

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) 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 kelimuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 28 Oktober 2022

Penulis

Ainul Hilmiyah
NIM: 171340027

ABSTRAK

Nama: **Ainul Hilmiyah**, NIM: **171340027**, Judul Skripsi: **Penerapan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Santri Menjelang Hafalan Ujian Nadzom Nadzom Nahwu Shorof**. Diajukan pada Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2022.

Pada hakikatnya kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari tidak kemampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Kecemasan bisa dialami oleh siapa saja termasuk pada santri Pondok Pesantren Daarul Falah, karena banyaknya hafalan dan tugas yang harus diselesaikan. Diantaranya seperti hafalan-hafalan kitab nadzom. Hal ini menyebabkan santri Pondok Pesantren Daarul Falah merasakan kekhawatiran yang berlebih sehingga mengakibatkan kecemasan yang mengganggu santri Pondok Pesantren Daarul Falah.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, perumusan masalah dalam permasalahan ini adalah sebagai berikut: 1) Bagaimana kecemasan yang dialami oleh santri kelas VIII SMP di Pondok Pesantren Daarul Falah ? 2) Bagaimana penerapan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* pada santri kelas VIII SMP di Pondok Pesantren Daarul Falah ? 3) Bagaimana hasil dari penerapan teknik dalam menurunkan kecemasan pada santri kelas VIII SMP di Pondok Pesantren Daarul Falah ?

Metode penelitian ini menggunakan kualitatif yang menghasilkan data deskriptif dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi, Sedangkan penanganan dalam masalah ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan konseling individual dan tekniknya menggunakan *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis santri yang mengalami kecemasan menghafal kitab nazhom nahwu shorof yang mengakibatkan munculnya gejala-gejala kecemasan diantaranya: tangan gemetar, tangan berkeringat, gugup, gelisah, dan susah menghafal. Kedua tahap penerapan konseling individual dengan penerapan teknik *rational emotive behaviour therapy* dilakukan dengan beberapa tahap meliputi: tahap pertama *Attending* atau perkenalan dan pendekatan, tahap kedua asesmen atau mengidentifikasi permasalahan konseli, tahap ketiga *treatment* atau pemberian teknik *rational emotive behaviour therapy*, dan tahap keempat evaluasi. Hasil dari proses penerapan konseling individual ini terlihat pada perubahan pola pikir serta perilaku yang dialami oleh lima konseli, dengan bisa mengurangi kecemasan dan gejala-gejalanya yang ada pada kelima konseli. Kelima konseli ini sudah mulai sedikit demi sedikit berkonsentrasi setiap hari dalam menghafal kitab *nazhmo nahwu shorof*, serta dapat berfikir rasional dan positif.

Kata Kunci: Kecemasan, *Rational Emotive Behaviour Therapy*, Santri.

ABSTRACT

Name: **Ainul Hilmiyah**, NIM: 171340027, Thesis Title: **Application Of Rational Emotive Behaviour Therapy To Reduce Anxiety In Studens Ahead of Memorizing The Nadzom Nahwu Shorof Exam** (Study at the Daarul Falah Islamic Boarding School Jln Pusri Kemang Kel Sumur Pecung Kec Serang Kota Serang Banten) 2022, Majoring In Islamic Counseling Guidance Faculty of Dakwah Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten.

In essence anxiety ia as subjective feeling of restless mental tension as a general reaction from inability to cope with a problem or lack of security. Anxiety can be experienced by anyone including the students of the Daarul Falah Islamic Boarding School because of the many memorization and tasks that must be completed, such as memorizing the nadzom book. This cause the Daarul Falah Islamic Boarding School students to feel excessive anxiety resulting in anxiety that disturbs the Daarul Falah Islamic Boarding School students.

Based on the background of the problem, the formulation of the problem in this peoblem is as follows. 1) What are the techniques experienced by students of class VIII Junior High School at Daarul Falah Islamic Biarding School? 2) How is the applicationof Rational Emotive Behaviour Therapy to students of class VIII Junior High School at Daarul Falah Islamic Boarding School? 3) What are the result of the application of techniques in reducing anxiety class VIII Junior High School Islamic Boarding School?

The research method uses qualitative data that produces descriptive data with interview, observation, and documentation techniques. While the handling of this problem is carried out using and invidiual counseling approach and the technique is using rational emotive behaviour therapy.

