

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 saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang dapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil pembuatan plagiat atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 15 Juni 2020

NISA EKAWATI
NIM: 143400420

ABSTRAK

Nama : Nisa Ekawati, NIM : 143400420, Judul Skripsi : **Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Santri Dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (Study Siswa MTS di Pondok Pesantren Daar Et-Taqwa Ds. Tambiluk Kec. Petir Kab. Serang-Banten)**. Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Kecemasan menghadapi ujian walaupun dianggap sebagai suatu yang wajar dan tidak seluruhnya merugikan bahwa dalam tingkat pendidikan dibutuhkan siswa terutama yang berkaitan dengan motivasi belajar, akan tetapi pada kenyataannya, kecemasan menghadapi ujian dapat berakibat buruk terhadap hasil prestasi belajar. Kecemasan bisa menjadi penghambat dalam proses belajar mengajar, kecemasan dalam ujian merupakan faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep dan pembentukan masalah.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) apa bentuk-bentuk kecemasan santri dalam persiapan menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer? 2) bagaimana penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan santri dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer di Pesantren Daar Et-Taqwa? 3) bagaimana efektivitas penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kecemasan santri?

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui bentuk kecemasan yang dialami santri dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. 2) untuk menjelaskan penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecemasan santri. 3) untuk mengetahui efektifitas penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu mengatasi kecemasan santri.

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Adapun jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti ialah penelitian lapangan (*field research*) dengan melakukan tindakan penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah santri kelas 3 MTs di Pondok Pesantren Daar Et-Taqwa, dari hasil penelitian terdapat 7 santri yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian nasional. Adapun gejala kecemasan yang dialami santri adalah cemas, sakit kepala, tidak bisa tidur, selalu berfikiran *irrasional* terhadap masalah yang mereka hadapi. Bentuk penanganan yang diberikan oleh peneliti yaitu melakukan proses konseling dengan tahap-tahap yang ada pada *Rational Emotive Behavior Therapy*. Pada tahap konseling, konselor memperkenalkan diri pada klien, melakukan *assasment* terhadap klien, mempersiapkan klien untuk terapi, mengimplementasikan program treatmen, mengevaluasi kemajuan, dan mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling. Hasil dari proses konseling bisa dilihat dari kemampuan responden untuk merubah pikiran *irrasional* menjadi *rasional* dan menyadari tindakannya. Sebelum proses konseling klien merasa cemas, setelah adanya proses konseling klien merasa kecemasannya sedikit demi sedikit berkurang dan lebih percaya diri.

Kata kunci : Santri, Kecemasan, *Rational Emotive Behavior Therapy*, Ujian Nasional

ABSTRACT

Name: Nisa Ekawati, NIM: 143400420, Thesis Title: **Application of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to Overcome Anxiety in Santri in Facing Computer-Based National Exams (Study of MTS Students in Daar Et-Taqwa Islamic Boarding School, Tambiluk, Petir District, Petir Regency. Serang-Banten)**. Islamic Counseling Guidance Department, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten.

Anxiety in facing an exam even though it is considered as a natural and not entirely detrimental that in the level of students required especially those related to learning motivation, but in reality, anxiety in an exam can have a negative impact on learning achievement results. Anxiety can be an obstacle in the teaching and learning process, anxiety in examinations is an inhibiting factor in learning that can interfere with the performance of one's psychological functions, such as in concentrating, remembering, fear of failure, concept formation and problem formation.

Based on the above background, the formulation of the problem in this study are: 1) what are the forms of student anxiety in preparation for facing the Computer-Based National Examination? 2) how is the application of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to overcome students' anxiety in facing the Computer-Based National Examination in Daar Et-Taqwa Islamic Boarding School? 3) how effective is the application of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to students' anxiety?

The purpose of this study are: 1) to find out the form of anxiety experienced by students in facing the Computer-Based National Examination. 2) to explain the application of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in overcoming student anxiety. 3) to find out the effectiveness of applying Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in helping to overcome students' anxiety.

