

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Pendekatan Terapi Realitas Terhadap Janda Yang Mengalami Stres” (Studi Kasus di Desa Kresek Kecamatan Kresek Tangerang- Banten) sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.sos) dan dianjurkan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudddin 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 dibidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi merupakan hasil perbuatan plagiatisme atau mencontek karya tulisan orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 21 Juni 2020

SITI SAROH
NIM: 161340145

ABSTRAK

Nama: Siti Saroh, NIM: 161340145, Judul skripsi: ***Pendekatan Terapi Realitas Terhadap Janda Yang Mengalami Stres*** (Studi Kasus Di Desa Kresek Kecamatan Kresek Kabupaten Tangerang-Banten), Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas: Dakwah UIN Sulthan Maulana Hasanuddin Banten.

Janda/single parent adalah kondisi ketika seorang wanita memiliki dua peran bersamaan, yakni seorang ibu yang merupakan posisi utamanya dan juga sebagai ayah, hal itu bisa terjadi karena perpisahan atau pasangan meninggal dunia, lalu memutuskan untuk tidak menikah kembali kemudian membesarkan anak-anaknya seorang diri dan mendidik anak, serta kesulitan dalam mengatur kehidupan keluarga karena perubahan akan kondisi keluarga. Bagi seseorang yang berperan sebagai orang tua janda/*single parent* cenderung mengalami stres yang disebabkan oleh berbagai faktor, sehingga akan sangat berpengaruh terhadap diri pribadi janda/*single parent* dan keluarga. Untuk penanganan peneliti menggunakan terapi realitas yang dilakukan oleh peneliti kepada responden. Terapi realitas adalah pemberian bantuan kepada responden yang berfokus pada kehidupan saat ini untuk membantu responden menghadapi kenyataan tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam peneliti ini adalah: 1). Apa penyebab janda yang mengalami stres? 2). Bagaimana pendekatan terapi realitas terhadap janda yang mengalami stres? 3). Bagaimana efektifitas pendekatan terapi realitas terhadap janda yang mengalami stres?.

Peneliti bertujuan untuk 1). Mengetahui penyebab janda mengalami stres, 2). Mengetahui pendekatan terapi realitas terhadap janda mengalami stres, 3) mengetahui efektifitas terapi realitas terhadap janda yang mengalami stres. Dalam penelitian ini, peneliti memilih metode penelitian tindakan dengan menggunakan metode kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dekomendasi, analisis data.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa: 1). Stres yang dialami oleh janda/*single parent* disebabkan faktor internal yaitu: dari dalam diri, tidak ikhlas dan tidak menerima kenyataan. Sedangkan Faktor eksternal yang melatarbelakangi stres pada wanita janda/*single parent* yaitu: menggugat cerai suaminya, ditinggal cerai oleh suaminya, menanggung beban sendiri, menjadi peran orang tua janda/*single parent*, meninggalnya suami tercinta, menjadi status yang tidak mengenakan janda tanpa pasangan, dibenci mertua, iri hati kepada orang lain, dilarang menikah dengan anak. Adapun kondisi stres yang dialami oleh wanita janda/*single parent* menimbulkan gejala-gejala psikologis, gejala fisik, gejala perilaku. 2). Penerapan terapi realitas, peneliti menggunakan pendekatan konseling individual, yaitu membangun hubungan (*attending*), mengidentifikasi dan penilaian masalah, memfasilitasi perubahan terapeutis, evaluasi. Terapi realitas berdampak baik pada janda yang mengalami stres. Mereka bisa menerima kenyataan dalam permasalahan dengan ikhlas dan pasrah pada Allah Swt sehingga gejala-gejala stres yang mereka rasakan sudah berkurang. 3). Efektifitas penerapan terapi realitas, setelah peneliti melakukan penerapan terapi realitas dalam mengatasi janda yang mengalami stres, terdapat perubahan yang baik seperti, responden janda/*single parent* sebelumnya merasakan, memiliki gejala-gejala stres psikologis, fisik dan perilaku. Gejala psikologis Setelah terapi realitas responden sudah merasa lebih tenang dan bahagia, pikiran dan perasaannya jauh lebih tenang dan baik, mampu mengontrol emosi, sekarang sudah mampu mengambil keputusan untuk kedepannya, lebih optimis dalam menjalani kehidupan saat ini. sedangkan gejala fisik setelah terapi realitas responden merasakan lebih baik dari sebelumnya, responden mengalami penurunan sakit kepala dan menerima kenyataan dengan ikhlas dan lebih sabar. Selanjutnya gejala perilaku, responden setelah dilakukan terapi realitas responden memiliki keyakinan bahwa ia mampu menghadapi kehidupan ini, mulai nafsu makan, bisa mengatur istirahat untuk dirinya lebih bersyukur dan lebih tenang.

