

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Prodi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin 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 mecontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima maupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 28 Juni 2022

**Namira Dwi Aprilly Herdianti**

NIM : 181520066

## ABSTRAK

Nama Namira Dwi Aprilly Herdianti, Nim :181520066, judul skripsi : “**Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Istri Yang Menjalin Hubungan Jarak Jauh Dengan Suami ”** ( Studi di Desa Margatani Kecamatan Kramatwatu Kabupaten Serang, Banten)

Pernikahan itu dilaksanakan bukan hanya bertujuan untuk mendapatkan keturunan saja, melainkan agar mampu menciptakan rumah tangga yang rukun dan bahagia. Tapi untuk mencapai keluarga yang seperti itu ada tantangan besar di dalamnya. Salah satu contohnya yaitu hubungan jarak jauh atau biasa disebut dengan Hubungan Jarak Jauh artinya jalinan sebuah hubungan yang terjadi pada pasangan suami istri saat salah satunya harus berpindah untuk melaksanakan kewajibannya yaitu belajar atau bekerja yang menyebabkan jalinan hubungan tersebut menyesuaikan dengan adanya perubahan yang dinamakan hubungan jarak jauh.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalahnya dalam penelitian adalah: 1.) Bagaimana kondisi kecemasan istri yang menjalani hubungan jarak jauh dengan suaminya? 2.) Bagaimana penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi kecemasan istri yang menjalani hubungan jarak jauh dengan suaminya ? 3.) Bagaimana hasil penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi kecemasan istri yang menjalani hubungan jarak jauh dengan suami ?

Peneliti ini bertujuan : 1.) Untuk mengetahui kondisi kecemasan istri yang menjalani hubungan jarak jauh dengan suaminya 2.) Untuk menerapkan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi kecemasan istri yang menjalani hubungan jarak jauh dengan suaminya 3.) Untuk mendeskripsikan hasil penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi kecemasan istri yang menjalani hubungan jarak jauh dengan suami

Penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian lapangan yang sumber datanya diambil dari data primer dan sekunder. Dalam pengumpulan data diambil dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Untuk menganalisis data yang telah di himpun, penulis menggunakan metode kualitatif

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat di simpulkan : 1.) Kondisi kecemasan yang dialami oleh responden yang menjalani hubungan jarak jauh yaitu, gelisah, takut, sering melamun dan meningkatnya emosi saat sedang menjalani hubungan jarak jauh. Karena kurangnya komunikasi juga dapat membuat hubungan jarak jauh menjadi tidak harmonis. 2.) Penerapan konseling REBT dalam mengatasi kecemasan istri yang menjalani jarak jauh yaitu dengan cara: bekerja sama dengan konseli untuk membangun hubungan yang baik, melakukan asesmen terhadap masalah responden mempersiapkan untuk memulai konseling, mengevaluasi kembali apakah ada perubahan yang terjadi pada responden. 3.) Hasil dari penerapan konseling REBT terhadap responden yaitu bisa mengurangi kecemasannya dengan mengisi waktu luang dengan beberapa aktivitas dan juga bisa mengontrol emosi yang bisa menyakiti orang lain.

*Kata kunci : Rational Emotive Behavior Therapy, Kecemasan, Hubungan Jarak Jauh*

## **ABSTRACT**

*Name Namira Dwi Aprilly Herdianti, Nim: 181520066, thesis title: "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach in Overcoming Anxiety of Wives Who Have Long Distance Relationships with Husbands" (Study in Margatani Village, Kramatwatu District, Serang Regency, Banten)*

*The marriage is carried out not only to produce offspring, but also to be able to create a harmonious and happy household. But to reach such a family there is a big challenge in it. One example is a long-distance relationship or commonly referred to as a Long Distance Relationship, which means that it is a relationship that occurs between a husband and wife when one of them has to move to carry out his obligations, namely studying or working, which causes the relationship to adjust to the existing relationship. what is known as a long distance relationship.*

