

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

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

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh skripsi ini merupakan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar ke sarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 05 Oktober 2022

Penulis

Sahroji

NIM. 181520133

ABSTRAK

Nama : Sahroji, NIM : 181520133, Judul Sripsi : **“Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stres Akibat Krisis Air PDAM Di Desa Dukuh Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang”**, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Manusia pada dasarnya makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa seseorang, mereka membutuhkan seseorang untuk mengatasi masalah hidup mereka dan mereka juga membutuhkan kebutuhan fisiologis untuk bertahan hidup. Seperti halnya air. Air menjadi pokok utama dalam hidup karena untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti mandi, minum, mencuci dll. Tapi tidak seperti warga Desa Dukuh yang masih kekurangan air. Khususnya air PDAM, masyarakat setempat senang mendapatkan air secara efektif untuk mencukupi keperluan mereka setiap harinya. Namun hal itu tidak berlangsung lama karena sering kali terkendala tidak keluar airnya, terapi realitas perlu diberikan kepada masyarakat yang menggunakan asset air PDAM yang merasa stres saat mengalami krisis air.

Dari uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : 1). Bagaimana gejala stres pada klien yang mengalami krisis air PDAM? 2). Bagaimana penerapan terapi realitas untuk mengatasi stres akibat krisis air PDAM di Desa Dukuh Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang?.

Tujuan dari penelitian ini adalah 1). Untuk mengetahui gejala stres pada klien yang mengalami stres akibat krisis PDAM di Desa Dukuh Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang. 2). Untuk mengetahui penerapan terapi realitas dalam mengatasi stres akibat krisis air di Desa Dukuh Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan adanya tindakan konseling realitas yang dilakukan. Waktu penelitian 3 bulan mei-juni, tempat penelitian di kampung nagreg rt 002 dan subjek penelitian yaitu FI, RA dan SH.

Adapun hasil dari penelitian ini adalah 1). Dari ketiga klien penelitian ini yakni FI, RA dan SH mengalami gejala-gejala stres yang dialami oleh ketiga klien adalah pusing, bingung, insomnia, mudah marah, nafsu makan berkurang, gelisah, tekanan darah meningkat. Faktor yang mempengaruhi stres yang dialami oleh ketiga klien adalah faktor psikologis dan jenis stres yang dialaminya termasuk ke dalam jenis stres sedang. 2). Penerapan teknik Terapi Realitas dengan teknik WDEP adalah *want, direction, evaluasi* dan *planning*. Hasil dari penerapan konseling realitas tersebut dapat dilihat dari perubahan perilaku dan pola pikir klien. Dengan berusaha lebih baik dari sebelumnya, menerima kenyataan klien tentang permasalahan yang dialaminya dan mampu mengurangi gejala-gejala stres yang dialami oleh ketiga klien.

Kata Kunci : Terapi Realitas, Stres, PDAM

ABSTRACT

Name : Sahroji, NIM : 181520133, Thesis Title : **“Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stres Akibat Krisis Air PDAM Di Desa Dukuh Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang”**, Majoring In Islamic Counseling Guidance, Faculty Of dakwah Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Humans are basically social cultures who cannot live without someone, they need someone to cope with their life and they also need physiological needs for you to survive. Like water. Water is the main thing in life because it is used to fulfill daily needs such as bathing, drinking, washing, and others. But not like the hamlet villagers who still lack water. Especially PDAM water, local people like to get water effectively to meet their daily needs. But it did not last long because it was often constrained that the water did not come out, reality therapy needs to be given to people who use PDAM water assets who feel stressed when experiencing a water crisis.

From the description above, the formulation of the problem in the study is: 1). What are the symptoms of stress in clients who experience PDAM water crisis? 2). How to apply reality therapy to overcome stress due to the PDAM water crisis?

