

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipan secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya tulisan orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 16 April 2019

Mahfudhoh
NIM: 153400537

ABSTRAK

Nama: Mahfudhoh, NIM: 153400537, Judul Skripsi: **Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rasional Emotif Therapy* (RET) Untuk Mengurangi Kecemasan dan Emosi Pada Remaja Pubertas (Studi Kasus Remaja/Santri Pondok Pesantren Darul Qari'in)**, Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2019.

Masa remaja diartikan sebagai masa transisi yang sering disebut dengan usia tidak menyenangkan. Remaja dengan dinamika yang khas pertumbuhan dan tugas perkembangannya dituntut untuk dapat menyesuaikan diri terhadap berbagai kondisi dan pengalaman yang mereka alami dalam lingkup kehidupannya. Jika kematangannya belumlah siap untuk memenuhi harapan sosial, maka yang terjadi adalah cenderung mengalami masalah kecemasan dan emosi dalam diri.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : (1). Apa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dan emosi pada remaja yang mengalami masa pubertas?, (2). Bagaimana penerapan konseling kelompok dengan pendekatan RET (*Rasional Emotif Therapy*)?, (3). Apa hasil dari konseling kelompok yang diterapkan dalam mengurangi kecemasan terhadap remaja masa pubertas?. Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Untuk mendeskripsikan Faktor-faktor yang mempengaruhi remaja pada masa pubertas mengenai kecemasan dan emosi yang dialami., (2) Untuk menjelaskan penerapan konseling kelompok dengan pendekatan RET (*Rasional Emotif Therapy*), (3) Untuk menjelaskan hasil layanan konseling kelompok yang diterapkan dalam mengurangi kecemasan dan emosi terhadap remaja dimasa pubertas.

Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian tindakan melalui teknik Rasional Emotif Therapy.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah pertama faktor-faktor cemas dan emosi antara lain: hambatan dalam menyelesaikan tugas, perasaan tidak mampu, perasaan kecewa terhadap diri sendiri, perasaan sedih. Kedua, Penerapan terapi rasional emotif dalam mengurangi kecemasan dan emosi pada remaja pubertas adalah dengan mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang rasional. Langkahnya menunjukkan konseli bahwa dirinya tidak logis, merubah pemikiran, dan mengembangkan pikiran rasional. Ketiga, hasil penerapan terapi rasional emotif ini berdampak positif pola pikir dan tingkah laku responden yang mengalami problem psikologis saat peralihan menuju masa remaja, responden/konseli dapat mengatasi gejala kecemasan dan emosi yang kemudian mampu merubah pikiran irasional/negatif menjadi keyakinan-keyakinan rasional/positif.

Kata kunci : Remaja, Cemas, Emosi, RET

ABSTRACT

Name: Mahfudhoh, NIM: 153400537, Thesis Title: Group Counseling with Rational Emotive Therapy (RET) To Reduce Anxiety and Emotions in Puberty Adolescents (Case Study of Adolescents / Santri Islamic Boarding School Darul Qari'in), title: Islamic Counseling Guidance, Faculty: Da'wah of the State Islamic University Sultan Maulana Hasanuddin Banten in 2019.

Adolescence is defined as a transition period which is often referred to as unpleasant age. Adolescents with unique dynamics of growth and developmental tasks are required to be able to adapt to various conditions and experiences they experience in the conversation of their lives. If maturity is not ready to meet social expectations, then what happens is it tends to experience problems of anxiety and emotion inside.

Based on the background above, the formulation of the problem in this study are: (1). What factors influence the transition and transition in adolescence?. (2). How to apply counseling using RET (Rational Emotive Therapy)?. (3). What are the results of group counseling that are applied in reducing adolescence during puberty?. The objectives of this study are: (1) To describe the factors that influence adolescents at puberty regarding debates and transitions spent. (2) To explain the application of group counseling using RET (Rasional Emotif Therapy). (3) To explain the results of group counseling services are applied in the reduction and transition of adolescents in puberty.

In this study, the authors used action research method through rational emotif therapy techniques.

Based on the research that has been done, the conclusions obtained from this study are the first factors and determinants, among others: difficulty in completing tasks, feelings of inadequacy, feelings of disappointment with oneself, feeling happy. Second, the application of emotional therapy in solving problems and transitions in puberty is by changing irrational thoughts into rational thoughts. The step is to show the counselee that it is illogical, change thoughts, and develop rational thoughts. Third, the results of emotive therapy have a positive effect on the mindset and behavior of respondents who correct psychological problems during the transition to adolescence, respondents / counsees can overcome conflicts and conversations that trigger irrational / negative breathing in accordance with rational / positive expectations.

