

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, 01 April 2021
Penulis

RIZKIATUL MAULIDA
NIM. 171340153

ABSTRAK

Nama: Rizkiatul Maulida, NIM: 171340153, Judul Skripsi: **Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Semester VI Di Masa Pandemi Covid-19, Studi Kasus di Kelas VI A dan E.** Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2021.

Awal yang menjadi pemicu stres pada mahasiswa yaitu akibat kuliah *online* di masa pandemi, mahasiswa merasa tidak nyaman dengan kuliah *online* karena kuliah tidak efektif, banyak hambatan ketika sedang melakukan kuliah *online*, sinyal internet yang kurang memadai dan banyaknya tugas kuliah. Di satu sisi mahasiswa harus menjalankan tugasnya sebagai seorang mahasiswa. Sedangkan, di sisi lain keadaan fisik, psikologis dan perilaku mahasiswa sendiri juga harus tetap terjaga agar tidak mengalami stres terlalu tinggi. Stres yang berlebihan akan berakibat buruk terhadap kondisi mahasiswa. Akibatnya akan mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa dan mahasiswa menjadi malas untuk mengikuti perkuliahan *online*.

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) Bagaimana kondisi stres mahasiswa semester VI di kelas A dan E? 2) Bagaimana penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang diberikan pada mahasiswa semester VI di kelas A dan E? 3) Bagaimana pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* terhadap stres mahasiswa semester VI di kelas A dan E?.

Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk mengetahui bagaimana kondisi stres mahasiswa semester VI di kelas A dan E. 2) Untuk mengetahui bagaimana penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang diberikan pada mahasiswa semester VI di kelas A dan E. 3) Untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* terhadap stres mahasiswa semester VI di kelas A dan E.

Penelitian ini dilaksanakan di Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, dengan jumlah responden sebanyak 75 orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi yang sampelnya 75 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan skala *rational emotive behavior therapy* dan stres pada mahasiswa. Perhitungan analisis data dengan menggunakan *Product Moment*.

Hasil analisis korelasi (r) variabel kualitas produk adalah sebesar 0.747. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh antara *rational emotive behavior therapy* dengan stres mahasiswa adalah sebesar 0.747 atau termasuk ke dalam kategori kuat.

Kata Kunci: Stres pada Mahasiswa, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

ABSTRACT

Name: Rizkiatul Maulida, NIM: 171340153, Thesis Title: **The Effect of *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* on Decreasing Student Stress Levels of Semester VI During the Covid-19 Pandemic, Case Studies in Class VI A and E.** Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Dakwah, Sultan Maulana Hasanuddin Banten State Islamic University in 2021.

The beginning that triggers stress for students due to online lectures during the pandemic, students felt uncomfortable with online lectures because lectures were ineffective, there are many obstacles when doing online lectures, inadequate internet signals and many lecture assignments. On the one hand, students must carry out their duties as a student. Meanwhile, on the other hand, the physical, psychological and behavioral conditions of students themselves must also be maintained so as not to experience too high stress. Excessive stress will adversely affect the condition of students. As a result, it will affect student learning and students become lazy to take online lectures.

Based on the description above, the problem formulation in this study is as follows: 1) What is the stress condition for semester VI students in Classes A and E? 2) How to application the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) given to semester VI students of Class A and E? 3) How is the effect the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) affect the stress of 6th semester students in Classes A and E?

This study aims: 1) to find out how the stress conditions of semester VI students Classes A and E. 2) to find out how to application of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is given to semester VI students in Classes A and E. 3) to determine how the effect of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on student stress in semester VI students in Class A and E.

This research was conducted in the Department of Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten, with a total of 75 respondents. This study is a population study with a sample of 75 respondents. Sampling was done using a rational scale for emotional behavior therapy and stress on students. Analysis of data calculations using Product Moment.

The results of the analysis (r) of the product quality variable amounted to 0.747. This shows that the effect of rational emotional behavior therapy with stress on students is 0.747 or it is included in the strong category.

