

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 kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, ini merupakan hasil asli karya tulis ilmiah yang dibuat oleh peneliti.

Adapun semua bentuk tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat pada tulisan ini telah saya sampaikan keterangan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya tulis ini adalah hasil plagiarisme atau mencontek karya tulis ilmiah orang lain dengan tidak memperhatikan etika penulisan karya ilmiah, saya siap bersedia menerima sanksi akademik apapun sesuai aturan yang berlaku.

Serang, 11 Oktober 2024



ABSTRAK

Nama: **Nita Sartika**, Nim: 201520081, Judul Skripsi: **Penerapan teknik Kursi Kosong Dalam Mengurangi Stres Pada Remaja Akhir** (Studi di Komp.Permata Serang, Kel.Sumur Pecung Kec. Serang, Serang Banten). Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2024 M / 1445 H. Stres merupakan adanya tekanan terhadap emosional, perubahan didalam lingkungan ataupun pergaulan dikehidupan sehari-hari. Stres ini bisa berupa emosional ataupun fisik yang dapat memunculkan rasa tidak nyaman, ketegangan ataupun kecemasan didalam diri kita. Banyak remaja akhir yang mengalami masalah stres akibat tekanan terhadap akademik misalnya berlomba-lomba untuk mengejar gelar sarjana ataupun tugas-tugas rumit lainnya, stres akibat masalah keuangan maksudnya adalah memikirkan pengeluaran sehari-hari yang semakin membesar, stres masalah kesehatan yaitu dimana remaja juga dapat meningkatkan resiko dari masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : 1. Bagaimana kondisi stres pada remaja akhir di Komplek Permata Serang? 2. Bagaimana proses Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Mengurangi Stres Pada Remaja Akhir di Komplek Permatan Serang? 3. Bagaimana hasil Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Mengurangi Stres Pada Remaja Akhir di Komplek Permata Serang?. Penelitian ini bertujuan untuk : 1. Untuk Mengetahui kondisi stres yang dialami pada remaja akhir di Komplek Permata Serang. 2. Untuk mengetahui proses Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Mengurangi Stres Pada Remaja Akhir. 3. Untuk mengetahui hasil Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Mengurangi Stres Pada Remaja Akhir. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif deskriptif, adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2024 hingga Oktober 2024, dengan jumlah responden dalam penelitian ini adalah 5 orang remaja akhir. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan menunjukkan bahwa : 1. Sebelum melakukan teknik kursi kosong, gambaran kondisi stres yang dirasakan oleh remaja akhir memunculkan perasaan cemas, sulit berkonsentrasi, gampang tersinggung, berat badan menurun. 2. Penerapan teknik kursi kosong dalam mengurangi stres pada remaja akhir ini menggunakan empat tahapan. 3. Setelah melakukan teknik kursi kosong dapat ditandai dengan perubahan-perubahan pada remaja akhir yang dimana remaja akhir ini akhirnya dapat menyadari hal-hal disekitarnya dan menjadi berani untuk mengungkapkan perasaannya.