To purpose of this study is: 1). To determine the symptoms of stress in clients who experience stress due to the PDAM case in the hamlet vantage Kragilan sub-district, Serang district. 2). To find out the application of reality therapy in overcoming stress due to the water crisis in Dukuh Village, Kragilan District, Serang Regency.

This study uses a qualitative method with the existence of reality counseling, the research time is 3 months April-June, the place of research is in the village of Nagreg, RT 002 and the research subjects are FI, RA and SH.

The results of the research are 1). Of the three research clients, namely FI, RA and SH experienced symptoms of stress experienced by the three clients, namely dizziness, confusion, insomnia, irritability, decreased appetite, restlessness, and increased blood pressure. Factors that affect the stress experienced by the three clients are psychological factors and included in the type of moderate stress. 2). The application of reality techniques with the direction, evaluation and planning techniques. The results of the application of reality counseling can be seen from the changes in the behavior and mindset of the client. By trying to better than before, accepting the reality problem they are experiencing and being able to reduce the symptoms of stress experienced by the three clients

Keyword : Therapy, Reality, Stress, PDAM



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas
Lamp: Skripsi
Hal : **Ujian Munaqasah**
a.n. Sahroji
NIM: 181520133

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi Saudara Sahroji, NIM : 181520133 yang berjudul : **Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stres Akibat Krisis Air PDAM Di Desa Dukuh Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang**, telah layak diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasah pada Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 05 Oktober 2022

Pembimbing I

Ahmad Fadhil, Lc. M.Hum

NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II

Dra. Eni Nur'aeni, M.SI

NIP.19600808 199103 2 002

**TERAPI REALITAS UNTUK MENGATASI STRES AKIBAT KRISIS AIR
PDAM DI DESA DUKUH KECAMATAN KRAGILAN KABUPATEN
SERANG**

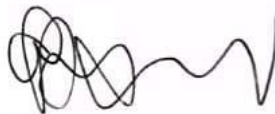
Oleh:

Sahroji

NIM : 181520133

Menyetujui,

Pembimbing I



Ahmad Fadhil, Lc. M.Hum

NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II




Dra. Eni Nur'aeni, M.SI

NIP. 19600808 199103 2 002

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Dakwah




Dr. H. Endad Musaddad, S. Ag., M. A.

NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan

Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A

NIP. 19750604 200604 1 001

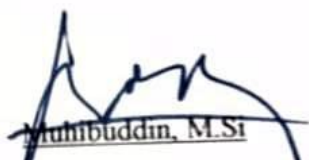
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi a.n Sahroji, NIM: 181520133, yang berjudul : Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stres Akibat Krisis Air PDAM di Desa Dukuh Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 28 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 28 Oktober 2022

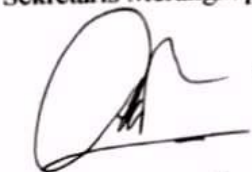
Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota




M. Si
NIP. 19700620 199903 1 004

Sekretaris Merangkap Anggota



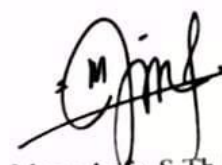
Nur Asia T., M.Si
NIP. 19920316 201903 2 017

Penguji I




Dr. Masykur Wahid, S.Ag M.Hum.
NIP. 19760617 200501 1 003

Penguji II




Maya Aulia, S.Th.L., M.Si
NIDN. 2013068302

Pembimbing I



Ahmad Fadhil, Lc. M.Hum
NIP. 197607042000031002

Pembimbing II



Dra. Eni Nur'aeni, M.Si
NIP. 19600808 199103 2 00

MOTTO

وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ دَفْعُ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ

“Kebaikan tidak sama dengan kebaikan. Tolaklah kejahatan itu dengan cara yang lebih baik sehingga yang memusuhimu Akan seperti teman.”

(Q.S. Fusshilat : 34)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang tercinta, yang telah memberikan semangat dan membimbingku dengan penuh perjuangan dan kasih sayang yang tiada tertandingi. Dan terimakasih buat kakak dan tetehhku yang tiada berhenti mensupport saya sampai saat ini.

