

## DAFTAR PUSTAKA

- Dariyo, A. (2004). Memahami Psikologi Perceraian Dalam Kehidupan Keluarga. *Jurnal Psikologi*, 94.
- Erford, B. T. (2015). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Ghufron Nur, R. R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media.
- Kementrian Agama RI. (2015). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Beras Alfath.
- Komalasari, Gantina. E. W., (2011). *Teori dan teknik Konseling*. Jakarta: INDEKS.
- Mardani, D. (2017). *Hukum Keluarga Islam di Indonesia*. Jakarta: KENCANA.
- Muhammad Yaumi, M. D. (2014). *Action Research Teori, Model, dan Aplikasi Edisi Pertama*. Jakarta: KENCANA.
- Musslifah, A. R. (2021). *Implementasi Pelayanan Bimbingan Konseling Dalam Panduan Kemendikbud 2016*. Malang: Ahli Media Press.
- Nurhalisa, Risa. (2021). *Tinjauan Literatur: Faktor Penyebab dan Upaya Pencegahan Sistematis Terhadap Perceraian*. Media Gizi Kesmas. Universitas Airlangga.
- RI, K. A. (2015). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Beras Alfath.
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno, A. (2018). *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Serang: A-Empat.
- Zakiah, D. (1995). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Cv. Haji Masagung.

### Jurnal

- Atabaik, Ahmad., dan Khoridatul Mudhiia. (2014). Pernikahan dan Hikmahnya Perspektif Hukum Islam. *jurnal YUDISIA*, 1.

Hasanah, Usawatun. (2019). *Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak*. Jurnal *Analisi Gender dan Agama*.

Mudhiia, A. A. (2014). Pernikahan dan Hikmahnya Perspektif Hukum Islam. *Jurnal YUDISIA*, 1.

Sri Hartati, I. K. (2017). Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. *Jurnal GENTA MULIA*.

Yelia Ahya Robby, E. S. (2021). Pernikahan Usia Dini dan Dampak Perceraian di Pedesaan. *Jurnal ISTINBATH*.

### **Internet**

Firdaus, Nur Nova., "*Pendekatan Client Centered Untuk Mengatasi Trauma Pada Wanita Pasca Perceraian (Studi di Kecamatan Kasemen, Kota Serang, Provinsi Banten)*". Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2017.

Hidayati, Fitri Rima., "*Rational Emotive Therapy (RET) Dalam Mengatasi Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas Dan OverWeight (Studi kasus di Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten)*". Skripsi Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2016

Hilda." *Layanan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Konsep Diri Janda. (Studi Kasus di Desa Kaungcaang Kecamatan Cadasari Kabupaten Pandeglang)*", Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2019.

### **Wawancara**

Wawancara, S, (Responden)

Wawancara SA, (Responden)

Wawancara SN, (responden)

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### INSTRUMEN WAWANCARA

Nama : S

Usia : 40

Alamat: Kp. Tajur lebak

1. Bagaimana pengalaman rumah tangga anda?

Jawab: kurang baik karena sering bertengkar

2. Apakah dalam pernikahan anda dikaruniai keturunan?

Jawab: Alhamdulillah dikaruniai 3 orang anak

3. Dalam perjalanan rumah tangga anda, faktor apa saja yang menjadi pemicu permasalahan rumah tangga anda?

Jawab: faktor ekonomi

4. Berkaitan dengan permasalahan dalam rumah tangga anda, apakah ada peran serta ikut campur dari orang tua anda dan pasangan anda?

Jawab: tidak ada

5. Sejauh mana keikutcampuran keduanya?

Jawab: tidak ada

6. Kapan anda dan suami anda memutuskan untuk bercerai?

Jawab: pada akhrit tahun 2020

7. Apa faktor pemicu terjadinya perceraian anda dan suami anda?

Jawab: faktor ekonomi ditambah lagi mantan suami saya terkena PHK dan sering berbohong kepada saya

8. Apakah sebelumnya anda dan suami anda melakukan konsultasi atau diskusi dengan keluarga?

Jawab : sebelumnya sudah diskusi dengan keluarga

9. Sejauh mana usaha yang anda dan suami anda lakukan untuk mempertahankan rumah tangga anda?

Jawab : saya sudah terlalu sabar menghadapi mantan suami saya selama bertahun-tahun dan menurut saya itu usaha yang sudah sangat jauh.

