




LEMBAR KONSULTASI

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 "X" Fakultas dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang)  
 Pembimbing I : Dr. Kusrandi, M.A

NO.	Hari/Tanggal	Hal yang dikonsultasikan	Paraf
1.	<u>Jumat</u> 29-3-2019	Penyerahan Bab I - pedoman dalam penulisan skripsi - Perbaiki teks ayat, rumusan masalah, tinjauan pustaka, kerangka teor, dan metodologi	
	<u>Kamis</u> 11-4-2019	ke bab berikutnya	
	<u>Rabu</u> 24-4-2019	Penyerahan Bab II - perbaiki kesalah dalam penulisan - perbaiki istilah "teori realitas" atau "konseling realitas"	

<u>Kamis</u> 2-5-2019	- stres dalam penelitian ini pada kategori apa. Ace ke Bab berikutnya	/
<u>Rabu</u> 20-5-2019	penyertaan Bab II. Ace ke Bab berikutnya	/
<u>Senin</u> 1-7-2019	penyertaan Bab IV. Ace u mengikuti Ujian Comprehensif	/
<u>Kamis</u> 18-7-2019	penyertaan Bab V - Perbaiki Kesimpulan dan Saran - Khusus Saran, ada 3 keluarga, mahasiswa dan fakultas	/
<u>Rabu</u> 24-7-2019	Ace u mengikuti	






### LEMBAR KONSULTASI

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 "X" Fakultas dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang)  
Pembimbing I : Dr. Kusnadi, M.A

No.	Hari/Tanggal	Hal yang dikonsultasikan	Paraf
		<i>Uji Murnyanti.</i>	<i>[Signature]</i>

### LEMBAR KONSULTASI

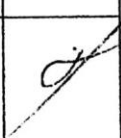
**Nama** : Lilis Putri Pratama  
**NIM** : 1515200003  
**Fakultas/ Jurusan** : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan Penyuluhan Islam  
**Judul Skripsi** : Konseling dengan Pendekatan Realitas dalam Mengatasi Stres (Studi Kasus Mahasiswa "X" Fakultas dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang)  
**Pembimbing II** : Zhila Jannati, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Hal yang dikonsultasikan	Paraf
1.	<u>Kamis</u> 21-3-2019	Penyerahan Sk, Bab I : - Perbaiki latar belakang - Bawa skripsi studi kasus	
2.	<u>Senin</u> 25-3-2019	- Perbaiki kalimat observasi awal - kesimpulan / Inti setiap teori pd kerangka teori	
3.	<u>Rabu</u> 27-3-2019	Acc bab I Lanjut bab II	
4.	<u>Jum'at</u> 29-3-2019	- tambahkan teori stres - kesimpulan / Inti setiap teori - tata penulisan - tambahkan karakter stres	
5.	<u>Selasa</u> 2-04-2019	Acc bab II Lanjutkan bab III	

6.	<u>Senin</u> 8-4-2019	Bab III - bawa bab I, perbaiki tata penulisan, awal sub bab diberi intro atau kalimat awal, kurangi pembahasan mengenai visi, misi & tujuan setiap prodi, bahas hanya prodi Bpi saja.	/
7.	<u>Kamis</u> 11-4-2019	Acc bab III - Lanjut bab berikutnya - buat instrumen wawancara & observasi	/
8.	<u>Selasa</u> 14-5-2019	Validasi Instrumen Penelitian Acc Instrumen penelitian	/
9.	<u>Kamis</u> 20-6-2019	perbaiki bab 4	/
10.	<u>Jum'at</u> 28-6-2019	Acc setelah perbaiki - lingkungan sosial kampus - Pembahasan	/
11.	<u>Senin</u> 1-7-2019	Acc bab 4 Lanjut bab 5	/
12.	<u>Selasa</u> 2-7-2019	perbaiki bab 5	/
13.	<u>Jum'at</u> 5-7-2019	Acc bab 5 Perbaiki abstrak	/
14.	<u>Kamis</u> 11-7-2019	perbaiki Abstrak	/

