

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Serang, 6 September 2022



HUSNUL HOTIMAH
NIM: 181520170

ABSTRAK

Nama: **Husnul Hotimah**, NIM: 181529170, Judul Skripsi: “**Konseling Individual Untuk Mereduksi Stres pada Remaja Setelah Putus Cinta**” (Studi di Kampung Sumuranja Selatan Kec. Pulo Ampel), Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2022 M/ 1443 H.

Stress hampir dialami oleh semua individu yang pernah mengalami masalah percintaan terutama pada usia remaja, baik pria maupun wanita dengan tingkat yang berbeda-beda. Masa keterpurukan akibat berakhirnya hubungan asmara seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan dan tidak diharapkan. Pada umumnya seseorang yang mengalami stress setelah putus cinta akan mengalami ketidakstabilan emosional sehingga menyebabkan perasaan kesepian, gangguan kecemasan, gangguan hubungan sosial, hilang selera makan, gangguan tidur, dan konsentrasi menurun.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana kondisi psikologis remaja yang mengalami stress setelah putus cinta di kampung Sumuranja? 2) Bagaimana penerapan konseling individual dalam mengatasi stress pada remaja setelah putus cinta di kampung Sumuranja? 3) Bagaimana dampak penerapan teknik konseling individual dalam mengatasi stress pada remaja setelah putus cinta di kampung Sumuranja?.

Penelitian ini bertujuan: 1) untuk mengetahui kondisi remaja yang mengalami stress setelah putus cinta di kampung Sumuranja, 2) untuk mengetahui penerapan teknik konseling individual dalam mengatasi stress pada remaja setelah putus cinta di kampung Sumuranja, 3) untuk mengetahui dampak penerapan teknik konseling individual dalam mengatasi stress pada remaja setelah putus cinta di kampung Sumuranja.

Metode yang di gunakan adalah kualitatif-penelitian lapangan (*field research*). Teknik pengumpulan data yang di gunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian dilaksanakan pada Mei 2022 sampai Agustus 2022, dengan jumlah responden dalam penelitian ini adalah 4 orang remaja yang mengalami stress setelah putus cinta.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: 1) Kondisi remaja yang mengalami stress setelah putus cinta berdampak pada kesehatan dan mengalami ketidakstabilan dalam pengelolaan emosional sehingga timbul beberapa gejala stress, beberapa diantara mereka mengalami stress dengan ciri-ciri sebagai berikut: hilangnya nafsu makan, sulit menerima keadaan, sulit tidur, badan terasa lemas, letih, dan lesu, hilangnya semangat untuk beraktifitas kembali, gangguan pada hubungan sosial, menurunnya konsentrasi, mengalami demam, berat badan menurun, serta hilangnya konsentrasi. 2) Penerapan teknik konseling individual pada remaja yang mengalami putus cinta ini bertujuan agar remaja dapat menerima segala permasalahan yang terjadi pada dirinya, menyikapi dengan bijak dan menyelesaikan dengan pemikiran yang logis. 3) Dampak penerapan konseling individual ini remaja yang sebelumnya mengalami stress setelah putus cinta kini responden dapat menerima segala permasalahan yang terjadi pada dirinya dan kembali berfikir secara rasional, permasalahannya dapat teratasi dan bisa mengambil hikmah dari setiap kejadian yang menimpa dirinya.

Kata Kunci: *Konseling individual, putus cinta, stress.*

ABSTRACT

Name : Husnul Hotimah, NIM : 181529170, Thesis Title : "Individual Counseling To Reduce Stress In Adolescents After A Breakup" (Study in South Sumuranja Village, Pulo Ampel District), Department : Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana State Islamic University Hasanuddin Bnaten 2022 AD / 1443 H.

Stress is experienced by almost all individuals who have experienced love problems, especially at the age of teenagers, both men and women with different levels. The decline resulting from the end of a romantic relationship is often seen as an unpleasant and unexpected reality. In general, someone who experiences stress after a breakup will experience emotional instability, causing feelings of loneliness, anxiety disorders, impaired social relations, loss of appetite, sleep disturbances, and decreased concentration.