10. Apa yang terjadi dengan nasib anak anda pasca perceraian?

Jawab: setelah tau bahwa kami bercerai mereka terlihat sedih

11. Bagaimana cara anda menyikapi keadaan pasca perceraian?

Jawab : awalnya sangat berat sekali, saya terbawa suasana hingga jatuh sakit.

12. Bagaimana kesiapan anda untuk menjalani rintangan kehidupan baru pasca perceraian?

Jawab : awalnya saya merasa tidak sanggup, tapi ya mau gimana lagi kasihan anak saya

13. Apakah anda khawatir terhadap pendapat orang lain?

Jawab : sangat khawatir karena omongan tetangga sangat tajam

14. Apakah anda takut untuk melakukan suatu hal pasca perceraian?

Jawab : Iya. Banyak ragu-ragunya kalau mau melakukan sesuatu

15. Apakah masalah perceraian ini menggagu kepercayaan diri anda?

Jawab : Sangat mengganggu.

16. Menurut anda seberapa penting rasa percaya diri bagi kehidupan anda?

Jawab : Sangat penting

17. Bagaimana cara anda mengatasi rasa percaya diri anda yang terganggu?

Jawab : sebenarnya masih kurang paham bagaimana caranya tapi saya selalu coba melawan rasa malu saya ketika akan melakukan sesuatu.

18. Siapa yang paling berperan dalam membantu anda mengatasi kondisi tersebut?

Jawab : tidak ada. Hanya diri sendiri dan Allah SWT

19. Menurut anda usaha apa yang paling efektif untuk mengatasi kurang percaya diri anda?

Jawab : kalau menurut saya lebih baik diam saja dan tunggu saya berani melakukan hal tersebut dengan percaya diri

20. Apakah dengan melakukan usaha tersebut anda merasa nyaman?

Jawab : Sebenarnya tidak, tapi ya mau gimana lagi itu doing yang saya bisa lakukan saat ini.

Nama : SA

Usia : 30

Alamat: Kp. Umbulan

1. Bagaimana pengalaman rumah tangga anda?

Jawab: tidak baik

2. Apakah dalam pernikahan anda dikaruniai keturunan?

Jawab: iya 2 orang anak

3. Dalam perjalanan rumah tangga anda, faktor apa saja yang menjadi pemicu permasalahan rumah tangga anda?

Jawab: faktor ekonomi, faktor usia juga karena saat awal menikah usia saya masih sangat muda.

4. Berkaitan dengan permasalahan dalam rumah tangga anda, apakah ada peran serta ikut campur dari orang tua anda dan pasangan anda?

Jawab: ada sedikit dari orang tua saya

5. Sejauh mana keikutcampuran keduanya?

Jawab: tidak terlalu jauh, hanya saja orang tua saya sering menasehati mantan suami saya mengenai pekerjaan yang tidak tetap.

6. Kapan anda dan suami anda memutuskan untuk bercerai?

Jawab: pada akhrit tahun 2021

7. Apa faktor pemicu terjadinya perceraian anda dan suami anda?

Jawab: faktor ekonomi sih yang menurut saya paling berpengaruh

8. Apakah sebelumnya anda dan suami anda melakukan konsultasi atau diskusi dengan keluarga?

Jawab : tidak. Ini hanya keputusan saya dan mantan suami saya

9. Sejauh mana usaha yang anda dan suami anda lakukan untuk mempertahankan rumah tangga anda?

Jawab : sebenarnya saya sudah melakukan berbagai cara agar suami saya mau mempertahankan tapi saya tidak berhasil karena suami saya sudah tidak nyaman.

10. Apa yang terjadi dengan nasib anak anda pasca perceraian?

Jawab: karena mereka masih kecil jadi mereka belum paham dengan masalah ini. Paling sesekali bertanya dimana ayahnya.

