

PERNYATAAN KEASLIAN SRIPSI

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis adalah 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.

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.

Cilegon, 05 Juni 2024



AMIYATUTTAZKIYAH

NIM : 201520132

ABSTRAK

Nama : **Amiyatuttazkiyah**, NIM : 201520132, judul skripsi : **“Efektivitas bimbingan kelompok melalui teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam mengatasi *toxic relationship* di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon”**, program studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2024 M/1445 H.

Seseorang yang mengalami *toxic relationship* dapat mengakibatkan konflik batin pada dirinya. konflik batin inilah yang dapat menimbulkan kemarahan, kecemasan ataupun depresi. Hal inilah sulitnya menjalani kehidupan yang sehat dan produktif. Adanya permasalahan tersebut, peneliti tertarik meneliti permasalahan *toxic relationship* di Pondok Pesantren Al-Fath.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) bagaimana relationship santriwati di pondok pesantren Al-Fath Cilegon? 2) bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik *rational emotive behavior therapy* di Pondok Pesantren Al-Fath? 3) bagaimana efektivitas bimbingan kelompok melalui teknik *rasional emotive behavior therapy* di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *relationship* pada santriwati, mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *rasional emotive behavior therapy* dan mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok melalui teknik *rasional emotive behavior therapy* di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon.

Metode yang digunakan dalam peneliain ini kuantitatif eksperimen, dengan desain *one-grup pretes-postest*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi (pengamatan), angket (kusioner), dan dokumnetasi. Penelitian dilaksnakan pada tanggal 15 Januari - 1 Februari 2024, dengan jumlah responden 42 santriwati sedangkan sampel dalam penelitian berjumlah 8 santriwati.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *toxic relationship* sebelum melaksanakan *treatment* layanan bimbingan kelompok melalui teknik *rasional emotive behavior threraphy* skor total pada saat *pre-test* 877 dengan nilai rata-rata 109,625 sedangkan setelah pelaksanaan *treatment* dibuktikan dengan hasil *post-test* skor total yang diperoleh adalah 537 dengan nilai rata-rata 67,125. Berdasarkan hasil uji output paired sampel test pada tabel tersebut menunjukkan perolehan nilai t_{hitung} sebesar 6, 252 dengan Sig. (2-tailed) 0,000 yaitu $<0,05$.

Kata kunci : bimbingan kelompok, teknik *rational emotive behavior therapy*, *toxic relationship*

ABSTRACT

Name: *Amiyatuttazkiyah*, NIM: 201520132, thesis title: "***The effectiveness of group guidance through rational emotive behavior therapy (REBT) techniques in overcoming toxic relationships at the Al-Fath Cilegon Islamic Boarding School***", Islamic Counseling Guidance study program, Faculty of Da'wah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten Year 2024 M/1445 H.

Someone who experiences a toxic relationship can cause inner conflict within themselves. This inner conflict can cause anger, anxiety or depression. This is the difficulty of living a healthy and productive life. Due to these problems, researchers are interested in examining the problem of Toxic Relationships at the Al-Fath Islamic Boarding School.

Based on the background above, the problem formulation in the research is: 1) what is the relationship between female students at the Al-Fath Cilegon Islamic boarding school? 2) How is group guidance implemented through rational emotive behavioral therapy techniques at the Al-Fath Islamic Boarding School? 3) What is the effectiveness of group guidance through rational emotive behavior therapy techniques at the Al-Fath Cilegon Islamic Boarding School?

This research aims to find out how the relationship between female students is, find out how group guidance services are implemented through rational emotive behavior therapy techniques and find out the effectiveness of group guidance services through rational emotive behavior therapy techniques at the Al-Fath Cilegon Islamic Boarding School.

The method used in this research is a quantitative experiment, with a one-group pretest-posttest design. The data collection techniques used were observation, questionnaires and documentation. The research was conducted on January 15 - February 1 2024, with 42 female students as respondents, while the sample in the study was 8 female students.

The results of the study showed that the toxic relationship before implementing group guidance services through rational emotive behavior therapy techniques, the total score during the pre-test was 877 with an average value of 109.625, whereas after implementing the treatment, it was proven by the results of the post-test. The total score obtained was 537 with an average value. -average 67,125. Based on the test results, the output of the paired sample test in the table shows that the tcount value is 6.252 with Sig. (2-tailed) 0.000, namely <0.05.