This research uses descriptive qualitative research. The type of research used by researchers is field research (field research) by taking measures to apply Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

The conclusion that can be drawn from this study is the students of class 3 MTs at Daar Et-Taqwa Islamic Boarding School, from the results of the study there were 7 students who experienced anxiety when facing a national exam. The symptoms of anxiety experienced by students are anxiety, headaches, not being able to sleep, always thinking irrational about the problems they face. The form of treatment given by researchers is to do the counseling process with the stages in Rational Emotive Behavior Therapy. In the counseling stage, the counselor introduces himself to the client, assassinates the client, prepares the client for therapy, implements a treatment program, evaluates progress, and prepares the counselee to end the counseling process. The results of the counseling process can be seen from the ability of respondents to turn irrational thoughts into rational and aware of their actions before the counseling process feels anxious, after the counseling process the client feels his anxiety gradually decreases and is more confident.

Keywords: Santri, Anxiety, Rational Emotive Behavior Therapy, National Examination



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

Nomor : Nota Dinas Kepada Yth:
Lamp : - Dekan Fakultas Dakwah, UIN
Hal : Pengajuan Ujian SMH Banten
Munaqasyah di-
Serang

Assalamu'alaikum Wr.-Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisis serta mengadakan koreksi seperlunya, maka kami berpendapat skripsi Saudari Nisa Ekawati, NIM: 143400420, Judul Skripsi: **Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Santri Dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Bullying** (Studi Kasus Siswa MTs di Pondok Pesantren Daar Et-Taqwa Ds. Tambiluk Kec. Petir Kab. Serang Banten), Telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasah pada Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr-, Wb.

Serang, 15 Juni 2020
Pembimbing II

Pembimbing 1

Pembimbing II

Eneng Purwanti, M.A.

NIP: 19780607 200801 2 014

Asep Furqonuddin, M.M.Pd.

NIP: 19780512 200312 1 001

**PENERAPAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY (REBT) UNTUK MENGATASI
KECEMASAN PADA SANTRI DALAM
MENGHADAPI UJIAN NASIONAL BERBASIS
KOMPUTER**

(Study Kasus di Pondok Pesantren Daar Et-Taqwa, Desa
Tambiluk Kecamatan Petir Kabupaten Serang)

Oleh:

NISA EKAWATI
NIM:143400420

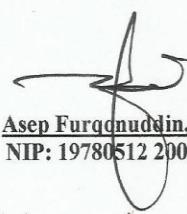
Menyetujui,

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
BimbinganKonseling Islam



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



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

PENGESAHAN

Skripsi a.n. Nisa Ekawati, NIM: 143400420, Judul Skripsi: *Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Santri Dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer* (Study Kasus di Pondok Pesantren Daar Et-Taqwa Ds. Tambiluk Kec. Petir Kab. Serang-Banten), telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 30 Juni 2020. Skripsi ini telah disahkan 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, 30 Juni 2020

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota,

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

Zenno Noer Alamysyah, M.E.I.
NIP: 19840417 201801 1 001

Anggota

Pengaji I

Pengaji II

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag.
NIP: 1963115 199403 1 002

Pembimbing I

Eneng Purwanti, M.A.
NIP: 19780607 200801 2 014
Hilda Rosida, S.S., M.Pd.
NIP: 19831121 201101 2 011

Pembimbing II

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

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta, bapak Said dan ibu Hernawati, adikku Haldi Rajbiansyah, untuk suamiku Atoillah dan putri tercinta ku Diarinka Umaiza Aqillah yang selalu menemani dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Tak lupa juga untuk Almarhum bapak Solihin dan ibu Muntasaroh serta teteh dan adik-adik iparku. Terimakasih pula untuk saudara-saudara ku yang telah memberikan semangat dan bantuan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Terima kasih juga untuk teman-teman seperjuangan yang telah menyemangati untuk selalu terus berusaha dalam penyelesaian skripsi ini, dan juga teman susah senang selama kuliah Rika Fulaziat, Muslihah, Mutiara Sani, Nia Suhartini, dan Reni Rahmawati.

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(QS. Ar-Ra’ad: 11)

RIWAYAT HIDUP

Penulis Nisa Ekawati dilahirkan di Serang pada hari Kamis tanggal 21 Maret 1996 dari Ayah yang bernama Said dan Ibu Hernawati. Anak pertama dari dua bersaudara yang beralamat di Kampung Sumuranja Utara Rt 003/002 Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel Kabupaten Serang-Banten.