11. Bagaimana cara anda menyikapi keadaan pasca perceraian?

Jawab : saya hanya berserah diri ke Allah karena saya juga bingung harus gimana, ditambah lagi saya orangnya selalu memikirkan hal-hal yang negatif

12. Bagaimana kesiapan anda untuk menjalani rintangan kehidupan baru pasca perceraian?

Jawab : sebenarnya kalo ditanya sampai saat ini saya belum siap, tapi ya gimana ya ini udah jadi takdir saya. Jai saya jalani hari-hari saya seperti pakai topeng aja gitu.

13. Apakah anda khawatir terhadap pendapat orang lain?

Jawab : tentu saja karena omongan mereka suka bikin saya tersinggung jadi kadang tidak PD buat interaksi sama mereka.

14. Apakah anda takut untuk melakukan suatu hal pasca perceraian?

Jawab : Iya saya takut dikait-kaitkan dengan status saya yang saat ini

15. Apakah masalah perceraian ini mengganggu kepercayaan diri anda?

Jawab : Sangat mengganggu.

16. Menurut anda seberapa penting rasa percaya diri bagi kehidupan anda?

Jawab : Penting banget sih

17. Bagaimana cara anda mengatasi rasa percaya diri anda yang terganggu?

Jawab : saya lebih nyaman melakukan aktivitas saya sendirian tanpa ada orang lain terutama orang baru.jadi saya lebih PD kalo lagi sendirian aja.

18. Siapa yang paling berperan dalam membantu anda mengatasi kondisi tersebut?

Jawab : keluarga, karena mereka yang menemani dan membantu saya hingga saat ini.

19. Menurut anda usaha apa yang paling efektif untuk mengatasi kurang percaya diri anda?

Jawab : sebenarnya harus dilawan biar berani dan PD terus tapi yang saya lakuin cuman berdiam diri dan menjauhi keramaian.

20. Apakah dengan melakukan usaha tersebut anda merasa nyaman?

Jawab : tentu saja tidak.

Nama : SN

Usia : 28

Alamat: Kp. Cigundi

1. Bagaimana pengalaman rumah tangga anda?

Jawab: tidak baik. Saya sering dimanfaatkan oleh mantan suami saya dan juga keluarganya

2. Apakah dalam pernikahan anda dikaruniai keturunan?

Jawab: tidak

3. Dalam perjalanan rumah tangga anda, faktor apa saja yang menjadi pemicu permasalahan rumah tangga anda?

Jawab: faktor ekonomi sama mertua saya suka ikut campur

4. Berkaitan dengan permasalahan dalam rumah tangga anda, apakah ada peran serta ikut campur dari orang tua anda dan pasangan anda?

Jawab: iya ada keikutcampuran dari mertua saya

5. Sejauh mana keikutcampuran keduanya?

Jawab: semua hal yang saya dan mantan suami saya lakukan selalu ada campur tangan mertua saya

6. Kapan anda dan suami anda memutuskan untuk bercerai?

Jawab: pada akhir tahun 2020

7. Apa faktor pemicu terjadinya perceraian anda dan suami anda?

Jawab: faktor ekonomi dan keluarganya yang sering ikut campur dan mereka juga beberapa kali memanfaatkan saya.

8. Apakah sebelumnya anda dan suami anda melakukan konsultasi atau diskusi dengan keluarga?

Jawab : saya berkonsultasi dengan keluarga saya dan juga saudara dari mantan suami saya.

9. Sejauh mana usaha yang anda dan suami anda lakukan untuk mempertahankan rumah tangga anda?

Jawab : lumayan jauh karena dari awal pernikahan selalu saya yang berkorban sedangkan mantan suami saya tidak. Waktu itu juga sempat mau mencoba memperbaiki semuanya tapi tidak ada perubahan yang dapat saya rasakan.

10. Apa yang terjadi dengan nasib anak anda pasca perceraian?

Jawab: -

11. Bagaimana cara anda menyikapi keadaan pasca perceraian?

Jawab : jujur berat sekali, apalagi tinggal dikampung pasti masalah orang selalu dijadikan bahan gossip oleh para tetangga, apalagi saya bekerja sebagai guru jadi saya hanya berusaha ikhlas dan sabar saja.