### LEMBAR KONSULTASI

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 "X" Fakultas dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang)  
Pembimbing II : Zhila Jannati, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Hal yang dikonsultasikan	Paraf
15	<u>Selasa</u> 16-7-2019	Acc Abstrak	


### DAFTAR PERBAIKAN

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)

No.	Yang di Perbaiki	Sesudah Perbaiki
1.	Penjelasan Konseling Realitas	Telah ditambahkan penjelasan konseling realitas
2.	Perbaiki Tata Penulisan	Telah diperbaiki tata Penulisan
3.	Model-model stres yang bisa diatasi oleh konseling realitas	Telah ditambahkan model-model stres yang bisa diatasi oleh konseling realitas

Palembang, 22 Agustus 2019

Penguji I



**Dra. Nuraida, M.Ag**  
NIP. 196704131995032001

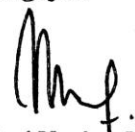
### DAFTAR PERBAIKAN

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)

No.	Yang di Perbaiki	Sesudah Perbaiki
1.	Bab IV data hasil observasi	Telah ditambahkan Bab IV data hasil observasi
2.	Konseling dan Follow Up	Telah ditambahkan Konseling dan Follow Up
3.	Rumusan masalah No.1 gambaran stres	Telah ditambahkan Rumusan masalah No.1 gambaran stres

Palembang, 19 Agustus 2019

**Penguji II**



**Neni Noviza, M.Pd**  
**197903042008012012**



## PERMOHONAN PENJILIDAN SKRIPSI

Hal: Permohonan Penjilidan Skripsi

Kepada Yth  
Dekan Fakultas Dakwah dan  
Komunikasi UIN Raden Fatah  
di-  
Palembang

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Setelah mengadakan pemeriksaan dan perbaikan seperti kami berpendapat

Bahwa skripsi:

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)**

Sudah disetujui untuk dijilid. Demikianlah perihal ini kami buat dengan sebenar-benarnya atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

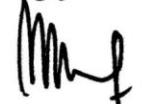
**Penguji I**



**Dra. Nuraida, M.Ag**  
NIP. 196704131995032001

Palembang, Agustus 2019

**Penguji II**



**Neni Noviza, M.Pd**  
NIP. 197903042008012012

Perubahan judul Skripsi

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH PALEMBANG  
NOMOR : 213 TAHUN 2019

TENTANG

PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI STRATA SATU ( S.1 )  
BAGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS DAKWAH  
UIN RADEN FATAH PALEMBANG

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UIN RADEN FATAH PALEMBANG.

- Menimbang : 1. Bahwa untuk mengakhiri Program sarjana (S1) bagi Mahasiswa, maka perlu ditunjuk *Tenaga ahli sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing kedua yang bertanggung jawab dalam rangka penyelesaian Skripsi Mahasiswa.*
2. Bahwa untuk lancarnya tugas pokok itu, maka perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan (SKD) tersendiri. Dosen yang ditunjuk dan tercantum dalam SKD ini memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas tersebut.
- Mengingat : 1. Undang-undang No.2 Tahun 1989 tentang sistem Pendidikan Nasional;
2. Peraturan Pemerintah No. 30 Tahun 1990 tentang Pendidikan tinggi;
3. Keputusan Menteri Agama RI No. 53 Tahun 2015 tentang Organisasi dan tata kerja Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang;
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 62 tahun 2015 tentang statuta UIN Raden Fatah Palembang;
5. Keputusan Menteri Agama RI No. 27 Tahun 1995 tentang Kurikulum Nasional Program Sarjana (S1) Universitas Islam Negeri;
6. Keputusan Menteri Agama RI No. 232 Tahun 1991 yang telah disempurnakan dengan Keputusan Menteri Agama No. 298 Tahun 1993.

