

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

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

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

Serang, 2 Desember 2020

Siti Ummiy Waroqa
NIM : 161340007

ABSTRAK

Nama: **Siti Ummy Waroqa**, NIM: **161340007**, Judul Skripsi: **Penerapan Teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus** (Studi Kasus Di Kel. Banjar Agung, Kec. Cipocok Jaya, Serang - Banten), Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2020.

Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang bersifat kronik dan tidak dapat disembuhkan. Penderita diabetes mengalami banyak perubahan dalam hidupnya. Perubahan dalam hidup yang mendadak membuat penderita diabetes menunjukkan beberapa reaksi psikologis yang negatif di antaranya adalah kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan penyakit penyerta yang sering muncul pada penderita diabetes.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) bagaimana kondisi kecemasan pada penderita diabetes mellitus? 2) bagaimana penerapan teknik *Rational Emotive Therapy* dalam mengurangi kecemasan pada penderita diabetes mellitus? 3) bagaimana hasil penerapan teknik *Rational Emotive Therapy* dalam mengurangi kecemasan pada penderita diabetes mellitus?.

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) untuk mengetahui bagaimana kondisi kecemasan pada penderita diabetes mellitus. 2) untuk menjelaskan penerapan teknik *Rational Emotive Therapy* dalam mengurangi kecemasan pada penderita diabetes mellitus. 3) untuk menjelaskan efektivitas teknik *Rational Emotive Therapy* dalam mengurangi kecemasan pada penderita diabetes mellitus.

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif tindakan dan tindakan pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dokumentasi, dan tindakan. Penelitian dilaksanakan mulai 2 Juni 2020 – 3 Juli 2020. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 4 responden.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah: 1) gejala kecemasan penderita diabetes mellitus adalah sebagai berikut: cemas, takut, sering khawatir dengan penyakit yang dialami, merasa khawatir tanpa alasan (suatu hal yang belum terjadi: meninggal), gangguan dalam bersosialisasi dengan orang lain, mudah menangis. 2) tahapan penerapan konseling *Rational Emotive Therapy* untuk mengurangi kecemasan pada penderita diabetes mellitus dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut: a). Tahap awal, *attending*. b). Tahap kedua, *assesment* c). Tahap ketiga, pada tahap ini konselor menerapkan teknik yang sesuai dengan apa yang dialami responden. 3) Penerapan konseling *Rational Emotive Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan Pada penderita Diabetes Mellitus berdampak positif kepada para responden. Hal ini dapat dilihat dari perubahan yang dialami ke empat responden sendiri responden perlahan mampu merubah pola pikir dan perasaan khawatir nya terhadap penyakit yang dialami, perasaan khawatir yang tidak beralasan, khawatir dengan keluarga dan responden mampu menerima penyakit yang dialami dan lebih bersemangat untuk sembuh, responden tidak mudah menangis dan merasa dirinya lebih baik.

ABSTRACT

Name: Siti Ummy Waroqa, NIM: 161340007, Thesis Title: **Application of Rational Emotive Therapy Technique in Recude Anxiety in People with Diabetes Mellitus**, (Case Study at: Urban Village. Banjar Agung, Sub-district. Cipocok Jaya, Serang – Banten), Majoring in Islamic Counseling Guidance at the Islamic Ma'wah University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten in 2020.

Diabetes Mellitus is a chronicle and incurable disease. Diabetes Mellitus patients usually have many changes in their life. Sudden changes in life make diabetes mellitus patients showed some negative psychological reactions such as anxiety. Anxiety disorders is a comorbid disease that frequently appear in diabetics.

Based on the above background, the formulation of the problem in this study are: 1) How is the condition of anxiety in people with diabetes mellitus? 2) how to apply rational emotive therapy techniques in reducing anxiety in people with diabetes mellitus? 3) how are the results of applying rational emotive therapy techniques in reducing anxiety in people with diabetes mellitus?

This study aims to: 1) to find out how the condition of anxiety in people with diabetes mellitus. 2) to explain the application of rational emotive therapy techniques in reducing anxiety in people with diabetes mellitus. 3) to explain the effectiveness of rational emotive therapy techniques in reducing anxiety in people with diabetes mellitus.

