

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan ini bahwasannya skripsi yang sudah saya tulis sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Sosial (S. Sos) pada Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli dari hasil karya tulis ilmiah pribadi penulis.

Adapun pendapat orang lain atau tulisan yang terdapat dalam skripsi ini sudah saya sebutkan kutipannya dengan jelas sesuai dalam etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila suatu saat terbukti bahwa seluruh atau sebagian isi dari skripsi ini adalah hasil perbuatan mencontek atau plagiasi dari karya ilmiah orang lain, saya sudah bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang sudah saya terima ataupun sanksi akademik lainnya sesuai dengan peraturan yang sudah berlaku.

Serang, 08 Juni 2023



FADLAH OOYYIMAH
NIM: 191520130

ABSTRAK

Nama: **Fadlah Qoyyimah**, NIM: 191520130, Judul Skripsi: “**Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Masa Remaja (Studi di Ponpes Al-Ikhlas Pasir Jampang, Bayah-Lebak)**” Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2023 M/1444 H.

Tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut: 1) Untuk mengetahui kondisi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami remaja pondok pesantren Al-Ikhlas. 2) Untuk mengetahui penerapan pendekatan REBT untuk mengatasi kecemasan ketika berbicara di depan umum yang dialami remaja pondok pesantren Al-Ikhlas. 3) Untuk mengetahui hasil pendekatan REBT untuk mengatasi kecemasan ketika berbicara di depan umum yang dialami remaja pondok pesantren Al-Ikhlas.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang menghasilkan data deskriptif kualitatif tindakan, berupa kata-kata tertulis atau lisan dari objek peneliti yang diamati menggunakan pendekatan konseling individual. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Jumlah responden dalam penelitian ini yang menjadi sampelnya yaitu sebanyak 4 orang yang dianggap memiliki masalah tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan:1) Kondisi kecemasan yang dialami yaitu merasa takut, bergetar, badan lemas, detak jantung tidak beraturan, nafsu makan berkurang, gugup, kurangnya percaya diri, keringat dingin, takut tidak bisa berkata apa-apa, dan merasa sangat terancam. 2) Penerapan konseling *REBT* yaitu dengan cara bekerja sama dengan responden untuk membangun hubungan yang baik, melakukan asesmen terhadap masalah, mempersiapkan untuk memulai konseling, mengevaluasi kembali apakah ada perubahan yang terjadi pada responden tersebut. 3) Hasil dari penerapan *REBT* dari keempat responden yaitu: sudah sedikit berkurang rasa takutnya, tidak beranggapan bahwa berbicara di depan umum itu mengerikan, sudah sedikit terbuka tentang dirinya, sudah sedikit bisa dan mau menyusun kata-kata dengan baik dan juga sudah mampu mengekspresikan dirinya sendiri dari apa yang di rasakannya, berani tampil di depan umum, berkurangnya rasa takut yang dialami dan kemampuan percaya dirinya kembali meningkat, sudah bisa berdiri meskipun masih sedikit gemetar ketika berbicara di depan umum dan rasa takut yang dialaminya sudah sedikit berkurang dengan seiringnya waktu.

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

ABSTRACT

Name: **Fadlah Qoyyimah**, NIM: 191520130, Thesis title: "**Application of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach to Overcome Public Speaking Anxiety in Adolescents (Study at Islamic Boarding School Al-Ikhlas Pasir Jampang, Bayah-Lebak)**" Counseling Guidance Department Islam, Faculty of Dakwah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2023 M/1444 H.

The aims of this study are as follows: 1) To find out the condition of public speaking anxiety experienced by adolescents at the Al-Ikhlas Islamic boarding school. 2) To find out the application of the REBT approach to overcome anxiety when speaking in public experienced by adolescents at the Al-Ikhlas Islamic boarding school. 3) To find out the results of the REBT approach to overcome anxiety when speaking in public experienced by adolescents at the Al-Ikhlas Islamic boarding school.

This study used a qualitative research method that produced qualitative data on actions, in the form of written or spoken words from the research object that was observed using an individual counseling approach. Data collection techniques used are observation, interviews and documentation. The number of respondents in this study who became the sample was as many as 4 people who were considered to have this problem.