Kata Kunci : Teknik Kursi Kosong, Stres, Remaja Akhir

ABSTRACT

Name: **Nita Sartika**, NIM: **201520081**, Thesis title: **Application of the Empty Chair technique in Reducing Stress in Late Adolescents** (Study at Komp. Permata Serang, Kel. Sumur Pecung Kec. Serang, Serang Banten). Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten, 2024 M / 1445 H. Stress is emotional pressure, changes in the environment or relationships in daily life. This stress can be emotional or physical which can create feelings of discomfort, tension or anxiety within us. Many late teenagers experience stress problems due to pressure on academics, for example competing to pursue a bachelor's degree or other complicated tasks, stress due to financial problems, which means thinking about increasing daily expenses, stress due to health problems, which is where teenagers can also increase. risk of mental health problems such as anxiety and depression. The formulation of the problem in this research is: 1. What is the stress condition of late adolescents in the Permata Serang Complex? 2. What is the process of implementing the Empty Chair Technique in Reducing Stress in Late Adolescents at the Permatan Serang Complex? 3. What are the results of applying the Empty Chair Technique in Reducing Stress in Late Adolescents at the Permata Serang Complex?. This research aims to: 1. To determine the stress conditions experienced by late adolescents in the Permata Serang Complex. 2. To find out the process of implementing the Empty Chair Technique in Reducing Stress in Late Adolescents. 3. To find out the results of implementing the Empty Chair Technique in Reducing Stress in Late Adolescents. The method used is a descriptive qualitative research method, while the data collection techniques used are observation, interviews and documentation. This research was conducted from February 2024 to October 2024, with the number of respondents in this study being 5 late teenagers. Based on the research conducted, it can be concluded that: 1. Before carrying out the empty chair technique, the description of the stressful conditions felt by late adolescents gave rise to feelings of anxiety, difficulty concentrating, irritability, weight loss. 2. The application of the empty chair technique to reduce stress in late adolescents uses four stages. 3. After carrying out the empty chair technique, changes can be marked in late adolescence where these late adolescents can finally become aware of things around them and become brave enough to express their feelings.

Keywords: Empty Chair Technique, Stress, Late Adolescence



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

Nomor : Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp :	Dekan Fakultas Dakwah
Hal : Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
a.n Nita Sartika	Di-
NIM: 201520081	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermauklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Nita Sartika NIM: 201520081 dengan judul **“Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Mengurangi Stres Pada Remaja Akhir”**(Studi di Komplek. Permata Serang, Kelurahan Sumur Pecung, Kecamatan Serang, Serang Banten), telah layak untuk diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 11 Oktober 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Hj. Hunainah, M.M
NIP. 19670414 199303 2 003

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENERAPAN TEKNIK KURSI KOSONG DALAM
MENGURANGI STRES PADA REMAJA AKHIR**

(Studi di Komplek Permata Serang, Kelurahan Sumur Pecung
Kecamatan Serang, Serang, Banten)

Oleh:

NITA SARTIKA
201520081

Menyetujui,

Pembimbing 1



Dr. Hj. Hunainah, M.M
NIP. 19670414 199303 2 003

Pembimbing II



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

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



H. Musaddad, S.Ag., M.A.
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



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

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Nita Sartika, NIM: 201520081, Judul Skripsi: **Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Mengurangi Stres Pada Remaja Akhir** (Studi di Komplek Permata Serang, Kelurahan Sumur Pecung, Kecamatan Serang, Serang Banten) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 24 Oktober 2024. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 24 Oktober 2024

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota



Nur Asia T., M.Si.

NIP. 19920316 201903 2 017

Sekretaris Merangkap Anggota

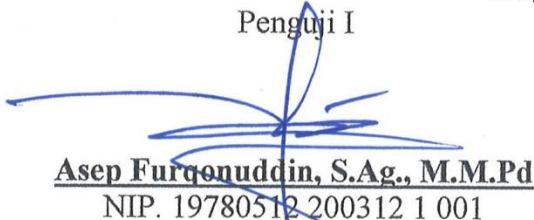


Ubedillah, S.Ag., M.Pd.

NIP. 19780918 200801 1 007

Anggota

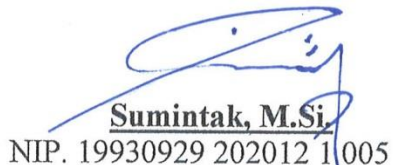
Penguji I



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd

NIP. 19780512 200312 1 001

Penguji II



Sumintak, M.Si.

NIP. 19930929 202012 1 005

Pembimbing I



Dr. Hj. Hunainah, M.M.

NIP. 19670414 199303 2 003

Pembimbing II



Drs. H. Muzayan, M.Si.

