

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 (UIN) “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi saya.

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 penulisan karya ilmiah.

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

Serang, 07 April 2020
Penulis

RIA ISLAMİYAH
NIM. 161340125

ABSTRAK

Nama: **Ria Islamiyah**, NIM: 161340125, Judul Skripsi: **Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Di Puskesmas Banjar Agung Kota Serang**, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2020.

Awal yang mejadi pemicu stres pada seorang perawat yaitu merasa dirinya tidak nyaman, bosan, dan merasa tertekan. Perawat tersebut sebenarnya mengalami stres kerja. Di satu sisi perawat harus menjalankan tugas yang menyangkut keberlangsungan hidup pasien yang dirawat. Sedangkan, di sisi lain keadaan fisik, psikologis, dan perilaku perawat sendiri juga harus tetap terjaga agar tidak mengalami kelelahan dalam bekerja. Stres yang berlebihan akan berakibat buruk terhadap kondisi perawat. Akibatnya kinerja seorang perawat menjadi fatal dan secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap penurunan kerja di Puskesmas Banjar Agung.

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) Bagaimana penerapan *rational emotive behavior therapy* yang diberikan kepada perawat di Puskesmas Banjar Agung? 2) Bagaimana kondisi stres kerja perawat di Puskesmas Banjar Agung? 3) Bagaimana pengaruh *rational emotive behavior therapy* terhadap stres kerja perawat?.

Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk mengetahui penerapan *rational emotive behavior therapy* yang diberikan kepada perawat di Puskesmas Banjar Agung. 2) Untuk mengetahui kondisi stres kerja perawat di Puskesmas Banjar Agung. 3) Untuk mengetahui pengaruh *rational emotive behavior therapy* terhadap stres kerja perawat.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Banjar Agung Kota Serang, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi yang sampelnya berjumlah 30 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Nonprobability Sampling Purposive*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *rational emotive behavior therapy* dan stres kerja. Perhitungan analisa data dengan menggunakan *Product Moment*.

Hasil analisis korelasi (r) variabel kualitas produk adalah sebesar 0.658. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh antara *rational emotive behavior therapy* dengan stres kerja adalah sebesar 0.658 atau termasuk ke dalam kategori kuat.

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

ABSTRACT

Name: **Ria Islamiyah**, NIM: 161340125, Title: **The Effect of Rational Emotive Behavior Therapy on Reducing The Level of Nurse's Work Stress (at the Banjar Agung Public Health Center Serang City)**
Department of Islamic Guidance Counseling, Faculty of Dakwah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2020.

The beginning that triggers a stress of a nurse is feeling uncomfortable, bored, and depressed. The nurse actually dealing with work stress. On the one side nurses must carry out the tasks required survival of the patient which is understood. While, on the other side they also be maintained depends on the physical, psychological and taking care of themselves, so they aren't tired to improve work. Excessive stress will adversely effect for the condition of nurses. Consequently the nurses's performance becomes fatal and the affect to decline in work at the Banjar Agung Health Center.

Based on the above statement, this research has questions as follows:
1) How is the application of rational emotive behavior therapy given to nurse's at the Banjar Agung Public Health? 2) How is the the conditions of nurse's work stress at the Banjar Agung Public Health? 3) How the effect of rational emotive behavior therapy towards nurse's work stress?

This research aims: 1) the application of rational emotive behavior therapy given to nurse's at the Banjar Agung Public Health. 2) How is the the conditions of nurse's work stress at the Banjar Agung Public Health. 3) How the effect of rational emotive behavior therapy towards nurse's work stress.

This research was conducted at the Banjar Agung Community Health Center in Serang City with 30 respondents. This study was a study involving 30 respondents. Sampling was taken using the Nonprobability Sampling Purposive technique. Data collection was done by using scale rational emotive behavior therapy and work stress. Calculate data analysis using Product Moment.

The results of the analysis of improvement (r) product quality variables amounted to 0.658. This shows that the influence of rational emotive behavior therapy with work stress is 0.658 or included in the strong category.

Keywords: Work stress, Rational Emotive Behavior Therapy.