Selebihnya skripsi ini saya persembahkan untuk semua keluarga yang begitu sangat berarti dalam setiap langkah kakiku ini. mungkin hadiah ini bukanlah suatu hadiah yang istimewa, namun ini adalah sebuah hadiah yang nantinya akan selalu dikenang. Karena dari setiap penulisannya merupakan sebuah perjuangan yang begitu rumit namun akan berbuah manis untuk kalian orang-orang yang kucintai.

Tidak ada satu katapun yang mampu saya ucapkan selain kata “terima kasih” yang tidak ada duanya untuk kalian semua yang ikut serta dalam memberikan segala amunisi terbaik di sepanjang sejarah penulisan skripsiku ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Sahroji, dilahirkan di Serang 18 Maret 1998, Jenjang pendidikan yang peneliti tempuh ialah SD Negeri Dukuh 1, lulus pada tahun 2012. Melanjutkan di SMP Negeri 2 Kragilan lulus pada tahun 2015. Setelah itu lanjut di MA Negeri 1 Kabupaten Serang lulus pada tahun 2018. Kemudian melanjutkan ke jenjang pendidikan di perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Maulana Hasanuddin Banten dengan mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohamanirrohim

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stres Akibat Krisis Air PDAM di Desa Dukuh Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun, demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Wawan Wahyudin selaku rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. Endad Musadad, S.Ag. MA selaku Dekan Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A selaku Ketua jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

4. Bapak Ahmad Fadhil, Lc. M.Hum selaku pembimbing I dan Ibu Dra. Eni Nura'eni, M. SI sebagai pembimbing II yang telah memberikan nasihat, bimbingan, motivasi dan saran-saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mengajar dan mendidik serta membimbing penulis selama kuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Seluruh pengurus perpustakaan umum, staf Akademik dan Karyawan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Seluruh keluarga terutama. Ayahanda Akmad, Ibunda Sukenah, kakak dan adik kandung Armilah, Asmariah, Jaenudin, Nurasih, Arsanah, Arsati, Sukri, Astriani, Aniah, yang selalu memberikan dukungan dan motivasi serta do'a yang tiada henti selama penyusunan skripsi.
7. Seluruh keluarga besar yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya, terima kasih karena telah memberikan nasehat yang terbaik dalam menyusun skripsi ini agar tidak mudah menyerah dan tetap merangkul dalam keadaan seperti apapun itu.
8. Seluruh pihak terutama bestie-bestie ku yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan penulis menyusun skripsi ini. terima kasih yang sebesar-besarnya ku ucapkan.

Serang, 2022

Penulis

Sahroji

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQSAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Terapi Realitas	8
a. Pengertian Terapi Realitas	8
b. Tujuan Terapi Realitas.....	10
c. Ciri-Ciri Terapi Realitas	10
d. Teknik-Teknik Terapi Realitas	11
e. Tahapan Terapi Realitas	12
2. Stres.....	13
a. Pengertian Stres	13

b. Jenis Stres.....	15
c. Gejala Stres	15
d. Faktor Stres	16
e. Dampak Stres	18
f. Tingkatan Stres	20
g. Tahap Stres.....	21
B. Kerangka Berpikir.....	24
C. Penelitian Terdahulu	25
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Setting Penelitian	29
C. Instrument Penelitian	30
D. Sumber Data.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
F. Teknik Analisis Data.....	33
G. Teknik Keabsahan Data	34
BAB IV HASIL DAN PENELITIAN	
A. Hasil	35
1. Gambaran Umum Klien.....	37
2. Gejala Stres yang Dialami Klien.....	39
3. Proses konseling Terapi Realitas	47
4. Hasil Konseling Terapi Realitas	64
B. Pembahasan.....	68
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	75
B. Saran-Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	