

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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 karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkankutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang 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, 10 Juli 2023



ISNA AINUN SIFA
NIM: 191520153

ABSTRAK

Nama: **Isna Ainun Sifa**, NIM: 191520153, Judul Skripsi: “**Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Pasangan Yang Ditinggal Mati Oleh Pasangannya**” (studi di Kp Bojongsarung Ds. Lebakgedong Kec. Lebakgedong Kabupaten Lebak-Banten), Prodi: Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2023/1444 H.

Resiliensi atau kemampuan untuk bangkit dan pulih dari segala sesuatu yang tidak berjalan sesuai harapan, melalui berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam menghadapi situasi-situasi sulit. Resiliensi bukan hanya kemampuan untuk bertahan dalam kesulitan namun juga upaya untuk menyembuhkan diri dari kondisi tertekan. Pada pasca ditinggalkan tentunya mereka mempunyai cara-cara tersendiri untuk bangkit dari permasalahan mereka. Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui resiliensi pada pasangan yang ditinggal mati oleh pasangannya 2) Untuk mengetahui proses konseling pada pasangan yang ditinggal mati oleh pasangannya dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* 3) Untuk mengetahui perubahan sebelum dan sesudahnya setelah melakukan penerapan dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, jenis yang digunakan adalah *Action Research*. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan sampel 2 orang perempuan dan 1 laki-laki yang berinisial S, B dan M.

Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwasannya pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam meningkatkan resiliensi pada pasangan yang ditinggal mati oleh pasangannya dinyatakan cukup efektif dengan adanya perubahan yang terjadi oleh pada responden S, B dan M. pada bagian ini peneliti akan menjabarkan secara per responden yaitu: 1) Bagaimana resiliensi pada pasangan yang ditinggal mati oleh pasangannya ternyata kurang baik. Hal ini mampu dilihat dari permasalahan yang dialami meskipun sudah satu tahun lamanya mereka ditinggalkan akan tetapi mereka masih berlarut larut dalam kesedihannya. 2) Pada penerapan dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yaitu dilakukan dengan 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan juga tahap evaluasi. 3) Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwasannya ada perubahan setelah melakukan konseling mereka mampu berubah berdamai dengan masa lalu mereka, tidak mudah khawatir, tidak berpikir rasional lagi dan juga mampu berinteraksi dengan orang lain, mengatur jam tidur.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, Resiliensi, Pasangan Yang Ditinggal Mati

ABSTRACT

Name: Isna Ainun Sifa, NIM: 191520153, Thesis Title: "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach to Increase Resilience in Couples Left Dead by Their Partners" (study at Kp Bojongsarung Ds. Lebakgedong Kec. Lebakgedong Lebakgedong Lebak-Banten Regency), study program: Islamic Guidance and Counseling, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten 2023/1444 H.

Resilience or the ability to get up and recover from everything that does not go as expected, through various successes and failures in the face of difficult situations. Resilience is not only the ability to endure adversity but also the effort to heal from stressful conditions. After abandonment, of course, they have their own ways to rise from their problems. The objectives of this study are: 1) To determine resilience in couples left dead by their partners 2) To determine the counseling process in couples left dead by their partners using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach 3) To determine changes before and after application using the *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* approach

This research used qualitative research methods, the type used is *Action Research*. The techniques used in data collection were observation, interviews, and documentation. This study used a sample of 2 women and 1 man with S, B and M initials.

The results of the research that has been carried out can be concluded that the *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* approach in increasing resilience in couples left dead by their partners is declared quite effective with the changes that occur in respondents S, B and M. In this section researchers will describe on a per respondent basis, namely: 1) how resilience in couples left dead by their partners It turned out to be not good. This can be seen from the problems experienced even though they have been abandoned for one year, but they still drag on in their sadness. 2). In application using the *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* approach, which is carried out with 3 stages, namely the preparation stage, the implementation stage and also the evaluation stage. 3) The results of the research that has been carried out can be concluded that there are changes after counseling they are able to change to make peace with their past, are not easily worried, do not think rationally anymore and are also able to interact with others, regulate sleep hours.