Based on the above background, the formulation of the problem in this study are: 1) What is the psychological condition of adolescents who experience post-breakup stress in Sumuranja village? 2) How is the application of individual counseling in dealing with stress in post-breakup adolescents in Sumuranja village? 3) What is the impact of applying individual counseling techniques in dealing with stress in post-breakup adolescents in Sumuranja village?.

This study aims: 1) to determine the condition of adolescents experiencing post-breakup stress in Sumuranja village, 2) to determine the application of individual counseling techniques in dealing with stress in post-breakup adolescents in Sumuranja village, 3) to determine the impact of applying individual counseling techniques in overcoming stress in post-breakup adolescents in Sumuranja village. The method used is qualitative-field research (field research). Data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. The study was conducted from May 2022 to August 2022, with the number of respondents in this study were 4 teenagers who experienced stress after a breakup.

Based on the research conducted, it can be concluded: 1) The condition of adolescents who experience stress after a breakup has an impact on health and experiences instability in emotional management so that several symptoms of stress appear, some of which experience stress as follows. characteristics: loss of appetite, difficulty accepting conditions, difficulty sleeping, feeling weak, tired, and lethargic, loss of enthusiasm to return to activities, disturbances in social relationships, decreased concentration, fever, weight loss, and loss of concentration. 2) The application of individual counseling techniques to adolescents who have experienced a breakup is intended so that adolescents can accept all the problems that occur to them, respond wisely and solve them with logical thinking. 3) The impact of the application of individual counseling is that teenagers who previously experienced stress after a breakup are now able to accept all the problems that occur to themselves and return to thinking rationally, problems can be resolved and can take lessons from every incident. what happened to them.

Keywords: *Individual counseling, breakup, stress.*



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

Nomor : - Kepada Yth:
Lampiran : Skripsi Dekan Fakultas Dakwah
Perihal : **Usulan Sidang Skripsi** UIN SMH Banten
a.n Husnul Hotimah Di –
NIM: 181520170 Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb

Dipermaiklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisis serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara Husnul Hotimah , NIM : 181520170 yang berjudul “**Konseling Individual Untuk Mereduksi Stres Pada Remaja Setelah Putus Cinta** (Studi di Kampung Sumuranja, Kecamatan Pulo ampel, Kab Serang)” sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/ Ibu, kami ucapkan terimakasih

Wassalamualaikum Wr Wb.

Serang, 6 September 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Hilda Rosida S.S, M.Pd
NIP. 19831121 201101 2011

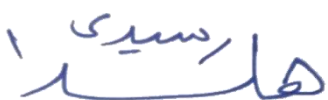
Iwan Kosasih S.Kom, M.Pd
NIP. 19790225 200604 1001

**KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MEREDUKSI STRES
PADA REMAJA SETELAH PUTUS CINTA**

(Studi di Kampung Sumuranja Desa Sumuranja Kecamatan Pulo Ampel Kab.
Serang)

Oleh:
HUSNUL HOTIMAH
NIM: 181520170

Menyetujui,
Pembimbing I



Hilda Rosida S.S., M.Pd
NIP. 19831121 201101 2011

Pembimbing II



Iwan Kosasih S.Kom, M.Pd
NIP. 19790225 200604 1001

Mengetahui

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. Endad Musaddad, M.A
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling islam



A.M Fahrurrozi, S. Psi, M.A
NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Husnul Hotimah**, NIM: **181520170**, Judul Skripsi: ***Konseling Individual Untuk Mereduksi Stres Pada Remaja Setelah Putus Cinta*** (Studi di Kampung Sumuranja, Kecamatan Pulo ampel, Kab Serang) telah diajukan dalam sidang munaqasah Universitas Islam Negeri Sulthan 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 Munaqasah

Ketua Merangkap Anggota,



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

NIP. 19750604 200604 1 001

Sekretaris Merangkap Anggota,



Nina Fitriyani, M.Pd

NIP. 199702072022032001

Anggota

Penguji I,



Dr. Hunainah, M.M

NIP. 196704141993032003


Penguji II,



Fahma Islami, M.Si

NIP. 199209082019032022

Pembimbing I,



Hilda Rosida S.S, M.Pd

NIP. 19831121 201101 2011

Pembimbing II,



Iwan Kosasih S.Kom, M.Pd

NIP. 19790225 200604 1001

PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan karunia-Mu wahai rabb-ku, ku panjatkan rasa syukur kepada-Mu, Allah SWT yang Maha kuasa atas segala sesuatu.