**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. Ria Islamiyah	Di –
	NIM. 161340125	Serang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dipermaiklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Ria Islamiyah**, NIM: **161340125** yang berjudul: **Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Di Puskesmas Banjar Agung Kota Serang**, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian atas segala perhatiannya kami ucapkan terima kasih

Wassalamualaikum Wr. Wb

Serang, 07 April 2020

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Erdi Rujikartawi, M.Hum
NIP. 19730906 200501 1 003

Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd
NIP. 19790225 200604 1 001

**PENGARUH RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES KERJA PADA
PERAWAT**

Di Puskesmas Banjar Agung Kota Serang

Oleh:

RIA ISLAMIYAH
NIM. 161340125

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. H. Erdi Rujikartawi, M.Hum
NIP. 19730906 200501 1 003



Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd
NIP. 19790225 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP. 19631115 199403 1 002



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

PENGESAHAN


Skripsia.n. RiaIslamiyah, NIM: 161340125, Judul Skripsi: **Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Di Puskesmas Banjar Agung Kota Serang** telah diajukan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 16 Juni 2020. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

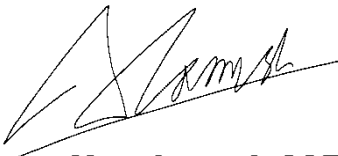
Serang, 16 Juni 2020

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota



Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd
NIP. 19790225 200604 1 001



Zenno Noeralamsyah, M.E.I
NIP. -

Anggota

Penguji I

Penguji II



Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP. 19631115 199403 1 002


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

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. H. Erdi Rujikartawi, M.Hum
NIP. 19730906 200501 1 003


Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd
NIP. 19790225 200604 1 001

PERSEMBAHAN

Tak lupa saya ucapkan syukur terima kasih kepada Allah SWT yang senantiasa telah memberikan kesehatan dan kenikmatan lainnya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Walaupun banyak halangan dan rintangan, namun Allah SWT senantiasa memudahkan semuanya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Ayahanda Achyar dan Ibunda Umroh Yati yang selalu memberikan doa dan dukungan yang tak ada hentinya. Serta teruntuk kakak, adik dan keluarga besar Bapak Saefudin dan Bapak Adrai yang selalu memberikan motivasi dan mendoakan.

Terima kasih untuk Pak Erdi Rujikartawi dan Pak Iwan Kosasih selaku dosen pembimbing yang selalu membimbing, mengajarkan, mengarahkan, menegur, dan selalu memberikan yang terbaik tentunya.

Terima kasih untuk teman-teman BKI D 2016, khususnya Siti Rogayah, Alsri Nurcahya, Resa Sahara, Rani, Aini, Mita, Nining, Eca, Widi yang telah menemani saya selama kurang lebih 4 tahun ini, yang selalu memberi semangat dan doa satu sama lain.

Terima kasih untuk pihak Puskesmas Banjar Agung Kota Serang yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di sana. Serta teruntuk para perawat Puskesmas Banjar Agung Kota Serang yang telah bersedia menjadi responden selama penelitian berlangsung.

Dan terima kasih untuk semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

MOTTO

*Seberat apapun beban masalah yang kamu hadapi saat ini. Percayalah
bahwa semua itu tak pernah melebihi batas kemampuan kamu.*

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

**“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan
kesanggupannya”**

(Q.S. Al-Baqarah : 286)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ria Islamiyah, lahir di Serang, 05 September 1998. Penulis beralamat di Kp. Sumuranja Tengah RT/RW 07/04 Ds. Sumuranja Kec. Pulo Ampel Kab. Serang Provinsi Banten. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Achyar dan Ibu Umroh Yati.

Jenjang Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis SDN Sumuranja II lulus tahun 2010, MTs Negeri 5 Serang lulus tahun 2013, SMA Negeri 4 Cilegon lulus tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi tersebut, penulis aktif di komunitas Kremov Picture, perfilman di Banten. Penulis juga aktif di bidang eksternal kampus dengan mengikuti organisasi pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) sebagai ketua biro kominfo dan jurnalistik rayon di Fakultas Dakwah pada tahun 2018-2019 dan menjadi anggota biro kominfo di komisariat PMII Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selain aktif di bidang eksternal kampus dan luar kampus, penulis juga aktif di Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam sebagai anggota bidang kominfo periode 2016-2017, menjadi ketua bidang kominfo periode 2017-2018, aktif di Senat Mahasiswa Fakultas Dakwah sebagai anggota Komisi B (*Controlling*) periode 2019 dan aktif di Senat Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten sebagai Wakil Ketua II Periode 2020. Demikian riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menempuh jenjang Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk mendapat gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN “SMH” Banten. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikut ajaran Islam sampai akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Di Puskesmas Banjar Agung Kota Serang.**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian, penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu pengetahuan Islam.

