

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi 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, 29 November 2023

FERA FERLIANTIKA

NIM: 181520072

ABSTRAK

Nama: Fera Ferliantika, NIM: 181520072, Judul Skripsi: “**Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Kecemasan akan Kematian Pada Lanjut Usia (lansia) (Di Perumahan Taman Ciruas Permai, RT/RW 002/005, Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang, Provinsi Banten)**”, Program Studi: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2023 M / 1444 H.

Lanjut usia adalah proses akhir dari tumbuh kembang yang terjadi pada manusia. Dan pada usia lanjut ini seringkali merasakan kecemasan yang berlebih terhadap kematian. Kecemasan akan kematian pada lanjut usia (lansia) menyebabkan banyak keluhan yang dialami oleh lanjut usia serta mengakibatkan menurunnya kondisi kesehatan tubuh lansia. Dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dapat membantu merasionalkan pikiran seseorang yang pada awal irasional menjadi pikiran yang rasional.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana kondisi kecemasan akan kematian pada lansia di Desa Pelawad?; 2) Bagaimana pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) akan kematian pada lansia di Desa Pelawad?; 3) Bagaimana hasil pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) akan kematian pada lansia di Desa Pelawad?

Penelitian ini bertujuan: 1) mengetahui kondisi kecemasan akan kematian pada lansia di Desa Pelawad; 2) mengetahui proses pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) akan kematian pada lansia di Desa Pelawad; 3) mengetahui hasil pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) akan kematian pada lansia di Desa Pelawad.

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif yang digunakan untuk memperoleh informasi maupun gambaran dari permasalahan tersebut. Teknik yang digunakan yaitu: observasi, wawancara, dokumentasi. Penelitian ini dilakukan pada November 2022 sampai April 2023 dengan jumlah konseli pada penelitian ini adalah 2 orang lanjut usia yang mengalami kecemasan akan kematian.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa: 1) Kondisi kecemasan akan kematian pada lansia di Desa Pelawad sangat memengaruhi kesehatan tubuh lansia. Yang ditunjukkan dengan gejala tangan gemetar, dada berdebar, detak jantung lebih cepat, dan lain sebagainya; 2) Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) akan kematian pada lansia dilakukan melalui tiga tahapan, sebagai berikut: a) pada pertemuan ke-1 dan ke-2 peneliti melakukan pendekatan serta mengetahui permasalahan konseli; b) pertemuan ke-3, 4, dan 5 peneliti menanamkan pikiran jika pemikiran negatif konseli dapat diubah; c) pertemuan akhir peneliti meyakinkan konseli agar berpikir secara rasional; 3) Hasil yang diperoleh dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) akan kematian pada lanjut usia adalah individu lanjut usia Yu dan So tidak lagi merasakan kecemasan yang berlebihan akan kematiannya, karena kematian adalah suatu hal yang akan dialami oleh semua manusia.

Kata kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy*, Kecemasan Kematian, Lanjut Usia.

ABSTRACT

Name: Fera Ferliantika, NIM: 181520072, Thesis title: "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach to Reduce Anxiety about Death in the Elderly" (In Taman Ciruas Permai Housing, RT/RW 002/005, Pelawad Village, Ciruas District, Serang Regency, Banten Province), Study Program: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten in 2023 AD / 1444 H.

Aging is the final process of growth and development that occurs in humans. And in old age, people often feel excessive anxiety about death. Anxiety about death in the elderly (elderly) causes many complaints experienced by the elderly and results in a decline in the health condition of the elderly. By using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach which can help rationalize a person's thoughts which were initially irrational into rational thoughts.

The formulation of the problem in this research is: 1) What is the condition of anxiety about death among the elderly in Pelawad Village?; 2) What is the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach to death in the elderly in Pelawad Village?; 3) What are the results of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach on deaths among the elderly in Pelawad Village?

This research aims to: 1) determine the condition of anxiety about death among the elderly in Pelawad Village; 2) find out the process of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach to death in the elderly in Pelawad Village; 3) find out the results of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach on deaths among the elderly in Pelawad Village.

The method used is a descriptive qualitative method which is used to obtain information and an overview of the problem. The techniques used are: observation, interviews, documentation. This research was conducted from November 2022 to April 2023 with the number of counselees in this study being 2 elderly people who experienced anxiety about death.