Keywords: *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, Resilience, Couples Left Dead



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor: Nota Dinas

Kepada Yth:

Lamp : Skripsi

Dekan Fakultas Dakwah

Hal : Ujian Skripsi

UIN SMH Banten

a.n Isna Ainun Sifa

Di-

NIM: 191520153

Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Isna Ainun Sifa NIM: 191520153 dengan judul **“Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Pasangan Yang Ditinggal Mati Oleh Pasangannya”** (Studi Kp. Bojongsarung Ds. Lebakgedong Kec. Lebakgedong Kab. Lebak-Banten), telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Demikian atas segala perhatian Bapak dan Ibu, saya ucapkan terimakasih

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 10 Juli 2023

Pembimbing I

Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, M.Si

NIP: 197710182001122001

Pembimbing II

Hilda Rosida S.S, M.Pd

NIP: 198311212011012011

LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH

PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA PASANGAN YANG DITINGGAL MATI OLEH PASANGANNYA

(Studi kp. Bojongsarung Ds. Lebakgedong Kec. Lebakgedong Kab. Lebak)

Oleh

Isna Ainun Sifa

191520153

Menyetujui,

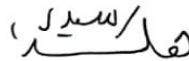
Pembimbing I



Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, M.Si

NIP: 197710182001122001

Pembimbing II



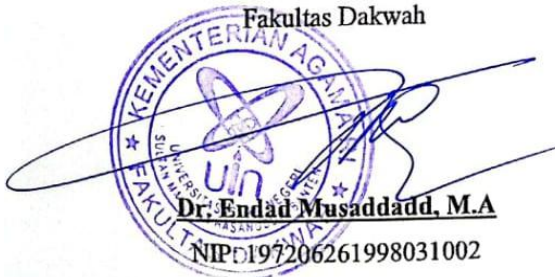
Hilda Rosida S.S, M.Pd

NIP: 198311212011012011

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Dakwah



Dr. Endad Musaddadd, M.A
NIP: 197206261998031002

Ketua Jurusan

Bimbingan Konseling Islam



A.M Fahrurrozi, M.A

NIP: 197506042006041001

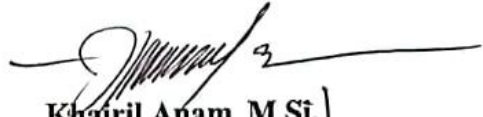
PENGESAHAN

Skripsi a.n. Isna Ainun Sifa NIM: 191520153 Judul Skripsi: **“Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Pasangan Yang Ditinggal Mati Oleh Pasangannya”** (Studi Kp. Bojongsarung Ds. Lebakgedong Kec. Lebakgedong Kab. Lebak-Banten) telah diujikan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 13 juli 2023, 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 10 Juni 2023


Sidang Munaqosah,
Ketua Merangkap Anggota Sekretaris Merangkap Anggota

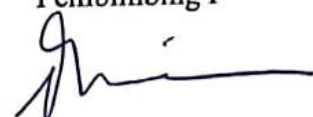

Dr. Akrom, S.Ag., M.Si
NIP: 197508062005011005

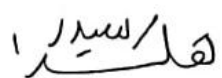

Khairil Anam, M.Si.
NIP: 2023039401

Penguji I Anggota Penguji II


Dr.H. Badrudin M.Ag.
NIP: 197504052009011014


Gian Nova Sudrajat Nur, M.Hum
NIP: 199111062019031011

Pembimbing I

Dr. Yahdinil Firda N, M.Si
NIP: 197710182001122001

Pembimbing II

Hilda Rosida S.S, M.Pd
NIP: 198311212011012011

MOTTO

“Pergilah segala hal yang buruk, menyatulah dengan debu, dan terbanglah bersama angin. Kamu bebas pergi menjelajahi penjuru bumi tapi jangan pernah hinggap dipundak-pundak yang rapuh. Jangan hinggap di kehidupan yang mendekati runtuh”.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk manusia terkasih yaitu Apa dan Umi. penyemangat dalam kehidupan yang tak pernah putus dalam mendoakan, dan juga untuk tth dan adikku yang menjadi bagian dari hidupku.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Isna Ainun Sifa, lahir di Lebak, 06 Desember 2000. Penulis bertempat tinggal di Kp. Bojongsarung, Ds. Lebakgedong Kec Lebakgedong Kab Lebak-Banten RT 02/01. Penulis merupakan anak Kedua dari 4 bersaudara dari pasangan bapak Jumani Supendi dan Ibu Iis