12. Bagaimana kesiapan anda untuk menjalani rintangan kehidupan baru pasca perceraian?

Jawab : awalnya saya merasa tidak sanggup, tapi keluarga saya selalu mensupport saya bahwa hidup harus terus berjalan dan perjalanan saya masih panjang

13. Apakah anda khawatir terhadap pendapat orang lain?

Jawab : sangat khawatir

14. Apakah anda takut untuk melakukan suatu hal pasca perceraian?

Jawab : ada beberapa hal yang khawatir ada juga yang tidak

15. Apakah masalah perceraian ini menggagu kepercayaan diri anda?

Jawab : iya mengganggu.

16. Menurut anda seberapa penting rasa percaya diri bagi kehidupan anda?

Jawab : Sangat penting

17. Bagaimana cara anda mengatasi rasa percaya diri anda yang terganggu?

Jawab : menjauhi orang-orang yang menurut saya kurang baik

18. Siapa yang paling berperan dalam membantu anda mengatasi kondisi tersebut?

Jawab : diri sendiri, keluarga, Allah swt

19. Menurut anda usaha apa yang paling efektif untuk mengatasi kurang percaya diri anda?

Jawab : bingung karena saya juga sedang mencari cara tersebut, soalnya sampai saat ini rasa percaya diri saya tidak stabil, ya paling saya hanya menghindari orang-orang saja sih biar tidak mendengar omongan mereka yang bikin saya sakit hati dan tambah tidak percaya diri.

20. Apakah dengan melakukan usaha tersebut anda merasa nyaman?

Jawab : sedikit nyaman

**FORMAT LAISEG**

**PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING**

1. Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Jawab: takut dikritik, berpikir negatif, dan sulit menyesuaikan diri

2. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Tanggal layanan: 10 April 2022, 15 Mei 2022, 5 Juni 2022, 3 Juli 2022

Jenis layanan : Konseling individual dengan pendekatan REBT

Pemberi layanan : Muti Ayuningtyas

3. Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan

singkat pertanyaan berikut:

- a. Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?

Jawab: mampu berpikir positif, dan lebih percaya diri

- b. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

Jawab: lebih tenang

- c. Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?

Jawab: berbaur dengan orang sekitar, melakukan kegiatan positif, menonton channel youtube tentang pengembangan diri.

4. Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

a. 95%-100%      ⓑ. 75%-94%      c. 50%-74%      d. 30%-49%

e. 10%-29%      f. Kurang dari 10%      g. Semakin berat

h. ....

5. Tanggapan, saran,pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

jawaban : semoga lebih baik lagi dan sukses kedepannya

Tanggal Mengisi : 3 Juli 2022

Nama Pengisi : S

## KEPUASAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING

Identitas

Nama Konseli : S

Nama Konselor : Muti Ayuningtyas

Petunjuk :

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang tersedia.

No	Aspek Yang Dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan konselor terhadap kehadiran anda		✓	
2	Kemudahan konselor untuk diajak curhat	✓		
3	Kepercayaan anda terhadap konselor dalam layanan konseling	✓		
4	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling		✓	

Lebak, 3 Juli 2022

### Keterangan

*Dokumen ini bersifat rahasia*

**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING INDIVIDUAL**

1. Nama Konseli : S
2. Hari, Tanggal : 3 Juli 2022
3. Pertemuan ke- : 4
4. Tempat : Rumah Konseli
5. Pendekatan dan Teknik Konseling Yang Digunakan : Pendekatan REBT
6. Hasil Yang Dicapai : Konseli mampu mengatasi masalah penyesuaian diri dan kepercayaan dirinya sehingga mampu berinteraksi dengan baik.

Mengetahui  
Konselor



Muti Ayuningtyas

**Keterangan :**

*Dokumen Laporan Bersifat Rahasia*

## **FORMAT LAISEG**

### **PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING**

1. Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Jawab: Sulit berinteraksi, selalu berpikir kearah yang negatif, pemalu

2. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Tanggal layanan: 17 April 2022, 22 Mei 2022, 12 Juni 2022, 17 Juli 2022.

Jenis layanan : Konseling individual dengan pendekatan REBT

Pemberi layanan : Muti Ayuningtyas

3. Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan

singkat pertanyaan berikut:

- d. Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?

Jawab: saya mampu berdamai dengan diri sendiri dan lebih percaya diri.