Based on the research conducted, it can be concluded: 1) The condition of anxiety experienced is feeling afraid, shaking, weak body, irregular heartbeat, decreased appetite, nervousness, lack of confidence, cold sweat, fear of not being able to say anything, and feeling very threatened. 2) Application of REBT counseling, namely by working with respondents to build good relationships, conducting problem assessments, preparing to start counseling, re-evaluating whether there have been any changes that have occurred to the respondent. 3) The results of applying REBT from the four respondents were: their fear was slightly reduced, they did not think that speaking in public was terrible, they were a little more open about themselves, they were a little able and willing to compose words well and were also able to express themselves himself from what he felt, dared to appear in public, experienced less fear and increased his confidence ability again, was able to stand even though he still shook a little when speaking in public and the fear he experienced had decreased slightly with time.

Keywords: Adolescents, *Rational Emotive Behavior Therapy*, Anxiety.



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 Fadlah Qoyyimah	Di-
	NIM: 191520130	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklum dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Fadlah Qoyyimah NIM: 191520130 dengan judul **“Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Masa Remaja”** (Studi di Ponpes Al-Ikhlas Pasir Jampang, Bayah-Lebak), telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 08 Juni 2023

Pembimbing I

Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M.
NIP: 19650911199303 1 003

Pembimbing II

Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd
NIP: 19790225200604 1 001

PENERAPAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MASA REMAJA


(Studi di Ponpes Al-Ikhlas Pasir Jampang, Bayah-Lebak)

Oleh:

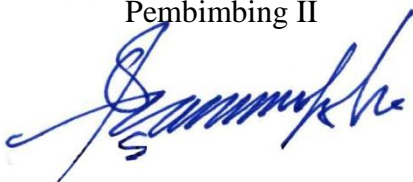
Fadlah Qoyyimah
NIM: 191520130

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M.
NIP: 19650911199303 1 003

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd
NIP: 19790225200604 1 001

Menyetujui,

Dekan
Fakultas Dakwah


Dr. Endad Musadad, M.A
NIP: 19720626199803 1 002

Ketua Prodi
Bimbingan Konseling Islam


A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A.
NIP: 19760604200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. Fadlah Qoyyimah, NIM: 191520130, Judul Skripsi **Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Masa Remaja** (Studi di Ponpes Al-Ikhlas Pasir Jampang, Bayah-Lebak) telah diajukan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 16 Juni 2023. Skripsi ini telah ditwrima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 16 Juni 2023

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota,



A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A.

NIP: 19760604 200604 1 001

Sekretaris Merangkap Anggota,

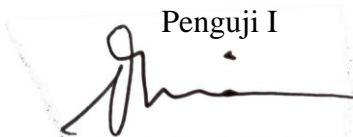


Sumintak, M.Si.

NIP: 19930929202012 1 005

Anggota

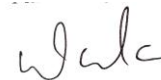
Penguji I



Dr. Yahdinil Firda Nadhiroh, M.Si

NIP: 19771018200112 2 001

Penguji II



Wulan Fauziah, M.Pd.

NIP: 19880625201903 2 007

Pembimbing I



Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M.

NIP: 19650911199303 1 003

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd

NIP: 19790225200604 1 001

MOTTO

إِنْ لَمْ تَكُنْ مَطْرًا تَرْوِي فَلَا تَكُنْ نَارًا تَشْوِي

**“Jika tidak bisa jadi hujan yang mengairi,
janganlah jadi api yang membakar”**

PERSEMBAHAN

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan beribu-ribu kenikmatan baik itu nikmat Iman, Islam, Sehat dan Panjang Umur. Sehingga pada hari ini saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Dan juga Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua yang sangat saya sayangi dan saya cintai, karena tanpa mereka saya tidak bisa sampai dititik ini berkat ridho dan do'anya lah saya mampu menyelesaikan skripsi ini, bapak Az-Zubaedin dan ibu Saroyati yang telah menjadikan saya anak yang kuat dan berani atas didikan dan do'a yang selalu dilimpahkan, dukungan semangat dan perhatian yang tidak pernah terhenti agar saya selalu sehat dan mandiri sampai saat ini. Tidak lupa untuk keluarga besar saya yang selalu memotivasi saya bisa menjadi apa yang dibanggakan keluarga. Dan saya ucapkan terimakasih juga kepada bapak dan ibu dosen yang mendukung dan memberi arahan kepada saya, dan teruntuk sahabat dan teman-teman yang sudah ikut andil dalam pembuatan skripsi ini, mendukung, memberikan semangat, motivasi dan juga selalu menemani saya dimana pun dan kapan pun. Semoga segala kebbaikannya terbalaskan berlipat-lipat ganda oleh Allah SWT dan semoga kalian semua selalu dalam lindungan dan penjagaannya Allah SWT.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Fadlah Qoyyimah, lahir di Lebak. Tepatnya pada tanggal 02 Oktober 2001. Alamat penulis ialah di Kp. Bungeureuk, Des. Bayah Timur, Kec. Bayah, Kab. Lebak-Banten. Saya merupakan anak kedua dari empat bersaudara, dari pasangan bapak Az-Zubaedin dan ibu Saroyati dan saya memiliki satu kakak laki-laki yang bernama Mugni Labib, S.Hum dan memiliki dua adik perempuan dan laki-laki yang bernama Gus Mujtaba dan Syafiya Nadhiroh.

