

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, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, Mei 2022

ANGELA PATRICIA SONIYA

181520028

ABSTRAK

Nama: **Angela Patricia Soniya**, NIM: 181520028, Judul Skripsi: **“Konseling Realitas Untuk Mengatasi Trauma Pada Wanita Yang Mengalami *Toxic Relationship*”** (Studi Kasus di Desa Cikoneng Kecamatan Anyer Kabupaten Serang-Banten), Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2022 M/1443 H.

Toxic relationship kerap dialami pada pasangan mulai dari usia muda maupun tua. Dampak dari *toxic relationship* pun bisa dialami pria maupun wanita. *Toxic relationship* terjadi pada hubungan yang tidak membahagiakan, dalam *toxic relationship* biasanya terjadi kekerasan baik kekerasan fisik, psikis, maupun seksual. *Toxic relationship* menyebabkan kedua subjek yang berada dalam penelitian ini mengalami gejala-gejala trauma.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana gejala trauma yang diterima oleh wanita setelah ia berada dalam *toxic relationship*? 2) Bagaimana proses konseling realitas dalam upaya pengentasan trauma pada wanita yang mengalami *toxic relationship* menggunakan konseling realitas?

Penelitian ini bertujuan: 1) Mengetahui gejala-gejala trauma yang dialami subjek. 2) Mengetahui proses atau tahapan bagaimana konseling realitas digunakan dalam pengentasan trauma pada wanita yang mengalami *toxic relationship*.

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif-studi kasus yang bertujuan untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah; observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2021 sampai dengan bulan Mei 2022, dengan jumlah responden 2 orang wanita yang mengalami trauma akibat *toxic relationship*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan dua kesimpulan: 1) kondisi psikologis yang dialami oleh 2 wanita yang mengalami trauma akibat *toxic relationship* yaitu mudah marah, mudah kaget, *hypervigilance* (terlalu waspada pada sesuatu), ketakutan, stress, dan banyak gejala-gejala lainnya. 2) Penerapan konseling realitas dilakukan sebanyak 5 pertemuan dengan tiga tahapan konseling, dengan menggunakan teknik WDEP (*wants and needs, direction and doing, self evaluation and planning*). Konseling realitas tidak dapat mengatasi trauma yang dialami subjek secara keseluruhan, tetapi konseling realitas yang dilakukan dapat mengurangi sebagian gejala-gejala trauma pada kedua subjek dan memunculkan hal positif pada perubahan pola pikir subjek tentang permasalahan yang dialaminya.

Kata Kunci: Konseling realitas, teknik WDEP, trauma, *toxic relationship*

ABSTRACT

Name: Angela Patricia Soniya, NIM: 181520028, Thesis Title: "Reality Counseling To Cope With Trauma To Women In Toxic Relationships" (Case Study in Cikoneng Village, Anyer District, Serang-Banten Regency), Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Islamic University The State of Sultan Maulana Hasanuddin Banten in 2022 AD/1443 H.

Toxic relationships are often experienced by couples from young and old ages. The impact of toxic relationships can be experienced by both men and women. Toxic relationships occur in unhappy relationships, in toxic relationships there is usually physical, psychological, or sexual violence. Toxic relationship caused the second subject in this study to experience symptoms of trauma.

Based on the background above, the formulation of the problem in this study are: 1) What are the symptoms of trauma received by women after they are in a toxic relationship? 2) How is the process of reality counseling in an effort to reduce trauma to women who experience toxic relationships using reality counseling?

This study aims: 1) Knowing the symptoms of trauma experienced by the subject. 2) Knowing the process or stages of how reality counseling is used in alleviating trauma to women who experience toxic relationships.

The method used is a qualitative case study method which aims to gain in-depth knowledge about the event. The data collection techniques used are; observation, interviews, and documentation studies. This research was conducted from December 2021 to May 2022, with the number of respondents being 2 women who experienced trauma due to toxic relationships.

