

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia diciptakan oleh Allah Swt sebagai salah satu makhluknya yang terdiri dari dua unsur, yakni unsur jasmani merupakan unsur luar (fisik) dan unsur rohani yakni unsur bagian dalam diri seperti jiwa dan mental yang tidak bisa dilihat, dan disentuh karena unsur ini bersifat abstrak. Ramayulis menyatakan bahwa orang yang sehat mentalnya ialah orang yang perilaku, pikiran dan perasaannya mencerminkan dan sesuai dengan ajaran Islam yaitu orang yang didalam dirinya terdapat keterpaduan antara perilaku, perasaan, pikiran dan jiwa keberagamaannya.<sup>1</sup>

Dalam pandangan Islam, manusia adalah makhluk paling sempurna yang pernah diciptakan oleh Allah Swt. Kesempurnaan yang dimiliki manusia yakni berupa akal dan jiwa yang sehat. Di mana kedua hal tersebut membedakan ia dengan makhluk-makhluk lain ciptaan Allah Swt. Dari kesempurnaan berupa akal dan jiwa yang sehat inilah setiap manusia diharapkan agar selalu bersyukur terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah Swt, maka dengan begitu manusia akan senantiasa merasa cukup serta bahagia dalam kehidupannya. Telah dijelaskan di dalam Al-Qur'an bahwa manusia adalah makhluk yang paling baik. Sebagaimana Firman Allah Swt dalam Al-Qur'an Surat At-Tin: 4

---

<sup>1</sup>Tiara Nurfalaah, Trada Destarica, Tri Winda Sari, dkk, *Kesehatan Mental*, (Palembang: NoerFikri, 2016), hal 15

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٦٤﴾

Artinya: “Sesungguhnya telah kami ciptakan manusia dalam bentuk yang paling sempurna”<sup>2</sup>

Dengan demikian setiap individu harus mampu bersyukur atas apa yang telah Allah Swt berikan di dalam kehidupannya. Dengan rasa syukur setiap manusia pasti akan senantiasa merasa cukup dan bahagia di dalam menjalani setiap proses kehidupan tanpa harus terlalu berambisi untuk mengejar kehidupan duniawi. Karena pada dasarnya kehidupan di dunia ini hanyalah sementara dan sebatas senda gurau saja, sebagaimana telah dijelaskan di dalam Al-Qur’an Surat Al-Ankabut: 64

وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌّ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ  
لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ

Artinya: “ Dan tiadalah kehidupan dunia ini melainkan senda gurau dan main-main. Dan sesungguhnya akhirat itulah yang sebenarnya kehidupan, kalau mereka mengetahui”<sup>3</sup>.

Namun pada kenyataannya di dalam kehidupan sehari-hari masih banyak individu yang terlalu mengejar kehidupan duniawi, kesenangan dan kepuasan

---

<sup>2</sup>Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur’an dan Terjemah*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2009), hal 597

<sup>3</sup>*Ibid.*, hal 404

belaka sehingga membuat mereka lupa untuk bersyukur dan merasa cukup atas apa yang telah diberikan oleh Allah Swt

Ketika seseorang lupa untuk bersyukur maka akan mengakibatkan setiap individu mengalami berbagai masalah, karena terlalu mengejar urusan dunia. Masalah ini dapat muncul dari masing-masing unsur jasmani dan rohani, misalnya dari unsur jasmani (fisik) bisa terserang penyakit demam, kanker, tumor, dan sebagainya. Begitupun dengan unsur rohani (jiwa atau mental) juga bisa mengalami masalah seperti stres, cemas, depresi, frustrasi dan lain-lain.

Pada umumnya di dalam kehidupan sehari-hari banyak sekali masalah (*problem*) yang muncul belakangan ini. Contohnya masalah sosial menjadi salah satu penyebab seseorang dapat mengalami gangguan dalam jiwa atau mentalnya. Seperti tindakan kekerasan, perceraian yang semakin terus meningkat, gagal dalam pekerjaan atau tidak mendapat pekerjaan, gagal dalam menempuh pendidikan, kesulitan dalam keuangan (kemiskinan), dan lain sebagainya. Dari masalah-masalah itulah dapat memunculkan gangguan kejiwaan seperti cemas, depresi, frustrasi dan stres.