*Based on the above background, the formulation of the problem in this research are: 1.) What is the anxiety condition of the wife who is in a long distance relationship with her husband? 2.) How is the application of Rational Emotive Behavior Therapy in overcoming the anxiety of a wife who is in a long distance relationship with her husband? 3.) What are the results of the application of Rational Emotive Behavior Therapy in overcoming the anxiety of a wife who is in a long distance relationship with her husband?*

*This researcher aims: 1.) To determine the anxiety condition of the wife who is in a long distance relationship with her husband 2.) To apply Rational Emotive Behavior Therapy in overcoming the anxiety of the wife who is in a long distance relationship with her husband 3.) To describe the results of the application of Rational Emotive Behavior Therapy in overcoming the anxiety of a wife who is in a long-distance relationship with her husband*

*In this study, the author uses a type of field research whose data sources are taken from primary and secondary data. In collecting data taken from observation, interviews and documentation. To analyze the data that has been collected, the authors use qualitative methods*

*Based on the research conducted, it can be concluded: 1.) Anxiety conditions experienced by clients who undergo long-distance relationships, namely, anxiety, fear, often daydreaming and increased emotions while undergoing long-distance relationships. Lack of communication can also make long distance relationships disharmonious. 2.) The application of REBT counseling in overcoming the anxiety of the wife who undergoes long distance is by: working with the counselee to build a good relationship, conducting an assessment of the respondent's problems preparing to start counseling, re-evaluating whether there are changes that occur in the client. 3.) The result of applying REBT counseling to respondents is that they can reduce their anxiety by filling their spare time with several activities and also being able to control emotions that can hurt others.*

*Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy , Anxiety, Long Distance Relationship*



**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 Namira Dwi Aprilly Herdianti Di-  
NIM: 181520066 Serang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Namira Dwi Aprilly Herdianti Nim: 181520066 dengan judul *Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Istri Yang Menjalin Hubungan Jarak Jauh Dengan Suami (Studi di Desa Margatani Kecamatan Kramatwatu Kabupaten Serang, Banten)* telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapan terimakasih  
**Wassalamu'alaikum Wr. Wb**

Serang, 28 Juni 2022

Pembimbing I,



**Dra. Eni Nur'aeni M.SI.**  
NIP. 196008081991032002

Pembimbing II,

*[Signature]*

**Maya Aufa, S.Th.I., M.SI.**  
NIDN. 20 1306 8302

**PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)  
DALAM MENGATASI KECEMASAN ISTRI YANG MENJALIN  
HUBUNGAN JARAK JAUH DENGAN SUAMI**  
( Studi di Desa Margatani Kecamatan Kramatwatu Kabupaten Serang,  
Banten)

Disusun Oleh:

**Namira Dwi Aprilly Herdianti**

**181520066**

Menyetujui,

Pembimbing I,



**Dra. Eni Nur'aeni M.SI.**  
NIP. 196008081991032002

Pembimbing II,



**Maya Aufa, S.Th.I., M.SI.**  
NIDN. 20 1306 8302

Mengetahui,

Dekan

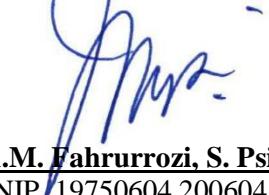
Fakultas Dakwah



**Dr. H. Endad Musaddad, S. Ag, M.A.**  
NIP. 197206261998031002

Ketua Prodi

Bimbingan Konseling Islam



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

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Namira Dwi Aprilly Herdianti NIM : 181520066**, Judul **Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Istri Yang Menjalin Hubungan Jarak Jauh Dengan Suami ”** ( Studi di Desa Margatani Kecamatan Kramatwatu Kabupaten Serang, Banten) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 19 Oktober 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 Oktober 2022

