

## **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.

Adapun 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, 04 September 2023



**SUCI FATIMATUZZAHRA**  
**NIM : 181520051**

## ABSTRAK

Nama: **Suci Fatimatuzzahra**, NIM: 181520051, Judul Skripsi: “**Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengurangi Tingkat Stres Kerja Pada Guru BIMBA Rainbow Kids Kedaleman, Cilegon**”, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2023/1444 H.

Bagi setiap individu dewasa, pekerjaan merupakan hal yang penting sebagai sumber penghasilan untuk mempertahankan hidup. Individu yang tidak memiliki pekerjaan yang jelas akan mengalami stres, apalagi jika ia memiliki tanggungan yang menggantungkan nasib kepadanya. Tetapi individu yang memiliki pekerjaan juga tidak akan terlepas dari stres. Stres terjadi akibat ketidakseimbangan antara tuntutan sumber daya yang dimiliki individu. Semakin tinggi kesenjangan yang terjadi semakin tinggi juga stres yang dialami individu. Untuk itu, peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan tingkat stres Guru BIMBA sebelum dan sesudah dilaksanakan Pengaruh *rational emotive behavior therapy* yang sesuai dengan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat stres Guru BIMBA sebelum dan sesudah dilaksanakan Pengaruh *rational emotive behavior therapy*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan bentuk *pre-experimental designs one group pretest-posttest* yang digunakan untuk membandingkan bagaimana kondisi sebelum diberikan perlakuan, dengan pemberian *pretest* sebelum diberikan layanan konseling individual dengan Pengaruh *rational emotive behavior therapy* dan pemberian *posttest* setelah diberikan layanan konseling individual dengan Pengaruh *rational emotive behavior therapy*. Adapun Pengaruh pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala *likert* dengan menyebar kuesioner dan analisis data menggunakan *paired samples t-test*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 sampai dengan Juli 2023, dengan responden dalam penelitian ini berjumlah 4 orang Guru yang mengalami stres kerja. Hasil dari penerapan Pengaruh *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi stres kerja pada Guru memiliki signifikansi ditandai pada perubahan skor rata-rata *pretest* yaitu 417 menjadi 282 pada *posttest*. Selain dari pada itu nilai thitung sebesar 20,430 dengan signifikansi (2-tailed) 0.000 yaitu  $< 0.05$ . Maka dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka kesimpulan akhir pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stres kerja Guru BIMBA sebelum dan setelah diberikan perlakuan Pengaruh Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Maka dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka terdapat perubahan ataupun peningkatan hal ini mengandung pengertian bahwa penerapan Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* meningkatkan perubahan ke arah positif.

Kata kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy*, Stres Kerja.

## ABSTRACT

Name: **Suci Fatimatu Zahra**, NIM: 181520051, Thesis title: "**The influence of Rational Emotive Behavior Therapy in Overcoming Work Stress Levels Of Bimba Rainbow Kids Kedaleman Teachers, Cilegon**", Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten 2023/1444 H.

*For every adult individual, work is important as a source of income to sustain life. Individuals who do not have a clear job will experience stress, especially if they have dependents who depend on them. But individuals who have jobs will not be free from stress. Stress occurs due to an imbalance between the demands on an individual's resources. The higher the gap, the higher the stress experienced by the individual. For this reason, researchers are interested in knowing the differences in stress levels of BIMBA teachers before and after implementing the rational emotive behavior therapy approach which is in accordance with the aim of this research, namely to determine the differences in stress levels of BIMBA teachers before and after implementing the rational emotive behavior therapy approach. The research method used is a quantitative method in the form of pre-experimental designs one group pretest-posttest which is used to compare the conditions before being given treatment, by giving a pretest before being given individual counseling services using a rational emotive behavior therapy approach and giving a posttest after being given individual counseling services with a rational emotive behavior therapy approach. The data collection approach used was using a Likert scale by distributing questionnaires and data analysis using paired samples t-test. This research was conducted from May 2023 to July 2023, with respondents in this study totaling 4 teachers who experienced work stress. The results of applying the rational emotive behavior therapy approach in reducing work stress in teachers are significant, marked by the change in the average pretest score, namely 417 to 282 in the posttest. Apart from that, the tcount value is 20.430 with a significance (2-tailed) of 0.000, namely  $<0.05$ . So it can be said that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So the final conclusion of this research is that there is a significant difference in the level of work stress of BIMBA teachers before and after being treated with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach. So it can be said that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, then there is a change or improvement. This implies that the application of the Rational Emotive Behavior Therapy Approach increases change in a positive direction.*

