

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya mengatakan 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 “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya 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 penulisan karya ilmiah.

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

Serang, 02 November 2022



SITI ROSITOH
171340105

ABSTRAK

Nama: **Siti Rositoh**, NIM: 171340105, Judul Skripsi: **PENERAPAN TERAPI REALITAS DALAM MENANGANI PATAH HATI PADA DEWASA AWAL AKIBAT *GHOSTING***. (Studi di Desa Cirompang Kecamatan Sobang Kabupaten Lebak- Banten), Program studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2022.

Patah hati merupakan kondisi dimana seseorang merasa tertekan dan tidak bahagia. Ada juga yang mengatakan bahwa patah hati merupakan perasaan sakit atau penderitaan dan luka hati yang dialami seseorang. Putusnya hubungan antarpribadi dapat menimbulkan perasaan bersalah. Jika yang putus itu adalah hubungan percintaan, dampaknya lebih berat dari pada hubungan persahabatan. Putus hubungan cinta (patah hati) dapat menimbulkan perasaan tidak tenang dan selalu menimbulkan perasaan sakit hati dan kemarahan.

Tujuan penelitian yang dicapai adalah 1). Untuk mengetahui kondisi psikologis dewasa awal yang patah hati akibat *ghosting*. 2). Untuk mengetahui penerapan terapi realitas dalam menangani patah hati pada dewasa awal akibat *ghosting*. 3). Untuk mengetahui hasil terapi realitas dalam menangani patah hati pada dewasa awal akibat *ghosting*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif, metode dalam pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa kondisi psikologis dewasa awal yang mengalami patah hati akibat *ghosting* diantaranya sedih berkepanjangan, marah, *insecure*, *overthinking*, putus asa, hilang semangat, konsentrasi terganggu, dan pola tidur tidak teratur. Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan terapi realitas dengan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, and Planning*) responden akan di bantu peneliti untuk menemukan keinginannya yaitu mengurangi gejala-gejala patah hati dan mengarahkan tindakan yang akan dilakukan setelahnya, membuat penilaian dan perencanaan selanjutnya untuk kehidupan yang lebih baik di masa yang akan datang. Hasil penerapan terapi realitas menunjukkan bahwa kondisi psikologis responden sudah membaik, kini sudah lebih bahagia, ikhlas, percaya diri, berfikir positif, mempunyai harapan yang lebih baik, bersemangat, dapat berkonsentrasi dengan baik, dan pola tidur teratur.

Kata kunci: Terapi realitas dan patah hati

ABSTRACT

Name: **Siti Rositoh**, NIM: 171340105, Thesis Title: **APPLICATION OF REALITY THERAPY IN DEALING WITH HEARTBREAK IN EARLY ADULTHOOD DUE TO *GHOSTING***. (Study in Cirompang Village, Sobang District, Lebak Regency- Banten), Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2022.

Heartbreak is a condition in which a person feels depressed and unhappy. There are also those who say that heartbreak is a feeling of pain or suffering and heart injury that a person experiences. Breakups of interpersonal relationships can lead to feelings of guilt. If the breakup is a romantic relationship, the impact is heavier than that of a friendly relationship. Breakup of a love relationship (heartbreak) can generate feelings of unease and always give rise to feelings of heartache and anger.

The research objectives achieved are 1). To find out the psychological condition of early adults who are heartbroken due to ghosting. 2). To find out the application of reality therapy in dealing with heartbreak in early adulthood due to ghosting. 3). To find out the results of reality therapy in dealing with heartbreak in early adulthood due to ghosting.

The method used in this study is a qualitative research method, the method in data collection that researchers use, namely observation, interviews and documentation. From the results of this study, it was concluded that the psychological conditions of early adults who experienced heartbreak due to ghosting included prolonged sadness, anger, *insecure*, *overthinking*, despair, loss of spirit, disturbed concentration, and irregular sleep patterns. To overcome this problem, researchers using reality therapy with WDEP (Wants, Doing, Evaluation, and Planning) techniques will help researchers to find their desires, namely reducing the symptoms of heartbreak and directing the actions to be taken afterwards, making assessments *and* subsequent planning for a better life. in the days to come. The results of the application of reality therapy show that the respondent's psychological condition has improved, this k is happier, sincere, confident, thinks positively, has better expectations, is excited, can concentrate well, and regular sleep patterns.

Keywords: Reality therapy and heartbreak



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

Nomor : Nota Dinas
Lamp : -
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n. Siti Rositoh
NIM : 171340105

Kepada Yth
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dengan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Siti Rositoh**, NIM: **171340105** yang berjudul: **PENERAPAN TERAPI REALITAS DALAM MENANGANI PATAH HATI PADA DEWASA AWAL AKIBAT *GHOSTING***, telah dapat diujikan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten. Demikian atas segala perhatian Bapak Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wa'alaikumsalam Wr.Wb.