Keyword: Adolescents, Anxious, Emotion, RET



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth.
Lamp	: -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n. Mahfudhoh	Di-
	NIM : 153400537	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Mahfudhoh NIM: 153400537 dengan Judul **Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rasional Emotif Therapy* (RET) Untuk Mengurangi Kecemasan dan Emosi Pada Remaja Pubertas (Studi Kasus Remaja/Santri Pondok Pesantren Darul Qari'in)**, telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian, atas segala perhatian Bapak dan Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 16 April 2019

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H Sahwandi Damiri, M.M.
NIP : 19540212 198903 1 001

Asep Furqonuddin, M.M.Pd.
NIP : 19780512 200312 1 001

KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *RASIONAL EMOTIF THERAPY* (RET) UNTUK MENGURANG KECEMASAN DAN EMOSI PADA REMAJA PUBERTAS

(Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darul Qari'in)

Oleh :

MAHFUDHOH
NIM : 153400537

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Sahwandi Damiri, M.M
NIP : 19540212 198903 1 001

Asep Furqonuddin, M.M.Pd.
NIP : 19780512 200312 1 001

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam

Dr. H. Suadi Saad, M.Ag.
NIP: 19631115 199403 1 002

H. Agus Sukirno, S, Ag M.Pd.
NIP: 19730328 201101 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Mahfudhoh**, NIM: **153400537**, Judul skripsi: “**Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rasional Emotif Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Dan Emosi Pada Remaja Pubertas (Studi Kasus Santri Darul Qori’in)**”, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten pada tanggal 24 April 2019. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Satu (S1) Pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.

Serang, 8 Mei 2019

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota

H. Agus Sukirno, S. Ag, M. Pd.
NIP: 19730328 201101 1 001

Maya Afa, S. Th.I., M.Si
NIDN: 2013068302

Anggota

Penguji I

Penguji II

Dr. H. Ayatullah Humaeni, S.Pdi, M.A
NIP: 19780325 200604 1 001

Hilda Rosida, S.S., M.Pd.
NIP: 19831121 201101 2 011

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Sahwandi Damiri, M.M
NIP: 19540212 198903 1 001

Asep Furqonuddin, M. M.Pd.
NIP: 19780512 200312 1 001

PERSEMBAHAN

Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang Maha baik. Terima kasih telah membuat saya percaya bahwa impian memang tidak pernah sia-sia.

Skripsi ini saya persembahkan kepada Ayah, Kurtubi A.R, lelaki yang selalu saya cintai sepenuh hati. Mama yang saya sayangi, mama Maryam. Terimakasih atas doa yang selalu dilantunkan setiap rakaatnya. Dan Adik saya, Ahmad Alif Amrullah.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada teman-teman jurusan Bimbingan Konseling Islam, LDK Ummul Fikroh, dan sahabat-sahabat yang selalu memberikan dukungan; Hanifah Chaerudin, Dini Haspiyanti Putri, Mukhlisoh, Alfian Elya Safitri, Sri Rohayati, Nurhasanah, Soliyah, Salsabila dan teman-teman yang tidak berhenti mengalirkan doa sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala membalas setiap kebaikan bagi semua.

MOTTO HIDUP

“ Dari Abu Hurairah ra. dari Rasulullah SAW bersabda: Orang yang kuat itu bukan orang kuat berkelahi tetapi orang yang kuat itu ialah orang yang dapat menguasai nafsunya di saat dalam kondisi marah “.

(Abu Huraira)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Mahfudhoh, dilahirkan di Serang, Senin 02 September 1996. Penulis Merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Kurtubi A.R dan Ibu Maryam. Penulis tinggal di Kp. Citerep Kel. Kiara Kec. Walantaka Kota Serang Provisi Banten.

Jenjang pendidikan formal yang penulis tempuh selama ini adalah TK Al-Khairiyah Pipitan lulus pada tahun 2003, MI Al-Khairiyah Pipitan lulus pada tahun 2009, MTs Al-Khairiyah Pipitan lulus pada tahun 2012, kemudian melanjutkan studi di Pondok Pesantren Al-Mubarak Sumur Pecung selama satu tahun dan melanjutkan di MAN Kabupaten Serang Banten lulus pada tahun 2015. Dan di tahun yang sama pada 2015 penulis melanjutkan studi ke jenjang pendidikan strata satu (S1) di Kota Serang tepatnya di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Selain kuliah, penulis juga merupakan Aktivistis Dakwah Kampus UKM LDK Ummul Fikroh Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim...