*Key words: Rational Emotive Behavior Therapy, work stress.*



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

---

Nomor : Nota Dinas Kepada Yth  
Lampiran : **Dekan Fakultas Dakwah**  
Hal : **Ujian Skripsi UIN SMH Banten**  
**a.n Suci Fatimatuzzahra Di- Serang**  
**NIM: 181520051**

*Assalamu'alaikum, Wr. Wb*

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan melakukan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Suci Fatimatuzzahra, NIM: 181520051 dengan judul **“Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengurangi Tingkat Stres Kerja Pada Guru BIMBA Rainbow Kids Kedaleman, Cilegon”** 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 kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb*

Pembimbing I

**Dra. Eni Nur'aeni, M.Si**  
NIP. 196008081991032002

Pembimbing II

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

**PENGARUH *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*  
(*REBT*) DALAM MENGURANGI TINGKAT STRES KERJA  
PADA GURU BIMBA RAINBOW KIDS KEDALEMAN,  
CILEGON**

Oleh:

**Suci Fatimatuzzahra**  
181520051

Menyetujui,

Pembimbing I,



**Dra. Eni Nur'aeni, M.Si**  
NIP. 196008081991032002

Pembimbing II,



**Imalatul Khairat, M.Pd**  
NIP. 199004202019032018

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah



**Dr. H. Endad Musaddad, M.A**  
NIP. 197206261998031002

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konselng Islam



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

## PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Suci Fatimatuazzahra** NIM : 181520051, Judul : **Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengurangi Tingkat Stres Kerja Pada Guru BIMBA Rainbow Kids Kedaleman, Cilegon**, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 20 Oktober 2023. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Bimbingan Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 20 Oktober 2023

### Sidang Munaqosyah

Ketua Merangkap Anggota,



**Eneng Purwanti, M.A.**  
NIP. 197806072008012014

Sekretaris Merangkap Anggota,



**Nina Fitriyani, M.Pd**  
NIP. 199702072022032001

Anggota-anggota,

Penguji I,



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

Penguji II,



**Maya Aufa, S.Th.I., M.SI**  
NIDN. 2013068302

Pembimbing I,



**Dra. Eni Nur'aeni, M.Si**  
NIP. 196008081991032002

Pembimbing II,



**Imalatul Khairat, M.Pd**  
NIP. 199004202019032018

## MOTTO

***“Barang Siapa yang mengerjakan kebaikan sekecil apapun,  
maka niscaya dia akan melihat (balasan) nya”  
(Q.S. Al-Zalzalah : 7)***

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan inayyah-Nya kepada penulis beserta keluarga dan saudara lainnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orangtuaku, Abah Fakhri Yunus dan Mamah Munjiah, S.Pd yang selalu memberikan semangat, motivasi dan doa. Terima kasih atas nasihat yang telah diberikan meski terkadang pikiran tidak sejalan, terima kasih sudah menjadi tempat untuk pulang.
2. Haifa Fadhilatussa'adah selaku adik penulis yang saat ini sedang menimba ilmu di pondok pesantren, yang selalu bertanya kapan wisuda? Kapan lulus?. Terima kasih atas semangat dan doa yang selalu diberikan kepada penulis.
3. Muhammad Ali Musa yang selalu memberikan semangat, menjadi teman bertukar pikiran, tempat berkeluh kesah dan menjadi support system penulis dalam menyelesaikan tugas akhir. Terima kasih selalu menemani saat bimbingan.
4. Untuk sahabat-sahabat seperjuanganku, terutama Zahra Amin Mujahidah terima kasih karena sudah menjadi sahabat berkeluh kesah, selalu memberikan semangat serta saran dalam proses penulisan skripsi.
5. Terima Kasih untuk teman-teman BKI B teman-teman seperjuangan yang senantiasa saling mendukung dan mendoakan. Terima Kasih banyak dukungan dan doa tulus dari kalian semua yang selalu mengalir untuk penulis.
6. Seluruh pihak yang memberikan bantuan kepada penulis, namun tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, semangat, dan doa baik yang diberikan kepada penulis.
7. Dan terima kasih kepada diriku sendiri, karena sudah berusaha berjuang dalam menulis tugas akhir, terima kasih karena sudah hebat tetap berdiri tegap menghadapi segala lika-liku hidup walau kadang ingin berhenti.



