

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 Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

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

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

Serang, 02 Juli 2025



Titin Agustinah

NIM : 191520176

ABSTRAK

Nama : **Titin Agustinah**, NIM : **191520176**, Judul Skripsi : "**Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan REBT untuk Mengatasi Stres Akademik bagi Santri**" (Studi Kasus pada santriwati Ponpes Al Fath Cilegon), Jurusan : Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2025 M/1447 H.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh banyaknya santriwati yang mengalami stres akademik di pondok pesantren, untuk mengetahui lebih dalam tentang layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT untuk mengatasi stres akademik bagi santri Ponpes Al Fath Cilegon, yang mana pendekatan REBT ini merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah sikap, persepsi, cara berpikir atau pandangan para santriwati yang irrasional menjadi rasional. Informan dalam penelitian ini adalah santriwati Ponpes Al Fath Cilegon yang mengalami stres akademik.

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana gambaran stres akademik pada santri di ponpes Al-Fath Cilegon 2) Bagaimana layanan bimbingan kelompok di ponpes Al-Fath Cilegon ? 3) Bagaimana Pelaksanaan bimbingan kelompok melalui pendekatan REBT untuk mengatasi stres akademik santri ponpes Al-Fath Cilegon?

Penelitian ini bertujuan untuk 1) Mengetahui gambaran stres akademik pada santri di ponpes Al-Fath Cilegon 2) Mengetahui layanan bimbingan kelompok di ponpes Al-Fath Cilegon 3) Mengetahui pelaksanaan bimbingan kelompok melalui pendekatan REBT untuk mengatasi stres akademik santri ponpes Al-Fath Cilegon. Adapun metode yang peneliti gunakan adalah kualitatif deskriptif, sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang klien.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, tahapan REBT dan dokumentasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan 1) Gambaran umum para santri yang mengalami stres akademik yaitu seperti insomnia, insecure, kecemasan yang berlebihan, susah beradaptasi, bahkan ada yang memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya. 2) Layanan Bimbingan Kelompok ini bisa membantu mengatasi beberapa faktor stres akademik diantaranya tuntutan orang tua, tuntutan peran, tuntutan tugas sehingga dilakukannya bimbingan kelompok selama 4 kali dengan tahapan-tahapan seperti tahapan pembentukan, peralihan, inti dan pengakhiran 3) Melalui pendekatan REBT dengan teknik diskusi bisa membantu mengatasi stres akademik dengan cara dimana para santriwati diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Dengan setiap pertemuan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan REBT ini membahas materi yang bisa menyadarkan para santriwati agar mereka bisa mengontrol dirinya, dan peneliti juga memberi materi tentang *sosial modeling* (BJ. Habibie dan Birul Qodriah) yang dimana bisa membangkitkan semangat para santriwati untuk belajar sehingga mereka bisa mengatasi pikiran irasional yang dialami dan digantikan dengan pemikiran yang rasional.

Kata Kunci Layanan Bimbingan Kelompok, Pendekatan REBT, Stres Akademik.

ABSTRACT

Name: **Titin Agustinah**, NIM: **191520176**, Thesis Title: "**Group Guidance Services with REBT Approach to Overcome Academic Stress for Santri**" (Case Study on female students of Al Fath Islamic Boarding School Cilegon), Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten in 2025 M/1447 H.

This research motivated by the number of female students experiencing academic stress in the Islamic boarding school, in knowing more about group guidance services with the REBT approach to overcome academic stress for students of Al Fath Islamic Boarding School Cilegon, where the REBT approach is an approach that aims to change the attitudes, perceptions, ways of thinking or views of female students from irrational to rational. The informants in this study were female students of Al Fath Islamic Boarding School Cilegon who experienced academic stress.

Based on the background above, the formulation of the problem in this study is: 1) How is the picture of academic stress in students at Al-Fath Islamic Boarding School Cilegon? 2) How is the group guidance service at Al-Fath Islamic Boarding School Cilegon? 3) How is the implementation of group guidance through the REBT approach to overcome academic stress of students at the Al-Fath Islamic Boarding School in Cilegon?

This study aims to: 1) Determine the description of academic stress in students at the Al-Fath Islamic Boarding School in Cilegon. 2) Determine the group guidance services at the Al-Fath Islamic Boarding School in Cilegon. 3) Determine the implementation of group guidance through the REBT approach to overcome academic stress in students at the Al-Fath Islamic Boarding School in Cilegon. The method used by the researcher is qualitative descriptive, the sample in this study was 10 clients.

