

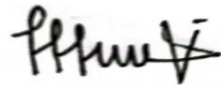
## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

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 atau pun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 04 Oktober 2022



**MUTIA YUNINGTYAS**  
NIM: 181520096

## ABSTRAK

Nama: **Muti Ayuningtyas**, NIM: 181520096, Judul Skripsi: **“Rational Emotive Behavioral Therapy ( REBT) Untuk Mengatasi Penyesuaian Diri Pada Wanita Pasca Perceraian”** (Studi di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak), Prodi: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2022 M/1444 H.

Perceraian merupakan suatu permasalahan yang sering terjadi di tengah masyarakat. Perceraian merupakan akhir dari ketidakharmonisan pernikahan antara suami dan istri yang kemudian hidup terpisah dan diakui sah berdasarkan hukum yang berlaku. Dampak dari perceraian yang dialami wanita pasca perceraian salah satunya yaitu masalah penyesuaian diri. Perceraian pasti akan memberikan perubahan terhadap penyesuaian diri setiap individu terutama wanita. Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan. Sehingga terciptanya keselarasan antara individu tersebut dengan realitasnya.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana penyesuaian diri wanita pasca perceraian di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak? 2) Bagaimana penerapan REBT dalam mengatasi penyesuaian diri pada wanita pasca perceraian di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak? 3) Bagaimana hasil REBT dalam mengatasi penyesuaian diri pada wanita pasca perceraian di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak?.

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui penyesuaian diri wanita pasca perceraian di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak 2) Untuk menerapkan REBT dalam mengatasi penyesuaian diri pada wanita pasca perceraian di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak 3) Untuk mengetahui hasil REBT dalam mengatasi penyesuaian diri pada wanita pasca perceraian di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, jenis penelitian yang digunakan adalah *Action research*. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. penelitian ini dilakukan pada bulan April hingga Juni 2022 yang bertempat di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak. Dengan jumlah responden 3 orang wanita pasca perceraian yang mengalami masalah penyesuaian diri.

Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa penerapan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dalam mengatasi penyesuaian diri pada wanita pasca perceraian dapat dinyatakan cukup efektif dengan adanya perubahan yang terjadi pada responden S, SA, dan SN.

*Kata Kunci: Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT), Penyesuaian Diri, Perceraian*

## ABSTRACT

Name: Muti Ayuningtyas, NIM: 181520096, Thesis Title: "Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) To Overcome Self-adjustment in Post-Divorce Women" (Study in Mekar Agung Village, Cibadak District, Lebak Regency), Study Program: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten 2022/1443 H.

Divorce is a problem that often occurs in society. Divorce is the end of marital disharmony between husband and wife who then live separately and are legally recognized under applicable law. One of the impacts of divorce experienced by post-divorce women is the problem of adjustment. Divorce will definitely make changes to the adjustment of each individual, especially women. Self-adjustment is an individual's ability to deal with various demands both from within and from the environment so that there is a balance between fulfilling needs and environmental demands. So as to create harmony between the individual and reality.

Based on the background of the problem above, the formulation of the problem in this study are: 1) How is the adjustment of women after divorce in Mekar Agung Village, Cibadak District, Lebak Regency? 2) How is REBT applied in overcoming adjustment to post-divorce women in Mekar Agung Village, Cibadak District, Lebak Regency? 3) What are the results of REBT in overcoming adjustment to post-divorce women in Mekar Agung Village, Cibadak District, Lebak Regency?.

The aims of this study were: 1) To find out the post-divorce adjustment of women in Mekar Agung Village, Cibadak District, Lebak Regency 2) To apply REBT in dealing with post-divorce adjustment to women in Mekar Agung Village, Cibadak District, Lebak Regency 3) To find out the results of REBT in overcoming post-divorce adjustment of women in Mekar Agung Village, Cibadak District, Lebak Regency.

