

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang terbaik. Manusia diberi akal pikiran, kecerdasan, kemauan, dan keinginan untuk mewujudkan segala sesuatu.¹ 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. Kebutuhan fisiologis adalah sekumpulan kebutuhan dasar yang paling mendesak pemusannya karena berkaitan dengan dengan pemeliharaan dan kelangsungan hidup. Kebutuhan dasar fisiologis itu diantaranya yaitu air, makanan, oksigen, istirahat, seks, keseimbangan temperatur dan kebutuhan akan simulasi sensoris.²

Kehidupan di zaman sekarang yang terus berkembang dalam berbagai sektor kehidupan terutama kehidupan sehari-hari yang tidak terlepas dari kebutuhan fisiologis utama yaitu kebutuhan air. Air adalah salah satu komponen abiotik dari sebuah ekosistem (lingkungan).³ Air menjadi kebutuhan pokok yang harus dipenuhi di dalam kehidupan manusia untuk bertahan hidup. Dalam hal ini kebutuhan fisiologis akan air merupakan aspek yang penting dalam rangka kebutuhan kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan air rumah tangga, dibutuhkan untuk berbagai keperluan kehidupan sehari-hari seperti, kebutuhan keluarga, kebutuhan industri, pertanian, sektor komersial, kebutuhan ekonomi dan berbagai hal penting lainnya.

¹ Sukirno Agus, "*Pengantar Bimbingan dan Konseling Islam*", (Serang A-Empat 2013), h. 6

² Koswara. E, "*Teori-Teori Kepribadian*", (Bandung PT ERESCO 1991), h. 119

³ Kiswanto Heri, "*Fisika Lingkungan Memahami Alam Dengan Fisika*", (Aceh Syiah Kuala University Press 2021), H. 17

Dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti air, warga Desa Dukuh tepatnya di Kampung Nagreg umumnya memanfaatkan air dari sumber air, dan pelayanan air bersih dari Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM). PDAM adalah salah satu unit usaha lokal yang bergerak di bidang distribusi air bersih kepada masyarakat.⁴ PDAM ada di semua wilayah bagian kabupaten dan kota seluruh Indonesia, PDAM juga merupakan perusahaan pemurnian air lokal yang didukung dan diawasi oleh instansi pemerintah dan legislatif daerah.⁵ meskipun demikian ada juga masyarakat Kampung Nagreg memanfaatkan air yang diambil dari sungai sebagai mata air bersih, salah satu alasannya adalah karena belum sempurnanya pengelolaan air bersih dari Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM), belum sepenuhnya sampai pada khususnya masyarakat Desa Dukuh.

Pada era globalisasi ini masih terdapat permasalahan terhadap kebutuhan air bersih, terutama karena ketiadaan air (Krisis Air), sama halnya dengan warga di Kampung Nagreg yang masih mengalami kekurangan air. Khususnya air PDAM, masyarakat setempat merasa senang saat memiliki pilihan untuk mendapatkan air secara efektif untuk mencukupi keperluan mereka setiap harinya khususnya air PDAM kebutuhan akan air. Misalnya memasak, mencuci dan lain-lain.

Namun hal ini juga tidak berlangsung lama karena kondisi air PDAM sering terkendala seperti tidak keluar airnya sampai hingga berhari-hari bahkan berminggu-minggu hal ini karena ada sebuah permasalahan pada seperti pipa bocor, pembangunan sungai, pemadaman listrik ataupun lainnya. Sebab hal itu masyarakat yang menggunakan asset air PDAM mengalami tekanan psikologis atau stres

⁴ Niskolis Lucki Sambagia, Dkk, *“Pengukuran Kepuasan Pelanggan Terhadap Kualitas Pelayanan Pdam Kota Singkawang Menggunakan Metode Service Quality, Customer Satisfaction Index dan Importanca Performance Analysis”*

⁵ https://id.m.wikipedia.org/wiki/Perusahaan_Daerah_Air_Minum.html Di Akses Pada 5 maret 2022

Menurut Sryotno menjelaskan bahwa stres adalah suatu kondisi dinamis dimana seseorang menghadapi konflik antara peluang atau tuntutan untuk apa yang mereka inginkan yang hasilnya dikonsekuensikan tidak pasti dan penting. Sedangkan Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia stres adalah suatu peristiwa gangguan atau gangguan mental dan emosional yang disebabkan karena oleh faktor eksternal.⁶

Dilihat dari aspek-aspek stres ada dua aspek stres utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi yaitu aspek fisik dan aspek psikologis menurut Sarafino menjelaskan bahwa Aspek fisik mempengaruhi pada memburuknya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti pusing, dan gangguan pencernaan. Aspek psikologis terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi dan gejala tingkah. Masing-masing gejala tersebut berdampak pada keadaan psikologis seseorang.