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat dan salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam. Dengan pertolongan Allah dan penuh usaha dari penulis, sehingga penulisan skripsi ini dengan judul *“Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rasional Emotif Therapy (RET) Untuk Mengurangi Kecemasan Dan Emosi Pada Remaja Pubertas (Studi Kasus Remaja/Santri Pondok Pesantren Darul Qari’in)”* dapat terselesaikan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh penulis untuk gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Koseling Islam Di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu baik pikiran, tenaga maupun meluangkan waktunya untuk membimbing penulis baik berupa moril maupun material terutam kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Imam, M.A. sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mengelola dan mengembangkan UIN SMH Banten lebih maju.

2. Bapak Prof. Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., sebagai Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten memberikan pembinaan dan mengarahkan pada mahasiswa untuk sukses dalam studi.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S. Ag., M. Pd. sebagai Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd. sebagai Sekertaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberi arahan dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Drs. H. Sahwandi Damiri, M.M. sebagai pembimbing I dan Bapak Asep Fuqronuddin S.Ag., M.M.Pd sebagai pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan nasehat, bimbingan dan saran-saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN SMH Banten, seluruh staf pengurus Perpustakaan Pusat, Iran Corner, beserta staf akademik dan karyawan UIN SMH Banten yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada penulis.

6. Abah H. Sugeci Muslim S.Pd sebagai pimpinan Pondok Pesantren Darul Qari'in yang telah menyediakan tempat penelitian dan mendukung secara penuh.
7. Bapak Ipul sebagai staf TU Pondok Pesantren Darul Qari'in, yang telah meluangkan waktu dan membantu selama melakukan penelitian.
8. Terimakasih kepada responden AR, UN, EI, AY, M, SI, ES, TN, TS yang telah bersedia membantu penulis berbagi informasi dengan penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Kepada Bapak Kurtubi dan Ibu Maryam sebagai kedua orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan, baik berupa moril dan materil selama penulis menempuh kuliah.
10. Seluruh rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Khususnya pada teman-teman BKI 15.
11. Semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Atas segala bantuan yang telah diberikan baik berupa moril maupun materil, penulis berharap semoga Allah SWT membalasnya dengan sebaik-baiknya balasan. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat

penulis harapkan guna perbaikan selanjutnya. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Serang, 8 Mei 2019

Penulis

Mahfudhoh
NIM: 153400537

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN SIDANG MUNAQOSYAH	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO HIDUP	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Telaah Pustaka	7
F. Kerangka Teori	9
G. Metode Penelitian	15
H. Sistematika Penulisan	19

**BAB II TEORI RASIONAL EMOTIF THERAPY DAN DEFINISI
KECEMASAN DAN EMOSI**

A. Konsep Utama Rasional Emotif Therapi	21
B. Tujuan Konseling Kelompok Rasional Emotif Therapy	25
C. Prosedur Konseling Rasional Emotif Therapy	28
D. Teknik-teknik Konseling Rasional Emotif Therapy	32
E. Peran Konselor Dalam Konseling Kelompok Rasional Emotif Therapy	33
F. Kelebihan dan Kekurangan Rasional Emotif Therapy ...	35
G. Pengertian Kecemasan	36
H. Pengertian Emosi	38

**BAB III PROFIL REMAJA DIPONDOK PESANTREN DARUL
QARI'IN**

A. Profil Remaja/Santri Darul Qari'in	44
B. Permasalahan Yang Dihadapi Responden	46
C. Faktor Munculnya Kecemasan Dan Emosi Remaja /Santri Pondok Pesantren Darul Qari'in.....	54
D. Penanganan Permasalahan Remaja/Santri Darul Qari'in.....	56

**BAB IV PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN RASIONAL EMOTIF THERAPY UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN DAN EMOSI PADA
REMAJA PUBERTAS**

A. Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rasional Emotif terapi	59
B. Hasil Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rasional Emotif Therapy	88

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	94
B. Saran	95

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kerangka Teori dalam penerapan <i>Rasional Emotif Therapy</i>	14
Tabel 2.1 Model Interaksi A-B-C	29
Tabel 2.2 Langkah-langkah Konseling Kelompok RET	30
Tabel 2.3 Kelompok Kecil Emosi Primer	42
Tabel 2.4 Aspek Situasi Primer dan Konsekuensinya	43
Tabel 3.1 data Base Pondok Pesantren	56
Tabel 4.1 Konseling Kelompok Ke I (Laki-laki)	63
Tabel 4.2 Konseling kelompok Ke II (Perempuan)	63
Tabel 4.3 Bentuk Kegiatan Konseling Kelompok	65
Tabel 4.4 Proses Konseling Kelompok Pertemuan Ke I	68
Tabel 4.5 Proses Konseling Kelompok Pertemuan Ke II ...	76
Tabel 4.6 Hasil Konseling Kelompok Pertemuan Ke I	89
Tabel 4.7 Hasil Konseling Kelompok Pertemuan ke II	90