Keywords: Stress in Students, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.



**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. Rizkiatul Maulida	Di –
	NIM. 171340153	Serang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Rizkiatul Maulida**, NIM: **171340153** yang berjudul: **Pengaruh Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Semester VI Di Masa Pandemi Covid-19**, 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

Pembimbing I

Serang, 01 April 2021

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 MAHASISWA SEMESTER VI DI MASA
PANDEMI COVID-19**

(Studi di Kelas VI A dan E Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten)

Oleh:

Rizkiatul Maulida

NIM: 171340153

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

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

PENGESAHAN

Skripsi a.n. Rizkiatul Maulida, NIM: 171340153, Judul Skripsi: **Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Semester VI Di Masa Pandemi Covid-19** telah diajukan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 07 Juni 2021. 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, 07 Juni 2021

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd

NIP. 19790225 200604 1 001

Imalatul Khairat, M.Pd

NIP. 19900420 201903 2 018

Mengetahui,

Penguji I

Penguji II

Dr. Masykur, S.Ag., M.Hum

NIP.197606172005011003

Hilda Rosida, S.S., M.Pd

NIP.198311212011012011

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 yang sangat saya cintai, Ayahanda Sofyan Tsaurie dan Ibunda Saodah yang selalu memberikan do'a dan dukungan yang tiada hentinya. Serta teruntuk kakak saya Farichatul Fikriyah yang selalu memberi motivasi, dan adik saya Muhammad Irfan Maulidi yang selalu mendo'akan, dan keluarga yang sudah mendukung dan mendo'akan.

Terima kasih juga kepada dosen yang sudah membimbing dalam penyusunan skripsi, serta terima kasih kepada teman-teman yang selalu memberi semangat sehingga terselesaikannya skripsi ini. Terima kasih atas do'a dan dukungannya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*Maka sesungguhnya setelah kesulitan pasti ada kemudahan
(Q.S Al-Insyirah : 5)*

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Rizkiatul Maulida, lahir di Serang, 09 November 1999. Penulis beralamat di Kp. Luwung Priyayi RT/RW 02/02 Ds. Jeruk Tipis Kec. Kragilan Kab. Serang Provinsi Banten. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Sofyan Tsaurie dan Ibu Saodah.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis SDN Jeruk Tipis II lulus tahun 2011. SMPN 1 Kragilan lulus tahun 2014, Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang lulus tahun 2017. Kemudian penulis melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengambil Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi tersebut, penulis aktif di bidang eksternal kampus dengan organisasi Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) sebagai sekretaris di bidang PAO pada periode 2018-2020. Selain aktif di bidang eksternal kampus, penulis juga aktif di Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) Fakultas Dakwah sebagai bidang internal pada periode 2020-2021.

Demikian riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menempuh jenjang Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Dakwah.

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 Sultan Maulana Hasanuddin 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 SWT dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Semester VI Di Masa Pandemi Covid-19.**

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 Imam, MA, selaku Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. Suadi Sa'ad, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
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, motivasi kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam 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. Kepada kedua orang tua yang sangat penulis cintai, Ayahanda Sofyan Tsaurye dan Ibunda Saodah, serta kaka Farichatul Fikriyah dan adikku Muhammad Irfan Maulidi yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat yang begitu berharga bagi penulis, baik dukungan dari segi material maupun moril serta kasih sayang yang begitu besar.
7. Kepada sahabat-sahabat bacot squad yaitu Omahe, Ade, Ape, Idoy, Juhe dan Adun yang selalu support dan selalu membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada Kusnaedi yang sudah meluangkan waktunya untuk membantu serta`memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi.
9. Kepada Syarifah dan mahasiswa semester VI yang sudah bersedia menjadi responden selama penelitian.
10. Kepada teman-teman seperjuangan BKI D angkatan 2017 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 Ya Robbal Alamin.*