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota

  
**Eneng Purwanti, M.A.**

NIP: 197806072008012014

Sekretaris Merangkap Anggota

  
**Nur Asia T., M.Si.**

NIP: 199203162019032017

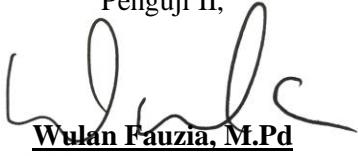
Anggota

Penguji I,

  
**Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M.**

NIP: 196509111993031003

Penguji II,

  
**Wulan Fauzia, M.Pd**

NIP: 198806252019032007

Pembimbing I,

  
**Dra. Eni Nur'aeni, M.SI.**

NIP: 196008081991032002

Pembimbing II,

  
**Maya Aufa, S.Th.I., M.SI.**

NIDN: 2013068302

## MOTTO

وَلَنَبْلُونَكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْحَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ<sup>١٥٥</sup>

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

"Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,"

(QS. Al-Baqarah 2: Ayat 155)

## **PERSEMBAHAN**

Atas segala nikmat dan karunia - Mu wahai Rabb - ku.

Aku panjatkan rasa syukur kepada - Mu , Allah SWT yang maha kuasa atas segala sesuatu.

Kupersembahkan skripsi ini untuk kedua orang tuaku yang sangat kucintai, Bapak Sigit Tri Cahyono (Alm) dan Ibu Elin Herlina. Ibuku yang selalu menjadi sumber kekuatan dan penyemangatku dalam segala hal. Yang telah merelakan tetesan keringat dan tak bosan membimbingku sampai saat ini dengan segala kemampuan yang dimiliki. Kakak terbaikku Elvira Yuniar Cahya Putri yang memberikan banyak motivasi. Nenekku Ratu Martuti yang selalu tulus mendo'akan. Serta semua keluarga yang mendukungku. Terima kasih untuk semua dukungan dan do'a tulus yang selalu mengalir untuk kehidupanku. Terima kasih juga kepada sahabat - sahabat seperjuangan yang saling mendukung dan mendoakan.

## **RIWAYAT HIDUP PENULIS**

Penulis, Namira Dwi Aprilly Herdianti lahir di Cilegon, 23 April 2000. Penulis adalah anak kedua dari dua bersaudara, orang tua bernama Bapak Sigit Tri Cahyono dan Ibu Elin Herlina. Memiliki hobi memasak dan juga berenang.

Menempuh pendidikan di TK- Kusuma, SD YPW KS Cilegon , SMP YPW KS Cilegon dan SMA Negeri 3 Cilegon. Kini melanjutkan studinya di Universitas Islam Negeri Maulana Hasanuddin Banten dengan program studi Bimbingan Konseling Islam. Selama menjadi mahasiswi, penulis sempat aktif UKM COMIC ( *Counseling Music* ).

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh Pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kita panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyusun sebuah skripsi yang membahas tentang “Pendekatan *Rational Emotive Behavior Teraphy* (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Istri yang Menjalin Hubungan Jarak Jauh Dengan Suami” ini dengan tepat waktu meski sangat jauh dari kata sempurna. Selanjutnya shalawat dan salam kepada Nabi Besar Muhammad SAW sebagaimana beliau telah mengangkat derajat manusia dari alam kegelapan menuju alam yang terang benderang seperti sekarang ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat untuk semua yang membaca dan pastinya juga untuk saya pribadi. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos). Saya berharap adanya kritik dan saran agar bisa lebih baik lagi.

Terakhir, saya ingin mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini, yaitu :

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M. Pd. Rektor Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M. A. dekan Fakultas Dakwah Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., MA. Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, sekaligus menjadi Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan persetujuan dalam penyusunan skripsi.
4. Ibu Dra. Eni Nur'aeni, M. SI. dosen pembimbing pertama yang membantu serta mengarahkan saya dalam menyelesaikan tugas akhir.
5. Ibu Maya Aufa S. Th. I., M. SI. dosen pembimbing kedua yang juga membantu dan memberi saran serta masukan selama menyusun tugas akhir.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mengajar dan mendidik selama kuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
7. Orang tua khususnya Ibu Elin Herlina yang selalu memberi support, motivasi serta do'a nya yang tiada henti.
8. Kakak Elvira Yuniar Cahya Putri yang banyak membantu dalam segi apapun dalam penyusunan tugas akhir ini.