Dalam kehidupan modern yang semakin kompleks, manusia akan cenderung mengalami stres apabila ia kurang mampu mengadaptasikan keinginan-keinginan dengan kenyataan-kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada di dalam maupun di luar dirinya. Segala macam bentuk stres pada dasarnya disebabkan oleh kekurangan pengertian manusia akan keterbatasan-keterbatasannya sendiri. Stres merupakan suatu permasalahan yang sering menjadi

perbincangan dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat dialami dalam berbagai situasi yang berbeda.

Stres ialah sesuatu yang dapat membuat seseorang merasa tertekan, marah, frustrasi, atau sedih.<sup>4</sup> Stres muncul karena suatu tekanan yang berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak bisa lagi menghadapinya atau akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia, artinya bahwa manusia tidak akan pernah bisa terlepas dari pengalaman merasakan ketegangan dalam hidupnya.

Stres itu bagian dari kehidupan, sehingga menuntut seseorang untuk menyesuaikan diri. Stres merupakan reaksi awal dari penyesuaian diri tersebut. Sedikit stres membuat manusia menjadi waspada dan ini dibutuhkan agar individu mampu memotivasi diri, menyesuaikan diri, dan segera mencari cara untuk mengatasi stres tersebut. Stres jenis ini disebut *eustress*, yaitu stres yang membuat seseorang jadi bertambah kuat dan mampu menyesuaikan diri. Jadi wajar apabila seseorang dalam kondisi stres jenis ini.

Namun demikian, bila seseorang gagal menyesuaikan diri terhadap stres, artinya ia tidak mampu memotivasi diri, dan segera mencari cara untuk mengatasi stres tersebut, tidak dapat mencapai harapan-harapannya, menderita, serta merasa tertekan, stresnya itu sudah termasuk jenis stres yang membahayakan, atau sudah masuk dalam kategori *distres*. *Distres* atau stres berat yang telah berlangsung

---

<sup>4</sup>Wilkinson, *Stres dan cara mengatasinya*, (Jakarta: Dian Rakyat, 1989), hal 5

cukup lama dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan, kehidupan, penampilan, tingkah laku dan sikap. Sepanjang hari menjadi lemah, terlebih terkena stres berat, membuat individu sulit beradaptasi dan mengalami perubahan. Reaksi yang diberikan menunjukkan karakter seseorang, sampai batas mana kemampuan individu dalam menghadapi tekanan tersebut. Ini mencerminkan pula, bagaimana jika seseorang bereaksi terhadap masalah-masalah lain dalam lingkungannya baik di rumah, ditempat kerja, maupun dalam lingkungan lain.

Belum tentu semua individu yang mengalami ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan akan mengalami stres. Suatu stimulus yang sama akan direspon secara berlainan oleh individu yang berbeda. Hal itu dikarenakan adanya perbedaan setiap individu dalam menyikapi setiap situasi, kemampuan meredam stimulus, dan pengalaman hidupnya. Suatu stimulus pada saat tertentu akan menimbulkan stres, tetapi pada situasi yang berbeda tidak menimbulkan stres. Individu yang mengalami stres akan berperilaku lain dibandingkan dengan yang tidak mengalami stres. Oleh karena itu, kondisi individu yang mengalami stres gejala-gejalanya dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis.

Dari studi lapangan awal didapat hasil bahwa masih terdapat individu yang mengalami stres. Hal itu ditandai dengan seringnya mahasiswa “MS” mengeluh terhadap orang-orang yang selama ini telah membuat kuliahnya terganggu. Sering terlihat tidak bersemangat ketika di kampus, suka melamun seperti sedang banyak pikiran, menarik diri dari hubungan pergaulan, malu dan minder untuk masuk ke kelas lagi karena terlalu sering bolos kuliah, kurang

mampu berkonsentrasi saat proses belajar di dalam kelas sedang berlangsung. Hal ini disebabkan karena ia mengalami stres akibat dari kuliahnya yang terbengkalai.

Dari hal tersebut setiap permasalahan perlu adanya bimbingan dalam upaya pemberian solusi atau nasehat untuk menyelesaikan masalah. Untuk itulah, konseling sangat dibutuhkan sebagai media perantara yang dapat membantu mengatasi berbagai macam permasalahan kehidupan tersebut secara menyeluruh.

