

**KONSELING DENGAN PENDEKATAN REALITAS DALAM
MENGATASI STRES
(STUDI KASUS MAHASISWA “MS” FAKULTAS DAKWAH DAN
KOMUNIKASI UIN RADEN FATAH PALEMBANG)**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi
Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam**

OLEH :

LILIS PUTRI PRATAMA

NIM. 1515200003

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN RADEN FATAH PALEMBANG**

2019 M / 1440 H

NOTA PEMBIMBING

Hal: Pengajuan Ujian Munaqosyah

Kepada Yth. Bapak Dekan
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Raden Fatah Palembang

Di-
Palembang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

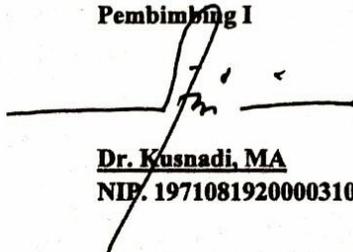
Dengan Hormat

Setelah mengadakan bimbingan dan kami periksa serta diadakannya perbaikan-perbaikan seperlunya, maka skripsi yang berjudul **“Konseling dengan Pendekatan Realitas dalam Mengatasi Stres (Studi Kasus Mahasiswa “MS” Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang)** yang ditulis oleh saudari Lilis Putri Pratama, NIM. 1515200003 telah dapat diajukan dalam sidang munaqosyah di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

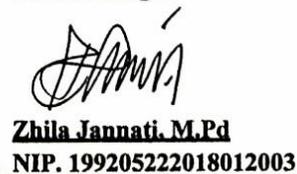
Pembimbing I



Dr. Kusnadi, MA
NIP. 197108192000031002

Palembang, Juli 2019

Pembimbing II



Zhila Jannati, M.Pd
NIP. 199205222018012003

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nama : Lilis Putri Pratama
NIM : 1515200003
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul Skripsi : **Konseling dengan Pendekatan Realitas dalam Mengatasi Stres (Studi Kasus Mahasiswa “MS” Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang)**

Telah dimunaqosyahkan dalam sidang terbuka Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang pada:
Hari/Tanggal : 31 Juli 2019
Tempat : Ruang Sidang Munaqosyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang

Skripsi ini telah diterima untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata 1 Sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam dalam ilmu Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.



TIM PENGUJI

Ketua

Dr. Kusnadi, M.A
NIP. 19710819200031002

Sekretaris

Manah Rasmanah, M.Si
NIP. 197205072005012004

Penguji I

Dra. Nuraida, M.Ag
NIP. 196704131995032001

Penguji II

Neni Noviza, M.Pd
NIP. 197903042008012012

iii

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lilis Putri Pratama

NIM : 1515200003

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : Konseling dengan Pendekatan Realitas dalam Mengatasi Stres (Studi Kasus Mahasiswa "MS" Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang)

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Seluruh data, informasi, interpretasi, pembahasan, dan kesimpulan yang disajikan dalam skripsi ini kecuali yang disebutkan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian, serta pemikiran saya dengan pengarahan pembimbing yang ditetapkan.
2. Skripsi yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademis, baik di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari ditemukan adanya bukti ketidakbenaran dalam pernyataan di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademis berupa pembatalan gelar akademik yang saya peroleh melalui pengajuan skripsi ini.

Palembang, Juli 2019

Yang Membuat Pernyataan


METERAI
TEMPEL
6000
ENAM RIBURUPIAH
Lilis Putri Pratama
NIM. 1515200006

MOTTO

Yakinlah, ada sesuatu yang menantimu setelah banyak kesabaran yang kau jalani, yang akan membuatmu terpana hingga kau lupa betapa pedihnya rasa sakit

(Ali bin Abi Thalib)