Serang, 01 April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTARC	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN MUNAQASYAH	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	12
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian	13
E. Manfaat Penelitian	14
F. Sistematika Pembahasan	15
BAB II KAJIAN TEORI	17
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	17
B. Teori <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	21
1. Pengertian REBT	21
2. Pendekatan REBT	23
3. Konsep-konsep Dasar REBT.....	26
4. Teknik-Teknik REBT.....	27
5. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> ...	31

C. Stres	32
1. Pengertian Stres	32
2. Gejala-Gejala Stres	37
3. Jenis-Jenis Stres	39
4. Tingkatan Stres	40
D. Kerangka Pemikiran	46
E. Hipotesis Penelitian	48
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Pengertian Metode Penelitian.....	50
B. Jenis Penelitian	50
C. Tempat dan Waktu Penelitian	51
D. Populasi dan Sampel Penelitian	51
1. Populasi Penelitian	52
2. Sampel Penelitian.....	52
3. Teknik Pengambilan Sampel	53
E. Variabel Penelitian	53
F. Sumber Data	54
G. Teknik Pengumpulan Data	55
1. Angket atau Kuesioner	56
2. Wawancara	58
3. Dokumentasi	59
G. Skala Pengukuran dan Instrumen Penelitian	60
1. Skala Pengukuran	60
2. Instrumen Penelitian	62
H. Teknik Analisis Data	62
1. Deskripsi Data	63
2. Uji Instrumen	64
3. Uji Prasyarat Analisis	66
4. Analisis Korelasi	67
5. Uji Hipotesis	68
6. Analisis Regresi Linier	69

7. Koefisien Determinasi	70
8. SPSS	71
BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	72
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	72
1. Sejarah dan Visi Misi UIN SMH Banten	73
2. Sejarah dan Visi Misi BKI.....	74
B. Hasil Analisis Data Kuantitatif	76
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	77
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas.....	77
3. Analisis Deskriptif	78
4. Deskripsi Data.....	80
5. Uji Instrumen Penelitian.....	83
a. Uji Validitas	83
b. Uji Reliabilitas	84
6. Pengujian Prasyarat Analisis	86
a. Uji Normalitas	86
b. Uji Linieritas Data	89
7. Analisis Korelasi.....	89
8. Uji Hipotesis	90
9. Analisis Regresi Linier	91
10. Koefisien Determinasi.....	92
C. Pembahasan Hasil Penelitian	93
D. Hasil Analisis Data Kualitatif	95
BAB V PENUTUP	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran	104

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kategori Responden.....	61
Tabel 3.2	Tahapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	62
Tabel 4.1	Jenis Kelamin Responden	77
Tabel 4.2	Jenis Kelas Responden.....	77
Tabel 4.3	Klasifikasi Tingkat Pencapaian Responden	78
Tabel 4.4	Kisi-kisi Instrumen <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	78
Tabel 4.5	Kisi-kisi Instrumen Stres Mahasiswa	79
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Variabel REBT	80
Tabel 4.7	Kategori Skor <i>Pretest</i> Variabel Stres Mahasiswa	81
Tabel 4.8	Kategori Skor <i>Posttest</i> Variabel Stres Mahasiswa	82
Tabel 4.9	Analisis Deskriptif Statistik	82
Tabel 4.10	Tingkat keandalan <i>Cronbach's Alpha</i>	85
Tabel 4.11	Hasil Uji Reliabilitas Variabel REBT.....	85
Tabel 4.12	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Stres Mahasiswa	86
Tabel 4.13	Uji One Sample Kolmogorov-Smirnov	88
Tabel 4.14	Uji Linieritas Tabel ANOVA.....	89
Tabel 4.15	Hasil Analisis Korelasi	89
Tabel 4.16	Hasil Pengujian Hipotesis	91
Tabel 4.17	Hasil Analisis Regresi Linier	92
Tabel 4.18	Hasil Koefisien Determinasi	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran	47
Gambar 2.2 Paradigma Penelitian	47
Gambar 4.1 <i>Probability Plot</i>	87
Gambar 4.2 Grafik Histogram	87