Menurut *Division of Counseling Psychology* konseling merupakan suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut dapat terjadi setiap waktu.<sup>5</sup> Menurut BAC (British Association of Counselling, 2001) kata konseling mencakup bekerja dengan banyak orang dan hubungannya mungkin saja bersifat pengembangan diri, dukungan terhadap krisis pribadi, psikoterapi, atau pemecahan masalah. Tugas konseling memberikan kesempatan bagi klien untuk mengeksplorasi, menemukan dan menjelaskan tentang cara-cara hidup yang lebih bahagia, memuaskan dan cerdas dalam menghadapi sesuatu. Jadi inti dari kegiatan konseling menekankan pada proses eksplorasi dan pemahaman diri.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup>Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), hal 100

<sup>6</sup>Herri Zan Pieter, *Pengantar Komunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan*, (Jakarta: Kencana, 2012), hal 237

Dalam proses pelaksanaan konseling terdapat banyak pendekatan yang digunakan, yakni Terapi tingkah laku (*Behavioristik*) dipelopori oleh John B. Watson pada tahun 1878-1958, Pendekatan Eksistensial-Humanistik yang dipelopori oleh Abraham Harold Maslow pada tahun 1890-1970, Pendekatan Client-Centered dipelopori oleh Carl R. Rogers pada tahun 1940-an, Pendekatan Ekletik dipelopori oleh F.C. Thorne pada tahun 1940-an, Pendekatan Realitas dipelopori oleh William Glasser pada tahun 1950-an, Terapi Rasional-Emotif dipelopori oleh Albert Ellis pada tahun 1955, Terapi Gestalt dipelopori oleh Frederick (Fritz) Salomon Perls pada tahun 1983-1970, dan Pendekatan Psikoanalisis yang dipelopori oleh Sigmund Freud pada tahun 1886.<sup>7</sup>

Sesuai pada permasalahan di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berhubungan dengan salah satu teknik dalam konseling yang telah disebutkan diatas yakni mengenai konseling dengan menggunakan pendekatan realitas dalam mengatasi stres.

Terapi Realitas dikembangkan oleh William Glasser, seorang Insinyur Kimia sekaligus Psikiater pada tahun 1950-an.<sup>8</sup> Terapi Realitas bertitik tolak pada paham dasar bahwa manusia memilih perilakunya sendiri dan karena itu ia bertanggung jawab, bukan hanya terhadap apa yang ia lakukan, tetapi juga terhadap apa yang ia pikir. Maka Terapi Realitas, bertujuan untuk memberikan kemungkinan dan kesempatan kepada pasien, agar ia bisa mengembangkan kekuatan-kekuatan psikis yang dimilikinya untuk menilai perilakunya sekarang dan apabila perilakunya tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, maka perlu memperoleh perilaku baru yang lebih efektif.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup>Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal 139

<sup>8</sup>*Ibid.*, hal 183

<sup>9</sup>Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Libri, 2011), hal 241

Penelitian ini ingin melihat bagaimana stres yang dihadapi oleh mahasiswa “MS”, apa saja yang menjadi penyebab mahasiswa “MS” bisa mengalami stres, serta bagaimana konseling dengan menggunakan pendekatan realitas dalam mengatasi stres. Maka penjelasan di ataslah yang menjadi alasan mengapa topik ini penting diteliti. Penelitian tentang kasus stres sudah banyak, namun penelitian tentang bagaimana mengatasi stres dengan menggunakan pendekatan realitas jarang ditemukan. Dari latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai judul “Konseling dengan Pendekatan Realitas dalam Mengatasi Stres (Studi Kasus Mahasiswa “MS” Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang)”.

## **B. Batasan Masalah**

Pembatasan masalah ini bertujuan agar masalah yang dibahas lebih jelas dan mencegah uraian yang menyimpang dari masalah yang akan diteliti, serta tidak menimbulkan salah penafsiran. Maka penulis membatasi penelitian ini hanya dalam konteks konseling dengan pendekatan realitas dalam mengatasi stres (studi kasus mahasiswa “MS” Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang).

## **C. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran stres yang dialami mahasiswa “MS” Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang ?

2. Apa saja yang menjadi faktor penyebab stres mahasiswa “MS” Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang ?
3. Bagaimana pendekatan konseling realitas dalam mengatasi stres mahasiswa “MS” Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang ?