KU PERSEMBAHKAN

- Teruntuk kedua orangtuaku tercinta Bapakku Sutrisno dan Mamaku Ernawati yang telah memberikan semangat, dan pengorbanan baik materi maupun immateri serta tidak pernah lupa untuk mendoakan keberhasilan dan kebahagiaan Putri Tunggalmu ini.
- Teruntuk Prajurit kesayanganku Muhammad Arif Mulyas Siregar yang telah memberikan doa terbaik untukku, memotivasiku untuk selalu bekerja keras, yang selalu memberikan semangat, sekaligus selalu membuat air mata mengalir tiada henti agar penulis menjadi pribadi yang lebih kuat dan sabar dalam setiap keadaan.
- Teruntuk sahabat-sahabatku yang telah penulis anggap sebagai keluarga kedua Elsa Lestari, Ariansyah, Ridho Fahlevi, Ratih Puspita Sari, Rosmelina Anggraini S.Sos, Fitri Meylinda Saputri S.Pd, Anggia Septiani, dan Mertisa yang sangat luar biasa dalam memberikan semangat, motivasi dan selalu menemani penulis hingga sampai pada tahap penyelesaian skripsi ini.
- Teruntuk teman-teman seperjuangan BPI A 2015 yang telah menemani suka dan duka selama menempuh kuliah di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.
- Teruntuk Almamaterku tercinta UIN Raden Fatah Palembang yang telah Allah Swt pilihkan menjadi tempat penulis dalam meraih gelar S1 sehingga penulis mendapatkan banyak pengetahuan, pengalaman, serta pembelajaran yang sangat luar biasa selama beberapa tahun ini.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah menganugerahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat terselesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW. Keluarga dan para sahabat serta para kaum muslimin yang telah berjihad meletakkan sendi-sendi dasar agama Islam sebagai petunjuk dan pedoman bagi hidup manusia di muka bumi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak sedikit bantuan yang penulis terima dari dosen, keluarga, teman-teman penulis, baik bantuan moril maupun materil. Bantuan tersebut telah meringankan beban penulis sehingga terselesaikannya skripsi yang berjudul **“KONSELING DENGAN PENDEKATAN REALITAS DALAM MENGATASI STRES (STUDI KASUS MAHASISWA “MS” FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN RADEN FATAH PALEMBANG)”**. Penulis menyadari dalam menyelesaikan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu diucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Rektor UIN Raden Fatah Palembang Bapak Prof. Drs. Muhammad Sirozi, Ph.D Yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada saya untuk menimba ilmu di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.
2. Bapak Dr. Kusnadi, MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang beserta staff pimpinan lainnya, para dosen dan

karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan yang terbaik berupa pelayanan, perhatian, pengarahan dan bimbingan selama duduk dibangku kuliah sampai masa akhir perkuliahan.

3. Ibu Zhila Jannati, M.Pd dan Bapak Dr. kusnadi, MA selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pemikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ketua jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Ibu Neni Noviza, M.Pd dan sekretaris jurusan Ibu Manah Rasmanah M.Si yang tidak henti-hentinya mendengarkan keluh kesah dan selalu memberikan masukan serta motivasi untuk mendorong menyelesaikan skripsi ini.
5. Terimakasih kepada pihak Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden fatah Palembang yang telah memberikan izin penelitian kepada saya serta banyak membantu memberikan informasi, dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Terimakasih kepada Ibunda Ernawati dan Ayahanda Sutrisno yang telah memberikan do'a dan dorongan baik moril maupun materil serta motivasi yang tak henti-hentinya.
7. Keluarga besar BPI A angkatan 2015 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas semangat, kerjasama dan kebersamaannya selama menempuh kuliah di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
8. Kepada sahabat-sahabatku sekaligus keluargaku terkhusus Elsa Lestari, Ariansyah, Ridho Fahlevi, Ratih Puspita Sari, Rosmelina Anggraini S.Sos,

Fitri Meylinda Saputri S.Pd, yang sangat luar biasa dalam memberikan semangat, motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.