Key words: group guidance, rational emotive behavior therapy techniques, toxic relationships.



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

Nomor : Nota Dinas
Lampiran :
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n. Amiyatuttazkiyah
NIM. 201520132

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di –
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Amiyatuttazkiyah, NIM: 201520132 dengan judul Skripsi "**Efektivitas Bimbingan Kelompok melalui Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mengatasi *Toxic Relationship* di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon**", telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Ibu, kami ucapkan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, S.Ag., M.Si
NIP. 197710182001122001

Cilegon, 05 Juni 2024

Pembimbing II

Wulan Fauzia, M.Pd
NIP. 198806252019032007

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MELELUI TEKNIK
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM
MENGATASI TOXIC RELATIONSHIP DI PONDOK PESANTREN
AL-FATH CILEGON**

Oleh :

Amiyatuttazkiyah

201520132

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, S.Ag., M.Si

NIP. 197710182001122001



Wulan Fauzia, M.Pd

NIP. 198806252019032007

Mengetahui

Dekan

Fakultas Dakwah



Dr. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.

NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua jurusan

Bimbingan Konseling Islam



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

NIP. 197506042006041001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Amiyatuttazkiyah** NIM : **201520132**, Judul “**Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* Dalam Mengatasi *Toxic Relationship* di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon**”. Telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 05 Juni 2024. 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, 05 Juni 2024

Sidang Munaqosah

Ketua Merangkap Anggota



Eneng Purwanti, M. A
NIP. 197806072008012014

Sekretaris Merangkap Anggota



Dr. Yogi Damai Syaputra, M. Pd
NIP. 199003142020121005

Anggota

Penguji I



Dr. Masykur Wahid, S. Ag., M. Hum
NIP. 197606172005011003
Pembimbing I

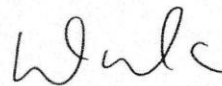
Penguji II



Tri Winda Oktara, S.Pd., M.Psi
NIP. 199410292022032004
Pembimbing II



Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, S.Ag., M.Si
NIP. 197710182001122001



Wulan Fauzia, M.Pd
NIP. 198806252019032007

MOTTO

“JIKA NASEHAT YANG BAIK TIDAK MEMBERIKAN PENGARUH BAGI PERUBAHAN SESEORANG, MAKA KETAHUILAH BAHWA HATINYA ITU KOSONG”. (ABU BAKAR ASH-SHIDDIQ)

“BUKAN GAGAL BERULANG KALI, TAPI KAMU SEDANG MENCOBA UNTUK MERAHAI SUKSES BERULANG KALI”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil ‘alamiin, segala puji bagi Allah atas segala nikmat dan karunia-Nya. Segala rasa syukur ku panjatkan kepada-Mu Ya Allah.

Pertama dan yang utama, ku persembahkan karya tulis ilmiah ini kepada kedua orangtua, yang tanpa adanya dukungan dan dorongannya belum tentu karya ini akan terbentuk seperti saat ini, yaitu Bapak Misteri dan Ibu Siti Hasunah, terima kasih banyak sudah menjadi sumber kekuatan dan yang menjadi latar belakang penyemangatu dalam segala hal. Untuk segala tetesan keringat, air mata yang mengiringi perjalanan panjang sampai saat ini. Terima kasih banyak untuk aa Ahmad Khoirurrohman, teteh iparku Amelia, S.M dan keponakanku Kamila Khoirunninda serta keluargaku sudah menjadi bagian dari perjalanan panjang menuju cerita yang akan selalu diingat dan terkenang.

Teruntuk sahabatku, Syifa Nur Maulidina dan Fatimatuzzahrohkalian semua adalah orang hebat versi kalian yang aku kenal dengan baik, thanks for kurang lebih 4 tahun perjalanan panjang. Terima kasih untuk pembimbingku yang sudah mau membimbing dan memberikan masukan dengan muatan positif yang dapat membangun semangat baru dalam diri penulis tanpa bimbingan karya ilmiah ini tidak akan hadir disini.

Jajakumullah katsron....