9. Nenek Ratu Martuti yang telah memberikan banyak dukungan dan do'a agar saya bisa menyelesaikan tugas akhir sebaik mungkin.
10. Keluarga besar Ratu Martuti yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu, yang telah banyak memberi support dalam menyusun tugas akhir.
11. Responden yang telah membantu saya untuk mendapatkan data dalam penyusunan skripsi.
12. Sahabat terbaikku Dwi Nurul Azizah yang selalu menemani dikala saya butuh asupan gizi selama penyusunan skripsi.
13. Sahabat sejak Sekolah Dasar Ainul Wardah Sofiah dan Hafizhah Azzahra yang menghibur dengan tingkah konyolnya saat saya menyusun tugas akhir
14. Bestie tersayang Tati Saptiah dan Siti Nurhalimatus'diah yang banyak membantu dalam penyusunan tugas akhir.
15. Sahabat tersayang Isnani Akmilati Rosyida yang membantu dan juga menyayangiku selalu.
16. Para sahabat yang lainnya Luthfiyatul Aini, Ernalia Safitri, Dika Salsabila, Maya Silvia dan Suci Fatimatuzzahra yang juga turut memberikan semangat kepada saya.
17. Jojo dan Simba, kucing kesayangan yang selalu memberi hiburan dengan tingkah lucunya dikala saya sedang menyusun skripsi.
18. Teman-teman seperjuangan yang kini sama-sama sedang berjuang untuk menyelesaikan tugas akhir.
19. Sekali lagi terima kasih atas segala bantuan yang telah diberikan, saya berharap semoga Allah SWT meridhoi dan juga membalasnya dengan pahala yang berlimpah. Aamiin.

Selasa, 19 Oktober 2022

**Namira Dwi Aprilly Herdianti**  
(NIM : 181520066)

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH .....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMPBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Definisi Operasional.....	5
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kerangka Teori.....	10
1. <i>Rational Emotive Behavior Therapy ( REBT )</i> .....	10
2. Kecemasan.....	21
3. Hubungan Jarak Jauh ( <i>Long Distance Relationship</i> ).....	29
B. Kerangka Berfikir .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	35

B.	Setting Penelitian .....	36
C.	Instrumen Penelitian.....	37
D.	Sumber Data.....	39
E.	Subjek Penelitian.....	40
F.	Teknik Pengumpulan Data .....	41
G.	Teknik Analisis Data .....	41
H.	Teknik Keabsahan Data.....	42

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A.	Hasil .....	43
B.	Pembahasan.....	80

#### **BAB V PENUTUP**

A.	Kesimpulan .....	81
B.	Saran .....	82

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Rincian Jadwal Penelitian.....	36
Tabel 4.1 Kriteria Responden.....	43
Tabel 4.2 Gambaran Awal Responden Pada Istri Yang menjani Hubungan Jarak Jauh Dengan Suami .....	48
Tabel 4.3 Rangkuman Dari Hasil Proses Konseling YL.....	53
Tabel 4.4 Rangkuman Dari Hasil Proses Konseling UL.....	58
Tabel 4.5 Rangkuman Dari Hasil Proses Konseling BL.....	63
Tabel 4.6 Rangkuman Dari Hasil Proses Konseling IH.....	68
Tabel 4.7 Rangkuman Dari Hasil Proses Konseling MS .....	74
Tabel 4.8 Tabel perbandingan konsep diri Responden sebelum dan sesudah proses konseling. ....	79