

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 program studi 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 keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

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

Serang, 13 Oktober 2022

Penulis

Sinta Nuraisah
NIM: 181520172

ABSTRAK

Nama: Sinta Nuraisah, NIM: 181520172, Judul Skripsi: “Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi *Overthinking* Pada Remaja Akhir” (Studi Kasus Mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten), Program Studi: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanunddin Banten Tahun 2022 M/ 1444 H.

Overthinking merupakan perilaku yang banyak dialami masyarakat pada umumnya. Tanpa disadari *overthinking* membuang waktu dan energi serta membuat orang kesulitan mengambil tindakan. *Overthinking* biasanya terjadi karena faktor keluarga, studi dan stres. Salah satu dampak *overthinking* yaitu gangguan kecemasan. Kebanyakan orang yang mengalami *overthinking* terjadi pada usia remaja hingga dewasa. Kebiasaan dari *overthinking* bermula dari pemikiran-pemikiran yang negatif dan irrasional yang larut dalam keseharian. Sehingga dengan perilaku *overthinking* tersebut membuat individu mengalami kecemasan terkhusus kecemasan terhadap masa depan.

Tujuan dari penelitian tersebut yaitu : (1) Untuk mengetahui bagaimana kondisi *overthinking* mahasiswa prodi BKI sebelum mengikuti kegiatan konseling individual. (2) Untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling individual dengan pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi masalah *overthinking* pada remaja akhir mahasiswa prodi BKI. Dan untuk mengetahui hasil dari penggunaan konseling individual dengan pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi masalah *overthinking* pada remaja akhir.

Metode yang peneliti gunakan adalah metode penelitian kualitatif-deskriptif. Pendekatan ini merupakan suatu bentuk penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan apa yang dilihat, didengar dan dirasakan. Pendekatan penelitian deskriptif ini berfokus pada masalah dan penyelesaian masalah. Pengumpulan data dilakukan peneliti yaitu: observasi, wawancara dan dokumentasi. Untuk pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni pengambilan anggota sampel dengan pertimbangan tertentu. Subjek penelitian terdiri dari lima orang responden dan untuk pelaksanaan konseling dilakukan sebanyak empat kali pertemuan.

Hasil yang peneliti dapatkan menyatakan bahwa kondisi *overthinking* sebelum melakukan konseling yakni (1) Responden merasa cemas terhadap masa depan, memikirkan hal-hal negatif yang belum tentu terjadi dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. (2) Penerapan konseling dilakukan selama empat kali pertemuan. Penggunaan konseling individual dengan pendekatan *rasional emotive behavior therapy* dalam mengatasi *overthinking* remaja akhir pada mahasiswa prodi BKI menunjukkan bahwa ada perubahan baik yang terjadi di dalam diri responden. Responden sudah mampu mengendalikan pikirannya, mampu berpikir lebih positif dan rasional.

Kata kunci : *Overthinking*, Remaja Akhir, *Rational Emotive Behavior Therapy*

ABSTRACT

Name: Sinta Nuraisah, NIM: 181520172, Thesis Title: "Individual Counseling With a Rational Emotive Behavior Therapy Approach in Overcoming Overthinking in Late Adolescents" (Case Study of BKI Study Program Students at UIN SMH Banten), Study Program: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana State Islamic University Hasanunuddin Banten Year 2022 AD/ 1444 H.

Overthinking is a behavior experienced by many people in general. Unwittingly overthinking wastes time and energy and makes it difficult for people to take action. Overthinking usually occurs due to family factors, studies and stress. One of the effects of overthinking is anxiety disorders. Most people who experience overthinking occur in their teens to adults. The habit of overthinking stems from negative and irrational thoughts that dissolve in everyday life. So that the overthinking behavior makes individuals experience anxiety, especially anxiety about the future.

The aims of the research are: (1) To find out how the overthinking condition of BKI students is before participating in individual counseling activities. (2) To find out how to apply individual counseling with a rational emotive behavior therapy approach in overcoming the problem of overthinking in late adolescents of BKI study program students. And to find out the results of using individual counseling with a rational emotive behavior therapy approach in overcoming the problem of overthinking in late adolescents.

The method used in this research a qualitative-descriptive research method. This approach is a form of research that aims to explain what is seen, heard and felt. This descriptive research approach focuses on problems and problem solving. Data collection was carried out by researchers, namely: observation, interviews and documentation. For sampling, the researcher used a purposive sampling technique, namely taking sample members with certain considerations. The research subjects consisted of five respondents and for the implementation of counseling, four meetings were held.

