

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 27 September 2022

SITI NURAENI WAFIQA DEWI
181520074

ABSTRAK

Nama: **Siti Nuraeni Wafiqah Dewi**, NIM: **181520074**, Judul Skripsi: **Konseling Realitas Untuk Mengatasi Stres Wanita *Single Parent*** (Studi kasus di Kampung Citangkil, Desa Tangkilsari, Kabupaten Pandeglang, Banten), Jurusan: **Bimbingan Konseling Islam**, Fakultas: **Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 1444 H/2022 M.**

Menjadi wanita *single parent* dalam keluarga tidaklah mudah mengingat peran seorang ibu yang harus merawat anak-anaknya, mencari nafkah, dan bertanggungjawab sebagai kepala rumah tangga. Beratnya tanggung jawab sebagai wanita *single parent* dan kesulitan yang dihadapinya dapat membuat dirinya tertekan karena masalah-masalah yang dihadapi. Hal tersebut dapat menjadi beban psikologis bagi wanita *single parent* dan cenderung mengalami stres yang berakibat buruk bagi dirinya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan stres pada wanita *single parent*? 2) Bagaimana penerapan konseling realitas dalam mengatasi stres pada wanita *single parent*? 3) Bagaimana hasil dari penerapan konseling realitas dalam mengatasi stres pada wanita *single parent*?

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif-tindakan untuk mendapatkan informasi secara detail dan mendalam terhadap permasalahan yang dihadapi responden. Metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis data *flow chart analysis* yang terdiri dari tiga aktivitas yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa: 1) Faktor yang menyebabkan stres pada wanita *single parent* berasal dari diri sendiri karena tidak bisa menerima kenyataan, kebutuhan ekonomi, menanggung beban sendiri, memikirkan masa depan anak, stigma negatif dari lingkungan, rasa trauma karena kejadian dimasa lalu, dan tuntutan orangtua. 2) Penerapan konseling realitas dalam mengatasi stres wanita *single parent* ini dengan menggunakan tahapan *attending*, identifikasi masalah, eksplorasi keinginan, penjajakan tindakan, evaluasi dari tindakan, perencanaan, dan tindak lanjut. 3) Hasil dari penerapan konseling realitas untuk mengatasi stres pada wanita *single parent* ini, kelima responden dapat menerima keadaan yang sekarang dan tidak melihat kebelakang, serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dan dapat mengatasi stres dengan bertanggung jawab serta berkomitmen pada tindakan yang dipilih.

Kata kunci: Konseling Realitas, Stres, Wanita *Single parent*.

ABSTRACT

Name: Siti Nuraeni Wafiqah Dewi, NIM: 181520074, Thesis Title: Reality Counseling for Overcoming Stress for Single Parent Women (Case study in Citangkil Village, Tangkilsari Village, Pandeglang Regency, Banten), Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty: faculty of Da'wah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten in 1444 H/2022 M.

Being a single parent woman in a family is not easy considering the role of a mother who has to take care of her children, earn a living, and be responsible as the head of the household. A huge responsibility as a single parent woman and the difficulties she faces can make her depressed because of the problems she faces. This can be a psychological burden for single parent women and tend to experience stress which is bad for them.

Based on the background, the formulation of the problem in this research are: 1) What are the factors that cause stress in single parent women? 2) How are the implementation and results of reality counseling in dealing with stress in single parent women?

This study aims: 1) To find out what factors cause stress in single parent women. 2) To apply reality counseling in dealing with stress in single parent women. 3) To find out the results of the application of reality counseling in dealing with the stress of single parent women.

The method used is a qualitative-action method to obtain detailed and in-depth information on the problems faced by the subject. Methods of data collection using interview techniques, observation, and documentation. Analysis of research data using flow chart analysis, technique which consists of three activities, namely data reduction, data display, and verification.

Based on the researched, it can be concluded: 1) The factors that cause stress in single parent women come from not being able to accept reality, economic needs, bearing their own burdens, thinking about the child's future, negative stigma from the environment, trauma due to past events, and parental demands. 2) The application of reality counseling in dealing with the stress of a single parent woman uses the stages of attending, identifying problems, exploring wants, exploring direction/doing, evaluating an actions, planning, and following up. 3) The results achieved, clients can accept the current situation and do not look back, as well as improve self-adjustment and can deal with stress by being responsible and committed to the chosen course of action.

