

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 ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 23 September 2022

DEDE MUAROFAH
NIM: 181520156

ABSTRAK

Nama : **Dede Muarofah**, NIM : 181520156, Judul Skripsi: **“Pendekatan REBT untuk Menurunkan Kecemasan dalam Berinteraksi dengan Orang Baru pada Anak Yatim di Yayasan Majelis Yatim Kota Serang”**, Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas: Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2022 M/1444 H.

Kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru merupakan hal yang wajar jika tingkat cemas yang dialami hanya sekedar canggung dan grogi, akan tetapi jika kecemasan yang dialami benar-benar diluar kebiasaan tentu harus ada solusi untuk yang mengalami kecemasan tersebut. Kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru dialami oleh anak yatim di Yayasan Majelis Yatim Kota Serang setelah dilakukannya *pre-observasi*, dari *pre-observasi* peneliti dapatkan hasil anak-anak yatim di Yayasan tersebut rata-rata mengalami kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru, juga setelah dilakukannya pengisian angket dan diperkuat hasil wawancara.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam peneliiian ini yaitu: 1) Apa bentuk kecemasan yang dialami anak yatim di yayasan majelis yatim?. 2) Bagaimana cara mengatasi rasa cemas pada anak yatim dengan pendekatan REBT?. 3) Bagaimana hasil konseling dengan pendekatan REBT pada anak yatim yang mengalami kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru?

Dari rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini yaitu antara lain: 1) Untuk mengetahui bentuk kecemasan yang dialami oleh anak yatim saat berinteraksi dengan orang baru. 2) Untuk mengetahui cara mengatasi rasa cemas pada anak yatim dengan pendekatan REBT. 3) Untuk mengetahui hasil setelah dilakukannya konseling dengan pendekatan REBT pada anak yatim dalam mengatasi kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif, digunakan untuk mendapatkan gambaran-gambaran dari permasalahan dengan metode deskripif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dokumentasi, dan analisis data. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2022 dengan jumlah responden 5 orang anak yatim yakni R, AS, SJ, AG dan NO.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat ditarik kesimpulan berikut ini: 1) bentuk kecemasan yang dialami anak yatim yang mengalami cemas saat berinteraksi dengan orang baru yaitu detak jantung berdebar tak beraturan, terbata-bata saat berbicara, berkeringat, bergemetaran . 2) proses konseling dilakukan 3 tahap dan dibagi dalam 4 kali pertemuan. 3) hasil setelah dilakukannya proses konseling kepada 2 responden yaitu 2 anak yatim yang berhasil terlepas dari rasa cemas saat berinteraksi dengan orang baru yakni NO dan AG dan 3 anak yatim tidak dapat terlepas dari rasa cemas saat berinteraksi dengan orang baru disebabkan karena belum dapat mengubah pikiran irasional menjadi rasional yakni R, AS, dan SJ.

Kata Kunci: Pendekatan REBT, kecemasan, anak yatim.

ABSTRACT

Name : **Dede Muarofah**, NIM : 181520156, Thesis Title: **“REBT Approach in Reducing Anxiety When Interacting with New People in Orphans at the Majelis Yatim Foundation, Serang City”**, Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty: Da'wah State Islamic University Sultan Maulana Hasanuddin Banten in 2022 AD/1444 H.

Anxiety when interacting with new people is reasonable if the level of anxiety experienced is just awkwardness and nervousness, but if the anxiety experienced is really out of the ordinary, of course there must be a solution for those experiencing anxiety. Anxiety when interacting with new people was experienced by orphans at the Serang Yatim Foundation after pre-observation, from pre-observation researchers got the results that orphans at the Foundation experienced anxiety when interacting with new people, also after doing this. Filling out the questionnaire and strengthened the results of the interview.

Based on the problems background, the problems in this study are: 1) There are forms of anxiety experienced by orphans in the orphan assembly foundation. 2) Hagnimaha, how to overcome anxiety in orphans with the REBT approach. 3) How is hand counseling with REBT attachments for orphans who experience anxiety when interacting with new people?

Based on the problems that have been described, the objectives of this research are among others: 1) To find out the form of anxiety experienced by orphans when interacting with new people 2) To find out how to overcome anxiety in orphans with the REBT approach 3) To find out the results after counseling with the orphan with the REBT approach in overcoming anxiety when interacting with new people

The research method used is a qualitative method, used to get pictures of the problems with a descriptive method. The data collection techniques used were observation, interviews, documentation, and data analysis. The research was carried out in June to July 2022 with a total of 5 orphans namely R, AS, SJ, AG, and NO.

Based on research that has been conducted by researchers, following conclusions can be drawn: 1) forms of anxiety experienced by orphans who experience anxiety when interacting with new people, namely irregular heartbeat, stuttering when talking, sweating, and trembling. 2) the counseling process is carried out in 3 stages and is divided into 4 meetings. 3) the results after the counseling process was carried out to 5 respondents, namely two orphans who were successful in being released from anxiety when interacting with new people, namely AG and NO, and 3 orphans who could not be separated from anxiety when interacting with new people because they had not been able to change irrational thoughts into rational namely R, AS, and SJ.