The results that the researchers got stated that the condition of overthinking before doing counseling was that (1) respondents felt anxious about the future, thought about negative things that did not necessarily happen and compared themselves with others. (2) Counseling was carried out for four meeting. The use of individual counseling with rational emotive behavior therapy approach in overcoming late adolescent overthinking in BKI study program students shows that there are good changes that occur within the respondents. Respondents have been able to control their thoughts, are able to think more positively and rationally. Although sometimes respondents are still overthinking, the intensity of overthinking is for a while so that respondents do not dissolve in negative thoughts.

Keywords: Overthinking, Late Adolescence, Rational Emotive Behavior Therapy



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas

Lamp : -

Hal : **Ujian Munaqasyah**
a.n. Sinta Nuraisah
NIM: 181520172

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah UIN
SMH Banten

Di –

Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Sinta Nuraisah**, NIM: **181520172** dengan judul “**Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi *Overthinking* Pada Remaja Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten)**”, telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak dan Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 13 Oktober 2022

Pembimbing I

Hilda Rosida, S.S. M.Pd.
NIP. 19831121201101 2 011

Pembimbing II

Iwan Kosasih, S.Kom., M.M. Pd.
NIP. 19790225 200604 1 001

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM
MENGATASI *OVERTHINKING*
PADA REMAJA AKHIR**

(Studi Kasus Mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten)

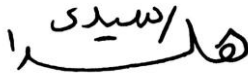
Oleh:

SINTA NURAI SAH

NIM: 181520172

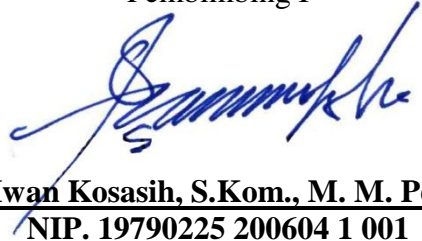
Menyetujui,

Pembimbing I



Hilda Rosida, S.S., M.Pd
NIP. 19831121 201101 2 011

Pembimbing I



Iwan Kosasih, S.Kom., M. M. Pd.
NIP. 19790225 200604 1 001

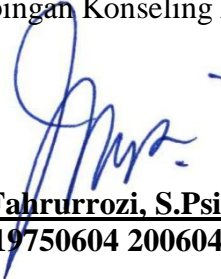
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



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

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



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

PENGESAHAN

Skripsi a.n Sinta Nuraisah NIM: 181520172 yang berjudul: “**Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi *Overthinking* Pada Remaja Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten)**”, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 16 Desember 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 16 Desember 2022

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota



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

Sekretaris Merangkap Anggota



Nina Fitriyani, M.Pd.
NIP. 19970207 202203 2 001

Anggota-Anggota,

Penguji I



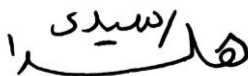
Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 19760704 200003 1 002

Penguji II



Maya Aufa, S.Th.I., M.Si.
NIDN. 2013068302

Pembimbing I



Hilda Rosida, S.S. M.Pd.
NIP. 19831121201101 2 011

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.M. Pd.
NIP. 19790225 200604 1 001

PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahman nirrahiim.... Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam. Allah yang maha pengasih dan maha penyayang. Hanya kepada-Nya kita menyembah dan hanya kepada-Nya kita memohon pertolongan. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada kekasih Allah SWT yakni nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk kedua orangtua tercinta, Bapak Enang Sobana,S.Pd.I dan Ibu Ade Siti Suaidah yang selalu mendukung, menasehati dan memotivasi peneliti. Juga untuk segenap keluarga besar Mama Jajuli Alm dan keluarga besar H.Sartomi Alm. Serta untuk aa dan tetehku tercinta a Yopi & a Aziz, teh Nunuy & teh Susan dan juga adik tercintaku Syahrul Mutohar dan Mu'tasimbillah.

Untuk sahabat-sahabatku tercinta, "*Istighfar Squad*" yakni teh Mute, Iim, Nada, Aini, Susi, Fitri dan juga Mutia. Terima kasih atas dukungan, motivasi dan nasihat. Untuk "5 Sekawan" yakni Wiwin, Yanti, Ela dan Diah. Terima kasih sudah menemani perjalanan kehidupan penulis. Semoga kebaikan kalian semua dilipat gandakan oleh Allah SWT.