The method used is a qualitative method of action and data collection measures used are observation, interviews, documentation, and, action. The research was conducted from 2 June 2020 – 3 July 2020. The number of respondents in this study were 4 respondents.

The conclusions that can be drawn from this study are: 1) anxiety symptoms of diabetes mellitus sufferers are as follows: anxiety, fear, frequent worry about the disease being experienced, feeling worried for no reason (something that has not happened: death), disturbances in socializing with people another, easy to cry. 2) the stages of implementing Rational Emotive Therapy counseling to reduce anxiety in diabetes mellitus sufferers are carried out in the following stages: a). Intial stage, attending. b). The second stage, assesment. c). The third stage, at this stage the counselor applies the techniques in accordance with what the respondent experienced. 3) the application of Rational Emotive Therapy counseling in reducing anxiety in diabetes mellitus sufferers has a positive impact on the respondents. This can be seen from the changes experienced by the four respondents themselves, respondents are slowly able to change their mindset and feelings of worry about the illness they are experiencing, feelings of unreasonable worry, worry about their family and respondents are able to accept the illness they are experiencing and are more eager to recover, respondent it is not easy to cry and feel better.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Jl. Jendral Sudirman No. 30. Serang 42118 Telp. (0254) 2003323 Fax. (0254) 200022

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth.
Lamp	: -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n Siti Umyy Waroqa	Di-
	NIM : 161340007	Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Siti Umyy Waroqa NIM: 161340007 dengan judul **“Penerapan Teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus” (Studi Kasus Di Kel. Banjar Agung, Kec. Cipocok Jaya, Serang – Banten)**, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah 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, 2 Desember 2020

Pembimbing I

Drs. H. Muzayan, M.Si
NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing II

Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum
NIP. 19760704 20003 1 002

**PENERAPAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE THERAPY* (RET)
DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA PENDERITA
DIABETES MELLITUS
(Studi Kasus Di Kel. Banjar Agung, Kec. Cipocok Jaya, Serang –
Banten)**

Oleh :

SITI UMMY WAROQA
NIM: 161340007

Pembimbing I



Drs. H. Muzayan, M.Si
NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing II



Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum
NIP. 19760704 20003 1 002

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



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

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



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

PENGESAHAN

Skripsi a.n Siti Ummi Waroqa NIM: 161340007 dengan judul “Penerapan Teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus” (Studi Kasus Di Kel. Banjar Agung, Kec. Cipocok Jaya, Serang – Banten), telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada tanggal Januari 2021.

Skripsi tersebut telah disahkan dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas DAkwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, Januari 2021

Sidang Munaqosyah

Ketua Merangkap Anggota I,



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

Sekretaris Merangkap Anggota II,



Maya Afa, S.Th.I., M.S.I
NIP. 19830613 201409 22 01

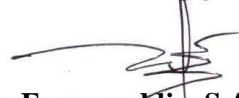
Anggota:

Penguji I,



Dr. Erdi Rujikartawi, S. Sos. M. Hum
NIP : 19730906 200501 1 003

Pe
Penguji II



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd
NIP 19780512 200312 1 001

Pembimbing I



Pembimbing II



Drs. H. Muzayan, M.Si
NIP. 19630308 199402 1 001

Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum
NIP. 19760704 20003 1 002

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji Allah SWT dengan kemurahan dan ridho-Nya, skripsi ini dapat ditulis dengan baik dan lancar hingga selesai. Dengan ini akan kupersembahkan skripsi ini untuk orang yang sangat kukasihi dan kusayangi.

Kupersembahkan karya kecil ini, untuk kedua orang tuaku tersayang Bapak H.Sabrawi dan Ibu Hj. Pratiwi yang selalu memberikan ku ketenangan, kenyamanan, motivasi, doa terbaik dan menyisihkan finansial nya, sehingga aku bisa menyelesaikan studi ku. Terimakasih untuk semuanya kalian sangat berarti bagiku. Untuk kakaku tersayang Dhana Arsan Fathan, SE. dan Adikku tersayang Imanuddin syahnur serta keluarga besar terimakasih kalian sudah memberikan support dan doa yang luar biasa.