Based on the research conducted, it can be concluded that the psychological condition of students who experienced anxiety about memorizing the nazdom nahwu shorof book whit results in the emergence of anxiety stymptoms include: Shaking hands, sweaty hands, racing heart, restlessness, and difficulty memorizing. Meanwhile the implementation of individual counseling using the rational emotive behaviour therapy technique is carried out in several stages including: the first stage of attending or introduction and approach, the second stage of assessment or identifying the counselee's problems, the third stage of treatment or the provision of rational emotive behaviour therapy techniques, and the fourth stage of evaluation. The result of the processs of applying individual counseling is based on the respondents ability to reduce their anxiety.

Keywords anxiety: Anxiety, Rational Emotive Behaviour Therapy, students.



**FAKUETAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

No	: Nota Dinas	Kepada Yth
Lampiran	: Skripsi	Dekan Fakultas Dakwah
Perihal	: Ujian Skripsi a.n. Ainul Hilmiyah NIM : 171340027	UIN SMH Banten Di - Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaikumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Ainul Hilmiyah**, NIM: **171340027** yang berjudul: **Penerapan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Santri Menjelang Ujian Hafalan Nazhom**, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami Ucapkan Terimakasih
Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 26 Oktober 2022

Pembimbing I

Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP: 197607042000031002

Pembimbing II

A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A.
NIP: 197506042006041001

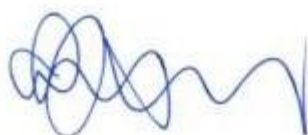
**PENERAPAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOUR THERAPY UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA SANTRI MENJELANG UJIAN
HAFALAN NAZHOM**

Oleh:

Ainul Hilmivah
NIM: 171340027

Menyetujui,

Pembimbing I



Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP: 197607042000031002

Pembimbing II



A.M. Fahrurozi, S. Psi, M.A
NIP: 197506042006041001

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



H. Endad Musaddad, M.Ag.
NIP: 196311151994031002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurozi, S. Psi, M.A
NIP: 197506042006041001

PENGESAHAN


Skripsi a.n **Ainul Hilmiyah**, NIM: **171340027**, Judul Skripsi, **Penerapan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Santri Menjelang Hafalan Ujian Nazhom Nahwu Shorof**, (Studi Di Pondok Pesantren Daarul Falah Jln. Pusri Kemang Kel. Sumur Pecung Kec. Serang Kota Serang Banten). Telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 11 November 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.


Serang, 11 November 2022

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota


Sekretaris Merangkap Anggota


A.M. Fahrurrozi, S.Psi, MA.
NIP.197506042006041001



Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.
NIP. 199410292022032004

Penguji I


Anggota,


Dr. H. Isak Iskandar, MPd., M.M
NIP. 196509111993031003


Penguji II


Wulan Fauzia, M. Pd.
NIP. 198806252019032007

Pembimbing I


Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP: 197607042000031002

Pembimbing II


A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A
NIP: 197506042006041001

MOTTO

*“Raihlah ilmu dan untu meraih ilmu belajrlah untuk tenang dan sabar”
Ummar Bin Khattab*

PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan karunia-Mu wahai Rabb-ku

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

Puji syukur atas rahmat Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orangtua tercinta, yaitu H. Kholidin dan Hj. Heryanti kedua orang yang senantiasa membimbing dan menyayangi lalu menjadi sumber kekuatan dan sumber motivasi serta penyemangatku dalam segala hal. Terimakasih kuucapkan karena selama ini selalu senantiasa mendoakan, menyemangati, mendukung, dan memberikan pengorbanan yang begitu sangat tulus. Kemudian kepada kakak saya Fariz syukrillah dan adik saya Riziq Bustomi serta seluruh Keluarga besar. Terimakasih karena berkat do'a dan dukungan kalian semua sehingga saya berada pada titik sekarang ini..

Tak lupa terimakasih sebanyak-banyaknya pada diriku sendiri yang senantiasa bertahan hingga ada di titik ini. Terimakasih karena telah berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini, terimakasih untuk badan yang tetap sehat, terimakasih untuk hati yang senantiasa sabar dari pertanyaan “kapan lulus?”

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ainul Hilmiyah lahir di Tangerang, 07 Maret 1999. Penulis beralamat di Kampong cipete Rt 002/001 Kelurahan Pakojan Kecamatan Pinang Kota Tangrang Provinsi Banten. Penulis adalah anak Kedua dari tiga bersaudara dari orang tua yang bernama Bapak H. Kholidin dan Ibu Hj. Heryanti.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh penulis, yaitu SDN Negeri Panunggangan 3 tahun 2011, SMP Mumtaz Ibadurrahma tahun 2014, MA Daarul Falah tahun 2017. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Selawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "**Penerapan Konseling Seni dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa BKI Semester Akhir Tahun Akademik 2020/2021, (Studi di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten)**".