#### **D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

##### 1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui gambaran stres yang dialami mahasiswa “MS” Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang
- b. Untuk mengetahui faktor penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa “MS” Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang
- c. Untuk mengetahui penggunaan konseling realitas dalam mengatasi stres mahasiswa “MS” Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang

##### 2. Kegunaan Penelitian

- a. Kegunaan secara teoritis dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya yang menyangkut bidang keilmuan tentang bimbingan dan konseling
- b. Kegunaan secara praktis ialah dapat digunakan sebagai bahan pengetahuan serta solusi bagi klien, konselor, mahasiswa dan masyarakat

lainnya mengenai bagaimana pendekatan konseling realitas dalam mengatasi stres.

### **E. Tinjauan Pustaka**

Dari hasil penelusuran di perpustakaan, peneliti tidak menemukan penelitian yang membahas mengenai pendekatan konseling realitas dalam mengatasi stres, namun ada beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan yang ingin diteliti diantaranya:

Satrianah (2007) meneliti tentang "*Terapi Ajaran Islam dalam Mengatasi Stres*". Hasil dari penelitian membahas tentang peranan terapi dalam ajaran islam dalam mengatasi dan menanggulangi kesulitan baik lahiriah maupun batiniah, bantuan tersebut berupa pertolongan dibidang spiritual melalui psikoterapi islam, dengan maksud agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi kesulitan yang ada pada dirinya melalui dorongan kekuatan iman dan ketaqwaan kepada Allah swt yang berlandaskan pada konsep Al-Qur'an. Dengan demikian dapat disimpulkan peranan konseling dan psikoterapi yaitu terapi melalui Al-Qur'an, terapi melalui shalat, terapi melalui puasa, dan terapi melalui dzikir dan doa sangat berpengaruh dalam membantu klien mengatasi masalah stres yang dialaminya.

Tri Septi Setyaningsih (2011) meneliti tentang "*Pendekatan Konseling Realita dalam Mengubah Konsep Diri Negatif Siswa Broken Home*". Hasil dari penelitian ini adalah konsep diri siswa *broken home* mengalami perubahan dengan diberikan konseling individual dengan pendekatan Realita. Hal ini dapat terlihat

dari hasil konseling yang diberikan yaitu konseli lebih membangkitkan kemauan yang keras untuk merubah pikiran negatifnya menjadi pikiran positif, lebih memahami kemampuan dan kelemahan diri, lebih bertanggung jawab dengan apa yang dilakukan dan menjalankan komitmen yang telah diambil dengan baik.

Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto (2016) meneliti tentang “*Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi*” (*Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konsling Universitas Sanata Dharma*). Hasil dari penelitian menjelaskan tentang faktor-faktor yang menyebabkan Stres pada Mahasiswa penulis skripsi yaitu faktor Internal dan Eksternal. Faktor Internal meliputi kemampuan atau kecerdasan seseorang dan kepribadian seseorang. Sedangkan faktor Eksternal meliputi tuntutan kampus, keluarga dan keuangan.

Bernardus Widodo (2010) meneliti tentang “*Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah*”. Hasil dari penelitian menjelaskan tentang observasi tingkah laku, membuktikan bahwa terjadi perubahan sikap dan perilaku tidak disiplin sebelum dan sesudah perlakuan konseling kelompok realitas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: “Penggunaan pendekatan konseling kelompok realitas efektif untuk mengatasi persoalan perilaku disiplin siswa di sekolah, yang ditandai dengan meningkatnya aspek pengendalian diri (yaitu aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan) siswa dan menurunnya perilaku tidak disiplin pada siswa di sekolah sesudah mendapat perlakuan konseling kelompok realitas.

Anindita Gabriella (2012) meneliti tentang “*Gambaran Konseling Berbasis Reality Therapy pada Pria HIV-Positif yang Belum Membuka Status Kepada Istri*”. Hasil dari penelitian ini melihat gambaran proses konseling dengan pendekatan *reality therapy* kepada pria HIV positif yang telah menikah, tetapi belum membuka status HIV mereka kepada istri mereka masing-masing, dengan harapan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai isu-isu utama yang dihadapi serta membantu klien dalam merencanakan tindakan nyata yang dapat mereka lakukan sebagai tindak lanjut dari isu utama mereka tersebut. Dalam pendekatan ini, konselor memfokuskan pada keinginan klien, sehingga konseling diarahkan pada perumusan rencana tindakan oleh klien yang didasarkan pada keinginan klien sendiri.

