

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.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini 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 perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 26 Juni 2022
Penulis

Isnani Akmilatir Rosyida
NIM. 181520075

ABSTRAK

Nama: Isnani Akmilatir Rosyida, NIM: 181520075, Judul Skripsi: **Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Stres Pada Ibu Pasca Melahirkan Dari Kehamilan Pranikah** (Studi Kasus Di Link. Baru II Kelurahan Lebakgede Kecamatan Pulomerak Kota Cilegon) Tahun 2022. Perilaku yang menyimpang saat ini banyak terjadi pada remaja dari norma yang berlaku di masyarakat baik norma sosial maupun norma agama. Hal itu disebabkan karena individu khususnya remaja tidak bisa mengontrol diri baik secara emosi maupun secara spiritualnya. Buruknya perilaku juga bisa terjadi karena tidak bisanya menyaring pengaruh masuknya budaya luar dan tidak memegang falsafah hidup dan prinsip agama. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : 1) Bagaimana kondisi stres Ibu pasca melahirkan dari kehamilan pranikah?, 2) Bagaimana proses dan hasil penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi stres pada Ibu pasca melahirkan dari kehamilan pranikah?. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dan lisan dari perilaku responden atau narasumber yang diamati disertai dengan penelitian tindakan dengan menggunakan pendekatan dan teknik pada proses konseling. Pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Yang menjadi objek penelitian ini adalah tiga Ibu pasca melahirkan dari kehamilan pranikah di Link.Baru II Kelurahan Lebakgede Kecamatan Pulomerak Kota Cilegon. Dari fenomena yang sudah terjadi pada ibu pasca melahirkan dari kehamilan pranikah maka dengan ini peneliti menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi stres pada ibu pasca melahirkan dari kehamilan pranikah. Pendekatan REBT menggunakan tiga teknik yaitu (1) teknik kognitif, (2) teknik *imagery*, (3) teknik behavior, dengan melalui melalui 3 (tiga) tahapan, langkah-langkahnya (1) *Tahap awal*, (2) *Tahap inti*, (3) *Tahap akhir*. Proses konseling dengan pendekatan REBT ini berlangsung kurang lebih 2 bulan dari mulai wawancara kepada responden hingga proses konseling dilakukan pada ibu yang mengalami stres pasca melahirkan dari hamil pranikah. Perubahan positif terjadi secara variasi dan dirasakan setelah dilaksanakannya konseling dengan pendekatan REBT seperti bisa menyelesaikan permasalahan dalam rumah tangganya, bisa menerima diri dan keluarga kecilnya, serta bisa merubah diri untuk mengontrol emosinya saat stres namun belum sepenuhnya bisa terbuka dengan orang lain terutama keluarganya.

Kata Kunci : *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Stres, Hamil Pranikah.

ABSTRACT

Name: **Isnani Akmilatir Rosyida**, NIM: **181520075**, Thesis Title: **Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach in Overcoming Stress in Postpartum Mothers from Premarital Pregnancy** (Case Study in Link. Baru II, Lebakgede Village, Pulomerak District, Cilegon City) in 2022. Deviant behavior currently occurs in many teenagers from the norms that apply in society, both social norms and religious norms. This is because individuals, especially teenagers, cannot control themselves both emotionally and spiritually. Bad behavior can also occur because of the inability to filter the influence of the entry of foreign cultures and do not adhere to the philosophy of life and religious principles. Based on this background, the formulation of the problem in this study are as follows: 1) What is the stress condition of postpartum mothers from premarital pregnancy?, 2) What are the processes and results of implementing the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in dealing with stress in postpartum mothers. from premarital pregnancy?. The method used in this research is to use a qualitative method that produces descriptive data in the form of written and spoken words from the behavior of the respondent or resource persons observed accompanied by action research using approaches and techniques in the counseling process. The data collection used is by observation, interviews, and documentation. The objects of this research are three postpartum mothers from premarital pregnancies in Link. Baru II, Lebakgede Village, Pulomerak District, Cilegon City. From the phenomena that have occurred in postpartum mothers from premarital pregnancies, the researchers hereby use the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach in Overcoming Stress in Postpartum Mothers from premarital pregnancies. The REBT approach uses three techniques, namely (1) cognitive techniques, (2) imagery techniques, (3) behavior techniques, by going through 3 (three) stages, the steps are (1) Initial stage, (2) Core stage, (3) Final stage. The counseling process with the REBT approach lasts approximately 2 months, starting from interviews with respondents until the counseling process is carried out on mothers who experience postpartum stress from premarital pregnancy. Positive changes occur in variations and are felt after the implementation of counseling with the REBT approach such as being able to solve problems in their household, being able to accept themselves and their small family, and being able to change themselves to control their emotions when stressed but not yet fully open with other people, especially their families.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), stress, Premarital Pregnancy