Pendidikan formal yang sudah saya tempuh adalah: SDN III Bayah Timur selesai pada tahun 2013, Pondok Pesantren Modern Daar El-Kutub Bayah lulus pada tahun 2015, MAN 2 Lebak lulus pada tahun 2019. Pada tahun 2019 masuk ke Universitas Negeri Islam Maulana Hasanuddin Banten dengan mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah menjadi anggota *Community Of Counselor (COC)*. Demikian, catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Negeri Islam Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan beribu-ribu kenikmatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada baginda kita yakni Nabi Muhammad SAW. beserta keluarganya, para sahabatnya hingga sampai kepada kita sebagai umat-Nya.

Alhamdulillah berkat pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya saya telah menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt)* Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Masa Remaja”** (Studi di Ponpes Al-Ikhlash Pasir Jampang, Bayah-Lebak).

Skripsi ini tidak adak terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini saya mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudi, M.Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musadad, S.Ag., M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Pd. M.A. Selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Selaku Sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
5. Bapak Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M. selaku pembimbing I dan terimakasih sudah meluangkan waktunya, memberikan arahan, bimbingan dan motivasinya kepada saya dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd. selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan serta motivasi kepada penulis.
7. Bapak dan ibu dosen serta seluruh staf Akademika Fakultas Dakwah yang sudah membantu dan mendidik saya selama di bangku perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

8. Bapak Madyani, S.Pd.i selaku Pengasuh Pondok Pesantren Al-Ikhlas yang telah memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian dan memberikan bimbingan. Serta para responden yang bersedia menjadi konseli sehingga skripsi saya dapat terselesaikan.
9. Keluarga besar, yang paling utama kedua orang tua yang penulis tercintai dan tersayang yaitu bapak Az-Zubaedin dan ibu Saroyati yang selalu memanjatkan do'a dan ridhonya setiap hari tiada henti, memberikan arahan, semangat, motivasi dan nasihat, serta seluruh keluarga yang telah banyak mendukung dan mendo'akan penulis.
10. Keluarga besar At-Thahiriyah yang sudah memberikan dukungan serta doa, hingga saya bisa menyelesaikan skripsi dan juga menyelesaikan tanggung jawab saya di At-Thahiriyah.
11. Terakhir ucapan terimakasih banyak untuk keluarga besar Bimbingan Konseling Islam D/2019, teman dan sahabat yang telah mensupport saya, memberikan motivasi kepada saya, dan pihak lain yang sudah berkontribusi dalam pengerjaan skripsi saya yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Tidak ada yang bisa saya berikan selain dari kata ucapan terimakasih saya dan semoga Allah SWT. membalas dengan pahala yang berlipat-lipat ganda Aamiin .

Serang, 08 Juni 2023

Penulis

Fadlah Qoyyimah

NIM: 191520130

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
PERSETUJUAN	v
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. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Penelitian yang Relevan.....	10
G. Definisi Operasional.....	15
BAB II	
KAJIAN PUSTAKA	18
A. Kajian Teoritis.....	18
1. Rational Emotive Behaviour Therapy.....	18
2. Kecemasan.....	31

3. Remaja	36
B. Kerangka Berfikir.....	42
BAB III	
METODE PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Setting Penelitian.....	44
C. Instrumen Penelitian.....	45
D. Sumber Data.....	47
E. Teknik Pengumpulan Data.....	50
F. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV	
HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
1. Profil dan Kondisi Kecemasan Responden	56
2. Penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy Pada Responden	62
B. Pembahasan.....	97
BAB V	
PENUTUP.....	99
A. Kesimpulan.....	99
B. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	106

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rincian jadwal penelitian	44
Tabel 3.2 Pedoman Wawancara	46
Tabel 4.1 Kriteria Responden	56
Tabel 4.2 Gejala kecemasan yang dialami responden ketika berbicara di depan umum.....	60
Tabel 4.3 Waktu Pelaksanaan Wawancara Responden.....	63
Tabel 4.4 Proses Perkembangan Responden Sebelum dan Sesudah Menjalani Proses Konseling	94