ABSTRACT

Name: Siti Saroh, NIM: 161340145, Thesis title: *Reality Therapy Approach Against Stressful Widows* (Case Study in Kresek Village Kresek District Tangerang-Banten Regency), Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty: Dakwah UIN Sulthan Maulana Hasanuddin Banten.

Widows / single parent is a condition when a woman has two roles together, namely a mother who is the main position and also as a father, it can happen because of separation or the couple dies, then decides not to remarry and then raise her children alone and educating children, as well as difficulties in regulating family life due to changes in family conditions. For someone who acts as a parent widow / single parent tends to experience stress caused by various factors, so it will greatly affect the self-personality of a widow / single parent and family. For handling researchers using reality therapy conducted by researchers to respondents. Reality therapy is the provision of assistance to respondents who focus on current life to help respondents deal with reality without harming themselves or others.

Based on the above background, the formulation of the problem in this researcher are: 1). What causes stressed widows? 2). What is the reality therapy approach to stressed widows? 3). What is the effectiveness of the reality therapy approach to stressed widows?

Researchers aim for 1). Knowing the causes of widows experiencing stress, 2) knowing the approach of reality therapy to stress widows, 3) knowing the effectiveness of reality therapy against stressed widows. In this study, researchers chose the method of action research using qualitative methods. The technique of data collection is done by observation, interview, and documentation, data analysis.

Based on research that has been done, it was concluded that: 1). Stress experienced by widows / single parent caused by internal factors, namely: from within, not sincere and does not accept reality. While the external factors underlying stress on widowed women / single parent, namely: suing for divorce her husband, divorced by her husband, bearing the burden alone, became the role of widows / single parent, the death of a beloved husband, a status that does not wear a widow without a partner, hated parents-in-law, jealous of others, are prohibited from marrying children. The stress conditions experienced by widowed women / single parent cause psychological symptoms, physical symptoms, behavioral symptoms. 2). The application of reality therapy, researchers use an individual counseling approach, namely building relationships (attending), identifying and assessing problems, facilitating therapeutic change, evaluating. Reality therapy has a good effect on widows who experience stress. They can accept the reality of the problem with sincerity and surrender to Allah Most High so that the symptoms of stress they feel have reduced. 3). The effectiveness of the application of reality therapy, after researchers have applied reality therapy in dealing with stressed widows, there are good changes such as, widows / single parent respondents previously felt, had symptoms of psychological, physical and behavioral stress. Psychological symptoms of sadness, confusion, anxiety, easy emotions, lack of confidence, embarrassment, pent-up feelings, weakness in decision making, jealousy or envy. After the reality therapy the respondent felt calmer and happier, his thoughts and feelings were much calmer and better, able to control his emotions, now he was able to make decisions for the future, more optimistic in living his current life. While the physical symptoms of respondents experienced increased heart rate, dizziness, unable to sleep, loss of spirit. After reality therapy the respondent felt better than before and felt relieved, the respondent experienced a decrease in headaches and accepted the reality with sincerity and more patience. Furthermore, behavioral symptoms, respondents feel loss of appetite, lack of communication and difficulty sleeping and delaying work. After doing the reality therapy, the respondent has the belief that he is able to face this life, start his appetite, can arrange rest for himself more grateful and calmer.

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

Nomor : Nota Dinas
Lamp :
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n. Siti Saroh
NIM : 161340145

Kepada Yth
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH BANTEN
Di-

Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisis serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudari Siti Saroh, NIM **161340145** yang berjudul: **Pendekatan Terapi Realitas Terhadap Janda Yang Mengalami Stres** (Studi Kasus Di Desa Kresek Kecamatan Kresek Tangerang-Banten), telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten.