Keywords: Reality Counseling, Stress, Single parent Women.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas
Kepada Yth.
Lampiran :
Dekan Fakultas Dakwah
Hal : **Ujian Skripsi**
UIN SMH Banten
a.n. **Siti Nuraeni Wafiqa** di -
Dewi
NIM. 181520074
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Siti Nuraeni Wafiqa Dewi, NIM: 181520074 dengan judul Skripsi “**Konseling Realitas Untuk Mengatasi Stres Wanita *Single Parent***”, telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak dan Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 27 September 2022

Pembimbing I,

Dra. Eni Nur'aeni, M.SI.
NIP: 196008081991032002

Pembimbing II,

Maya Afa, S. Th.I., M.SI.
NIDN: 2013068302

**KONSELING REALITAS UNTUK MENGATASI STRES
WANITA *SINGLE PARENT***
(Studi Kasus di Kampung Citangkil, Desa Tangkilsari, Kecamatan
Cimanggu, Kabupaten Pandeglang, Banten)

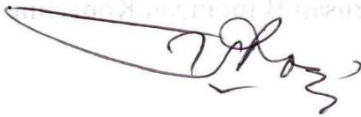
Oleh:

Siti Nuraeni Wafiqah Dewi

181520074

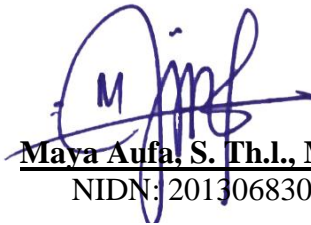
Menyetujui,

Pembimbing I,



Dra. Eni Nur'aeni, M.SI
NIP: 196008081991032002

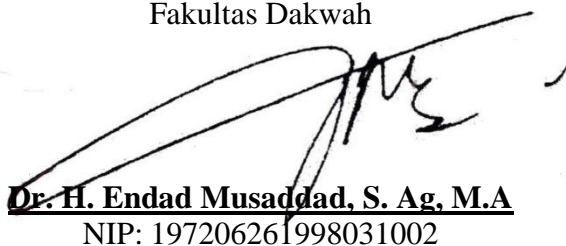
Pembimbing II,



Maya Aufa, S. Th.I., M.SI.
NIDN: 2013068302

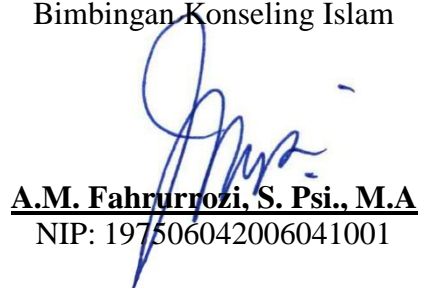
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, S. Ag, M.A
NIP: 197206261998031002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A
NIP: 197506042006041001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Siti Nuraeni Wafiqah Dewi** NIM : **181520074**,
Judul **Konseling Realitas Untuk Mengatasi Stres Wanita *Single Parent*** (Studi kasus di Kampung Citangkil, Desa Tangkilsari, Kecamatan Cimanggu, Kabupaten Pandeglang, Banten) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 19 Oktober 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang 19 Oktober 2022

, Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota



Eneng Purwanti, M.A.
NIP: 197806072008012014

Sekretaris Merangkap Anggota



Nur Asia T., M.Si.
NIP: 199203162019032017

Anggota

Penguji I,



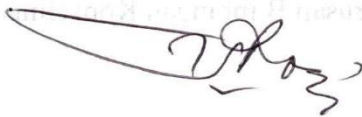
Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M.
NIP: 196509111993031003