MEMUTUSKAN

MENETAPKAN

- Pertama : Menunjuk sdr. : 1. Dr. Kurnadi, MA NIP : 19710819 200003 1 002  
2. Zhila Jannati, M.Pd NIP : 19920522 201801 2 003

Dosen Fakultas Dakwah UIN Raden Fatah Palembang masing-masing sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing Kedua Skripsi Mahasiswa :

Nama : LILIS PUTRI PRATAMA  
NIM/Jurusan : 1515200003 / BPI  
Semester/Tahun : GENAP / 2018 - 2019  
Judul Skripsi : Konseling dengan pendekatan realitas dalam mengatasi stres ( studi kasus mahasiswa " MS " Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang )

- Kedua : Berdasarkan masa studi tanggal 20 bulan Maret Tahun 2020.  
ketiga : Keputusan ini mulai berlaku satu tahun sejak tanggal ditetapkan dan akan ditinjau kembali apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

DITETAPKAN DI : PALEMBANG  
PADA TANGGAL : 16 - 08 - 2019  
ANG. REKTOR UIN RADEN FATAH PALEMBANG  
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI,



TEMBUSAN :

1. Rektor UIN Raden Fatah Palembang ;
2. Ketua Jurusan KPI/BPI / Jurnalistik Fakultas Dakwah UIN - RF Palembang
3. Mahasiswa yang bersangkutan.



# UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Nomor : B. 716 / Un.09/V.1/PP.00.9/05/2019 16 Mei 2019  
Lampiran :  
Hal : Izin penelitian

Kepada Yth.  
Lilis Putri Pratama / 1515200003  
Mahasiswa Prodi BPI Fakultas Dakwah dan  
Komunikasi UIN Raden Fatah  
di.  
Palembang

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Menindaklanjuti surat Saudara tanggal 10 Mei 2019 tentang permohonan izin penelitian pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah, Pada prinsipnya kami menyetujui Saudara,

Nama : Lilis Putri Pratama  
NIM/Prodi : 1515200003 / BPI  
Judul Penelitian : *Konseling Dengan Pendekatan Realitas Dalam Mengatasi Stres ( Studi kasus mahasiswa "MS" Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang )*

Untuk melaksanakan penelitian tersebut di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.

Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih

Dekan  
  
D. Kusnadi, MA  
NIP. 197108192000031002



Knowledge, Quality & Integrity

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Lilis Putri Pratama  
Alamat : Jln. Lorong Asrama RT 32 RW 10 Kelurahan Talang  
Ubi Timur Kecamatan Talang Ubi Kabupaten PALI  
NIM : 1515200003  
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat Tanggal Lahir : Bengkulu 21 April 1997  
Agama : Islam  
Status : Belum Menikah  
Warga Negara : Indonesia  
No. Telp : 081379579876  
Nama Orang Tua  
Ayah : Sutrisno  
Ibu : Ernawati  
Alamat Orang Tua : Jln. Lorong Asrama RT 32 RW 10 Kelurahan Talang  
Ubi Timur Kecamatan Talang Ubi Kabupaten PALI

### Riwayat Pendidikan

Periode			Sekolah	Jurusan
2003	-	2009	SD Negeri 13 Talang Ubi PALI	-
2009	-	2012	SMP Negeri 1 Talang Ubi PALI	-
2012	-	2015	SMA NEGERI 1 Talang Ubi PALI	IPA

Hormat Saya

Lilis Putri Pratama

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

Wawancara dan konseling bersama mahasiswa “MS”







Wawancara terhadap teman kampus mahasiswa “MS”





Wawancara terhadap salah satu keluarga mahasiswa “MS”



## SURAT KETERANGAN

Hal : Validasi Instrumen Tentang Stres

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hartika Utami Fitri, M.Pd

Lembaga : Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah  
Palembang

Telah memvalidasi Instrumen tentang Stres dari penelitian yang berjudul  
**“Konseling dengan Pendekatan Realitas dalam Mengatasi Stres (Studi Kasus  
Mahasiswa “MS” Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah  
Palembang)”** oleh peneliti :

Nama : Lilis Putri Pratama

NIM : 1515200003

Prodi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Setelah memperhatikan dan menilai media Instrumen tentang Stres yang  
digunakan pada penelitian ini, maka Instrumen tentang Stres yang telah dibuat  
dinyatakan valid.

