

**EFEKTIVITAS KONSELING REALITA UNTUK MENGATASI KECEMASAN  
PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X SMA ISLAM SUNAN GUNUNG JATI  
NGUNUT TULUNGAGUNG**

**SKRIPSI**



Disusun Oleh:

Siti Rosyida Aprilia

12306193048

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH  
TULUNGAGUNG**

**2023**

**EFEKTIVITAS KONSELING REALITA UNTUK MENGATASI KECEMASAN  
PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X SMA ISLAM SUNAN GUNUNG JATI  
NGUNUT TULUNGAGUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Prodi Bimbingan Konseling Islam

Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Disusun Oleh:

Siti Rosyida Aprilia

12306193048

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH  
TULUNGAGUNG**

**2023**

**MOTTO**

*THINK BIG AND ACT NOW*

(BERPIKIR BESAR DAN BERTINDAK SEKARANG)

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat yang telah dicurahkan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dan tepat waktu. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Penghargaan yang sangat besar, ucapan terima kasih, ketulusan, dan cinta saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Allah SWT, yang telah menciptakanku, dan memberikanku ilmu.
2. Diri saya sendiri yang telah berjuang dan bertahan sehingga terselesainya skripsi ini.
3. Ayah dan ibu saya yang sangat saya sayangi, Ayah Ahmad Ghofur dan Ibu Siti Sundari yang senantiasa mendo'akan, membantu memperjuangkan Pendidikan saya, memberikan motivasi dan dukungan yang tiada hentinya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dan tepat waktu sebagai tugas akhir perkuliahan ini. Semoga jasa beliau-beliau dibalas oleh Allah SWT.
4. Adek saya, Adinda Zulfa Aprilia yang senantiasa menyemangati dan selalu mendoakan saya.
5. Dosen pembimbing skripsi, Bapak Wikan Galuh Widyarto yang telah membantu menyusun skripsi saya hingga selesai dengan penuh kesabaran dan keikhlasan.
6. Ahmad Roziqul Mustofa yang senantiasa membantu, mendo'akan, memberikan semangat serta memberikan fasilitas kepada saya dalam pengerjaan skripsi.
7. Guru-guruku yang menjadi sumber inspirasiku, yang telah membukakan jendela ilmu kepadaku sehingga menjadikanku dari yang tidak tau menjadi tau.
8. Teman-temanku BKI angkatan 2019, yang telah bersama-sama melalui waktu demi waktu untuk menyelesaikan jenjang pendidikan ini.

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul:

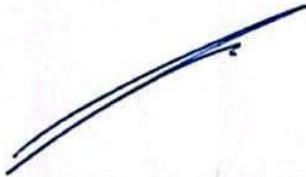
**“Efektivitas Konseling Realita Untuk Mengatasi Kecemasan Penyesuaian Diri Siswa Kelas  
X SMA Islam Sunan Gunung Jati Ngunut Tulungagung”**

Yang ditulis oleh

Nama : Siti Rosyida Aprilia  
NIM : 12306193048  
Fakultas : Ushuluddin Adab Dan Dakwah  
Jurusan : Dakwah  
Program studi : Bimbingan Konseling Islam

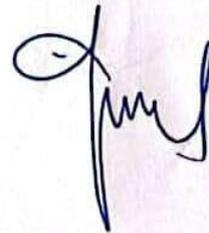
Disetujui serta layak diujikan siding skripsi.

Mengetahui,  
Koordinator Progam Studi  
Bimbingan Konseling Islam



**M. Sholihuddin Zuhdi, M.Pd**  
NIP.350511406880002

Tulungagung 29 Mei 2023  
Pembimbing,



**Wikan Galuh Widvarto, M.Pd**  
NIP.199103212019031020



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221  
Telepon (0355) 321513, Website : <http://perpustakaan.uinsatu.ac.id>

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Rosyida Aprilia  
NIM : 12306193048  
Jurusan : Bimbingan konseling Islam  
Fakultas : Urhuluddin Adab dan Barwah  
Jenis Karya Ilmiah : skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa (SKripsi) yang berjudul:

Efektivitas konseling realita untuk mengatasi kecemasan penyediaan diri siswa kelas X SMA Islam Sunan Gunung Jati Ngunt Tulungagung

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 23 September 2023  
Yang Menyatakan,