Setiap orang mengalami stres yang berbeda-beda, tergantung penyebab dan cara menghadapinya. Gejala atau tanda-tanda stres dapat digolongkan menjadi empat kategori diantaranya Gejala fisik: dapat seperti munculnya gangguan tidur, sakit kepala, sembelit, diare, kelelahan atau energi terkuras, peningkatan tekanan darah, ketegangan otot (terutama leher dan bahu), dan penurunan nafsu makan. Gejala emosional, seperti depresi, kecemasan, mudah marah, perubahan suasana hati, gugup, *self esteem* yang rendah, agresi, ledakan kemarahan, apatis, dan frustrasi. Gejala intelektual, berupa mudah lupa, bingung, kurang atau sulit berkonsentrasi, mental block, kurang perhatian, keterpakuan pada satu ide, melamun yang berlebihan, produktivitas, menurun, dan tidak mampu mengambil keputusan. Gejala

⁶ Wayan Sudarya, Dkk, "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009" Dalam Jurnal: E-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Manajemen, Vol 2, Tahun 2014, h.

interpersonal, berupa mendiamkan orang lain, kehilangan kepercayaan orang lain, pengasingan diri dari rekan kerja, menyalahkan orang lain, dan sikap defensif yang berlebihan.⁷

Stres bisa menimpa pada siapapun, mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa, seperti halnya ibu rumah tangga yang umumnya memiliki pekerjaan yang begitu banyak dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga, ibu rumah tangga juga dapat mengalami stres ketika menemui masalah yang dihadapinya, seperti tidak keluarnya air PDAM yang dibutuhkan sehingga terjadinya stres pada warga Desa Dukuh khususnya Kampung Nagreg mengingat kebutuhan akan yang harus digunakan setiap harinya seperti mencuci, memasak, dan lain sebagainya.

Stres yang dialami oleh klien yang terdampak krisis air PDAM berakibat stres secara psikologis seperti gelisah, mengeluh, kesal, mumet/pusing lantaran tidak ada air untuk kebutuhan sehari-hari seperti mencuci baju, memasak, mandi dan lain sebagainya.

Melihat permasalahan di atas kondisi pada warga Kampung Nagreg akibat krisis air yang terjadi di Desa Dukuh Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang, maka peneliti menganalisa perlu adanya pemberian konseling pada klien di Desa Dukuh yang terdampak stres akibat krisis air tersebut. Pemberian konseling merupakan usaha menolong seseorang melalui kegiatan interaksi secara tatap muka antara konselor dan konseli mampu mengambil ketentuan dan menetapkan maksud berlandaskan nilai-nilai yang diyakininya sampai konseli merasa senang dan berhasil perilakunya.⁸ Dalam proses konseling berlangsung seorang konselor akan menjalin hubungan kerja sama dengan konseli agar tercapainya tujuan yang dicapai.

⁷ Cahyono Eko Wahyu, *"The Power Of Gratitude Kekuatan Syukur Dalam Menurunkan Stress Kerja"*, (Yogyakarta CV Budi Utama 2019), h. 8

⁸ Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Serang: A-Empat, 2018), h. 48

Untuk membantu mengatasi stres akibat krisis air peneliti memberikan teknik dengan pendekatan terapi realitas.

Terapi Realitas adalah teknik konseling yang berorientasi pada tindakan membantu konseli mengendalikan diri sendiri.⁹ Terapi realitas ini bertujuan agar konseli mampu meminimalisir stres yang dialaminya

Adapun penerapan terapi realitas yang akan digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan penerapan prosedur WDEP yang dikembangkan oleh Wubbolding yang mengacu gabungan skema yaitu:

W = *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan)

D = *direction and doing* (arah dan tindakan)

E = *self evaluation* (evaluasi diri)

P = *planning* (rencana)¹⁰

Berdasarkan uraian di atas, penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan ini penulis akan mengangkat judul “Terapi Realitas Untuk Mengatasi Stres Akibat Krisis Air Di Desa Dukuh Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka penulis membuat rumusan masalah sebagai berikut:

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?

⁹ Novia Solichah, “Konseling Pendekatan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik” Dalam Jurnal *Penelitian Psikolog*, Vol 11 No 1 April 2020, h. 10.

¹⁰ Setiawan Andi, “*Pendekatan-Pendekatan Konseling Teori dan Aplikasi*”, (Yogyakarta: CV Budi Utama 2018), h. 177

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang akan dicapai oleh penulis dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gejala stres pada klien yang mengalami stres air PDAM di Desa Dukuh Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang.
2. Untuk mengetahui penerapan terapi realitas untuk mengatasi stres akibat krisis air di Desa Dukuh Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap dapat menambah wawasan sehingga muncul pemanfaatan hasil dari pemanfaatan ini, secara teoritis maupun praktis bagi pembaca. Diantara manfaat penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis peneliti dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Memberikan sebuah pengetahuan dan wawasan dalam penerapan terapi realitas dalam mengatasi stres akibat krisis air Di Desa Dukuh Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang.
 - b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dan Prodi Bimbingan Konseling Islam.
2. Manfaat praktis
 - a. Membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli berupa mengatasi stres akibat krisis air PDAM.
 - b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan yang efektif dalam menangani stres yang mengalami krisis air.
 - c. Menjadi sebuah bahan pertimbangan penelitian dalam melaksanakan tugas pengembangan penelitian selanjutnya.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman terhadap judul, serta memudahkan pembaca memahaminya, maka saya perlu menjelaskan dan penegasan dalam judul tersebut. Adapun judul skripsi ini adalah Terapi Realitas untuk mengatasi Stres akibat krisis air PDAM di Desa Dukuh Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang. Adapun definisi operasionalnya adalah:

1. Terapi Realitas

Terapi Realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada perilaku saat ini. terapis bertindak sebagai guru dan model serta mengubah klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Terapi realitas juga merupakan terapi jangka pendek yang berfokus pada sekarang dan menekankan kekuatan individu.

2. Stres

Stres adalah suatu keadaan ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan keadaan seseorang.

Menurut Bartsch dan Evelyn stres adalah suatu ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala arah tekanan yang dirasakan ketika menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk menghadapi atau mengelola hidup.

3. Krisis Air PDAM

Krisis Air PDAM adalah suatu keadaan yang terduga mengenai minimya air yang tersedia dalam memenuhi segala bentuk kebutuhan masyarakat.