Demikian surat keterangan ini saya buat untuk digunakan semestinya.

Palembang.....14 Mei.....2019

Validator Instrumen



Hartika Utami Fitri, M.Pd  
NIDN. 2014039401

### KISI KISI PEDOMAN WAWANCARA MENGATASI STRES

Variabel	Aspek	Indikator	Item pertanyaan	No.
Stres adalah ketegangan yang dirasakan karena adanya ketidakseimbangan antara masalah yang sedang kita hadapi dengan kemampuan kita untuk mengatasi permasalahan tersebut	1) Fisik	a. Mudah lelah	Apakah anda merasa mudah lelah ketika sedang mengalami stres ?	1
		b. Tangan terasa dingin	Apakah terjadi peningkatan suhu tubuh seperti panas atau dingin ketika anda dalam kondisi cemas ?	2
		c. Jantung berdebar	Bagaimana perubahan detak jantung anda ketika sedang dalam kondisi yang mencemaskan ?	3
		d. Perubahan berat badan	Apakah terjadi perubahan berat badan saat anda mengalami stres ?	4
		e. Menurunnya sistem kekebalan tubuh	Apakah tubuh anda mudah diserang berbagai penyakit ketika anda mengalami stres ?	5

	2) Jiwa	a. Merasa sedih	Apakah anda sering merasa sedih ketika sedang mengalami suatu tekanan ?	6
		b. Menangis	Apakah anda sering menangis saat mengalami suatu masalah yang membuat anda merasa tertekan ?	7
		c. Merasa tak berdaya	Bagaimana perasaan anda jika anda tidak bisa melakukan apa-apa ketika sedang mengalami suatu masalah dalam hidup anda ?  Bagaimana cara yang anda lakukan untuk menghilangkan rasa tak berdaya dalam diri anda ?	8  9

		d. Perasaan yang berubah-ubah	Apakah anda mengalami perubahan <i>mood</i> ketika sedang stres ?	10
			Bagaimanakah perubahan <i>mood</i> yang anda alami ketika sedang mengalami stres ?	11
		e. Sulit berkonsentrasi	Apakah anda sulit untuk berkonsentrasi ketika sedang mengalami stres ?	12
		f. Kehilangan minat	Apakah anda kehilangan minat untuk melakukan sesuatu ketika sedang mengalami stres ?	13
			Bagaimana anda memotivasi diri anda agar tumbuh kemauan untuk melakukan sesuatu hal dalam hidup anda ?	14
		g. Menarik diri dari	Bagaimana hubungan	15

		hubungan pergaulan	pergaulan anda dengan lingkungan sekitar ketika anda mengalami stres ?	
		h. Kurang kreatif	Apakah anda tidak dapat menyumbangkan pemikiran yang kreatif	16
			ketika sedang mengalami stres?	
		i. Berpikir negatif kepada diri sendiri	Bagaimana pemikiran anda terhadap diri sendiri ketika tidak bisa mengatasi masalah apapun yang sedang anda alami ?	17
		j. Menyalahkan diri sendiri	Bagaimanakah sikap anda terhadap diri anda sendiri ketika tidak bisa mengatasi masalah stres yang anda alami ?	18
	3) Perilaku	a. Aktivitas berkurang atau aktivitas berlebih	Bagaimanakah proses aktivitas sehari-hari anda ketika anda mengalami	19