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

Nomor : Nota Dinas
Lamp : Skripsi
Hal : **Ujian Munaqasah**
a.n. Isnani Akmilatir Rosyida
NIM: 181520075

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Isnani Akmilatir Rosyida**, NIM : **181520075** yang berjudul : **Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Stres Pada Ibu Pasca Melahirkan Dari Kehamilan Pranikah** (Studi Kasus Di Link. Baru II Kelurahan Lebakgede Kecamatan Pulomerak Kota Cilegon), sudah layak diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasah pada Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 22 Juni 2022

Pembimbing I

Ahmad Fadhil, Lc. M.Hum
NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II

Iwan Kosasih, S. Kom., M. Pd
NIP. 197506042006041001

PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DALAM MENGATASI STRES PADA IBU PASCA MELAHIRKAN DARI KEHAMILAN PRANIKAH

(Studi Kasus Di Link. Baru II Kelurahan Lebakgede Kecamatan Pulomerak Kota Cilegon)

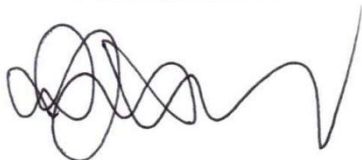
Oleh:

Isnani Akmilatir Rosyida
181520075

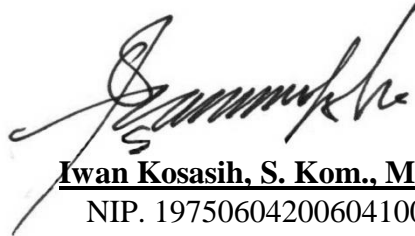
Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Ahmad Fadhil, Lc. M.Hum
NIP. 19760704 200003 1 002



Iwan Kosasih, S. Kom., M. Pd
NIP. 197506042006041001

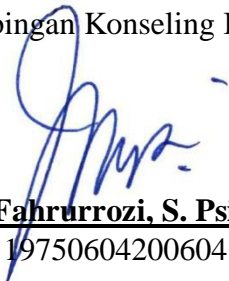
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



Dr. H. Endad Musaaddad, S.Ag., M.A.
NIP.1972062619980311002



A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A
NIP. 197506042006041001

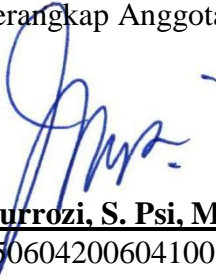
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi a.n Isnani Akmilatir Rosyida, NIM: 181520075, Judul Skripsi: *Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Stres Pada Ibu Pasca Melahirkan Dari Kehamilan Pranikah*, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 24 Mei 2022 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, 24 Mei 2022

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota



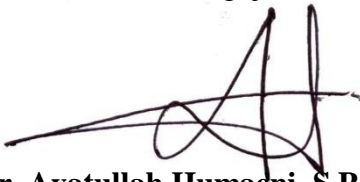
A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A
NIP. 197506042006041001

Sekretaris Merangkap Anggota



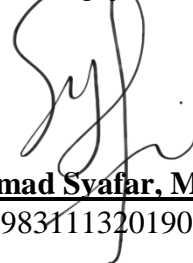
Maya Aufa, S.Th.I.,M.Si.
NIP. 198306132014092201

Penguji I



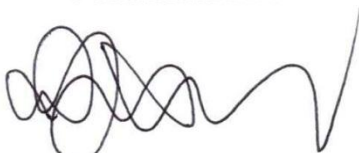
Dr. Ayatullah Humaeni, S.Pd.I., M.A.
NIP. 197803252006041001

Penguji II



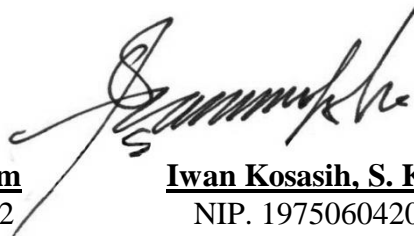
Muhammad Syafar, M. Kesos.
NIP. 198311132019031003

Pembimbing I



Ahmad Fadhil, Lc. M.Hum
NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S. Kom., M. Pd
NIP. 197506042006041001

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) merasa bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman.