Based on the research conducted, two conclusions were obtained: 1) the psychological conditions experienced by 2 women who experienced trauma due to toxic relationships, namely irritability, shock, hypervigilance (too alert to something), fear, stress, and many other symptoms. 2) The application of reality counseling was carried out in 5 meetings with three stages of counseling, using the WDEP technique (wants and needs, direction and action, self-evaluation and planning). Counseling the subject cannot overcome the trauma experienced as a whole, but reality counseling that is carried out can reduce some of the symptoms of trauma in the second and bring about positive things in changing the subject's mindset about the problems he is experiencing.

Keywords: Reality counseling, WDEP technique, trauma, toxic relationship



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

Nomor : Nota Dinas

Kepada Yth

Lamp :

Dekan Fakultas Dakwah

Hal : **Ujian Skripsi**

Di- Serang

a.n Angela Patricia Soniya

NIM: 181520028

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Angela Patricia Soniya NIM: 181520028 dengan judul **“Konseling Realitas Untuk Mengatasi Trauma Pada Wanita Yang Mengalami *Toxic Relationship* (Studi Kasus di Desa Cikoneng Kecamatan Anyer Kabupaten Serang-Banten)”** telah 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.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Serang, 13 Mei 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Ahmad Fadhil, Lc. M, Hum.

NIP: 19760704 200003 1 002

Wulan Fauzia, M. Pd

NIP: 1988062 5201903 2 007

**KONSELING REALITAS UNTUK MENGATASI TRAUMA PADA WANITA
YANG MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP***

(Studi Kasus Di Desa Cikoneng Kecamatan Anyer Kabupaten Serang-Banten)

Oleh:

Angela Patricia Soniya
181520028

Menyetujui,

Pembimbing I



Ahmad Fadhil, Lc. M. Hum.
NIP: 19760704 200003 1 002

Pembimbing II



Wulan Fauzia, M. Pd
NIP: 1988062 5201903 2 007

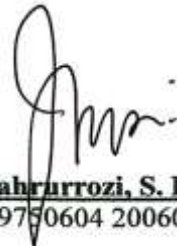
Mengetahui,

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

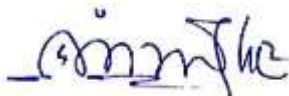
PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Angela Patricia Soniya**, NIM: 181520028, Judul Skripsi: **Konseling Realitas Untuk Mengatasi Trauma Pada Wanita Yang Mengalami Toxic Relationship** (Studi Kasus Di Desa Cikoneng Kecamatan Anyar Kabupaten Serang-Banten) telah diujikan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 19 Mei 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, 19 Mei 2022

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota



Hj. Azizah Alawiyah, B. ED. M. A.
NIP: 19771215 201101 2 004

Sekretaris Merangkap Anggota



Imalatul Khairat, M.Pd
NIP: 19900420 201903 2018

Anggota

Pembimbing I



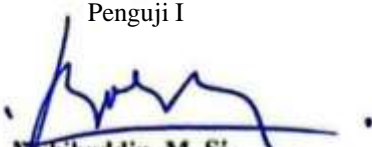
Ahmad Fadhil, Lc. M. Hum.
NIP: 19760704 200003 1 002

Pembimbing II



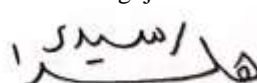
Wulan Fauzia, M. Pd
NIP: 1988062 5201903 2 007

Penguji I



Mubibuddin, M. Si.
NIP. 197006201999031004

Penguji II



Hilda Rosida, S. S. M. Pd.
NIP: 19831121 201101 2 011

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (QS.
Al-Baqoroh 286)

PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan karunia-Mu wahai Rabb-ku

Ku panjatkan rasa syukur kepada-Mu, Allah AWT yang maha kuasa atas segala sesuatu.