The data collection techniques used in this research : observation, interviews, REBT stages and documentation. Based on the research conducted, it can be concluded. 1) The general description of students who experienced academic stress such as insomnia, insecurity, excessive anxiety, difficulty adapting, and some even have thoughts of ending their lives. 2) This Group Guidance Service can help overcome several academic stress factors including parental demands, role demands, task demands so that group guidance carried out 4 times with stages such as formation, transition, core and termination stages. 3) Through the REBT approach with discussion techniques, it can help overcome academic stress in a way that female students are shown and made aware that they are illogical and irrational. With each meeting of the group guidance service using the REBT approach, it discusses material that can make female students aware so that they can control themselves, and researchers also provide material on social modeling which can raise the enthusiasm of female students to learn so that they can overcome the irrational thoughts they experience and replace them with rational thoughts.

Keywords: Group Guidance Services, REBT Approach, Academic Stress.



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor: Nota Dinas

Lamp :

Hal : **Ujian Skripsi**

a.n. Titin Agustinah,

NIM: **191520176**

Kepada Yth

Dekan Fakultas Dakwah

UIN SMH Banten

Di –

Serang

Assalamualaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Titin Agustinah**, NIM: **191520176**, Judul Skripsi: **Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan REBT untuk Mengatasi Stres Akademik bagi Santri**, diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera dimunaqosyahkan.

Demikian, atas perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Serang, 02 Juli 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Yahdinil Firda Nadhiroh, M.Si

NIP. 19771018 200112 2 001

Hilda Rosida, S.S. M.Pd.

NIP. 19831 121 201101 2 011

PERSETUJUAN

**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
REBT UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK BAGI SANTRI**

(Studi di Pondok Pesantren Al Fath Cilegon)

Oleh:

TITIN AGUSTINAH

191520176

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Yahdinil Firda Nadhiroh, M.Si

NIP. 19771018 200112 2 001

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S. M.Pd.

NIP. 19831 121 201101 2 011

Mengetahui,

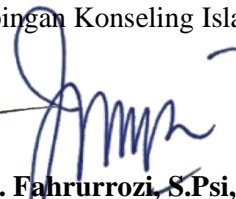
Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. Faridat Musaddad, M.A.

NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A.

NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

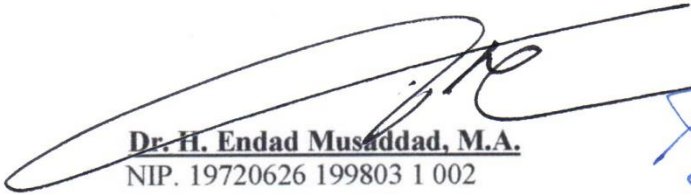
Skripsi a.n Titin Agustinah NIM: 191520176 yang berjudul: "**Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan REBT Untuk Mengatasi Stres Akademik Bagi Santri (Studi di Pondok Pesantren Al Fath Cilegon)**", telah diujikan dalam sidang munaqosyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 10 Juli 2025. 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, 10 Juli 2025

Sidang Munaqosyah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,



Dr. H. Endad Musaddad, M.A.
NIP. 19720626 199803 1 002



Dr. Adhi Kusuma, S.I.P., M.Si.
NIP. 19910313 202012 1 007


Anggota-Anggota,

Penguji I

Penguji II




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



Monalisa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19901009 202505 2 001

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Yahdinil Firda Nadhiroh, M.Si.
NIP. 19771018 200112 2 001



Hilda Rosida, S.S. M.Pd.
NIP. 19831 121 201101 2 011

Dengan mengucap Alhamdulillahirabbit'alamini, puji syukur selalu dipanjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan nikmat kesehatan, rahmat, hidayah, memberikan ilmu pengetahuan dan juga seluruh nikmat yang sangat luas dan tak terbatas sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk bisa menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjana. Sholawat serta salam selalu tercurahkan pada junjungan Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya yang tercinta, Bapak Santubi dan Ibu Masa'ah yang selalu mendo'akan, mendukung dan selalu menjadi kekuatan juga penyemangat dalam segala hal. Terimakasih atas segala macam bantuan, kepercayaan, motivasi dan nasihat yang telah diberikan kepada saya. Saya juga persembahkan skripsi ini untuk diri saya sendiri serta adik tersayang saya Lukman yang telah memberikan dukungan yang tak henti kepada saya.

Saya juga persembahkan skripsi ini untuk semua teman dan sahabat-sahabat saya yaitu Aida Humaidah, Ita Rosita, Fiyah, Widya, Siska dan teman-teman kelas BKI E angkatan 2019, teman-teman KKN dan semua yang terlibat dalam proses penelitian ini yang tidak saya cantumkan namanya terimakasih karena selalu mendukung, membantu, menyemangati dan turut mendoakan saya sehingga saya berada sampai tahap ini. Tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada seluruh dosen-dosen BKI yang telah memberikan pembelajaran yang banyak dan bermanfaat kepada saya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan memberkahi semua langkah Bapak dan Ibu.