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Amiyatuttazkiyah, lahir di Cilegon, pada hari selasa, 18 Desember 2001 M/ 03 Syawal 1422 H. Penulis saat ini tinggal di sebuah kampung yang biasa disebut dengan Kp. Link. Cikuasa di sebuah desa tepatnya Desa Gerem, Kecamatan Gerogol, Kota Cilegon, Banten. Penulis merupakan anak terakhir dari dua bersaudara yang merupakan anak dari pasangan Bapak Misteri dan Ibu Siti Hasunah. Pendidikan formal yang sempat penulis tempuh yakni SDN Cikuasa 1 lulus pada tahun 2014, kemudian melanjutkan ke jenjang selanjutnya yakni di MTs Negeri 3 Kota Cilegon lulus pada tahun 2017, selanjutnya penulis melanjutkan jenjang pendidikan di MA Negeri 2 Kota Cilegon/ MAN 2 Kota Cilegon Islamic Boarding Scholl (M2CBS) lulus pada tahun 2020. Pada tahun yang sama penulis diterima melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi dengan program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Selama menjadi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten penulis pernah menjadi anggota dan pengurus LDK UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan Anggota Komunitas BKI COC (Community of Counselor). Selain itu, penulis juga pernah melakukan magang (PPL) di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon. Demikian catatan tentang riwayat hidup dari sang penulis, selama menempuh pendidikan di Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang mana atas berkat rahmat dan hidayah serta karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Prodi Bimbingan Konseling Islam. Shalawat beserta salam penulis curahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta para keluarga dan sahabat-Nya sampai di hari akhir.

Alhamdulillah dengan segala pertolongan dan petunjuk dari Allah SWT dan dengan segala usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mengatasi Toxic Relationship di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon.”

Penulis telah berusaha memberikan yang terbaik dengan memaksimalkan kemampuan yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini. Tapi dengan kerendahan hati, penulis bersedia menerima masukan dan saran agar karya ini menjadi lebih baik. 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 do'a dari berbagai pihak. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

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

3. Bapak A. M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A., sebagai Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Ibu Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, S.Ag., M.Si, sebagai pembimbing I dan Ibu Wulan Fauzia, M.Pd., sebagai 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.
6. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan umum, Staf Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam hal administrasi dan sumber bacaan.
7. Kedua orangtuaku yang penulis sayangi Bapak Misteri, selaku cinta pertama anak perempuan, terimakasih atas bimbingan, tuntunan serta arahan yang terbaik menurut versimu dan teruntuk ibu Siti Hasunah yang tak lain juga membuat penulis memotivasi dan selalu memberikan nasehat. Terimakasih bapak dan ibu atas do'a yang kalian panjatkan selama ini, terimakasih atas semua upaya yang tidak mengenal rasa lelah untuk terus membimbing dan mengarahkan penulis hingga saat ini, mungkin orang bilang “ strict parent” tapi menurut penulis itulah aturan dalam keluargaku, yang terbaik.
8. Ahmad Khoyrurrohman selaku (aa, abang, kakak) selaku cinta kedua setelah bapak untuk penulis yang tiada hentinya mendukung serta memotivasi, terimakasih atas usaha dan upaya mendidik seorang adik sampai saat ini, terimakasih untuk meluangkan waktunya selama ini

baik antar dan jemput kemanapun itu wkwk walaupun bisa dikatakan tom and jerry bahkan perang dunia II, tapi penulis menyayangimu.

9. Amelia, S.M selaku kakak ipar penulis, terimakasih sudah menggap penulis keluarga, menyayangi, memberikan motivasi serta dukungan serta nasehat.
10. Kamila Khoirunninda selaku ponakan pertama bagi penulis, terimakasih telah hadir yang telah membawa kebahagiaan, keceriaan untuk penulis.
11. Seluruh keluarga Mbah Yi Siti Fatimah dan Mbah Koh Imron serta anak, mantu dan cucunya yang tidak bisa satu persatu saya sebutkan, terimakasih atas segala upaya yang telah diberikan kepada saya dan keluarga yang tiada hentinya dan tidak dapan disebutkan serta doa, dukungan dan memberikan motivasi penulis.
12. Seluruh keluarga besar dari kakek Jamar dan Nenek Hasanah, keluarga besar kakek Sadeli dan Ibu Asmare beserta Uyut yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas pemberian memotivasi dan support semangat kepada penulis.
13. Teruntuk sahabatku, Syifa Nur Maulidina dan Fatimatuzzahroh kalian semua adalah orang hebat versi kalian yang aku kenal dengan baik, saling mengingatkan satu sama lain, selalu mensupport dan tentunya memberikan semangat satu dengan yang lainnya. Semoga bertemanan kita hingga ke Jannah-Nya.
14. Kepada seluruh sahabat-sahabat, teman-teman seperjuangan BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas segala bentuk dukungan dan motivasi serta bantuan yang diberikan.
15. Abah KH. Khoirul Anwar Fathoni, Lc. selaku pimpinan Pondok pesntren Al-Fath, bapak H. Ubaidillah Abduh, S. Pd. I selaku kepala

