

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 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 tulis ilmiah orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, Mei 2021

EVA FAIQOTURIZQIAH

NIM. 171340162

ABSTRAK

Eva Faiqoturizqiah (171340162), **Penerapan Terapi Realitas Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Selama Perkuliahan Daring.** (Studi Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten) Tahun 2021.

Pandemi *Covid-19* yang berdampak pada aktivitas setiap orang dalam berbagai sektor, salah satunya adalah sektor pendidikan. Hal ini menuntut para pendidik untuk menemukan cara pembelajaran yang efektif dan efisien selama Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Pembelajaran Daring (Dalam Jaringan) menjadi solusi yang menawarkan kemudahan karena tidak terbatas oleh ruang dan waktu. Namun juga memberikan beberapa dampak yang cukup sulit, salah satunya berdampak pada kesejahteraan psikologis individu selama pembelajaran daring. Kesejahteraan psikologis mengarah pada bagaimana individu dapat berfungsi secara efektif dalam kehidupan dan menjalaninya dengan bahagia. kesejahteraan psikologis yang positif menolong mahasiswa untuk berfungsi secara efektif. Demikian sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah berarti mahasiswa kurang dapat berfungsi secara efektif selama pembelajaran.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : 1). Bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa baru selama perkuliahan daring?, 2). Bagaimana proses penerapan terapi realitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru?, 3). Bagaimana hasil penerapan terapi realitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru?. Sedangkan Tujuan dalam penelitian ini yaitu : 1). Untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa baru selama perkuliahan daring, 2). Untuk mengetahui bagaimana proses penerapan terapi realitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru, 3). Untuk mengetahui hasil penerapan terapi realitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif komparatif dengan metode penelitian kualitatif, sedangkan teknik yang digunakan untuk pengambilan responden adalah teknik *simple random sampling* dengan teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa baru selama perkuliahan daring tidak sesuai dengan ke enam aspek kesejahteraan psikologisnya. Menyalahkan keadaan dan diri sendiri serta mencerminkan perilaku yang tidak teratur dalam hidup. Adapun penerapan terapi realitas teknik WDEP memberikan perubahan pada sikap dan perilaku konseli menjadi lebih baik, dimana konseli akhirnya menyadari bahwa tingkah laku normal untuk memenuhi keinginannya adalah dengan bertanggung jawab, menerima keadaan dan sadar tentang kenyataan yang dihadapinya sekarang. Sehingga konseli tidak lagi menyalahkan keadaan, diri sendiri atau sesuatu lain diluar dirinya namun dengan tetap menyeimbangkan dirinya untuk bisa membangun hubungan positif dengan lingkungannya dan mampu untuk tumbuh mandiri serta ada kepuasan atas setiap pencapaiannya.

Kata Kunci : Terapi realitas, kesejahteraan psikologis, perkuliahan daring

ABSTRACT

Eva Faiqoturizqiah (171340162), **Application of Reality Therapy in Improving the Psychological Well-being of New Students during Online lectures.** (Student study of the Islamic Counseling Guidance Department, UIN SMH Banten) 2021.

The Covid-19 pandemic which has an impact on the activities of everyone in various sectors, one of which is the education sector. This requires educators to find effective and efficient ways of learning during large-scale social distancing. Online Learning (Online) is a solution that offers convenience because it is not limited by space and time. However, it also has quite difficult impacts, one of which has an impact on individual psychological well-being during online learning. Psychological well-being refers to how the individual can function effectively in life and live it happily. positive psychological well-being helps students function effectively. On the other hand, low psychological well-being means that students are less able to function effectively during learning.

The formulation of the problems in this study are: 1). What is the condition of the new students' psychological well-being during their online lectures?, 2). How is the process of applying reality therapy in improving the psychological well-being of new students?, 3). What are the results of the application of reality therapy in increasing the psychological well-being of new students?. Meanwhile, the objectives of this study are: 1). To determine the condition of the new students' psychological well-being during their online lectures, 2). To find out how the process of applying reality therapy in improving the psychological well-being of new students, 3). To find out the results of the application of reality therapy in improving the psychological well-being of new students.

This type of research is comparative descriptive research with qualitative research methods, while the technique used for respondent retrieval is the simple random sampling technique with data collection techniques using observation, interviews, and documentation.

