

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, penulis dapat menarik kesimpulan dari penelitian mengenai konseling dengan pendekatan realitas dalam mengatasi stres sebagai berikut:

1. Gambaran stres yang dialami oleh Mahasiswa “MS” dapat dilihat dari tiga gejala yakni gejala fisik, gejala jiwa dan gejala perilaku. Gejala fisik yang dialami oleh mahasiswa “MS” adalah mudah lelah karena kurangnya beristirahat. Gejala jiwa yang dialami oleh mahasiswa “MS” adalah merasa tak berdaya karena tidak bisa menemukan solusi untuk memperbaiki kuliahnya, merasa sedih karena tidak bisa membahagiakan orang di sekitarnya. Sulit berkonsentrasi karena memiliki banyak beban pikiran. Kehilangan minat untuk melanjutkan kuliahnya lagi. Menarik diri dari hubungan pergaulan karena malu dan sering *dibully*. Menyalahkan diri sendiri karena tidak bisa fokus kuliah. Sedangkan untuk gejala perilaku yakni tak beristirahat karena sibuk dengan kegiatan organisasi dan perkuliahan, kesulitan tidur di malam hari karena sudah menjadi kebiasaan, suka murung atau melamun memikirkan masalah yang sedang dihadapi, serta tidak bergairah ketika ingin masuk kuliah.

Selain itu dari hasil tes skala DASS 42 diketahui *score* terhadap mahasiswa “MS” adalah 29. Jadi, dari hasil *score* tersebut disimpulkan bahwa mahasiswa “MS” mengalami stres tingkat berat. Stres beratnya dikarenakan sering merasa sedih, tertekan, dan merasa dirinya putus asa terhadap kuliahnya yang terbengkalai, selalu menjadi beban dan pikiran selama beberapa semester, sehingga hal ini membuat mahasiswa “MS” mengalami stres.

2. Faktor penyebab mahasiswa “MS” mengalami stres yakni karena faktor eksternal dan faktor internal. Berikut penyebab yang timbul dari faktor eksternal: Faktor lingkungan sosial di kampus yang disebabkan karena pergaulan orang-orang yang ada di organisasi tersebut, adanya tuntutan di bidang akademik sehingga mahasiswa “MS” memiliki banyak beban pikiran, merasa dibohongi oleh teman organisasi karena ia hanya dihasut tanpa benar-benar dibantu saat memiliki masalah dengan kuliahnya dan dibully oleh teman-teman di kampus. Sedangkan faktor internalnya adalah faktor kognitif yang timbul dari dalam diri mahasiswa “MS” sendiri karena selalu merespons suatu kejadian yang ia alami ke arah pemikiran yang negatif, dan tidak mampu mengatur waktu antara kegiatan organisasi dengan kuliahnya, sehingga ia hanya terlalu fokus dengan organisasinya.
3. Konseling dengan Pendekatan Realitas terhadap mahasiswa “MS” dilakukan dengan tahap evaluasi diri, membuat rencana tindakan, membangun komitmen selama konseling, menentukan pilihan dan bertanggung jawab atas

diri sendiri, berpikir dan bertindak secara realitas, mahasiswa “MS” mengalami perubahan positif, berkurangnya stres yang dirasakan oleh mahasiswa “MS” baik dari gejala pada jiwa maupun perilaku. Klien sudah bisa menentukan sebuah pilihan mengenai perkuliahannya, Semua beban pikiran mengenai perkuliahannya sudah berkurang dengan dijalankannya konseling, klien memilih untuk bekerja sebagai kegiatan sehari-harinya, dengan begitu klien sudah bisa bertanggung jawab atas dirinya sendiri, mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistis dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan untuk kehidupan kedepannya.