Terakhir, *thanks to my self* Sinta Nuraisah karena sudah bertahan, berusaha dan bangkit untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya karena sudah mau berjuang menyelesaikan tugas akhir ini. Kamu Hebat, Kamu Kuat, walaupun sedikit telat, *insya Allah* ini adalah waktu yang tepat. Semangat... Jangan menyerah yaa!

MOTTO

Saat kamu merasa tidak ada orang yang berada
dipihakmu, tenanglah Allah selalu bersamamu_
Gus Baha

“Jangan mudah putus asa karena Allah akan beri
kemudahan pada saat kesulitan dan Allah memberikan
ujian sesuai dengan kemampuanmu”

RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Sinta Nuraisah, biasa dipanggil Sinta. Peneliti dilahirkan di Pandeglang-Banten, pada 01 November 1999. Peneliti merupakan anak kelima dari tujuh bersaudara dari pasangan bernama Bapak Enang Sobana, S.Pd.i dan Ibu Ade Siti Suaidah yang bertempat tinggal di Kampung 6 Pelopor, Desa Gombang, Kecamatan Panimbang, Pandeglang-Banten.

Riwayat pendidikan peneliti, SD Negeri Gombang 3 lulus pada tahun 2011, MTs Salafiyah Darul Bayan Gombang lulus pada tahun 2014, SMA Negeri 9 Pandeglang lulus pada tahun 2017. Kemudian pada tahun 2018 peneliti melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi dengan mengambil studi Strata Satu (S1) dengan program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Fakultas Dakwah, Universitas Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian riwayat penulis.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim...

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Sholawat beserta salam semoga senantiasa tercurahkan limpahkan kepada kekasih Allah yakni Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Atas pertolongan Allah SWT disertai usaha yang sungguh-sungguh, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi *Overthinking* Pada Remaja Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten)”** 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. Wawan Wahyuddin, M.Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah banyak memberikan pembinaan baik terhadap dosen maupun mahasiswa.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis.
3. Bapak A.M Fahrurrozi, S. Psi, M.A. Ketua Jurusan Bimbingan

Konseling Islam yang telah memberikan motivasi dan nasihat untuk segera menyelesaikan skripsi.

4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Hilda Rosida, S.S., M.Pd, selaku Pembimbing I yang telah sabar membimbing, memberikan nasihat, dan masukan selama proses pembuatan skripsi.
6. Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd, selaku pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan skripsi.
7. Seluruh Dosen dan Staf Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, khususnya Dosen dan Staf Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
8. Seluruh keluarga besar Bapak Enang Sobana dan Ibu Ade Siti Suaidah, aa ziz, a Yopi, teh Susan, teh Nunuy juga adik tercinta Syahrul Mutohar dan Mu'tasimbillah.
9. Terima kasih kepada seluruh responden terkhusus responden NA, J, S, NS, dan HA yang telah membantu peneliti dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Seluruh Rekan Mahasiswa BKI E 2018 UIN SMH Banten, serta sahabat, teman yang telah mendukung dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Namun demikian, peneliti berharap skripsi ini bisa bermanfaat dalam memperkaya ilmu pengetahuan.

Serang, 13 Oktober 2022
Penulis

Sinta Nuraisah
NIM: 181520172

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH	v
PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	9
F. Definisi Operasional	13
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	17
1. Konseling Individual.....	17
2. Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	22
3. <i>Overthinking</i>	29
4. Remaja Akhir.....	33

B. Kerangka Berpikir.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Setting Penelitian	43
C. Instrumen Penelitian	44
D. Sumber Data.....	49
E. Teknik Pengumpulan Data.....	51
F. Teknik Analisis Data	55
G. Teknik Keabsahan Data	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	59
B. Pembahasan	65
1. Proses Penerapan Pendekatan <i>Rational Emotive</i> <i>Behavior Therapy</i>	65
2. Hasil Penerapan Pendekatan <i>Rational Emotive</i> <i>Behavior Therapy</i>	93
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	100
B. Saran	101

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir	41
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Wawancara Penelitian	46
Tabel 3.2 Konseling Individual Dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Dalam Mengatasi <i>Overthinking</i> Pada Remaja Akhir	42
Tabel 3.3 Data Responden.....	50
Tabel 4.1 Proses Pelaksanaan Konseling	66
Tabel 5.1 Kondisi Psikologis Sebelum dan Sesudah Konseling	96