Keywords: REBT approach, anxiety, orphans.



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

Nomor : Nota Dinas
Lamp :
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n. Dede Muarofah
NIM: 181520156

Kepada Yth
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di-
Serang

Assalamualaikum Wr. Wb

Diperkenalkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Dede Muarofah**, NIM: 181520125 yang berjudul : **“Pendekatan REBT untuk Menurunkan Kecemasan dalam Berinteraksi dengan Orang Baru pada Anak Yatim di Yayasan Majelis Yatim Kota Serang”**, 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, 23 September 2022

Pembimbing I

Dr. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag.

NIP. 19700529 199603 2 001

Pembimbing II

Hilda Rosida, S.S. M.Pd.

NIP. 19831121 201101 2 011

**“Pendekatan REBT untuk Menurunkan Kecemasan
dalam Berinteraksi dengan Orang Baru pada Anak
Yatim di Yayasan Majelis Yatim Kota Serang”**

Oleh :

DEDE MUAROFAH

NIM: 181520156

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag.

NIP. 19700529 199603 2 001

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S. M.Pd.

NIP. 19831121 201101 2 011

Mengetahui,

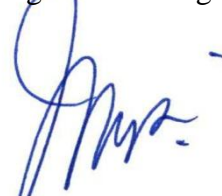
Dekan
Fakultas Dakwah



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 **Dede Muarofah**, NIM: 181520156 yang berjudul: **“Pendekatan REBT untuk Menurunkan Kecemasan dalam Berinteraksi dengan Orang Baru pada Anak Yatim di Yayasan Majelis Yatim Kota Serang”**, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada 11 November 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, 11 November 2022

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota



Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP. 19900420 201903 2 018



Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd.
NIP. 19900314 202012 1 005

Anggota

Penguji I

Penguji II



Drs. Muzayan, M.Si.
NIP. 19630308 199402 1 001



Peni Ramanda, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19900804 201903 1 014

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19700529 199603 2 001



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

PERSEMBAHAN

Dengan segala nikmat dan karunia-Mu wahai Tuhanku, Allah Rabbku. Ku panjatkan rasa syukur kepada-Mu atas segala kuasa-Mu, atas kehendak-Mu penulis dapat menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.

Kupersembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua yang sangat ku sayangi, Bapak Mutadin dan Ibu Aisyah yang selalu menjadi penguat dikala lemah, dan menjadi penyangga hidup sepanjang masa. Yang selalu dan terus memberikan do'a terbaik untukku, juga terima kasih telah memperjuangkan sekuat tenaga untuk memberikan dukungan materiil tiada henti. Juga kepada kakakku Nurhalifah yang menjadi kakak terbaik yang selalu memberikan sesuatu hal sebagai penyemangatku dan selalu menolong dikala *down*. Adikku Feriansyah yang selalu mendoakan dan membantu juga yang menjadi penghibur dikala sedang galau. Kepada ponakannku yang gemes Muhammad Faizaan yang menjadi penghilang beban yang selalu memberikan keceriaan dan senyuman *I love You*. Kepada ka Dendi yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan materiil kepadaku, terima kasih ka. juga kepada Nenek, Kakek, ka Mugni, teh daw dan semua keluargaku, terima kasih.

Terima kasih kepada sahabat-sahabatku Mely, Riyanah, Sahrul, yang selalu memberikan semangat dan doa untukku juga yang selalu memberikan tawa bahagia kepadaku, terima kasih kalian. Juga terima kasih kepada teman seperjuangan kelas BKI D 2018 yang pernah hadir memberi warna Rista, Tuti, Rini, Dini, Mia, Wulan, Abduh, Fajri, Fitri, Firda, yang menemani dalam perjalanan kuliah juga teman-teman yang lain yang tak bisa disebutkan satu-persatu. Kepada sahabat Hidayatul Muhtadi'in te Tiar, Neng Ihat, Te Sofa, Te Tita, semangat ya karena mondok merangkap sebagai mahasiswa itu ngga gampang, *I love You*. Terima kasih untuk semua dukungan dan do'a tulus yang selalu mengalir untukku, terima kasih atas segala motivasi yang selalu hadir setiap harinya kepada penulis.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.

(QS. Al-Insyirah(94):5-6)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Dede Muarofah, lahir di Serang, 4 Juli 2000. Saat ini penulis tinggal di Kp. Dukuh 12/05, Kelurahan Dukuh, Kecamatan Kragilan, Kabupaten Serang, Banten. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Mutadin dan Ibu Aisyah.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah TK Permata Hati lulus tahun 2006, SDN Dukuh 1 lulus tahun 2012, kemudian melanjutkan sekolah di SMP Al-Madani Undar-Andir lulus pada tahun 2015, selanjutnya melanjutkan pendidikan di MAN 1 Kabupaten Serang 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 HMJ BKI, dan pernah mengikuti kajian dari komunitas *Community Of Counselor (COC)*, pernah menjadi anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK) dan mengikuti pelatihan *public speaking*. Selain menuntut ilmu di kampus UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis menuntut ilmu di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'in Baros.