Demikian, atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wasalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 21 Juni 20202

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Masykur, S.Ag., M.Hum

H. Ahmad Fadhil, LC, M. Hum

NIP. 197606172005011003

NIP. 19760704 200003 1 002

**PENDEKATAN TERAPI REALITAS TERHADAP JANDA YANG MENGALAMI
STRES**

(Studi Kasus di Desa Kresek Kecamatan Kresek Tangerang-Banten)

Oleh:

Siti Saroh

161340145

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Masykur, S.Ag., M. Hum

NIP. 197606172005011003



H. Ahmad Fadhil, LC., M. Hum

NIP. 19760704 200003 1 002

Mengetahui

Dekan

Fakultas Dakwah

Dr. H. Suadi Sa'ad, M. Ag

NIP. 1931115 19943 1 002

Ketua Jurusan

Bimbingan Konseling Islam

H. Agus Sukirno, S. Ag, M. Pd

NIP. 19730328 201101 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. Siti Saroh NIM: 161340145 yang berjudul **Pendekatan Terapi Realitas Terhadap Janda Yang Mengalami stres** (Studi Kasus Di Desa Kresek Kecamatan Kresek Kabupaten Tangerang Banten), telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri “ Sultan Maulana Hasanuddin Banten” pada 01 Juli 2020. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin Banten”

Serang, 01 Juli 2020

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

H. Agus Sukirno, M. Pd.
NIP. 19730328 201101 1 001

Zenno Noeralamsyah, M.E.I.
NIP. 19830613 201409 2 201

Anggota

Penguji I

Penguji II

Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum.
NIP. 197708132006041003

Agus Ali Dzawafi, M. Hum.
NIP. 19770817 200901 1 013

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Masykur, S.Ag., M.Hum
NIP. 197606172005011003

H. Ahmad Fadhil, LC, M. Hum
NIP. 19760704 200003 1 002

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan terimakasih kepada Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan untuk sang motivatorku kedua orangtua. Teruntuk ayahanda tercinta “Muhammad kamsani & Umi tercinta Hj. Marsikah” serta nenekku tercinta Arnisah, juga teteh dan aa yang ku sayangi Ubayidillah & wahyudi serta Ahmad Sobirin yang selalu menemani. Terima kasih atas do’a, cinta dan perhatian, kasih sayang yang tulus serta motivasi dan dukungannya yang telah kalian berikan kepadaku selama ini. Dan untuk semua rekan dan teman-teman seperjuangan yang tak hentinya memberikan dukungan kepada penulis. Semoga Allah meridhainya dan membalas semua kebaikan yang telah diberikan dengan balasan yang lebih baik.

Allahumma Aamiin.

MOTTO

Kejarlah cinta demi cita-cita

Mencintai adalah perintah dari Allah. Dan Allah menguji kita dengan sesuatu yang kita cintai, maka janganlah berlebihan dalam mencintai, cukup mencintai sekedarnya saja agar esok tidak merasakan kekecewa dan sedih yang berlebihan.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Siti Saroh, dilahirkan di Karawang, Pada tanggal 10 Juli 1997, merupakan anak ke tiga dari pasangan suami istri Muhammad kamsani dan Hj. Marsikah. Bertempat tinggal di Desa. Cikande Kec. Cilebar Kab. Karawang Jawa Barat.

Jenjang Pendidikan formal dan non formal yang ditempuh penulis adalah Sekolah Dasar Negeri Cikande 1 tahun 2009, kemudian melanjutkan ke Madrasah Tsanawiyah Matla'ul Huda Cikande tahun 2012, setelah itu melanjutkan ke Madrasah Aliyah Darul Hikmah Syekh Ciliwulung Cakung Dsa. Cakung Serang Banten lulus pada tahun 2015. Dan kemudian melanjutkan kuliah perguruan tinggi UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah. Penulis juga pernah menjalani pendidikan non formal yaitu di Pondok Pesantren Marta'ul Hikmah di Kp. Bendungan Desa. Cikande Kec. Cilebar Kab. Karawang- Jawa Barat dan selanjutnya di Pondok Pesantren Darul Hikmah Syekh Ciliwulung Cakung Desa. Cakung Kec. Binuang Serang Banten kemudian untuk melanjutkan di Pondok Pesantren Attahiriyah di Kota Serang Banten dan sempat pesantren dan mengajar di Pondok Pesantren Bani Adung Taktakan Serang Banten.