Berbeda dengan penelitian-penelitian diatas, di dalam penelitian ini penulis akan membahas tentang penerapan konseling dengan menggunakan pendekatan realitas dalam mengatasi stres. Bisa dikatakan bahwa penerapan konseling dengan menggunakan pendekatan realitas akan membantu klien dalam mengatasi stres yang selama ini menjadi masalah dalam hidup klien.

## **F. Kerangka Teori**

### **1. Pendekatan Realitas**

Tokoh dari teori realitas adalah William Glasser. Teori ini menekankan bahwa semua perilaku yang muncul dalam diri seseorang bertujuan untuk memenuhi satu atau lebih kebutuhan dasar dari dirinya. Terapi realitas merupakan terapi yang berfokus pada saat sekarang, menekankan kekuatan pribadi, dan jalan

bagi anggota kelompok bisa belajar tingkah laku dan lebih realistik. Fokus terapi adalah pada apa yang tidak disadari oleh konseli dan kemudian menolong konseli menaikkan tingkat kesadarannya. Setelah konseli sadar betapa tidak efektifnya perilaku yang konseli lakukan untuk mengontrol dunia, mereka akan lebih terbuka untuk mempelajari alternatif lain dari cara berperilaku.<sup>10</sup>

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan realitas adalah suatu pendekatan dalam konseling yang teknik terapinya berfokus pada masa sekarang serta mendorong klien agar mampu bertanggung jawab atas pilihan yang dipilih dalam hidupnya baik yang berupa sebuah pikiran, tindakan, maupun perilaku. Pendekatan realitas ini juga merupakan pendekatan yang mengubah perilaku klien yang tidak efektif agar menjadi lebih efektif dan realistik sesuai pada kenyataan yang harus dihadapi oleh klien.

## 2. Stres

Sekitar awal abad keempat belas, istilah stres ditemukan, namun pengertiannya masih pada “kesulitan atau penderitaan yang begitu berat”. Istilah stres tersebut pun masih berdasarkan penekanan yang belum secara sistematis. Kemudian pada abad kedelapan belas hingga awal abad kesembilan belas, kata stres dipahami sebagai kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha yang kuat diberikan pada sebuah objek material atau pada seseorang “organ atau kekuatan mental”. Cannon merupakan peneliti pertama yang mengembangkan konsep stres yang dikenal dengan “*fight-or-flight response*” pada tahun 1914. Berdasarkan

---

<sup>10</sup>Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, cv, 2013), hal 79

konsep yang diperkenalkan Cannon tersebut, “*the fight-or-flight response*”, Stres diartikan sebagai respons tubuh terhadap sesuatu hal. Cannon menyatakan bahwa stres adalah sebagai gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis.<sup>11</sup>

Dari penjelasan di atas mengenai stres, maka dapat disimpulkan bahwa Stres adalah reaksi atau respon fisiologi, psikologis, dan perilaku dari seseorang untuk mencari penyesuaian terhadap tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan dari sekelilingnya.

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan metode Studi Kasus. Penelitian kualitatif ini adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang. Penelitian deskriptif memusatkan perhatian pada masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian berlangsung. Melalui penelitian deskriptif, peneliti berusaha mendeskripsikan peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup>Buletin Psikologi, *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*, <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi>. Diakses tanggal 12 Agustus 2019.

<sup>12</sup>Juliansyah Noor, *Metodologi penelitian*, (Jakarta: PrenadaMedia Group, 2011), hal 34

Metode penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus adalah suatu proses pengumpulan data dan informasi secara mendalam, mendetail, intensif, holistik, dan sistematis tentang orang, kejadian, *social setting* (latar sosial), atau kelompok dengan menggunakan berbagai metode dan teknik serta banyak sumber informasi untuk memahami secara efektif bagaimana orang, kejadian, latar alami (*social setting*) itu beroperasi atau berfungsi sesuai dengan konteksnya.<sup>13</sup>

## 2. Subjek dan Objek Penelitian

### a. Subjek Penelitian

Yang dimaksud subjek penelitian adalah orang, tempat, atau benda yang diamati dalam penelitian yang dilakukan. Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa “MS” Fakultas dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.

### b. Objek Penelitian

Yang dimaksud objek penelitian adalah hal yang menjadi sasaran dalam penelitian. Adapun objek dalam penelitian ini adalah masalah stres yang dialami oleh mahasiswa “MS” Fakultas dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.