- e. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

Jawab: lebih tenang

- f. Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?

Jawab: berinteraksi dengan orang disekitar, bersyukur, mengikuti pengajian rutin di kampung saya, menonton channel youtube yang berisi tentang pengembangan diri.

4. Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

a. 95%-100%      ⑥. 75%-94%    c. 50%-74%    d. 30%-49%

e. 10%-29%                      f. Kurang dari 10%    g. Semakin berat    h. ....

5. Tanggapan, saran,pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

jawaban : Semoga sukses selalu dan dipermudah segala urusannya.

Tanggal Mengisi    : 17 Juli 2022

Nama Pengisi        : SA

## KEPUASAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING

Identitas

Nama Konseli : SA

Nama Konselor : Muti Ayuningtyas

Petunjuk :

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang tersedia.

No	Aspek Yang Dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan konselor terhadap kehadiran anda		✓	
2	Kemudahan konselor untuk diajak curhat		✓	
3	Kepercayaan anda terhadap konselor dalam layanan konseling	✓		
4	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling		✓	

Lebak, 17 Juli 2022

### Keterangan

*Dokumen ini bersifat rahasia*

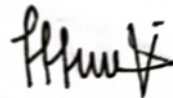


**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING INDIVIDUAL**

1. Nama Konseli : SA
2. Hari, Tanggal : 17 Juli 2022
3. Pertemuan ke- : 4
4. Tempat : Rumah Konseli
5. Pendekatan dan Teknik Konseling Yang Digunakan : Pendekatan REBT
6. Hasil Yang Dicapai : konseli mampu menerima dirinya secara utuh dan lebih percaya diri.

Mengetahui

Konselor



Muti Ayuningtyas

**Keterangan :**

*Dokumen Laporan Bersifat Rahasia*

## FORMAT LAISEG

### PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

1. Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Jawab: mudah putus asa, berpikir negatif, tidak percaya diri, mudah tersinggung, sulit menerima keadaan pasca bercerai.

2. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Tanggal layanan: 24 April 2022, 29 Mei 2022, 19 Juni 2022, 24 Juli 2022.

Jenis layanan : Konseling individual dengan pendekatan REBT

Pemberi layanan : Muti Ayuningtyas

3. Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan

singkat pertanyaan berikut:

- a. Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?

Jawab: lebih berpikir kearah positif dan juga lebih percaya diri

- b. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

Jawab: tenang dan lebih bersyukur

- c. Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?

Jawab: banyak berinteraksi dengan orang terdekat, mengikuti kegiatan yang positif, dan menonton channel youtube yg berisi tentang pengembangan diri.

4. Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100%                      b. 75%-94%                      c. 50%-74%                      d. 30%-49%
- e. 10%-29%                      f. Kurang dari 10%                      g. Semakin berat                      h. ....

5. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

jawaban : semoga sukses selalu, sehat selalu, dan lancar kuliahnya.

Tanggal Mengisi                      : 24 juli 2022

Nama Pengisi                              : SN

## KEPUASAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING

Identitas

Nama Konseli : SN

Nama Konselor : Muti Ayuningtyas

Petunjuk :

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang tersedia.

No	Aspek Yang Dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan konselor terhadap kehadiran anda		✓	
2	Kemudahan konselor untuk diajak curhat	✓		
3	Kepercayaan anda terhadap konselor dalam layanan konseling	✓		
4	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling		✓	

Lebak, 24 Juli 2022

### Keterangan

*Dokumen ini bersifat rahasia*

**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING INDIVIDUAL**

1. Nama Konseli : SN
2. Hari, Tanggal : 24 Juli 2022
3. Pertemuan ke- : 4
4. Tempat : Rumah Konseli
5. Pendekatan dan Teknik Konseling Yang Digunakan : Pendekatan REBT
6. Hasil Yang Dicapai : Konseli mampu mengatasi masalah penyesuaian diri pasca bercerai, mampu mengatasi kepercayaan dirinya dan mampu berdamai dengan keadaan.

Mengetahui  
Konselor

Muti Ayuningtyas

**Keterangan :**

*Dokumen Laporan Bersifat Rahasia*

## DOKUMENTASI