Jenjang pendidikan formal yang penulis tempuh dimulai dari sekolah dasar SDN Sumuranja 1 selama 6 tahun, lulus tahun 2008. Setelah itu dilanjutkan ke MTs N Bojonegara yang sekarang sudah berganti nama menjadi MTs N 5 Serang selama 3 tahun, SMA N 1 Kramatwatu Serang lulus pada tahun 2014. Dan tahun 2014 melanjutkan ke Perguruan Tinggi Universitas Islam Negri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah.

KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى أَشْرَفِ الْأَنْبِياءِ
وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٌ وَعَلٰى أَلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Skripsi ini kemungkinan tidak dapat menyelesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mengelola dan mengembangkan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten lebih maju.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mendorong menyelesaikan studi dan skripsi penulis.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag. M.Pd., ketua Jurusan Bimbingan Konseling IslamFakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan arahan, mendidik dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Ibu Eneng Purwanti, M.A., Pembimbing I dan Bapak Asep Furqonuddin, M.M.Pd.,Pembimbing II yang telah memberikan saran-

saran kepada penulis dengan penuh kesabaran dan ketelatenan dalam proses menyusun skripsi ini.

5. Bapak Dr. H.Suadi Sa'ad., M.Ag., Penguji 1 dan Ibu Hilda Rosida, S.S.,M.Pd., yang telah memberikan kritik dan saran untuk penulisan skripsi dengan penuh kesabaran dan ketelatenan.
6. Bapak Zenno Noeralamsyah, M.E.I., sebagai sekretaris dewan penguji sidang yang telah bersabar dalam memberikan arahan sebelum sidang di laksanakan.
7. Bapak dan Ibu Dosen UIN SMH Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN, Pengurus Perpustakan Umum, serta Staf Akademik dan karyawan UIN, yang telah memberikan bekal pengetahuan begitu berharga selama kuliah di UIN SMH Banten.
8. Ustadz Muhammad Firdaus selaku ustadz di Pondok Pesantren Daar Et-Taqwa yang telah mengizinkan dan memberikan data-data yang dibutuhkan oleh penulis dalam penulisan skripsi ini.
9. Seluruh keluarga terutama kedua orang tua dan suamiku yang telah memberikan semangat, dorongan, hingga doa yang terbaik, juga saudara-saudaraku yang telah memberikan dukungan serta motivasi dan do'a selama penyusunan skripsi.

10. Sahabat-sahabat dan teman-teman BKI beserta pihak yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan penulis menyusun skripsi ini.

Akhirnya hanya kepada Allah penulis memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga diberikan balasan yang berlipat ganda. Penulis berharap kiranya karya tulis ini ikut mewarnai khazanah Ilmu Pengetahuan dan dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi para pembaca umumnya.

Serang, 15 Juni 2020

Penulis

**Nisa Ekawati
143400420**

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBERAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Kajian Pustaka	9
F. Kerangka Teori	15
G. Metode Penelitian	36
H. Sistematika Pembahasan	45

BAB II GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTREN MODERN DAAR ET-TAQWA

A. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Modern Daar Et-Taqwa ...	47
B. Visi Misi Pesantren	50
C. Motto Pondok	54
D. Kondisi Santri Pondok Pesantren Daar Et-Taqwa	56
E. Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Daar Et-Taqwa	58

BAB III PROFIL RESPONDEN DAN PEMASALAHANNYA

A. Profil Responden	65
B. Faktor Kecemasan Santri	74
C. Bentuk Kecemasan Santri	

575

BAB IV PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL BERBASIS KOMPUTER (UNBK)

A. Penerapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	78
B. Efektivitas Penerapan Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Santri Dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer	108
C. Evaluasi Proses Konseling	

115

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	119
B. Saran-saran	121

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

TABEL 2.1 Jumlah Santri Secara Keseluruhan Pondok Pesantren Daar Et-Taqwa	58
TABEL 2.2 Fasilitas Pesantren	59
TABEL 2.3 Mata Pelajaran	61
TABEL 3.1 Gejala Kecemasan	75
TABEL 4.1 Hasil Konseling	116