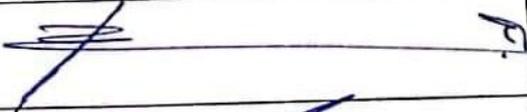
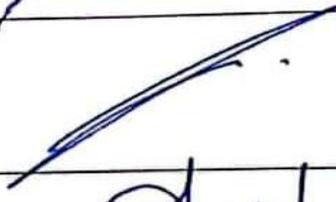
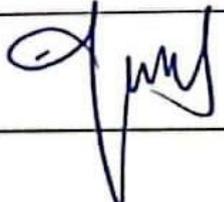
Siti Rosyida Aprilia  
Nama terang dan tanda tangan

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KONSELING REALITA  
UNTUK MENGATASI KECEMASAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X SMA ISLAM  
SUNAN GUNUNG JATI NGUNUT  
TULUNGAGUNG

Skripsi  
Disusun Oleh:  
Siti Rosyida Aprilia  
NIM. 12306193048

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 22 Juni 2023 dan telah  
dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh  
gelar strata satu Sarjana Sosial (S.Sos)

DEWAN PENGUJI SKRIPSI	TANDA TANGAN
Ketua Penguji: <u>Dzinnun Hadi, M.Pd</u> NIDN. 2007019203	
Penguji Utama: <u>Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi,</u> <u>S.Sos.I, M.Pd</u> NIDN. 2014068802	
Sekretaris Penguji: <u>Wikan Galuh Widvarto, M.Pd</u> NIP. 19910321 201903 1 020	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Dr. Ar-Rohad Rizqon Khamami, Lc., M.A.  
NIP. 197408292008011006

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya

Nama : Siti Rosyida Aprilia  
NIM : 12306193048  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Jurusan : Dakwah  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Dosen Pembimbing : Wikan Galuh Widyarto, M.Pd  
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Realita Untuk Mengatasi Kecemasan Penyesuaian Diri Siswa SMA Islam Sunan Gunung Jati Ngunut Tulungagung

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri,kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Tulungagung,

Saya yang menyatakan,



*Siti Rosyida*  
Siti Rosyida Aprilia  
NIM 12306193048

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilalamin, Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah NYA sehingga bisa menyelesaikan proposal skripsi dengan judul : “Efektivitas Konseling Realita Untuk mengatasi kecemasan penyesuaian diri siswa SMA Islam Sunan Gunung Jati Ngunut Tulungagung”. Sholawat dan salam tercurahkan pada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman gelap gulita menuju zaman yang terang benderang yakni Islam. Semoga allah SWT selalu melimpahkan rahmat-NYA kepada baginda nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat serta pengikut-NYA. Maka dari itu, pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih Kepada :

1. Prof. Dr. Maftukhin, M. Ag sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Dr. Akhmad Rizqon Khamami, Lc. M.A sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, M.Pd sebagai koordinator program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
4. Wikan Galuh Widyarto, M.Pd selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan dorongan semangat serta masukan.
5. Kedua Orang Tua saya yang telah memberikan doa restu nya serta semangat, sehingga lancar dalam hal penyusunan proposal.
6. Segenap Bapak Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang telah membimbing dan memberikan wawasannya sehingga studi ini dapat terselesaikan.
7. Ibu Nike Hardiyanti selaku guru BK serta Segenap Bapak Ibu guru SMA Islam Gunung Jati Ngunut yang membantu dan memberi masukan dalam hal penelitian.

8. Ahmad Roziqul Mustofa yang membantu dan memberikan fasilitas dalam pengerjaan skripsi sehingga studi ini dapat terselesaikan
9. Zumna, Nur Isna, Ifa Nur, Ulfah Nurul, Meinalda serta seluruh teman BKI yang telah membantu, memberikan wawasan dan motivasi kepada saya dalam pengerjaan skripsi ini
10. Serta seluruh pihak yang membantu kelancaran penyusunan proposal ini.

Dengan penuh harap semoga jasa kebaikan mereka diterima Allah SWT tercatat sebagai amal kebajikannya. Penyusun menyadari bahwa susunan skripsi ini masih banyak kekurangan maka perlu adanya kritik dan saran yang dapat membangun untuk mengevaluasi proposal skripsi ini. Penyusun berharap semoga proposal ini dapat di setujui dan bermanfaat untuk semuanya.

Tulungagung 08 Mei 2023

Penulis