9. Kepada Prajurit kesayanganku Muhammad Arif Mulyas Siregar yang selalu menemani setiap proses yang ditempuh selama ini sampai penulis meraih gelar sarjana
10. Kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini, mudah-mudahan segala amal dan kebaikan yang bersangkutan diterima dan dapat bernilai ibadah disisi Allah SWT. Aamiin.

Peneliti menyadari dalam penelitian ini masih terdapat berbagai kekurangan, untuk itu dengan segala kerendahan hati peneliti menerima kritikan dan masukan dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirul kalam, kepada Allah SWT juga kita berserah diri dan semoga tulisan ini bermanfaat bagi kita semua. *Amin YaRabbal'amin.*

Palembang, Juli 2019
Penulis

Lilis Putri Pratama
NIM. 1515200003

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA PEMBIMBING	ii
SURAT PENGESAHAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	9
E. Tinjauan Pustaka	10
F. Kerangka Teori.....	12
G. Metode Penelitian.....	14
H. Sistematika Penulisan.....	19
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Realitas	21
B. Stres	27
BAB III DESKRIPSI WILAYAH PENELITIAN	
A. Sejarah singkat Fakultas Dakwah dan Komunikasi	44
B. Visi, Misi, dan Tujuan Fakultas Dakwah dan Komunikasi	50
C. Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam	52
D. Sarana dan Prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi	54
E. Keadaan dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi.....	56

D. Keadaan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi	61
BAB IV HASIL DAN PENELITIAN	
A. Deskripsi dan Analisis Data Penelitian	63
B. Pembahasan	113
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	120
B. Saran	122
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Keadaan Sarana dan Prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi	54
Tabel 3.2 Keadaan Dosen di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.....	56
Tabel 3.3 Jumlah Mahasiswa Aktif Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.....	61
Tabel 4.1 Hasil Tes Skala DASS 42 Sebelum Konseling.....	78
Tabel 4.2 Hasil Tes Skala DASS 42 Setelah Konseling.....	100
Tabel 4.3 Gambaran Stres yang dialami Mahasiswa “MS”.....	106
Tabel 4.4 Faktor Penyebab Mahasiswa “MS” Mengalami Stres	107
Tabel 4.5 Konseling dengan Pendekatan Realitas dalam Mengatasi Stres Mahasiswa “MS”	108
Tabel 4.6 Analisis Deret waktu	111

ABSTRAK

Stres adalah reaksi atau respons fisiologis, psikologis, dan perilaku dari seseorang (laki-laki maupun perempuan) untuk mencari penyesuaian terhadap tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan dari sekelilingnya. Stres dapat menyebabkan perubahan pada fisiologis, psikologis, dan perilaku seseorang, oleh karena itu stres pada individu harus diatasi. Dari hal tersebut, konseling sangat dibutuhkan sebagai media perantara yang dapat membantu mengatasi berbagai macam permasalahan kehidupan tersebut secara menyeluruh. Peneliti memilih Konseling Realitas dalam mengatasi masalah stres yang dihadapi oleh mahasiswa “MS”.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini ada dua macam, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. 1) Sumber data primer adalah sumber data pokok atau utama. Dalam penelitian ini sumber data primernya adalah seorang mahasiswa yang mengalami stres di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang. 2) Sumber data sekunder adalah sumber data penunjang. 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.

Hasil dari penelitian ini adalah konseling dengan pendekatan realitas terhadap mahasiswa “MS” menolong individu agar mampu mengevaluasi diri, membuat rencana tindakan, menentukan pilihan dan bertanggung jawab atas diri sendiri, mendorong klien agar berpikir dan bertindak secara realistis, konseling ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri. Sehingga setelah dilakukannya konseling mahasiswa “MS” mampu mengurangi gejala stres baik dari gejala jiwa maupun gejala perilaku, mampu bertanggung jawab atas diri sendiri, serta berpikir dan bertindak secara realistis.

Kata Kunci: Konseling, Pendekatan Realitas, Stres