MOTTO

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

**“Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa
yang telah diusahakannya”
(Q.S. An-Najm : 39)**

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Siti Ummy Waroqa, dilahirkan di Serang pada tanggal 04 Agustus 1998, tepatnya di Link. Langon II, Kelurahan Mekarsari, Kecamatan Pulomerak Kota Cilegon, Banten. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Dari pasangan suami istri Bapak H.Sabrawi dan Ibu Hj. Pratiwi.

Jenjang pendidikan formal yang penulis tempuh dimulai dari TK Bina Sejahtera, lulus pada tahun 2005, kemudian melanjutkan di MIN 1 Kota Cilegon, lulus pada tahun 2010, dan kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 6 Kota Cilegon, lulus pada tahun 2013, Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di MAN 2 Kota Cilegon selama 6 bulan, kemudian pindah ke SMA Negeri 4 Kota Cilegon dan lulus pada tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan kuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus” (Study Kasus Di Kel. Banjar Agung, Kec. Cipocok Jaya, Serang – Banten).

Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan terselesainya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam segi waktu dan tenaga serta bantuan moril maupun materil, terutama kepada pihak yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A, Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa`ad, M.Ag, Dekan Fakultas Dakwah
3. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd, Ketua Jurusan dan bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam
4. Bapak Drs. H. Muzayan, M.Si sebagai pembimbing I dan Bapak Ahmad Fadhil, Lc., M,Hum sebagai pembimbing II
5. Bapak dan Ibu Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Pengurus staff administrasi Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN

Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Pengurus Perpustakaan Pusat UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Iran Corner serta staff akademik yang telah memberikan bekal pengetahuan selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

6. Bapak Linin. S.sos selaku lurah di Kelurahan Banjar Agung yang telah menerima penulis dalam melaksanakan Penelitian skripsi di Kelurahan Banjar Agung dan Staff Kelurahan yang telah membantu penulis dalam pencarian data.
7. Ibu Hj. Rosidah, SKM, M.M Kes, selaku pimpinan puskesmas Banjar Agung yang telah menerima penulis dalam melaksanakan penelitian skripsi di Puskesmas Banjar Agung, Staff Puskesmas, tenaga kesehatan Puskesmas khususnya Pak Chandra Wobowo, SKM yang telah membantu penulis dalam pencarian data
8. Kedua orang tua yang sangat penulis sayangi. Bapak H.Sabrawi dan Ibu Hj. Pratiwi yang dengan selalu memberikan semangat serta dukungan dari awal perkuliahan hingga saat ini
9. Kepada kakak dan adik yang penulis sayangi. Kakak Dhana Arsan Fathan dan Adik Imanuddin Syahnur serta keluarga besar yang telah memberikan motivasi, bantuan, dan dukungan
10. Keluarga besar Bimbingan Konseling Islam angkatan 2016 terkhusus BKI A terimakasih telah meberikan dukungan dan meberikan semangat
11. Dan teruntuk responden yang telah membantu penulis dalam mengumpulkan informasi

Penulis beranggapan bahwa skripsi ini merupakan karya terbaik yang dapat penulis persembahkan. Tetapi penulis menyadari bahwa tidak tertutup kemungkinan di dalamnya terdapat kekurangan-kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan

Akhir kata, penulis mengharapkan semoga tujuan dari pembuatan skripsi ini dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Serang, 2 Desember 2020

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Kerangka Teori	11
G. Metode Penelitian	29
H. Sistematika Penulisan	36

BAB II LANDASAN TEORI

A. <i>Rational Emotive Therapy (RET)</i>	38
B. Kecemasan	50
C. Diabetes Mellitus	56

BAB III PROFIL DAN KONDISI KECEMASAN PENDERITA DIABETES MELLITUS

A. Profil Responden	65
B. Bentuk Kecemasan Penderita Diabetes Mellitus	71

BAB IV PENERAPAN TEKNIK RET UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS

A. Tahap-Tahap dan Proses Konseling Dengan Teknik <i>Rational Emotive Therapy</i>	74
B. Efektifitas Penerapan <i>Rational Emotive Therapy</i>	90

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	95
B. Saran	96

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