Based on the research conducted, it shows that the psychological well-being conditions of new students during online lectures are not in accordance with the six aspects of their psychological well-being. Blaming circumstances and self reflect irregular behavior in life. The application of reality therapy with the WDEP technique provides changes in the attitudes and behavior of the counselee for the better, where the counselee finally realizes that normal behavior to fulfill his wishes is to be responsible, accept the situation and be aware of the reality he is facing now. So that the counselee no longer blames the situation, himself or something else outside himself but still balances himself to be able to build a positive relationship with his environment and be able to grow independently and there is satisfaction with each of his achievements.

Keywords: Reality therapy, psychological well being, online lectures



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

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth
Lampiran	: -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n Eva Faiqoturizqiah	Di –
	NIM : 171340162	Serang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dipermaikumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Eva Faiqoturizqiah**, NIM: **171340162** yang berjudul: **Penerapan Terapi Realitas Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Selama Perkuliahan Daring** (Studi Mahasiswa Jurusan BKI UIN SMH Banten), telah dapat diajukan 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 kami ucapkan terima kasih

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Serang, 27 Mei 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Kholid Suhaemi, M.Si
NIP. 19650216 199903 1 001

Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd
NIP. 199790225 200604 1 001

**PENERAPAN TERAPI REALITAS DALAM MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA BARU
SELAMA PERKULIAHAN DARING**

(Studi Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN SMH
Banten)

Oleh:

EVA FAIQOTURIZQIAH

NIM. 171340162

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Kholid Suhaemi, M.Si
NIP. 19650216 199903 1 001

Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd
NIP. 199790225 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP. 19631115 199403 1 002

Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd
NIP. 19730328 201101 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Eva Faiqoturizqiah**, NIM: **171340162** yang berjudul: **Penerapan Terapi Realitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Selama Perkuliahan Daring** (Studi Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 08 Juni 2021, 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, 08 Juni 2021

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,

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

Maya Aufa, S.Th.I., M.S.I
NIP. 19830613 201409 2 201

Anggota,

Penguji I

Penguji II

Dr. H. Masrukhin Muhsin, Lc., M.A
NIP. 19720202 199903 1 004

AM. Fahrurrozi, M.A
NIP. 19750604 200604 1 001

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Kholid Suhaemi, M.Si
NIP. 19650216 1 99903 1 001

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

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”

(Q.S. Ali Imran : 139)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil ‘alamin..

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Yang maha pengasih lagi maha penyayang. Skripsi ini penulis persembahkan untuk Ibunda, Ayahanda, Kakak, Tete dan seluruh keluarga besar Almarhum Mama Hamami yang tercinta, yang selalu menjadi alasan penulis untuk bertahan menjalani hari-hari yang tak indah serta selalu menyemangati, mendoakan, mendukung dan berkorban baik moril maupun materil. Terima kasih telah menjadi *Support System* selama penulis menempuh pendidikan S1 ini.

Skripsi ini juga penulis persembahkan untuk keluarga besar BAZNAS Provinsi Banten selaku Ibu dan Bapak kedua penulis selama 4 tahun terakhir dan tentu untuk seterusnya. Serta Kakak, Tete, Teman-teman dan Adik-adik penerima beasiswa SKSS (Satu Keluarga Satu Sarjana) BAZNAS Provinsi Banten, keluarga besar Bimbingan Konseling Islam 2017 terkhusus teman-teman BKI-D, Keluarga besar UKM KSR PMI Unit UIN SMH Banten, mahasiswa baru angkatan 2020 terkhusus konseli yang turut berkontribusi dalam penelitian ini, serta seluruh Teman, Kerabat, atau Masyarakat yang mengenal penulis dengan baik. Terima kasih karena selama ini sudah turut serta memberikan do'a, dukungan, keceriaan, kasih dan sayangnya kepada penulis. Terima kasih sudah hadir dalam suka dan duka perjalanan penulis selama menyusun skripsi ini.

Semoga Allah SWT. Melimpahruahkan kebaikan dan keberkahan atas kita semua. *Aamiin Allahumma Aamiin..*

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Eva Faiqoturizqiah. Lahir di Serang, pada selasa, 27 Oktober 1998. Penulis merupakan putri dari orang tua yang bernama H. Busro dan Hj. Mulyasaroh. Penulis bertempat tinggal di Kp. Padarincang Rt/Rw 02/01 Desa Padarincang Kec. Padarincang Kab. Serang Provinsi Banten.