## **B. Saran**

Terdapat beberapa saran yang dapat diberikan peneliti kepada pihak keluarga, mahasiswa dan pihak fakultas adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi keluarga

Adapun saran bagi keluarga yakni sebagai berikut:

- a. Agar dapat lebih memerhatikan mahasiswa “MS” dalam bidang akademiknya
- b. Agar dapat memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa “MS” saat mengalami stres
- c. Agar dapat mengontrol pergaulan mahasiswa “MS” di luar rumah dan di kampus

## 2. Bagi Mahasiswa

Adapun saran bagi mahasiswa yakni sebagai berikut:

- a. Agar dapat memahami tujuan studi yang sebenarnya
- b. Agar dapat membagi tugas dan kewajiban sebagai mahasiswa
- c. Agar lebih selektif dalam memilih organisasi kemahasiswaan

## 3. Bagi Fakultas

Saran yang dapat diberikan kepada fakultas yakni sebagai berikut:

- a. Agar ke depannya terdapat lembaga konseling bagi mahasiswa
- b. Diharapkan agar sesekali dapat melaksanakan kegiatan seminar mengenai organisasi kemahasiswaan dan kewajiban utama sebagai mahasiswa

## DAFTAR PUSTKA

- A, Hallen. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Akmal, Mutaroh dkk. 2016. *Ensiklopedi Kesehatan Untuk Umum*. Yogyakarta: AR-Ruzz Media.
- Amin, Samsul Munir. 2015. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- An, Mahfud. 1999. *Petunjuk Mengatasi Stres*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Broto, Henricus Dimas Frandi Cahyo. 2016. “*Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)*”. Yogyakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Corey, Gerald. 2013. *Konseling dan Psikoterapi Teori dan Praktek*. Bandung: Refika Aditama.
- Departemen Agama RI. 2009. *Mushaf Al-Qur’an dan Terjemah*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar
- Gabriella, Anindita. 2012. *Gambaran Konseling Berbasis Reality Therapy Pada Pria HIV-Positif Yang Belum Membuka Status Kepada Istri*. *JURNAL PERKOTAAN Desember 2012 Vol. 4 No. 2*. Jurnal, diakses pada tanggal 12 februari 2019.
- Gunarsa, Singgih D. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri.
- Hartono dan Boy Soedmarji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Prenadamedia group.
- Hasnida, Namora Lumongga Lubis. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Indarwati. 2018. “*Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar*”. Makassar: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.

- Kurnanto, Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Kusnadi. 2018. *Pedoman Akademik*. Palembang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Mappiare, Andi. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi penelitian*. Jakarta: PrenadaMedia Group.
- Nurfalaah. Tiara, Trada Destarica, Tri Winda Sari, dkk2016. *Kesehatan Mental*, Palembang: NoerFikri.
- Prayitno dan Erman Amti. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pulungan, Suyuthi Dkk. 2001. *Buku Pedoman Akademik Institut Agama Islam Negeri Raden Fatah*. Palembang: UIN Raden Fatah Press.
- Satrianah. 2007. *“Terapi Ajaran Islam dalam Mengatasi Stres”*. Palembang: Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Setyaningsih, Tri Septi. 2011. *“Pendekatan Konseling Realita dalam Mengubah Konsep Diri Negatif Siswa Broken Home (Penelitian pada Siswa SMP Negeri 2 Bantarbolang Pemasang tahun ajaran 2010/2011)”*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Taylor, Shelley E., Letitia Anne Peplau, David O. Sears. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Widodo, Bernardus. 2010. *Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah*. Widya Warta No. 02 Tahun XXXIV / Juli 2010 ISSN 0854-1951. Jurnal, diakses pada tanggal 1 November 2018
- Wijoyo, Padmiarso M. 2011. *Cara Mudah Mencegah dan Mengatasi Stres*. Jawa Barat: Bee Media Pustaka.

- Wilkinson. 1989. *Stres dan Cara Mengatasinya*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Yin, Robert K. 2013. *Studi Kasus Desain & Metode*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Yusuf, A. Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: PrenadaMedia Group.
- Yusuf, Syamsul dan A. Juntika Nurihsan. 2009. *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.