Dengan segala hormat penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, dengan segala kerendahan dan penuh penghormatan penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, MA, selaku Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Dr. H. Erdi Rujikartawi, M.Hum, selaku Pembimbing I dan Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasinya

- kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada seluruh dosen dan staf di Fakultas Dakwah yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
 6. Ibu Hj. Rosidah, S.KM., M.M.Kes, selaku kepala Puskesmas Banjar Agung dan seluruh petugas yang telah membantu, memberikan tempat, informasi dan arahan selama melakukan penelitian.
 7. Perawat Puskesmas Banjar Agung yang telah membantu dan bekerja sama selama penelitian.
 8. Kedua orang tua yang sangat penulis cintai, Ayahanda Achyar dan Ibunda Umroh Yati, serta kakak dan adikku yang telah memberikan dukungan yang begitu berharga bagi penulis, baik dukungan material maupun moril serta kasih sayang yang tidak pernah putus.
 9. Kepada sahabat-sahabat satu perjuangan yang telah memotivasi dan membantu dalam berbagai dalam menyelesaikan skripsi ini.
 10. Teman-teman seperjuangan BKI D 2016 yang telah menemani penulis selama perkuliahan.

Akhirnya kepada Allah SWT penulis memohon agar kebaikan semua pihak yang sudah membantu penulis dapat diberi keberkahan dan dibalas oleh Allah SWT dengan berlipat ganda, *Aamiin*.

Serang, 07 April 2020

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	8
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Sistematika Penulisan.....	11
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	13
B. Teori <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	18
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	18
2. Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	21
3. Teknik-teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	25
C. Stres Kerja	28
1. Pengertian Stres Kerja	28
2. Jenis-Jenis Stres	30
3. Tingkatan Stres	32
D. Kerangka Pemikiran	36
E. Hipotesis Penelitian	38

BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	42
1. Populasi Penelitian	42
2. Sampel Penelitian	45
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	46
D. Variabel Penelitian	47
E. Sumber Data.....	48
F. Teknik Pengumpulan Data.....	49
1. Angket atau Kuesioner	49
2. Wawancara	51
3. Dokumentasi	52
G. Skala Pengukuran dan Instrumen Penelitian	52
1. Skala Pengukuran	52
2. Instrumen Penelitian	55
H. Teknik Analisis Data.....	57
1. Deskripsi Data	58
2. Uji Instrumen	59
3. Uji Prasyarat Analisis	61
4. Analisis Korelasi	63
5. Uji Hipotesis	64
6. Analisis Regresi Linier	65
7. Koefisien Determinasi	66
 BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	 68
A. Hasil Analisis Data Kuantitatif	68
1. Deskripsi Data.....	68
2. Uji Instrumen Penelitian	73
a. Uji Validitas	73
b. Uji Reliabilitas	74
3. Pengujian Prasyarat Analisis	77
a. Uji Normalitas	77
b. Uji Linieritas Data	80
4. Analisis Korelasi	81
5. Uji Hipotesis	83
6. Analisis Regresi Linier	84

7. Koefisien Determinasi	86
B. Pembahasan Hasil Penelitian	87
C. Hasil Analisis Data Kualitatif	89
BAB V PENUTUP	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran	104
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jenis Kelamin Responden.....	43
Tabel 3.2 Usia Responden	44
Tabel 3.3 <i>Scoring</i> Item Angket.....	55
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	56
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Stres Kerja	56
Tabel 3.6 Tahapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	57
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Variabel REBT.....	69
Tabel 4.2 Kategori Skor <i>Pretest</i> Variabel Stres Kerja	70
Tabel 4.3 Kategori Skor <i>Pretest</i> Variabel Stres Kerja.....	71
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Statistik	72
Tabel 4.5 Tingkat keandalan <i>Cronbach's Alpha</i>	75
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Variabel REBT	75
Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Stres Kerja	75
Tabel 4.8 Uji One Sample Kolmogorov-Smirnov	79
Tabel 4.9 Uji Linieritas Tabel ANOVA	80
Tabel 4.10 Hasil Analisis Korelasi	82
Tabel 4.11 Hasil Pengujian Hipotesis.....	84
Tabel 4.12 Hasil Analisis Regresi Linier	85
Tabel 4.13 Hasil Koefisien Determinasi	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran	37
Gambar 2.2 Paradigma Penelitian	37
Gambar 4.1 <i>Probability Plot</i>	77
Gambar 4.2 Grafik Histogram	78