Riwayat pendidikan penulis, SDN Padarincang 1 tahun lulus 2011, MTs Darul Irfan Bugel tahun lulus 2014, MA Al-Khairiyah Rancaranji tahun lulus 2017. Kemudian penulis melanjutkan jenjang pendidikan perguruan tinggi strata 1 (S1) dengan jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi mahasiswa, penulis mendapatkan beasiswa SKSS (Satu Keluarga Satu Sarjana) BAZNAS Provinsi Banten serta turut berperan sebagai aktivis pendistribusian dana zakat dalam bidang kebencanaan. Penulis juga aktif dalam Unit Kegiatan Mahasiswa KSR PMI Unit UIN SMH Banten sebagai pengurus 2018-2021.

Demikian Riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menempuh jenjang perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim..

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Atas Berkat, rahmat dan hidayahnya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis akhir berupa skripsi ini sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar strata 1 Sarjana Sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Beserta sahabat, keluarga hingga sampai kepada kita semua selaku umatnya.

Atas pertolongan Allah SWT serta wasilah usaha yang sungguh-sungguh, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Penerapan Terapi Realitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Selama Perkuliahan Daring (Studi Mahasiswa Jurusan BKI UIN SMH Banten)”**. Penulisan Skripsi ini tentu tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberi kesempatan penulis untuk belajar di UIN SMH Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa’ad, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

3. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam serta sebagai Dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan semangatnya untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Kholid Suhaemi, M.Si selaku Dosen pembimbing I yang telah memberikan nasihat dan bimbingannya serta meluangkan waktu untuk terus memberikan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf UIN SMH Banten terkhusus dosen dan staf jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah.
7. Kedua orang tua penulis Ibunda dan Ayahanda serta Tete, Kakak dan seluruh keluarga besar Almarhum Mama Hamami yang telah memberikan do'a, dukungan, motivasi, semangat serta kasih sayang yang tak terhingga selama ini.
8. Keluarga besar BAZNAS Provinsi Banten yang telah membiayai, memberikan do'a dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Keluarga besar SKSS (Satu Keluarga Satu Sarjana) BAZNAS Provinsi Banten yang selalu memberikan keceriaan dan kenyamanan selama menyelesaikan skripsi ini.
10. Terimakasih kepada responden O, R, L, dan A yang senantiasa membantu dan berpartisipasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Seluruh rekan mahasiswa BKI 2017 UIN SMH Banten khususnya BKI D 2017 yang memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

12. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu pengetahuan Islam khususnya di lingkungan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 27 Mei 2021

Penulis

EVA FAIQOTURIZQIAH

NIM. 171340162

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	6
F. Kajian Teori	10
G. Metodologi Penelitian.....	34
H. Sistematika Pembahasan	42

BAB II GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

A. Sejarah Jurusan Bimbingan Konseling Islam	43
B. Profil Jurusan Bimbingan Konseling Islam	44
C. Prospek Profesi dan Gelar Alumni	45

D. Jumlah Mahasiswa.....	47
E. Kompetensi Lulusan	47
F. Korelasi antara Kurikulum dengan kebutuhan dunia kerja	58

BAB III PROFIL RESPONDEN DAN KONDISI

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGISNYA

A. Profil Responden	69
B. Kondisi Kesejahteraan Psikologis Responden Selama Perkuliahan Daring.....	74

BAB IV PROSES PELAKSANAAN DAN HASIL PENERAPAN

KONSELING TERAPI REALITAS DALAM

MENINGKATKAN KONDISI KESEJAHTERAAN

PSIKOLOGIS MAHASISWA BARU

A. Proses Pelaksanaan Konseling Terapi Realitas	84
B. Hasil pelaksanaan konseling Terapi Realitas	123

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	130
B. Saran	132

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jumlah Mahasiswa BKI.....	47
Tabel 2.2 Kompetensi Lulusan BKI.....	49
Tabel 2.3 Capaian Pembelajaran Lulusan BKI	51
Tabel 2.4 Mata Kuliah Penciri Nasional	58
Tabel 2.5 Mata Kuliah Penciri UIN SMH Banten.....	59
Tabel 2.6 Mata Kuliah Wajib Jurusan BKI	60
Tabel 2.7 Mata Kuliah Pilihan Jurusan BKI.....	64
Tabel 3.1 Data Profil Responden.....	73
Tabel 4.1 Kondisi Kesejahteraan Psikologis Konseli.....	86
Tabel 4.2 Keinginan Konseli	101
Tabel 4.3 Perilaku Konseli	105
Tabel 4.4 Evaluasi Perilaku	115
Tabel 4.5 Perencanaan perilaku Konseli	118
Tabel 4.6 Evaluasi Rencana Perilaku Konseli.....	119
Tabel 4.7 Perubahan Perilaku Konseli setelah konseling.....	126

