirnya semisal ditawarkan untuk kembali menjadi <i>peer counselor</i> atau konselor lagi ngga mau. Kalau boleh tahu, kira-kira karena apa? Selain itu, apakah saat masalah klien yang beneran berat itu kakak posisinya memang karena klien atau karena faktor lain?</p>	<p>Subjek merasa kesulitan ketika terdapat klien yang <i>denial</i>, tidak bisa diajak kooperatif, maupun tidak menghargai subjek selama proses konseling. Selain itu, perasaan berat dengan masa <i>volunteer</i>.</p>	<p>Faktor Stres</p>



<p>Subjek: Stres itu maksudnya gini ya, kaya awal aku itu ngga sanggup sama klien yang denial, ngga bisa diajak kooperatif, ngga menghargai saya sebagai konselornya ya. Jadi kaya masalah dari klien ini berat, ditambah denial dan ngga bisa kooperatif. Nah di sini saya menganggap aduh, kayanya ngga sanggup. Jadi stresnya saya itu bukan faktor di luar klien ini, tapi dari sifat klien ini. Apa bisa diajak kooperatif, apa bisa diajak kerja sama, sama-sama mau menghargai. Saya menghargai konselor menghargai klien, klien menghargai konselor. Intinya bisa diajak ngobrol gitu mah ya. Kalo misal kliennya masalahnya berat, denial, aduh istilahnya ngga sanggup lagi. Misal terus-terusan gini mending stop aja dari konselor ini.</p> <p>Selain itu, waktu dulu jangkanya panjang ya, 6 bulan. Setelah mendapatkan 6 bulan ini, wah lumayan ya. Menyiapkan energi, meluangkan waktunya. Jadi intinya mah, dari jangka waktu menjalani jadi peer counselornya itu menurut saya itu kan ngga sebentar. Kadang pengen, “Ayo bentar lagi udahan. Semangat.” Ada kalanya jadi peer counselor itu semangat saya turun. Tapi kalo membangkitkan lagi semangat lagi dengan cara, “Ayo satu</p>		
--	--	--

	bulan lagi kelar.” Ini juga gegara tanggung jawab yang harus diselesaikan kan. Jadi ya selain karena klien, juga jangka waktunya.		
WTM2	<p>Peneliti: Kira-kira selama stressor itu datang, apa si yang dirasakan?</p> <p>Subjek: Selama stressor dateng itu paling tegang itu ya, apalagi ada klien yang ngga bisa menghargai saya. Terus ngga bisa diajak koperatif. Selain itu ada rasa kesel ama marah, meski besoknya uda lebih santai.</p>	Adanya perasaan tegang ketika terdapat klien yang tidak sesuai harapan subjek.	Aspek Stres
WTM 3	<p>Peneliti: Ini termasuk stres yang dapat mengganggu keseharian atau engga kak?</p> <p>Subjek: Engga mengganggu juga si, lebih ke saat saya lagi konseling dengan klien itu. Setelahnya uda lebih tenang si, lebih membaik...</p>	Stres yang dialami subjek tidak mengancam kebutuhan dasar	Macam Stres
WTM 4	<p>Peneliti: Kira-kira bagaimana respon stres yang diterima, Kak?</p> <p>Subjek: Marah gitu ya, kesel. Terus juga jadi gerah, panas saat itu kan. Selain itu saya jadi uring-uringan gitu.</p> <p>Mungkin lagi marah, kesel dan gabisa kita luapkan gara-gara kita harus profesional, harus tetep senyum, harus tetep baik-baik saja saat kesel itu. Tapi karena profesional,</p>	Respon ketika subjek menghadapi stressor yakni marah, emosi yang tidak stabil, maupun gelisah.	Respon Stres

	setelah udahan itu, tutup telepon itu, kek langsung uring-uringan. Makan ngga tenang, mikir, ngga tenang, dalam sehari itu, setelah konseling itu.		
WTM5	<p>Peneliti: Kira-kira dampaknya gimana ya, Kak?</p> <p>Subjek: Dampaknya itu jadi kek ngga tenang, Cuma pada saat itu aja, saat selesain konseling itu aja mah. Lebih ngga tenang itu. Kaya misal mau makan, masih kepikir ngga enak. Uda bener ngga ya. Terus kaya kepikiran gitu</p>	Adanya perasaan gelisah sesuai proses konseling.	Dampak Stres
WTM6	<p>Peneliti: Misal untuk menyelesaikan permasalahan atau meminimalisir stresor ini bagaimana ya upayanya?</p> <p>Subjek: Saya lakukan dengan cara tidur, kepikiran. Kek marah kesel, campur aduk. Akhirnya dengan cara tidur itu. Jadi seengganya pemikiran itu dengan cara tidur. Seengganya bangun-bangun itu uda mendingan lah ya.</p>	Subjek mengalihkan stressor dengan cara mengistirahatkan diri agar perasaan jernih didapat setelahnya.	Macam Coping
WTM7	<p>Peneliti: lantas kira-kira menurut kakak tindakan awal yang sebaiknya diambil ketika ada permasalahan apapun itu, sebaiknya gimana ya?</p> <p>Subjek: Nenangin diri dulu, di sebuah ruangan. Terus intropeksi diri. Kalo misal belum tenang, coba buat tidur. Misal abis tidur itu lebih tenang aja emosinya. Misal kaya</p>	Subjek berusaha mengatasi permasalahan dengan intropeksi diri sekaligus menenangkan dirinya. Selain itu, subjek berbagi permasalahan dengan orang lain.	Bentuk Coping

	<p>uda ngga tertahan gitu, <i>sharing</i>. Dengan curhat itu jadi lebih tenang, lebih lega aja. Sedikit lebih sedikit itu jadi tenang.</p>		
WTM8	<p>Peneliti: Apa sih, yang menjadi penyebab kakaknya untuk memutuskan untuk melakukan coping ini?</p> <p>Subjek: Karena dengan tidur itu menenangkan, segala kekesalan dan kemarahan. Jadi cara mengatasinya dengan tidur. Seengganya besoknya uda lupa, uda ngga dibawa emosi.</p>	<p>Faktor yang menjadikan subjek mengambil coping ini yakni tidur dapat melupakan permasalahan tersebut.</p>	<p>Faktor yang memengaruhi Coping</p>