			stres ?	
		b. Tak beristirahat	Apakah anda beristirahat dengan cukup ketika stres sedang melanda anda ? Bagaimana cara yang anda lakukan untuk mengisi waktu istirahat anda ?	20 21
		c. Minum alkohol, menyalahgunakan obat-obatan terlarang (narkoba)	Bagaimana cara yang anda lakukan untuk mengatasi stres ? Apakah anda pernah mengkonsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang (narkoba) untuk menghilangkan stres ?	22 23
		d. Cepat tersinggung dan marah	Apakah anda merasa cepat tersinggung dan marah ketika dalam keadaan stres ?	24
		e. Panik	Ketakutan atau kekhawatiran apa yang	25

			anda rasakan ketika stres itu mulai muncul ?	
		f. Kesulitan tidur	Apakah anda merasakan tidur yang berkualitas ketika malam hari ?  Ketika sedang tidur mimpi apa yang sering anda alami ?	26  27
		g. Suka murung dan tidak bergairah	Apakah anda sering murung dan tidak bergairah untuk melakukan sesuatu ketika anda sedang mengalami stres ?	28
		h. Perubahan nafsu makan	Apakah anda mengalami perubahan nafsu makan pada saat mengalami stres ?	29



## **PEDOMAN WAWANCARA STRES**

Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui gejala-gejala apa yang dialami oleh klien ketika mengalami stres. Semua data yang didapat dari hasil wawancara ini akan dirahasiakan dan hanya peneliti yang mengetahuinya. Pedoman wawancara ini terdiri dari berbagai pertanyaan yang harus dijawab dengan sebenar-benarnya dan seobjektif mungkin oleh klien sesuai dengan pengalaman klien ketika sedang mengalami stres.

Tanggal/ Hari :

Tempat :

Interviewer :

Interviewee :

1. Apakah anda merasa mudah lelah ketika sedang mengalami stres ?
2. Apakah terjadi peningkatan suhu tubuh seperti panas atau dingin ketika anda dalam kondisi cemas ?
3. Bagaimana perubahan detak jantung anda ketika sedang dalam kondisi yang mencemaskan ?
4. Apakah terjadi perubahan berat badan saat anda mengalami stres ?
5. Apakah tubuh anda mudah diserang berbagai penyakit ketika anda mengalami stres ?
6. Apakah anda sering merasa sedih ketika sedang mengalami suatu tekanan ?

7. Apakah anda sering menangis saat mengalami suatu masalah yang membuat anda merasa tertekan ?
8. Bagaimana perasaan anda jika anda tidak bisa melakukan apa-apa ketika sedang mengalami suatu masalah dalam hidup anda ?
9. Bagaimana cara yang anda lakukan untuk menghilangkan rasa tak berdaya dalam diri anda ?
10. Apakah anda mengalami perubahan *mood* ketika sedang stres ?
11. Bagaimanakah perubahan *mood* yang anda alami ketika sedang mengalami stres ?
12. Apakah anda sulit untuk berkonsentrasi ketika sedang mengalami stres ?
13. Apakah anda kehilangan minat untuk melakukan sesuatu ketika sedang mengalami stres ?
14. Bagaimana anda memotivasi diri anda agar tumbuh kemauan untuk melakukan sesuatu hal dalam hidup anda ?
15. Bagaimana hubungan pergaulan anda dengan lingkungan sekitar ketika anda mengalami stres ?
16. Apakah anda tidak dapat menyumbangkan pemikiran yang kreatif ketika sedang mengalami stres?
17. Bagaimana pemikiran anda terhadap diri sendiri ketika tidak bisa mengatasi apapun yang sedang anda alami ?