Pendidikan yang ditempuh oleh penulis adalah SDN 1 Lebakgedong lulus pada tahun 2013, kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Daarul At-Taufiqiyah lulus pada tahun 2016, kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Atas (SMA) di Nurul Madany lulus pada tahun 2019, ditahun yang sama penulis diterima di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten penulis pernah menjadi anggota Community Of Concelor (COC), Sekolah Mahasiswa Progresif (SEMPRO) dan juga Forum Mahasiswa Lebakgedong (FORSIMA). Demikian merupakan catatan singkat mengenai perihal riwayat hidup penulis selama menempuh Pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Tiada untaian kata yang lebih indah selain ucap rasa syukur alhamdulillah terhadap Allah SWT, yang telah memberikan nikmat yang luar biasa, yang mampu memberikan penulis kekuatan, dengan membekali ilmu pengetahuan. Atas semua karunia dan kemudahan yang diberikan akhirnya skripsi ini dapat penulis selesaikan. Shalawat serta iring salam selalu tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW.

Segala perjuangan saya hingga sampai pada titik ini dengan adanya kemudahan yang telah Allah berikan kepada penulis serta dengan diiringi do'a dan juga ikhtiar yang luar biasa dan pada akhirnya penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan berjudul "**Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Pasangan Yang Ditinggal Mati Oleh Pasangannya**" (Studi di Kp. Bojongsarung, Desa Lebakgedong Kec. Lebakgedong Kab. Lebak-Banten). Penulis menyadari bahwasannya pada penulisan ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Namun penulis berharap semoga dengan adanya penulisan skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat untuk kedepannya.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan, dari berbagai pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini hingga tahap akhir. Dengan demikian penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak terkait dan penghargaan yang setinggi-tingginya, diantaranya kepada:

1. Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Dr. Endad Musaddad, M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini

3. A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan pengarahan kepada penulis
4. Ibu Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, M.Si selaku pembimbing 1 dan Ibu Hilda Rosida S.S, M.Pd selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya untuk membantu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen dan Staff Jurusan Bimbingan Konseling Islam
6. kepada mata hatiku Apa dan Umi, Tth, adik yang tidak pernah lelah dalam memberikan semangat, do'a dan motivasinya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Untuk diriku, terimakasih telah berjuang, bekerja keras, selama empat tahun ini, terimakasih sudah bertahan meskipun sedikit melelahkan, hingga pada akhirnya berhasil mendapatkan gelar yang diinginkan.
8. Untuk teman-teman BKI D 2019 yang telah berjuang bersama, mengisi masa perkuliahan dengan cerita dan pengalaman berharga
9. dan seluruh rekan, kerabat dan teman-teman yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Serang, 10 Juli 2023

Penulis

Isna Ainun Sifa

191520153

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| ABSTRACT | iii |
| NOTA DINAS | iv |
| LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH..... | v |
| LEMBAR 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..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| E. Kajian Terdahulu Yang Relevan | 7 |
| F. Definisi Operasional..... | 10 |
| BAB II KERANGKA TEORI | 12 |
| A. Teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) | 12 |
| B. Resiliensi | 21 |
| C. Kerangka Berfikir..... | 23 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 26 |
| A. Jenis penelitian | 26 |
| B. Setting penelitian | 27 |
| C. Instrument penelitian | 28 |

| | |
|--|-----------|
| D. Sumber Data | 32 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 35 |
| F. Teknik Analisis Data | 40 |
| G. Keabsahan Data | 41 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 42 |
| A. Hasil Penelitian..... | 42 |
| 1. Gambaran Umum Subjek Penelitian..... | 42 |
| B. Hasil –hasil Temuan | 45 |
| a. Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Pasangan Yang Ditinggal Mati Oleh Pasangannya | 48 |
| BAB V PENUTUP..... | 83 |
| A. Kesimpulan..... | 83 |
| B. Saran | 85 |
| DAFTAR PUSTAKA | 86 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3. 1 skema setting penelitian | 27 |
| Tabel 3. 2 observasi penelitian | 29 |
| Tabel 3. 3 pedoman wawancara penelitian..... | 29 |
| Tabel 3. 4 Observasi penelitian | 30 |
| Tabel 3. 5 instrument REBT..... | 31 |
| Tabel 4. 1 profil responden..... | 45 |
| Tabel 4. 2 hasil penerapan REBT..... | 81 |