---

<sup>13</sup>A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: PrenadaMedia Group, 2014), hal 339

### 3. Sumber Data

Sumber data yang digunakan pada penelitian ini ada dua macam, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

- a. Sumber data primer adalah sumber data pokok atau utama yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya. Dalam penelitian ini sumber data primernya adalah seorang mahasiswa yang mengalami stres di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.
- b. Sumber data sekunder adalah sumber data penunjang yang diperoleh melalui hasil wawancara terhadap seseorang selain dari klien dan media perantara atau secara tidak langsung yang berupa buku, catatan, atau arsip baik yang dipublikasikan maupun yang tidak dipublikasikan. Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara dengan orang-orang terdekat mahasiswa “MS” seperti teman sebaya dan keluarganya. Kemudian juga buku-buku yang berhubungan dengan judul penelitian ini seperti Dr. Andrew Goliszek dalam bukunya “*60 second Manajemen Stress*”, Dadang Hawari dalam bukunya “*Stres Cemas dan Depresi*”, Walter Mc.Quade & Ann Aikman dalam bukunya “*Stress*”, Padmiasro M.Wijoyo dalam bukunya “*Mencegah & Mengatasi Stres*”, G. Wilkinson dalam bukunya “*Stres dan cara mengatasinya*”, selain itu penulis juga mendapatkan sumber data sekunder dari Artikel, Jurnal, Majalah, Koran, Televisi dan karya-karya Ilmiah lainnya.

#### **4. Teknik pengumpulan data**

##### *a. Interview (wawancara)*

Metode wawancara digunakan peneliti untuk menggali dan mendapatkan informasi secara akurat tentang stres yang dihadapi oleh mahasiswa “MS” baik untuk mengetahui gambaran stres, penyebab stres, serta hal-hal lain yang menyangkut permasalahan dalam penelitian.

##### *b. Observasi*

Metode observasi digunakan untuk mengamati perilaku mahasiswa “MS” yang mengalami stres secara akurat karena peneliti ikut terlibat langsung dalam proses konseling. Dengan metode ini peneliti dapat menyajikan gambaran realistik perilaku atau kejadian yang terjadi selama penelitian dilakukan.

##### *c. Dokumentasi*

Metode ini digunakan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan deskripsi wilayah penelitian yaitu sejarah singkat Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, dan lain-lain yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang diteliti.

## 5. Analisis Data

Menurut Robert K.Yin strategi teknik analisis studi kasus terbagi menjadi tiga teknik analisis yaitu:<sup>14</sup>

### a. Perjodohan Pola

Perjodohan pola yaitu dengan menggunakan logika perjodohan pola. Logika seperti ini membandingkan pola yang didasarkan atas data empirik dengan pola yang diprediksi (atau dengan beberapa prediksi alternatif). Jika kedua pola ini ada persamaan, hasilnya dapat menguatkan validitas internal studi kasus yang bersangkutan.

### b. Pembuatan eksplanasi

Pembuatan eksplanasi yang bertujuan untuk menganalisis data studi kasus dengan cara membuat suatu eksplanasi tentang kasus yang bersangkutan.

### c. Analisia deret waktu

Analisis deret waktu yang banyak dipergunakan untuk studi kasus yang menggunakan pendekatan eksperimen dan kuasi eksperimen.

---

<sup>14</sup>Robert K.Yin, *Studi kasus desain & metode*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2013), hal 133-150.

## H. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam penelitian ini terdiri dari Bab-Bab dan Sub-Sub Bab, sebagai berikut:

**BAB I Pendahuluan**, Bab ini berisi latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

**BAB II Landasan Teori**, berisi tentang pendekatan realitas mencakup konsep utama, tujuan pendekatan realitas, ciri-ciri pendekatan realitas, teknik-teknik pendekatan realitas, peran dan fungsi konselor. Dan terakhir mengenai pengertian stres, jenis stres, gejala-gejala stres, sumber-sumber stres, dampak stres, tingkatan stres dan alat ukur stres.

**BAB III Deskripsi Wilayah**, yaitu Sejarah singkat Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, Visi, Misi dan Tujuan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Sarana dan Prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, Keadaan dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, Keadaan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.

**BAB IV Hasil dan Pembahasan**, berisi tentang analisis data, uraian tentang konseling dengan menggunakan pendekatan realitas dalam mengatasi

stres mahasiswa “MS” Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.

**BAB V Penutup**, berisi tentang kesimpulan dan saran kemudian dilampirkan pula daftar pustaka sebagai akhir dari penulisan karya Ilmiah ini.