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 kehadirat Allah SWT, atas Rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat serta salam selalu tercurahlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya hingga yaumul qiyamah.

Alhamdulillah dengan kehendak dan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang tiada henti serta do'a yang senantiasa dipinta kepada sang maha kuasa akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Pendekatan REBT untuk Menurunkan Kecemasan dalam Berinteraksi dengan Orang Baru pada Anak Yatim di Yayasan Majelis Yatim Kota Serang.**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Namun demikian, penulis berharap dengan adanya skripsi ini semoga dapat membawa manfaat bagi penulis, pembaca dan khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. KH 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.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, M.A. ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin

- Banten dan Ibu Imalatul khairat, M. Pd Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan arahan dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Ibu Dr. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag. pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, memberikan arahan kepada penulis, memberi nasehat, dan sarannya kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
 5. Ibu Dr. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag. pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, memberikan arahan kepada penulis, memberi nasehat, dan sarannya kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
 6. Ibu Hilda Rosida, S.S. M.Pd. pembimbing II yang telah memberikan bimbingan kepada penulis, memberi arahan dan nasehat, memberi kritik dan saran selama proses penyusunan skripsi
 7. Bapak dan Ibu Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang mengajar dan mendidik penulis selama kuliah.
 8. Seluruh Staf Pengurus Perpustakaan dan seluruh Staf Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten serta Staf perpustakaan Daerah (Perpusda) Kota Serang.
 9. Kepada kedua orang tua Bapak Mutadin dan Ibu Aisyah yang selalu memberikan do'a arahan, nasehat, motivasi, serta dukungan yang sangat luar biasa tak terhingga baik dukungan moril maupun materil selama penulis menempuh perkuliahan di UIN Banten, kakak dan adik penulis serta keluarga besar yang telah banyak mendukung dan memotivasi penulis.
 10. Bapak Masyhuri Sidik, S.Sos dan Ibu Khairunnisa yang telah memberikan izin penelitian dan bantuan informasi serta saran-

- saran bagi penulis, dan kepada adik-adik di Yayasan yang telah bersedia menjadi sumber penelitian penulis.
11. Kepada keluarga besar Hidayatul Mubtadi'in Baros, seluruh sahabat-sahabat baik di lingkungan kampus maupun di lingkungan tempat tinggal, teman-teman seperjuangan BKI D 2018.
 12. Kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih semuanya.

Serang, 23 September 2022

DEDE MUAROFAH
NIM: 181520156

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	9
F. Definisi Operasional.....	12
BAB II KAJIAN TEORITIS	17
A. Kajian Teori	17
1. Kecemasan	17
a. Pengertian Kecemasan	17
b. Aspek-aspek dan Dinamika Kecemasan	19
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	20

d. Tanda Dan Gejala Gangguan Kecemasan	23
2. Interaksi Sosial	25
a. Pengertian Interaksi Sosial	25
b. Syarat Interaksi Sosial	26
c. Karakteristik dan Bentuk Interaksi Sosial	26
3. Anak Yatim.....	27
a. Pengertian Anak Yatim	27
b. Keterangan Anak Yatim di dalam Al-Qur'an.....	28
4. REBT	30
a. Sejarah REBT	30
b. Pengertian REBT	31
c. Tujuan REBT	34
d. Karakteristik REBT.....	35
e. Teknik-teknik Konseling REBT	36
B. Kerangka Berpikir.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Setting Penelitian	40
C. Instrumen Penelitian.....	41
D. Sumber Data.....	43
E. Teknik Pengumpulan Data	44
F. Teknik Analisis Data	46
G. Teknik Keabsahan Data.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	48
1. Gambaran Umum Yayasan Majelis Yatim Kota Serang.....	48

2. Kondisi Anak Yatim Di Yayasan Majelis Yatim	53
a. Proses Asesmen	56
b. Profil Anak Yatim yang Mengalami Kecemasan Saat Berinteraksi dengan Orang Baru	62
3. Pendekatan REBT Untuk Menurunkan Kecemasan.....	70
4. Hasil Konseling dengan Pendekatan REBT Untuk Menurunkan Kecemasan dalam Berinteraksi dengan Orang Baru.....	84
B. Pembahasan	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penggunaan skala guttman bentuk <i>checklist</i> pada instrumen penelitian	42
Table 3.2 Angket mengenai kecemasan	43
Table 4.1 Berikut hasil assesmen setelah dilakukan pengisian angket...	57
Table 4.2 Responden sebelum dan sesudah konseling	84