Pada akhirnya, tidak ada kata-kata setulus maaf dan juga ucapan terima kasih yang saya sampaikan. Semoga segala rasa dan asa akan terkenang dan segala usaha akan menjadi kebaikan untuk sesama.

MOTTO

“Menjadi Terbaik Dalam Hal Apapun
Adalah Kunci Untuk Berhasil Dalam Segala Hal”

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Titin Agustinah, lahir di Serang, 29 Agustus 2001. Anak pertama dari Bapak Santubi dan Ibu Masa'ah. Penulis saat ini tinggal di Kp. Pematang Warung Desa Kamasan Kecamatan Cinangka Kabupaten Serang, Banten. Penulis mempunyai satu adik, bernama Lukman.

Pendidikan pertama yang ditempuh penulis yaitu Paud Harapan Bangsa, Mekarsari. Dilanjut SDN Pematang Warung, SMPN 1 Cinangka dan SMAN 1 Anyer yang berada di Anyer, Serang. Kemudian melanjutkan kuliah di UIN SMH Banten dengan jurusan Bimbingan dan Konseling Islam sesuai keinginan penulis.

Selama menjadi mahasiswa penulis mengikuti kegiatan organisasi internal kampus yaitu LDK Ummul Fikroh UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tahun 2019 yang mengajarkan banyak hal.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah terhadap hadirat Allah Swt yang telah memberikan nikmat iman, Islam dan ikhsan, tidak lupa sholawat serta salam penulis sanjungkan kepada baginda Nabi Muhammad saw. Berkat rahmat dan izin Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan REBT Untuk Mengatasi Stres Akademik Bagi Santri (Studi di Pondok Pesantren Al Fath Cilegon)**", skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.sos).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mengalami beberapa kendala akan tetapi dengan bantuan dari berbagai pihak kendala tersebut bukanlah menjadi penghalang penulis untuk menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, penulis sangat berterimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mengembangkan UIN untuk lebih maju.
2. Bapak Dr. H. Endad Mursaddad, S.Ag., M.A., Dekan Fakultas Dakwah yang telah memudahkan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Dr. Hj Umdatul Hasanah, M.Ag., Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Dakwah, yang telah mendorong studi dan skripsi penulis.
4. Bapak A.M Fahrurozi, S.Psi. M.A., Ketua Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan arahan, mendidik dan motivasi kepada penulis.
5. Ibu Dr. Yahdinil Firda Nadhiroh, M.Si., sebagai Pembimbing I yang penuh kesabaran dan kearifan bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Hilda Rosida, S.S. M.Pd., sebagai Pembimbing II yang penuh kesabaran dan kearifan bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik peneliti selama kuliah.
8. Bapak dan Ibu Pengurus Perpustakaan Umum, Staf Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten yang telah membantu dalam hal administrasi dan sumber bacaan.
9. Orang tua saya Bapak Santubi dan Ibu Masa'ah yang tiada henti memberikan saya support dan do'a sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Satu-satunya adik saya, Lukman yang selalu menghibur saya saat keadaan tidak baik-baik saja.
11. Seluruh responden yang telah membantu meneliti dalam mengerjakan skripsi ini.
12. Kepada teman-teman seperjuangan saya kelas BKI E 2019 yang sejak awal berjuang dengan saya selama perkuliahan berlangsung. Sehingga memudahkan penulis dalam penyelesaian skripsi.

Semoga pihak-pihak yang telah membantu penulis selalu diberikan keberkahan oleh Allah SWT dan diberikan balasan yang berlipat-lipat, karena telah memudahkan urusan penulis dalam menyelesaikan skripsi. Penulis berharap skripsi ini berguna di kemudian hari bagi para pembaca khususnya bagi penulis secara pribadi.

Serang, 02 Juli 2025

TITIN AGUSTINAH
NIM: 191520176

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	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	10
F. Definisi Operasional	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Kajian Teoritis	15
1. Bimbingan Kelompok	15
2. Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)	23
3. Stres Akademik	30
B. Kerangka Berpikir	45
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Jenis Penelitian	48
B. Setting Penelitian	49

C. Instrumen Penelitian.....	50
D. Sumber Data.....	61
E. Teknik Pengumpulan Data	62
F. Teknik Analisis Data	64
G. Teknik Keabsahan Data.....	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	67
A. Hasil Penelitian	67
1. Gambaran Umum Subyek Penelitian	67
2. Data Informan Penelitian	70
3. Hasil Hasil Temuan	71
B. Pembahasan.....	75
BAB V PENUTUP.....	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir	47
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	49
Tabel 3.2 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	52
Tabel 3.3 Tahap Pelaksanaan	56
Tabel 3.4 Lembar Laiseg	60
Tabel 3.5 Macam-macam Teknik Pengumpulan Data	62
Tabel 4.1 Informan Penelitian	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Susunan Duduk Anggota dan Pemimpin Kelompok.....	77
---	----