Based on the research that has been conducted, it can be concluded that: 1) The condition of anxiety about death in the elderly in Pelawad Village greatly affects the health of the elderly. Which is shown by symptoms of shaking hands, pounding chest, faster heartbeat, and so on; 2) The Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach to death in the elderly is carried out in three stages, as follows: a) at the 1st and 2nd meetings the researcher approaches and finds out the client's problems; b) at the 3rd, 4th, and 5th meetings the researcher instilled thoughts that the client's negative thoughts could be changed; c) the final meeting of the researcher convinces the counselee to think rationally; 3) The results obtained from the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach to death in the elderly are that elderly individuals Yu and So no longer feel excessive anxiety about their death, because death is something that all humans will experience.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy, Death Anxiety, Elderly.

**RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN AKAN KEMATIAN PADA LANJUT USIA
(LANSIA)**

(Perumahan Taman Ciruas Permai, RT/RW 002/005, Desa Pelawad, Kecamatan
Ciruas, Kabupaten Serang, Provinsi Banten)

Oleh:

Fera Ferliantika
NIM: 181520072

Menyetujui,

Pembimbing I



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

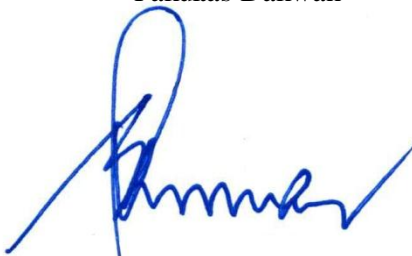
Pembimbing II



Dra. Eni Nur'aeni, M. SI.
NIP. 19600808 199103 2 002

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



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

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A.
NIP. 19750640 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Fera Ferliantika**, NIM: **181520072**, Judul Skripsi: ***Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada Lanjut Usia (Lansia)*** (Di Perumahan Taman Ciruas Permai RT/RW.002/005, Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang, Provinsi Banten), telah diujikan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 20 Desember 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, 20 Desember 2023

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota



Eneng Purwanti, M.A.
NIP. 19780607 200801 2 014

Sekretaris Merangkap Anggota



Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.
NIP. 19941029 202203 2 004

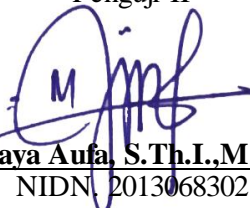
Anggota-Anggota,

Penguji I



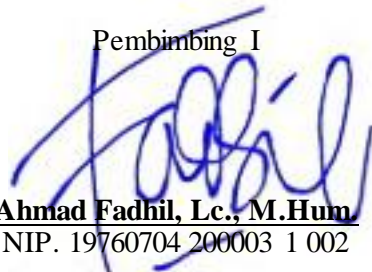
Dr. Hj. Hunainah, M.M.
NIP. 19670414 199303 2 003

Penguji II



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

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dra. Eni Nur'aeni, M.SI.
NIP. 19600808 199103 2 002

PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan karunia-Mu wahai Rabb-ku, aku panjatkan rasa syukur kepada Allah SWT. yang maha kuasa atas segala sesuatu. Aku persembahkan skripsi ini teruntuk Bapakku Alinoto dan Ibuku Yusnaeni yang tiada hentinya memberiku semangat, nasehat, dan kasih sayangnya yang tak pernah melewatkan shalat 5 waktunya, mendo'akanku serta senantiasa mencurahkan seluruh waktu dan tenaganya untukku, merawat dan membesarkanku. Kedua orang tua ku yang selalu bekerja keras hanya demi membiayai anaknya yang sedang mencari ilmu. Maaf jika putri kalian ini masih banyak kekurangannya. Tetapi aku berusaha semampuku agar memberikan yang terbaik untuk kalian. Bu, Pak, terimalah bukti kecil ini sebagai hadiah keseriusanku dalam menuntut ilmu dijenjang Universitas untuk membalas semua pengorbanan kalian selama ini.

Untuk kakak perempuanku Feni Maulianita yang senantiasa membantuku memberikan semangat dalam proses penyelesaian penulisan skripsi ini. Tidak lupa juga kepada adik perempuanku Fella Sulistiawati, kau adalah adik kecilku yang sekarang sudah beranjak dewasa. Dan untuk kedua keponakan ku Arsyilia Amara Mubarak dan Faaz Alfarizqi Mubarak, terima kasih karena sudah menjadi penyemangat tante.