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap skripsi ini dapat membawa manfaat dan berguna khususnya bagi penulis sendiri dan bagi para pembaca.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Bapak Iwan Kosasih S.Kom., M.Pd., Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd. selaku pembimbing I dan Ibu Hilda Rosida, S.S. M.Pd. selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh Dosen dan Staff Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, khususnya Dosen dan Staff Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

6. Seluruh responden yaitu: ESN, NHS, AH, TFW dan RS yang telah bersedia membantu penulis selama proses penyusunan skripsi sampai selesai.
7. Seluruh keluarga terutama kedua orangtua, Bapak Dudi Kusnadi dan Ibu Imas Yunitasari yang senantiasa mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis, serta adikku Fitri Adrian yang menjadi inspirasi dan penyemangat selama penyusunan skripsi.
8. Sahabat-sahabat dan teman-teman BKI angkatan 2017 khususnya BKI A yang telah kebersamai selama masa perkuliahan dan memberikan semangat dalam menyusun skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat seperti Isma Ayuningtyas, Afil Ucodi, Vita Nurmala, Siti Miftahul Janah, Indah Yulianingtyas, Nurhabibah Hadisusana, Ainul Hilmiyah, Fika Rahmawati, Yuyun Rohaeni, Evi Septi Nurhanaviah, Tamara Pricilia W dan TB Fajri Warizki SP yang selalu memberikan dukungan positif kepada penulis selama menyusun skripsi.
10. Terimakasih pada lagu-lagu yang senantiasa menemani penulis dalam mengerjakan skripsi, seperti lagu-lagu dari Kunto Aji, Nosstress, dan Hindia. Terimakasih juga pada sosok yang menginspirasi penulis yaitu Dzawin Nur Ikram.

Akhirnya, hanya kepada Allah SWT jugalah penulis memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu menyelesaikan skripsi ini, semoga diberi balasan yang berlipat ganda.

Serang, 28 Oktober 2021

Penulis

Ainul Hilmiyah

NIM: 17134002

DAFTAR ISI

PERSYARATAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSRTAK	ii
ABSTRAC	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAGA PERSETUJUAN MUNAQOSAH.....	v
LEMBAGA PENGESAHAN	vi

MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Kajian Pustaka	5
F. Kerangka Teori	7
G. Metode Peneltian	16
H. Sistematika Pembahasan.....	19
BAB II GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN PONDOK PESANTREN DAARUL FALAH CILOANG SERANG	20
A. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Daarul Falah.....	20
B. Visi Dan Misi Pondok Pesantren Daarul Falah.....	21
C. Metode Pembelajaran di Pondok Pesantren Daarul Falah	21
D. Kitab Nahwu Yang DiPelajari	24
.....	34
E. Kitab Shorof Yang DiPelajari	26
F. Layanan Dan Bimbingan Konseling Di Pondok Pesantren Daarul Falah	27
BAB III GAMBARAN UMUM KLIEN SANTRI YANG MENGALAMI KECEMASAN MENGAHFAL KITAB NADZOM NAHWU SHOROF	
29	
A. Profil Responden	29
.....	45

B. Kondisi Kecemasan Pada Santri	32
.....	
49	
C. Gejala Kecemasan Penghafal Kitab Menjelang Ujian Nadzom	
Nahwu Shorof	35
.....	
57	
BAB IV TREATMENT DENGAN TEKNIK REBT DALAM MENURUNKAN	
KECEMASAN PADA SANTRI MENJELANG UJIAN HAPALAN NAZHOM	
NAHWU SHOROF	
	41
A. Treatment Dengan Teknik REBT Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Santri	
Menjelang Ujian Hafalan Nadzom Nahwu Shorof	41
B. Hasil Penerapan REBT untuk Menurunkan Kecemasan pada Santri Menjelang	
Ujian Hafalan Nazhom Nahwu Shorof	53
.....	73
BAB V PENUTUP.....	58
.....	
.....	
A. Kesimpulan	58
.....	
.....	
B. Saran.....	59
.....	
.....	
DAFTAR PUSTAKA.....	60
.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tabel kegiatan wawancara di Pondok Pesantren Daarul Falah	32
Tabel 3.2	Bentuk-bentuk Gejala Kecemasan	39
Tabel 4.3	Kondisi Kecemasan Responden Sebelum Dan Sesudah Konseling Individual	56