18. Bagaimanakah sikap anda terhadap diri anda sendiri ketika tidak bisa mengatasi masalah stres yang anda alami ?
19. Bagaimanakah proses aktivitas sehari-hari anda pada saat anda mengalami stres ?
20. Apakah anda beristirahat dengan cukup ketika stres sedang melanda anda ?
21. Bagaimana cara yang anda lakukan untuk mengisi waktu istirahat anda ?
22. Bagaimana cara yang anda lakukan untuk mengatasi stres ?
23. Apakah anda pernah mengonsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang (narkoba) untuk menghilangkan stres ?
24. Apakah anda merasa cepat tersinggung dan marah ketika dalam keadaan stres ?
25. Ketakutan atau kekhawatiran apa yang anda rasakan ketika stres itu mulai muncul ?
26. Apakah anda merasakan tidur yang berkualitas ketika malam hari ?
27. Ketika sedang tidur mimpi apa yang sering anda alami ?
28. Apakah anda sering murung dan tidak bergairah untuk melakukan sesuatu ketika anda sedang mengalami stres ?
29. Apakah anda mengalami perubahan nafsu makan pada saat mengalami stres ?

### KISI-KISI PEDOMAN OBSERVASI STRES

Variabel	Aspek	Indikator	Item Pernyataan	No.
Stres adalah ketegangan yang dirasakan karena adanya ketidakseimbangan antara masalah yang sedang kita hadapi dengan kemampuan kita untuk mengatasi permasalahan tersebut	1) Fisik	a. Mudah lelah	Merasa mudah lelah ketika sedang mengalami stres	1a
	2) Jiwa	a. Merasa tak berdaya	Merasa tak berdaya ketika sedang mengalami stres	2a
		b. Merasa sedih	Sering merasa sedih ketika sedang mengalami suatu tekanan	2b
		c. Sulit berkonsentrasi	Sulit untuk berkonsentrasi ketika sedang mengalami stres	2c
		d. Kehilangan minat	Kehilangan minat untuk melakukan sesuatu ketika sedang mengalami stres	2d
		e. Menarik diri dari hubungan pergaulan	Menarik diri dari hubungan pergaulan ketika mengalami stres	2e
		f. Menyalahkan diri sendiri	Menyalahkan diri sendiri ketika mengalami suatu masalah	2f

	3) Perilaku	a. Tidak beristirahat	Sering tidak beristirahat dengan cukup ketika stres sedang melanda	3a
		b. Suka murung dan tidak bergairah	Terlihat murung dan tidak bergairah untuk melakukan sesuatu ketika sedang mengalami stres	3b
		c. Tidak bergairah	Sering tidak bergairah untuk melakukan sesuatu ketika sedang stres	3c

## **LEMBAR OBSERVASI STRES**

Observasi ini bertujuan untuk mengetahui gejala-gejala apa yang dialami oleh klien ketika mengalami stres. Semua data yang terdapat pada lembar observasi ini akan dirahasiakan dan hanya peneliti yang mengetahuinya. Lembar observasi ini terdiri dari berbagai pernyataan yang sesuai dengan pengalaman klien ketika sedang mengalami stres. Terdapat 2 pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu Ya dan Tidak, selanjutnya peneliti akan memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan apa yang dialami oleh klien ketika mengalami stres.

Tanggal/ Hari :

Tempat :

Observer :

Observee :

<b>No.</b>	<b>Item Pernyataan</b>	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
1.	Fisik		
	a. Merasa mudah lelah ketika sedang mengalami stres		
2.	Jiwa		
	a. Merasa tak berdaya		
	b. Sering merasa sedih ketika sedang mengalami suatu tekanan		
	c. Sulit untuk berkonsentrasi ketika sedang mengalami stres		

	d. Kehilangan minat untuk melakukan sesuatu ketika sedang mengalami stres		
	e. Menarik diri dari hubungan pergaulan ketika mengalami stres		
	f. Menyalahkan diri sendiri ketika tidak bisa mengatasi masalah stres yang dialami		
3.	Perilaku		
	a. Tidak beristirahat dengan cukup ketika stres sedang melanda		
	b. Suka terlihat murung dan tidak bergairah untuk melakukan sesuatu ketika sedang mengalami stres		
	c. Tidak bergairah		