Penguji II,



Wulan Fauzia, M.Pd
NIP: 198806252019032007

Pembimbing I,



Dra. Eni Nur'aeni, M.SI.
NIP: 196008081991032002

Pembimbing II,



Maya Aufa, S. Th.I., M.SI.
NIDN: 2013068302

PERSEMBAHAN

Penuh rasa syukur dan terimakasih kepada Allah SWT, Skripsi ini aku persembahkan untuk kedua orang tuaku tersayang Bapak Adi Subardi (Alm) dan Ibu Jenab yang telah memberikan kasih sayangnya kepadaku dan tidak pernah berhenti untuk selalu mendoakanku dalam setiap sujudnya, selalu sabar dalam mendidikku dan yang selalu berjuang untuk masa depan ku, mereka adalah motivator terbaikku yang selalu berkorban demi kebahagiaanku. Untuk kakak ku Ahmad Yani dan Yesiena yang selalu mendukung dan menyemangati, untuk keponakan ku tersayang Mikayla Putri Almahira dan Ibrahim Daniyal yang selalu mewarnai hari-hari dan membuat ku semangat. Serta keluarga besar dan saudara-saudara ku yang selalu mensupport dan mendoakan untuk keberhasilan ku.

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِيْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا
وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ



Tidak ada ujian yang tidak bisa diselesaikan. Tidak ada kesulitan yang melebihi batas kesanggupan. Karena “Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya”.

(QS Al- Baqarah: 286)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Siti Nuraeni Wafiqah Dewi, Lahir di Pandeglang, 25 Maret 2001. Saat ini penulis tinggal di Lingkungan Citangkil 02/01, kelurahan Tangkilsari, Kecamatan. Cimanggu, Kabupaten Pandeglang, Banten. Penulis merupakan anak bungsu dari pasangan Bapak Adi Subardi (Alm) dan Ibu Jenab.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis adalah SDN Tangkilsari 02 lulus tahun 2012, kemudian penulis melanjutkan sekolah di MTS Mathlaul Anwar Linahdlatil Ulama (MALNU) Pusat Menes lulus pada tahun 2015, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di MAN 4 Pandeglang dan lulus tahun 2018. Pada tahun yang sama, penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Wasyukurillah, segala puji syukur bagi kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya yang telah memberikan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Konseling Realitas untuk Mengatasi Stres Wanita Single parent* (Studi kasus di Kampung Citangkil, Desa Tangkilsari, Kecamatan Cimanggu, Kabupaten Pandeglang, Banten), guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi yang membacanya. Melalui kesempatan ini dengan penuh hormat penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi. M.A. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

4. Ibu Dra. Eni Nuraeni, M.SI. dan Ibu Maya Aufa , S. Th.I., M. SI. Pembimbing I dan pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, serta civitas akademik dan karyawan UIN yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga untuk penulis.
6. Kedua orang tua Bapak Adi Subardi (Alm) dan Ibu Jenab yang senantiasa memberikan do'a dan dukungannya yang tiada hentinya. Serta kakak ku Ahmad Yani dan Yesiena, keluarga besar, dan saudara-saudara yang selalu memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
7. Gilang Anindita DwiPrasetyo, yang selalu setia menemani, mendukung, dan memotivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
8. Seluruh sahabat, teman-teman seperjuangan BKI yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas semuanya.
9. Kepada teman-teman kost seperantauan yang senantiasa memberikan dukungan, dan semangatnya.
10. Kepada responden JB, KL, TY, NN, dan KT yang telah bersedia membantu penulis berbagi informasi dengan penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

11. Semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, terimakasih atas semuanya.

Serang, 27 September 2022

Penulis

Siti Nuraeni Wafiqah Dewi

NIM: 181520074

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional.....	8
F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Kajian Teoritis	17
B. Kerangka Berfikir	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Metode Penelitian	43
1. Jenis Penelitian.....	43

2. Setting Penelitian	44
3. Instrumen Penelitian	46
4. Sumber Data.....	47
5. Teknik Pengumpulan Data.....	47
6. Teknik Analisis Data.....	49
7. Teknik Keabsahan Data	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian.....	51
B. Pembahasan.....	105
BAB V PENUTUP	109
A. Kesimpulan	109
B. Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Stres Positif.....	26
Tabel 2.2 Stres Negatif	27
Tabel 3.1 Rincian Jadwal Penelitian.....	44
Tabel 4.1 Faktor Penyebab Stres Wanita <i>Single parent</i>	56
Tabel 4.2 Gejala Stres pada Wanita <i>Single parent</i>	57
Tabel 4.3 Hasil Penerapan Konseling Realitas.....	104