Serang, 31 Oktober 2022

Pembimbing I

H. Ahmad Fadhil, Lc., M.hum
NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II

Iwan Kosasih, S. Kom., M.M.Pd
NIP. 19790225 200604 1 001

**PENERAPAN TERAPI REALITAS DALAM MENANGANI
PATAH HATI PADA DEWASA AWAL AKIBAT *GHOSTING***
(Studi di Desa Cirompang Kecamatan Sobang Kabupaten Lebak-
Banten)

Oleh:

Siti Rositoh

171340105

Menyetujui,

Pembimbing 1



H. Ahmad Fadhil, Lc., M.hum

NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S. Kom., M.M.Pd

NIP. 19790225 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Dakwah



Dr. H. 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 **Siti Rositoh**, NIM: **171340105**, Judul Skripsi: **Penerapan Terapi Realitas Dalam Menangani Patah Hati Pada Dewasa Awal Yang Patah Hati Akibat *Ghosting***, yang telah diujikan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten pada tanggal 20 Desember 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, 20 Desember 2022

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota



Dr. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19700529 199603 2 001

Sekretaris Merangkap Anggota



Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd.
NIP. 199003142020121005

Anggota

Penguji I



Drs. H. Muzavan, M.Si
NIP. 19630308 199402 1 001

Penguji II



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

Pembimbing I



H. Ahmad Fadhil, Lc., M.hum
NIP. 19790225 200604 1 001

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S. Kom., M.M.Pd
NIP. 19760704 200003 1 002

PERSEMBAHAN

Skripsi ini adalah persembahan kecil untuk kedua orangtuaku. Yaitu ayahanda Ranim dan ibunda Sunariah. Ketika dunia menutup pintunya padaku, ayah dan ibu membuka lengannya untukku. Ketika orang-orang menutup telinga mereka untukku, mereka berdua membuka hati untukku. Terimakasih karena selalu ada untukku. Kakaku dan kakak perempuanku Nanang Sunarya dan Rosmawati tanpa inspirasi, dorongan, materi dan dukungan yang telah kalian berikan kepadaku mungkin aku tidak berhasil mengatasi semua tantangan ini. Dan sekarang aku memiliki harapan untuk masa depan yang lebih baik.

Terimakasih untuk teman-teman dekatku Nining Amelia, Sairoh, Resti Restiani, Idha Mukhodaroh, Risma Rismawati yang senantiasa saling mendukung, mendo'akan dan menemani perjuangan semasa kuliah.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Siti Rositoh, lahir di Lebak pada tanggal 06 september 1998 penulis beralamat di kampung Babakan Sobang RT/RW 03/05,Desa Sindanglaya Kecamatan Sobang, Kabupaten Lebak-Banten. Penulis adalah anak ke tiga dari dua bersaudara dari pasangan bapak Ranim dan ibu Sunariah.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh SDN 1 Cirompang lulus tahun 2011, MTs MA Ciparasi lulus tahun 2014, Madrasah Aliyah Daarussa'adah lulus tahun 2017. Kemudian penulis melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Demikian riwayat hidup yang pernah peneliti lalui selama menempuh pendidikan di Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Segala puji bagi Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN “SMH” Banten. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikut ajaran islam sampai akhir zaman.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah serta dukungan dan doa dari orang tua, keluarga dan orang-orang terdekat penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **Penerapan Terapi Realitas Dalam Menangani Patah Hati Pada Dewasa Awal Akibat Ghosting** (Studi di Desa Cirompang Kecamatan Sobang Kabupaten Lebak-Banten).

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 dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, MA, selaku Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah, UIN 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 UIN Sultan Maulana Hasanuddin

Banten yang telah memberikan arahan, didikan dan memberikan motivasi kepada penulis.

4. Bapak H. Ahmad Fadhil, Lc., M.hum, selaku pembimbing I dan Bapak Iwan Kosasih, S. Kom., M.M.Pd. selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, dan motivasinya kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga, dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak selaku penguji I dan II yang telah mengarahkan dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN, pengurus perpustakaan umum, Iran Corner, Staf Akademik dan Karyawan UIN, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
7. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya dan bersedia menjadi konseli sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Seluruh keluarga terutama, ayahanda Ranim dan ibunda Sunariah tercinta yang selalu menginspirasi, juga kakak-kakakku, dan kakak iparku serta sepupu dan ponakanku yang telah memberikan dukungan, materi serta motivasi dan do'a selama penyusunan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat dan teman-teman BKI beserta pihak yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan penulis menyusun skripsi ini.

Serang, 02 November 2022

Penulis

Siti Rositoh

171340105

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQSAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	7
E. Definisi Operasional	7
F. Penelitian Terdahulu	8
BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	14
A. Kerangka Teori.....	14
1. Dewasa Awal.....	14
2. Patah Hati	19
3. <i>Ghosting</i>	20
4. Terapi Realits.....	25

B. Kerangka Berpikir	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Jenis Penelitian	47
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	47
C. Instrumen Penelitian.....	49
D. Sumber Data	51
1. Data Primer.....	51
2. Data Sekunder.....	51
E. Teknik Pengumpulan Data	51
1. Observasi.....	54
2. Wawancara.....	54
3. Dokumentasi	55
F. Teknik Analisis Data	54
G. Teknik Keabsahan Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN	57
A. Gambaran Umum Responden.....	57
B. Deskripsi Masalah	60
C. Kondisi Psikologis Dewasa Awal yang Patah Hati Akibat <i>ghosting</i>	65
D. Penerapan Terapi Realitas Dalam Menangani Patah Pada Dewasa Awal Akibat <i>Ghosting</i>	71
E. Hasil Penerapan Terapi Realitas Dalam Menangani Patah Hati Pada Dewasa Awal Akibat <i>ghosting</i>	106
BAB V PENUTUP	117
A. Kesimpulan.....	117
B. Saran	119
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kondisi psikologis dewasa awal yang patah hati akibat ghosting	70
Tabel 4.2 Perencanaan pertemuan konseling	71
Tabel 4.3 Hasil Proses Konseling dengan terapi realitaas pada dewasa awal yang patah hati akibat ghosting.....	116