sekolah SMA Al-Fath, serta Ibu Sufiyah, S. Pd beserta jajarannya, teh Hadiqohalmushlih selaku lurah pondok putri beserta jajarannya yang tidak bisa satu persatu penulis sebutkan, terimakasih atas ilmu serta masukan yang telah di berikan dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian sehingga dapat menyelesaikan karya ini.

16. Teruntuk diriku sendiri Amiyatuttazkiyah terimakasih dan banyak-banyak bersyukur, siapa sangka bisa kuliah hanya karena banyaknya keterbatasan, siapa sangka yang dulu yang modal tekad dan berkeinginan untuk bisa kuliah yang bukan mahasiswi bidikmisi/beasiswa, karena penulis berfikir, apakah diri penulis bisa melanjutkan ke jenjang perkuliahan mengingat biaya yang cukup besar bagi kedua orangtua penulis, tapi masyaallah Allah SWT dengan caranya, dengan banyak perantaranya menempatkan penulis di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini.

Cilegon, 05 Juni 2024

AMIYATUTTAZKIYAH

NIM : 201520132

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR GRAFIK	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
G. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN TEORITIS	12
A. Paparan Teori	12
1. Bimbingan Kelompok	12
a. Pengertian Bimbingan Kelompok	12
b. Tujuan Bimbingan Kelompok	14
c. Manfaat Bimbingan Kelompok	15
d. Asas-asas Bimbingan Kelompok	16

e. Tahapan Bimbingan Kelompok.....	18
2. <i>Rasional Emotive Behavior Theraphy (REBT)</i>	19
a. Pengertian REBT.....	19
b. Tujuan REBT.....	21
c. Konsep Dasar REBT.....	22
d. Tahapan REBT.....	23
3. <i>Toxic Relationship</i>	25
a. Pengertian <i>Toxic Relationship</i>	25
b. Jenis <i>Toxic Relationship</i>	26
c. Tanda-tanda <i>Toxic Relationship</i>	29
d. Dampak <i>Toxic Relationship</i>	32
B. Kerangka Berfikir.....	33
C. Hubungan Antar Variabel.....	35
D. Penelitian Terdahulu yang Relavan.....	36
E. Hipotesis.....	39

BAB III METODE PENELITIAN..... 41

A. Jenis Penelitian.....	41
B. Variabel Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel.....	44
D. Instrumen Penelitian.....	45
E. Prosedur Penelitian.....	48
F. Teknik dan Pengumpulan Data.....	51
G. Uji Instrument.....	52
H. Teknik Analisi Data.....	57

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	60
A. Hasil Penelitian.....	60
B. Pembahasan Penelitian	74
BAB V PENUTUP	86
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel Penelitian	43
Tabel 3.2 Penilaian Skala <i>Likert</i>	47
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	49
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Instrumrn Penelitian	54
Tabel 3.5 Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas	54
Tabel 3.6 Hasil Uji Reabilitas.....	57
Tabel 4.1 Interval Skor <i>Toxic Relationship</i>	60
Tabel 4.2 Interval Skor <i>Relationship</i>	62
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Variabel <i>Toxic Relationship</i>	65
Tabel 4.4 Kegiatan Pelaksanaan Layanan	66
Tabel 4.5 Kondisi <i>Toxic Relationship</i> pada responden dalam kelompok eksperimen	67
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi <i>post-test Toxic Relationship</i>	69
Tabel 4.7 Data <i>pretes</i> dan <i>post-test Toxic Relationship</i>	69
Tabel 4.8 Hasil Nilai Signifikan (Sig) Shipo wilk	72
Tabel 4.9 Hasil Uji T Ouput Paired Sampel Test.....	73

DAFTAR GAMBAR

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir.....	35
Tabel 3.1 Proses Penyusunan Instrumen	46

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Grafik Hasil *pre-test* dan *post-test Toxic Relationship* 69