Dan teruntuk kedua idol *K-Pop Group* BTS dan SEVENTEEN. Terima kasih karena sudah menjadi sumber kebahagiaan kecil penulis, menjadi *support* sistem sekaligus moodboster. Terima kasih untuk ketujuh member BTS (Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook), dan untuk ke-13 member SEVENTEEN, (Choi Seungcheol, Yoon Jeonghan, Hong Jisoo, Moon Junhui, Kwon Soonyoung, Jeon Wonwoo, Lee Jihoon, Seo Myungho, Kim Mingyu, Lee Seokmin, Boo Seungkwan, Chwe Hansol, Lee Chan) yang telah menemani penulis melalui lagu-lagunya selama proses penulisan laporan.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

{Q.S. Al-Insyirah Ayat: 5 - 6}

“Kematian adalah hal yang paling jauh dari pikiran kita, walau sebenarnya ia lebih dekat dari segala yang dekat dengan kita”

{Ali Mustafa Tanthowi}

“*Just focus on **positives** vibe, I know it is hard. But life is too short to focus on **negatives**”*

{Kim Namjoon - BTS}

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Fera Ferliantika, lahir di Serang, 09 Juli 2000. Saat ini penulis tinggal di Perumahan Taman Ciruas Permai, Blok Flamboyan III, RT/RW. 002/005, Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Alinoto dan Ibu Yusnaeni.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah TK Bina Terampil, lulus pada tahun 2005, SDN 1 CIRUAS lulus tahun 2012, kemudian melanjutkan sekolah di SMP Negeri 1 CIRUAS lulus pada tahun 2015, selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 CIRUAS dan 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.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas Rahmat, Hidayah dan Rahmat-Nya kepada kita semua. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Pendekatan *Rational Emotional Behavior Therapy (REBT)* Untuk Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada Lansia (Perumahan Taman Ciruas Permai RT/RW 002/005, Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang, Provinsi Banten)”**. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program Strata-1 di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari berbagai macam kekurangan. Namun demikian, penulis mengharapkan saran dan kritik untuk kesempurnaan dan perbaikan, sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat bermanfaat dalam bidang pendidikan dan penerapan di lapangan ini dan dapat dikembangkan lebih lanjut lagi.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi. M.A. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Bapak Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum. dan Ibu Dra. Eni Nur'aeni, M. Si. Sebagai pembimbing I dan pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah

di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, serta civitas akademik dan karyawan UIN yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga untuk penulis.

6. Seluruh keluarga, terutama kedua orang tua yang penulis sayangi, ayahanda Alinoto dan ibunda Yusnaeni yang senantiasa memberikan do'a dan dukungannya yang tiada hentinya, serta para keluarga yang sudah banyak mendukung dan memotivasi penulis.
7. Kepada seluruh sahabat, teman-teman seperjuangan BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas semuanya.
8. Kepada kedua idol *K-Pop Group* BTS dan SEVENTEEN yang selalu menemani penulis melalui lagu-lagunya selama penulisan skripsi ini dan menjadi *support* sistem sekaligus moodbooster untuk penulis.

Serang, 7 Desember 2023

Penulis

FERA FERLIANTIKA

NIM: 181520072

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
NOTA DINAS.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQSAH.....	vi
LEMBAR PENGESAHAN.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	ix
RIWAYAT HIDUP.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional	5
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teoritis	10
1. <i>Rational emotional behavior therapy</i> (REBT).....	10
2. Konseling individu	21
3. Kecemasan	27
4. Kecemasan akan kematian	31
5. Lanjut Usia	33
B. Kerangka Berpikir.....	37

BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Setting Penelitian	40
C. Instrumen Penelitian	41
D. Sumber Data.....	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	46
G. Sistematika Pembahasan.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	69
BAB V PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Daftar Pertanyaan Wawancara	41
Tabel 1.2 Hasil Observasi Lanjut Usia Yu.....	51
Tabel 1.3 Hasil Observasi Lanjut Usia So	51
Tabel 1.4 Kondisi Kecemasan Kematian Lanjut Usia Sebelum dan Sesudah Melakukan Konseling	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir.....	38
-----------------------------------	----