Kupersembahkan skripsi ini kepada kedua orang tuaku yang sangat aku cintai, Bapak Yusuf dan Ibu Cici yang selalu menjadi sumber kekuatan dan penyemangatku dalam segala hal. Yang telah merelakan banyak tetesan keringat dan air mata dan tidak bosan membimbingku hingga saat ini. *The best support system* Enu yang selalu menjadi pendengar yang baik bagi permasalahan yang kurasakan saat penyusunan skripsi ini dan menjadi penguatku. Sahabatku Eem, Nufus, Nadia, Filda, Suci, Bia, Sela, Indah, Viany yang selalu mendukung dan mendoakanku. Serta seluruh keluarga yang senantiasa mendukungku Caca, Miko, Milo, Porong, Rimba, dan Ojan. Terima kasih untuk semua dukungan dan doa tulus yang selalu mengalir untukku.

Terima kasih kepada rekan-rekan seperjuangan yang senantiasa saling mendukung dan mendoakanmu terutama Eem dan Nufus yang telah menemani dalam perjalanan semasa kuliah. Tidak lupa teman kost-anku yang telah menemani selagi susah maupun senang Laila, Lilah, Safira, Nia, Syifa. Terima kasih untuk diriku sendiri telah melalui masa-masa kuliah dari awal hingga akhir dengan baik.

RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Angela Patricia Soniya, Lahir di Anyer, 23 September 2000. Saat ini penulis tinggal di Kampung Cinanggung 001/002, Desa Cikoneng, Kecamatan Anyer, Kabupaten Srag-Banten. Peneliti merupakan anak sulung dari pasangan Bapak Yusuf dan Ibu Cici.

Pendidikan formal yang ditempuh peneliti adalah BKB Kemas Permata Hati lulus tahun 2006, SDN Salatuhur lulus tahun 2012, Madrasah Al-Khairiyah lulus tahun 2012, lalu melanjutkan ke SMP Negeri 1 Anyer lulus tahun 2015, dan SMA Negeri 1 Anyer lulus tahun 2018. Pada tahun yang sama 2018, peneliti diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Peneliti pernah menjadi anggota PMII, *Community Of Counselor (COC)*, *Community Of Music (COMIC)*.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup peneliti.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Swt. atas ridhonya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “Konseling Realitas Untuk Mengatasi Trauma Pada Wanita Yang Mengalami *Toxic Relationship*”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri sultan Maulana Hasanuddin Banten. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Wawan Wahyudin, Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M. A, selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak Ahmad Fadhil, Lc. M. Hum. Dan Ibu Wulan Fauzia, M. Pd, selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan berbagai pengalaman kepada penulis.
4. Segenap dosen Fakultas Dakwah yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staff yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.

5. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapat berkah dari Allah Swt. dan akhirnya saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang saya miliki. Untuk itu saya dengan kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak demi membangun laporan penelitian ini.

Serang, Mei 2022

Peneliti

Angela Patricia Soniya
NIM: 181520028

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.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional	9
F. Kerangka Berpikir	10
G. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Konseling Realitas.....	14
B. Trauma	17
C. <i>Toxic relationship</i>	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	21
B. Setting Penelitian	22
C. Instrumen Penelitian.....	22

D. Sumber Data	24
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data	27
G. Teknik Keabsahan Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	29
1. Gambaran umum subjek	29
2. Gejala trauma yang dialami subjek	30
3. Penerapan konseling realitas pada wanita yang mengalami trauma akibat <i>toxic relationship</i>	37
B. Pembahasan	56
1. Gambaran umum subjek.....	56
2. Gejala trauma yang dialami subjek.....	58
3. Penerapan konseling realitas pada wanita yang mengalami trauma akibat <i>toxic relationship</i>	59
BAB V KESIMPULAN	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal wawancara dengan informan	28
Tabel 4.1 Gejala trauma yang dialami subjek FM dan AA berpedoman pada gejala PTSD menurut DSM V	37
Tabel 4.2 Jadwal konseling realitas dengan teknik WDEP pada subjek FM	47
Tabel 4.3 Jadwal Konseling realitas dengan teknik WDEP pada subjek AA.....	56