Demikian catetan singkat mengenai riwayat hidup penulis.

KATA PENGHANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang menghantarkan manusia pada zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang ini.

Alhamdulillah dengan karunia Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari kekurangan, namun semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini kepada:

1. Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A selaku Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Dr. Hj. Umdatul Hasanah, S. Ag., M. Ag selaku Wakil Dekan Bidang Akademik.
3. H. Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
4. Sebagai Dosen Pembimbing I Dr. Masykur, S.Ag., M.Hum. dan H. Ahmad Fadhil. Lc.,M.Hum sebagai Dosen Pembimbing I dan II yang telah

berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan masukan dalam penulisan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen dan Civitas Akademik Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada penulis.
6. Kedua orangtua, ayahanda tercinta Muhammad Kamsani dan umi tersayang Hj. Marsikah yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang tiada henti-hentinya kepada penulis. Serta kakak- kakak saya ubaydillah dan wahyudi serta adik saya Neneng Aisyah yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Segenap keluarga dan teman yang telah menyemangati dan membantu penyelesaian skripsi ini.
8. Untuk teman- teman organisasi Gerakan Mahasiswa Nasional Indonesia yang sama-sama pernah berjuang terimakasih atas apa yang telah kalian berikan pengalaman untuk saya semoga kalian tetap kompak dan selalu solidaritas.
9. Untuk teman- teman Himpunan Mahasiswa Karawang saya ucapkan terimakasih atas semua kasih sayang terhadap teman-teman yang satu perjuangan yang satu perantauan dari sini aku merasa memiliki keluarga di kota perantauan untuk mencari ilmu, suka duka kita bersama semoga kita saling menjaga silaturahmi dan selalu kompak.
10. Teman- teman satu bimbingan yang selalu kompak memberikan semangat untuk saya pernah merasakan suka duka bersama dalam menyelesaikan

skripsi ini. Teruntuk Eli, Mimi, Indri terima kasih karena kalian teman yang luar biasa kuatnya dan nikmat terindah yang diberikan oleh Allah SWT.

11. Sahabat yang selalu memberikan semangat dan motivasi teruntuk lutfiah, Ahmad Fathludin sehingga skripsi ini terselesaikan.
12. Untuk para responden MT, LS, WD, AB dan YT penulis mengucapkan banyak terima kasih atas segala bantuan berupa data- data yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini
13. Untuk seluruh teman-teman seperjuangan jurusan BKI terutama BKI-D angkatan 2016, teman- teman KKN Di Desa Bantar Waru Serang. Yang elah memberikan semangat sehingga skripsi ini terselesaikan.

Terimakasih atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis berharap semoga Allah SWT membalasnya dengan pahala yang berlipat gaanda.

Serang, 2020

Penulis

Siti Saroh

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PENGESAHAN MUNAQOSAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGHANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Kajian Pustaka.....	6
F. Kerangka Teori.....	8
G. Metode Penelitian	20
H. Sistematika Penulisan.....	23

BAB II	GAMBARAN UMUM DESA KRESEK TANGERANG	
	A. Profil dan Kondisi Desa Kresek	25
	B. Letak Geografis dan Keadaan Demografis	27
BAB III	PENYEBAB DAN GEJALA STRES PADA JANDA	
	A. Profil Janda	33
	B. Penyebab Janda yang Mengalami Stres	44
	C. Gejala-Gejala Psikologis Janda yang Mengalami Stres	58
BAB IV	PENDEKATAN TERAPI REALITAS TERHADAP JANDA YANG MENGALAMI STRES	
	A. Penerapan Teknik Terapi Realitas	63
	B. Hasil Penerapan Teknik Terapi Realitas	72
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	80
	B. Saran	82
	DAFTAR PUSTAKA	