Ku persembahkan skripsi ini kepada kedua permata hatiku yang sangat kucintai, Bapak Suheni dan Ibu Rokiyah yang selalu menjadi sumber kekuatan dan penyemangatku dalam segala hal. Yang telah merelakan ribuan tetesan keringat dan tak bosan membimbingku sampai detik ini, berada di titik saat ini adalah jembatan dari doa kedua orang tua ku yang tidak pernah putus. Tak lupa pula kakak kandung ku yang paling aku sayangi Rihwanulloh, yang sudah mengorbankan banyak hal agar adiknya terus melanjutkan pendidikan hingga sarjana. Beliau memang tidak berpendidikan tapi berhasil mendidik adiknya hingga menjadi sarjana, terima kasih sudah menjadi panutanku sekaligus penguatku. Sahabat-sahabatku Jahrotun Nufus, Nina Uswatun dan Nikmah Rizkiah yang selalu mendukung dan mendoakanku. Serta keluarga yang senantiasa mendukungku. Terima kasih untuk semua dukungan dan doa yang tulus yang selalu mengalir untukku.

MOTTO

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia”

(HR. Thabrani dan Daruquthni)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Husnul Hotimah, lahir di Serang, 01 Januari 2001. Saat ini penulis tinggal di Kp. Sumuranja selatan Rt/Rw. 012/006 Ds. Sumuranja Kec. Pulo Ampel Kab. Serang Banten. Penulis merupakan anak bungsu dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Suheni dan Ibu Rokiyah.

Pendidikan formal yang di tempuh oleh penulis adalah SD Negeri Sumuranja 1, MTs Negeri Bojoegara, SMA Negeri 1 Puloampel. Pada tahun 2018, penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah menjadi anggota Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) komisariat Ushada, anggota Ikatan Mahasiswa Bojonegara Puloampel (IKMBP) komisariat UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur khsdirst Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Sholawat beserta salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai hari akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Konseling Individual Untuk Mereduksi Stress Pada Remaja Setelah Putus Cinta* (Studi di Kampung Sumuranja Selatan Desa Sumuranja Kecamatan Pulo Ampel Kabupaten Serang).

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

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M.Pd, Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. Endad Musaddad, M.A, 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, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Ibu Hilda Rosida S.S M.Pd, Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, mendidik, memberikan motivasi, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Iwan Kosasih S.Kom, M.Pd, Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, mendidik, memberikan motivasi, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah.
7. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan umu, Staf Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, serta pengurus perpustakaan Daerah Provinsi Banten yang telah membantu dalam hal administrasi dan sumber bacaan.
8. Teristimewa kepada keluarga besar penulis. Ibunda tercinta Ibu Rokiyah yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, kasih dan sayang kepada penulis mulai dari kecil sampai sekarang. Ayah penulis yaitu Bapak Suheni, serta saudara penulis Rohmatulloh dan Rihwanulloh, terimakasih atas dukungan, semangat serta perhatian terhadap penulis. Tanpa cinta dari keluarga mungkin skripsi ini tidak dapat diselesaikan.
9. Bapak Adi Rismayadi S.I.Kom, sebagai kepala Desa Sumuranja yang telah memberikan izin penelitian dan bantuan informasi serta saran-saran bagi penulis.
10. Kepada seluruh sahabat-sahabat, teman-teman seperjuangan BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas semuanya.

Serang, 6 September 2022

Penulis

HUSNUL HOTIMAH

NIM: 181520170

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Konseling Individual	9
B. Stress	14
C. Cinta	20
D. Kerangka Berfikir.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Setting Penelitian	30
C. Instrumen Penelitian	31

D. Sumber Data.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	35
G. Teknik Keabsahan Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	39
B. Pembahasan	44
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

2.1 Kerangka Berpikir	29
4.1 Bentuk-bentuk stress yang dialami klien	44
4.2 Kondisi Responden sebelum dan sesudah melakukan konseling.....	52