

## ABSTRAK

Nama Irna Nuryani Nim: 123400166, Judul Skripsi: “***Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang Di Atas 30 Tahun***”. (Studi Kasus di Desa Tarumanagara, Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang), Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab.

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekandantidaktenangsertaberpikirankacaudengandisertaibanyakpenyesalan”.

Berdasarkan latar belakang di atas, makarumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: 1. Faktor apa yang menyebabkan kecemasan wanita yang belum memilikipasangan di usia di atas 30 tahun ? 2. Bagaimana penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mengatasi kecemasan wanita lajang di atas 30 tahun ?

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui faktor apa yang menyebabkan kecemasan wanita yang belum memilikipasangan di usia di atas 30 tahun. 2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mengatasi kecemasan wanita lajang di atas 30 tahun.

Metode penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah jenis penelitian kualitatif. Dalam teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa kecemasan wanita yang belum menikah di Desa Tarumanagara Kecamatan Cigeulis yaitu: 1). disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya yaitu: Faktor keluarga, Meniti Karir, Pandangan terlalu idealis mengenai pasangan hidup, Tanda dan gejala gangguan kecemasan terhadap wanita lajang umur di atas 30 tahun. 2). Penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mengatasi kecemasan wanita lajang di atas 30 tahun meliputi beberapa langkah konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* di antaranya bekerjasama dengan konseli (*engage with client*), melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*assess the problem, person and situation*), mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*), mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment program*), mengevaluasi pengakhiran (*evaluate progress*), dan mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*). 3). Hasil kegiatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang di atas 30 Tahun yaitu dari 4 responden memiliki perubahan dari segi kognitif (pikiran), maupun behavioral (tingkah laku). Responden pada tahap pertama kurang efektif, tahap kedua responden mengalami perubahan meningkat menjadi efektif, dan kemudian pada tahap terakhir responden mengalami banyak perubahan sehingga lebih meningkat pola pikir dan tingkah lakunya. Kemudian dari tahap awal hingga akhir responden mengalami banyak sekali perubahan dalam setiap kali pertemuan.