NIP. 19630308 199402 1 001

MOTTO

*Teruslah berusaha semaksimal mungkin, jika mengalami kesulitan
percayalah bahwa Allah SWT sedang menyiapkan sesuatu yang indah
untuk kedepannya*

PERSEMBAHAN

Puji syukur atas rahmat Allah SWT yang Maha Kuasa, Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua, Bapak Saryo dan Ibu Solehah yang memberikan dukungan dan doa yang tak pernah putus untuk kelancaran anaknya. Serta kepada kakak saya yang selalu memberikan semangat serta mengerti keadaan adiknya. dan sahabat-sahabat saya yang selalu membantu jika saya mengalami kesulitan.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Nita Sartika, lahir di Serang, 10 Februari 2002. Penulis adalah anak terakhir dari empat bersaudara. Jenjang pendidikan yang ditempuh SDN Pancamarga Lulus pada tahun 2014, SMPN 10 Kota Serang Lulus tahun 2017, SMAN 2 Kota Serang Lulus tahun 2020. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan ke Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala berkat rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Mengurangi Stres Pada Remaja Akhir” ini tepat pada waktunya. Shalawat serta salam senantiasa penulis curahkan junjungan Nabi besar kita Muhammad SAW, beserta para keluarga, sahabat, dan para pengikut nya.

Skripsi ini penulis susun dalam rangka guna memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

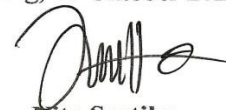
Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis tidak lepas dari kesulitan, kelemahan, serta kendala yang dihadapi oleh penulis, terutama pada saat mencari data dan mencari referensi yang sesuai serta kendala-kendala lainnya selama melakukan penyusunan skripsi ini. Namun dibalik kendala-kendala yang dialami oleh penulis dengan niat yang baik, harapan serta motivasi dan antuan dari barbagai pihak, serta berkenannya dari sang maha kuasa Allah SWT sehingga kesulitan dan kendala apapun yang dihadapi oleh penulis dapat terselesaikan.

Segala bimbingan, pengarahan serta bantuan yang sudah diberikan dari segala pihak, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

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

4. Ibu Imalatul Khairat, M. Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
5. Ibu Dr. Hunainah, M.M. Pembimbing I yang memberikan arahan untuk mendalami materi pembuatan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
6. Bapak Drs. Muzayan, M.Si. Pembimbing II yang telah membimbing penulisan dan mengoreksi apa-apa yang kurang.
7. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa selalu support dan bersabar mendidik dan selalu mendoakan untuk yang terbaik tanpa henti-hentinya.
8. Panaroma yang selalu menghibur dalam sosial media dengan karya - karya nya sehingga membuat mood penulis menjadi lebih bagus.
9. Sahabat-sahabat penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu menghibur, memberikan motivasi serta selalu siap mendengarkan keluh kesah penulis dalam menyusun skripsi ini.
10. Dan yang terakhir terimakasih atas diri sendiri karena sudah mau berjuang dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan saran yang dapat membangun semua kekurangan yang ada.

Serang, 11 Oktober 2024



Nita Sartika
NIM: 201520081

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Masalah.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Stres.....	9
B. Remaja Akhir.....	17
C. Teknik Kursi Kosong	23
D. Kerangka Berfikir	31
E. Penelitian Terdahulu	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Setting penelitian	35
C. Instrument Penelitian	36
D. Sumber Data	36
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisis Data.....	39
G. Teknik Keabsahan Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan	82
BAB V PENUTUP	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN-LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen	36
Tabel 4.1 Tabel Profil Instrumen	48
Tabel 4.2 Tabel kondisi Informan.....	57
Tabel 4.3 Tabel Hasil Kondisi dari Penerapan Teknik Kursi Kosong.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kondisi Awal Klien	83
Gambar 2 Proses Penerapan Teknik Kursi Kosong	83
Gambar 3 Perubahan Setelah Melakukan Teknik Kursi Kosong	84