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Suci Fatimatuzzahra, lahir di Cilegon, 12 September 1999. Saat ini penulis tinggal di Lingkungan Kalang Anyar 05/01, Kelurahan Kedaleman, Kecamatan Cibeber, Kota Cilegon, Banten. Penulis merupakan anak pertama dan memiliki satu orang adik perempuan.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah TK IT Adduriyat pada tahun 2005-2006, SDN Kedaleman 1 lulus pada tahun 2012, kemudian melanjutkan sekolah di SMPN 7 Cilegon lulus pada tahun 2015, selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMAN 3 Cilegon dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun yang sama, penulis diterima melalui jalur SPAN PTKIN di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah mengikuti organisasi internal yaitu menjadi anggota Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Dakwah 2021 dan pernah menjadi sebagai anggota bidang minat dan bakat anggota komunitas Counseling Music pada divisi tari.

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

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi prasyarat untuk dapat memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Shalawat serta salam penulis sampaikan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai yaumul akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha dan kerja keras yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengurangi Tingkat Stres Kerja Pada Guru BIMBA Rainbow Kids Kedaleman, Cilegon**. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kata sempurna. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin 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 penyusunan skripsi ini.

3. Bapak A.M. Fahrurozzi, S. Psi, M.A Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd Sekertaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, serta memberikan motivasi kepada penulis.
5. Ibu Dra Eni Nur'aeni, M.Si Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama masa kuliah.
7. Ibu Risa Ispramayanti, S.H.I pengadministrasian BKI dan seluruh Staf Akademik Fakultas Dakwah yang telah membantu penulis dalam pembuatan surat-menyurat terkait perkuliahan.
8. Seluruh keluarga, terutama abah dan mamah yang telah memberikan dukungan, motivasi dan memberikan segala do'a tulusnya yang selalu mengalir tiada henti kepada penulis.
9. Seluruh teman-teman seperjuangan BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satupersatu, terima kasih atas semuanya.

Cilegon, 04 September 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Definisi Operasional .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS.....</b>	<b>11</b>
A. Paparan Teori .....	11
1. Pengaruh <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	11
2. Layanan Konseling Individual .....	22
3. Stres Kerja.....	27

4. Guru .....	39
B. Kerangka Berfikir .....	44
C. Hubungan Antar Variabel .....	45
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	45
E. Hipotesis.....	47
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>49</b>
A. Jenis Penelitian.....	49
B. Variabel Penelitian.....	50
C. Populasi dan Sampel .....	51
1. Populasi Penelitian.....	51
2. Sampel Penelitian.....	51
D. Instrumen Penelitian .....	52
E. Prosedur Penelitian .....	54
F. Teknik Pengumpulan Data.....	59
G. Teknik Analisis Data.....	60
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>63</b>
A. Hasil Penelitian .....	63
1. Deskripsi Data Penelitian Stres Kerja.....	64
2. Pengujian Hipotesis.....	76
B. Pembahasan Penelitian.....	79
1. Pembahasan Hasil Penelitian <i>Pretes</i> dan <i>Posttest</i> .....	79
2. Keterbatasan Penelitian.....	83
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>85</b>
A. Kesimpulan .....	85
B. Saran.....	85

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jawaban dan Skor Skala Likert .....	53
Tabel 3.2 Rentang Skor Stres Kerja Guru .....	54
Tabel 3.3 <i>Reliability Statistics</i> .....	58
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	59
Tabel 4.1 Rentang Skor Interval Stres Kerja Guru .....	64
Tabel 4.2 Skor <i>Pretest</i> Kondisi Stres Kerja Kelompok Eksperimen.....	66
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> .....	66
Tabel 4.4 Skor <i>Posttest</i> Kondisi Stres Kerja Kelompok Eksperimen ....	68
Tabel 4.5 Perbandingan Skor Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Stres Kerja .....	69
Tabel 4.6 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Stres Kerja .....	71
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	73
Tabel 4.8 <i>paired samples correlations</i> .....	74
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas .....	77
Tabel 4.10 Uji T Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Stres Kerja .....	78

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir .....	44
Gambar 3.1 Desain Eksperimen .....	49
Gambar 3.2 Gambar Variabel.....	51
Gambar 4.1 Diagram Batang Skor Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Stres Kerja .....	75