(Q.S. Ali Imran: 139)

"A negative mind will never give you a positive life"

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan bekal serta doa setiap hari. Segala kemudahan dan kelancaran selama proses kuliah hingga proses penyusunan skripsi ini adalah bentuk hasil doa yang kedua orang tua saya panjatkan yang selalu mendoakan tanpa diminta sekalipun. Serta untuk saudara saya yang telah memberikan inspirasi dan motivasinya secara tidak langsung, selalu membantu dalam bentuk moril maupun materiil.

Terimakasih untuk segala do'a, cinta, perhatian, kasih sayang yang tulus dan dukungan yang telah diberikan selama ini. Semoga Allah SWT meridhoinya. Aamiin.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Isnani Akmilatir Rosyida, lahir di Blora Jawa Tengah Pada Tanggal 1 April 2000 Tinggal di Link. Baru II, kel Lebakgede, Kecamatan Pulomerak, Kota Cilegon, Banten.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh SDN Widiyatama lulus 2012, MTs Pondok Pesantren Al-Inayah lulus 2015, Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Khozinatul Ulum lulus 2018. Kemudian penulis melanjutkan jenjang pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan mengambil prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi penulis pernah menjadi anggota HMJ BKI, Ketua Bidang internal DEMA FADA, menteri budaya dan pariwisata DEMA U, dan kominfo SEMA U. Selama di Perguruan tinggi penulis meraih banyak pengalaman dan pembelajaran tentang organisasi dan ilmu pengetahuan lainnya, banyak mendapatkan pengalaman kerja, pengalaman membuat karya dan mengajar.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohiim

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh 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 dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Stres Pada Ibu Pasca Melahirkan Dari Kehamilan Pranikah.

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.

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

1. Untuk kedua orangtua saya, bapak RM Syamsuddin AD, Ibu Mukidah sumber kekuatan dan alasan utama untuk bisa mencapai semuanya.

2. Bapak Prof. Dr. Wawan Wahyudin selaku rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak Dr. H. Endad Musadad, S.Ag. MA selaku Dekan Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A Ketua Jurusan yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini
5. Bapak Ahmad Fadhil, Lc. M.Hum selaku pembimbing I dan bapak Iwan Kosasih, S. Kom., M. Pd sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, dan motivasinya kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN, pengurus perpustakaan umum, staf Akademik dan karyawan UIN, Yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
7. *The best sister*, Kakak Amrina Rosyada dan adik Alvia Nur Syamsiah Rosyadi. *For my best sister in law* Farikha Aulia Maulidina temen berbagi keluh kesah kehidupan yang saling

menguatkan. *For my bestfriend* Namira Dwi Aprilly Herdianti salah satu *support system*.

8. Teman teman seperjuangan, Aini, Dika, Maya, Erna, Suci, yang saling mendukung dan mendoakan. Terimakasih kepada Ilham Ulumudin yang selalu meluangkan waktunya dan berjuang bersama. Terimakasih kepada Nisaul, Dinda, Wahyuni, Fajri, dan Mira yang selalu ada dan peduli serta rekan seperjuangan jurusan BKI 2018 yang saling mendukung.

Serang, 26 Juni 2022

Penulis

Isnani Akmilatir Rosyida

NIM. 181520075

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Operasional	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	14
1. Pendekatan <i>Ratioanal Emotive Behavior</i> <i>Therapy</i> (REBT)	14
2. Stres	22
3. Hamil Pranikah	31

4. Pasca Melahirkan.....	42
B. Kerangka Berpikir.....	46
C. Penelitian Terdahulu.....	48
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	55
B. Setting Penelitian	57
C. Instrument Penelitian.....	58
D. Sumber Data	59
E. Teknik Pengumpulan Data.....	60
F. Teknik Analisis Data	62
G. Teknik Keabsahan data.....	64
BAB IV HASIL DAN PENELITIAN	
A. Hasil.....	65
1. Profil Identitas Subjek	65
2. Kondisi Stres Perempuan Pasca Melahirkan dari Kehamilan Pranikah	70
3. Proses Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	77
B. Pembahasan.....	116
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	129
B. Saran-saran.....	131
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Profil responden Penelitian.....	65
Tabel 4.2 Kondisi psikis responden saat sebelum konseling.....	75
Tabel 4.3 Perubahan responden saat sesudah konseling.....	115
Tabel 4.4 Perubahan responden saat sebelum dan sesudah konseling	123