This study uses qualitative research methods, the type of research used is action research. The data collection techniques used in this study used observation, interviews, and documentation. This research was conducted from April to June 2022 which took place in Mekar Agung Village, Cibadak District, Lebak Regency. With the number of respondents 3 post-divorce women who experience adjustment problems.

The results of the research that has been carried out can be concluded that the application of Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) in overcoming adjustment in post-divorce women can be declared quite effective with the changes that occur in respondents S, SA, and SN.

*Keywords: Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT), Adjustment, Divorce.*



**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. Muti Ayuningtyas	Di-
	NIM: 181520096	Serang

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara Muti Ayuningtyas, NIM: 181520096 yang berjudul : **"Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Penyesuaian Diri Pada Wanita Pasca Perceraian"**, telah dapat diajukan sebagai syarat untuk melengkapi sidang munaqosah 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, 04 Oktober 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Muzayan, M.Si  
NIP. 196303081994021001

Dra. Eni Nuraeni, M.SI  
NIP. 196008081991032002

**RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY  
(REBT) UNTUK MENGATASI PENYESUAIAN  
DIRI PADA WANITA PASCA PERCERAIAN**  
(Studi di Desa Mekar Agung, Kecamatan Cibadak, Kabupaten Lebak)

Oleh :

**MUTLAYUNINGTYAS**

NIM: 181520096

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



**Drs. Muzayan, M.Si**  
NIP. 196303081994021001



**Dra. Eni Nur'aeni, M.Si**  
NIP. 196008081991032002

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling Islam



**Dr. H. Endad Musaddad, M.A**  
NIP. 19720626 199803 1 002



**A.M. Falturrozi, S.Psi, M.A**  
NIP. 19730604 200604 1 001


## PENGESAHAN

Skripsi a.n **Muti Ayuningtyas**, NIM: 181520096 yang berjudul : “**Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Penyesuaian Diri Pada Wanita Pasca Perceraian**” ( Studi di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak), telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 02 November 2022

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

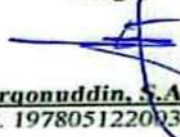
  
**Muhibuddin, M. Si**  
NIP. 19700620 199903 1 004

Sekretaris Merangkap Anggota

  
**Nur Asia T., M.Si**  
NIP. 199203162019032017

Anggota

Penguji I

  
**Asep furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd**  
NIP. 197805122003121001

Penguji II

  
**Wulan Fauziah, M.Pd**  
NIP. 198806252019032007

Pembimbing I

  
**Drs. Muzavan, M.Si**  
NIP. 196303081994021001

Pembimbing II

  
**Dra. Eni Nur'aeni, M.Si**  
NIP. 196008081991032002

## MOTTO

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ

*“Barang siapa yang mengerjakan kebaikan sekecil apapun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya”*

( Q.S Al-Zalzalah:7)

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini. Walaupun penuh rintangan yang dilalui namun Allah SWT selalu memberikan kemudahan dan kelancaran dalam mengerjakan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta Bapak Edi Mukarto dan Ibu Maisaroh yang tidak pernah berhenti mendo'akan, memberi semangat, mendukung, dan melalukan berbagai pengorbanan dengan tulus hingga detik ini. Tidak lupa untuk kakak-kakak terhebat Achmad Junaidi Ferdo, Achmad Taufan Kamaludin, Imam Gozali Subadio, Eva Aulia Sari, Achmad Syarif Kurniawan, Trilia Ivana, Yunita Aminati, yang selalu memberi dukungan terbaik untuk saya. Dan ponakan-ponakan saya Sofia Amira Ferdo, Satria Tama Ferdo, Sabrina Azzahra Subadio yang selalu menghibur disaat penat.

Terima kasih juga kepada sahabat dan teman-teman baik saya yang selalu memberikan energi positif kepada saya, terimakasih sudah hadir dalam proses pendewasaan saya dan memberikan banyak pelajaran. Sekali lagi saya ucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya atas do'a tulus dan dukungan dari kalian semua.



## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Muti Ayuningtyas, lahir di Bandar Lampung, 07 Oktober 2000. Saat ini penulis tinggal di Kampung Cigundi 01/04, Desa Mekar Agung, Kecamatan Cibadak, Kabupaten Lebak, Banten. Penulis merupakan anak terakhir dari pasangan Bapak Edi Mukarto dan Ibu Hj. Maisaroh.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah TK Ramadhan lulus tahun 2006, SDN 2 Pinang Jaya lulus tahun 2012, kemudian melanjutkan sekolah di SMPN 1 Warunggunung lulus tahun 2015, selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Warunggunung lulus pada tahun 2018. Pada tahun yang sama, penulis diterima di Program Studi Bimbingan konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi mahasiswa UIN Sultan Maulana hasanuddin Banten, Penulis pernah menjadi anggota Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII), *Counseling Music* (COMIC), 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

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya sampai hari akhir.

Alhamdulillah dengan keridhaan dan kemudahan yang telah diberikan Allah SWT kepada penulis serta diiringi dengan ikhtiar yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul ” ***Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Penyesuaian Diri Pada Wanita Pasca Perceraian***” ( Studi di Desa Mekar Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak). Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kata sempurna. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan, serta nasehat dari berbagai pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini hingga tahap akhir. Dengan demikian penulis ini mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak terkait dan penghargaan yang setinggi-tingginya, diantaranya kepada:

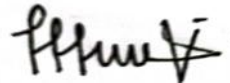
1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M.Pd, Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A, ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd, sebagai sekretaris jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Muzayan, M.Si dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran, dan pikiran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Dra. Eni Nur'aeni, M.SI dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan bimbingan dengan penuh kasih sayang dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu Pengurus perpustakaan umum, Staff Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
9. Seluruh keluarga, terutama kedua orang tua yang sangat penulis cintai dan sayangi Mamah dan Bapak yang selalu memberikan do'a, dukungan dan pengorbanan yang luar biasa, kepada kakak-kakak yang penulis cintai dan juga sayangi yang selalu mendukung penulis. Serta kepada seluruh

keluarga yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.

10. Terima kasih juga kepada sahabat-sahabat saya yang tidak bias saya sebutkan satu persatu yang selalu bersedia memberi dukungan serta bersedia mendengarkan cerita-cerita saya selama ini. Serta seluruh teman-teman BKI C angkatan 2018 yang telah memberi banyak warna dalam hidup saya selama menjadi mahasiswa.

Serang, 04 Oktober 2022



**MUTIA YUNINGTYAS**

Nim: 181520096

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	2
<b>ABSTRACT</b> .....	3
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH</b> .....	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	6
<b>MOTTO</b> .....	7
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	8
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	9
<b>KATA</b>	
<b>PENGANTAR</b> .....	10
<b>DAFTAR ISI</b> .....	13
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah. ....	1
B. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Definisi Oprasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Pustaka .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Landasan teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Penyesuaian Diri .....	19
3. Perceraian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

C. Kerangka Berpikir.....**Error! Bookmark not defined.**

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

B. Setting Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

C. Instrumen Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

D. Sumber Data .....**Error! Bookmark not defined.**

E. Teknik Pengumpulan Data.....**Error! Bookmark not defined.**

F. Teknik Analisis Data .....**Error! Bookmark not defined.**

G. Teknik Keabhasan Data .....**Error! Bookmark not defined.**

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

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Subjek Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

2. Hasil-hasil Temuan.....**Error! Bookmark not defined.**

B. Pembahasan

1. Penyesuaian Diri Wanita Pasca Perceraian di Desa Mekar  
Agung Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak.....56

2. Penerapan *Rational Emotive Behavioral Therapy*(REBT) Untuk  
Mengatasi Penyesuaian Diri Pada Wanita Pasca Perceraian.....56

3. Hasil Penerapan Rational Emotive Behavioral Therapy dalam  
mengatasi Rasa Percaya Diri Pada Wanita Pasca  
Perceraian.....64

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....**Error! Bookmark not defined.**

B. Saran .....**Error! Bookmark not defined.**

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

