

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF
BEHAVIOR DALAM MENGATASI STRES IBU MUDA DI DESA
BOTENG MENGANTI GRESIK**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Strata
Satu Pada Program Bimbingan dan Konseling Islam (S.Sos)**



Oleh:

Hariyati Mustika Dewi

NIM. B93215102

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2019**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Hariyati Mustika Dewi

NIM : B93215102

Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Alamat : Desa Boteng Menganti gresik

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga tinggi mana pun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya sendiri dan bukan merupakan plagiasi atas karya orang lain
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala kosekuensi hukum yang terjadi

Surabaya, 17 Januari 2019

Saya yang menyatakan



Hariyati Mustika Dewi
B93215102

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

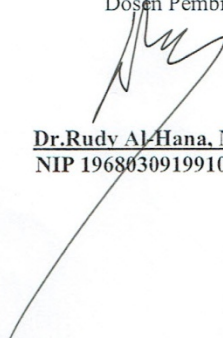
Nama : Hariyati Mustika Dewi
Nim : B93215102
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi
Judul : Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda Di Desa Boteng Mengati Gresik

Skripsi ini diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 28 Januari 2019

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing


Dr. Rudy Al-Hana, M. Ag.
NIP 196803091991031001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh **Hariyati Mustika Dewi** ini telah dipertahankan di depan

Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 24 Januari 2019


Mengesahkan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

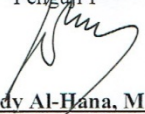
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi



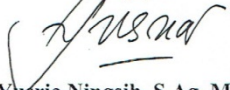
Dekan


Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003


Penguji I


Dr. Rudy Al-Hana, M.Ag
NIP. 196803091991031001

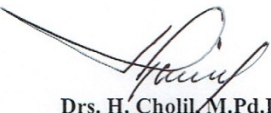
Penguji II


Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji III


Dr. Luqman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji IV


Drs. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hariyah Mustika Dewi
NIM : B93215102
Fakultas/Jurusan : FDIK / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : Hariyah.MustikaDewi@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotive
Behavior Dalam Mengatasi Stress Ibu Muda
Di Desa Boteng Menganti Gresik

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 30 Januari 2019

Penulis


Hariyah .m.D

nama terang dan tanda tangan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan. Stres adalah respons manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada pada dirinya. Sebagian besar orang merasakan stres bukan hanya sebagai faktor negatif, melainkan bahkan mereka juga mengelola stres dengan cara yang negatif.¹

Stres adalah respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan-tuntutan ini bisa jadi hal-hal yang faktual saat itu, bisa jadi juga hal-hal yang baru mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsikan secara aktual.² Orang yang stres tidak bisa berpikir panjang dan berusaha mencari solusi pengobatannya. Akibatnya ia akan cenderung bertindak gila, seperti bunuh diri atau melakukan tindakan asusila. Stres ini tidak terbatas usia dan jenis kelamin. Siapa pun bisa mengalami stres. Saat seseorang mengalami tekanan atau kecemasan yang menyebabkan ketegangan syaraf, berarti ia mengalami stres. Stres dapat berpengaruh buruk terhadap otak. Gangguan ini menyebabkan ketidakseimbangan dan bisa menimbulkan berbagai penyakit. Stres ini biasanya cenderung membuat orang tidak tenang dalam keberadaannya.³

¹ Peter G. Hanson, *Nikmatnya Stres*, (Jakarta: Arcan, 1987), hal. 3-4.

² Sutarjo A. Wiramihardjo, *Pengantar Psikologi Abnormal*. (Bandung: Refika aditama.2005) hal. 44.

³ Rizem Aizid, *Melawan Stres & Depresi*, (Yogyakarta: Saufa, 2015), hal. 19-20.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. KONSELING ISLAM, RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR TERAPI, STRES

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, terus-menerus dan sistematis, bertujuan agar setiap individu dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dengan cara memasukkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran dan ajaran Allah SWT.²⁷ Makna konseling dalam Islam sejalan dengan tujuan yang sangat mendasar dari ajaran Islam yang membimbing dan mengajak manusia kepada jalan yang benar yaitu “jalan Allah” dengan jalan tersebut manusia akan bahagia hidup selamat di dunia maupun di akhirat. Konseling dalam Islam adalah suatu aktivitas memberikan bantuan, bimbingan, pelajaran atau pedoman kepada individu yang bermasalah. Dengan ini seorang klien dapat mengembangkan potensi akalanya, kejiwaannya, keimanannya dan keyakinannya, serta dapat menghadapi atau menyelesaikan problematika kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri dan berparadigma kepada al-Quran dan hadis.²⁸

Menurut Achmad Mubarak, konseling Islam dikenal dengan istilah *hisbah*, artinya menyuruh individu yang bermasalah atau klien, untuk melakukan perbuatan baik (*amar ma'ruf nahi munkar*) serta mendamaikan

²⁷ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Kliennng Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 23.

²⁸ Lilis Satriah, *Bimbingan dan Kliennng Kelompok*, (Bandung: Fokusmedia, 2017), hal. 65.

- 8) Asas sosialitas manusia manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain. Pergaulan, cinta, kasih, rasa aman manusia memiliki rasa ingin memiliki dan dimiliki. Semuanya adalah aspek yang perlu diperhatikan dalam bimbingan dan konseling Islam, karena merupakan ciri hakiki manusia
- 9) Asas kekhalifahan manusia menurut pandangan Islam memiliki derajat yang tinggi sekaligus juga tanggung jawaab yang besar juga. Manusia harus memelihara ekosistem, sebab problem-problem kehidupan sering muncul dari ketidak seimbangan ekosistemnya. Bimbingan dan konseling Islam berfungsi untuk kebahagiaan dirinya dan umat manusia.
- 10) Asas keselarasan dan keadilan Islam sangat menghendaki keselarasa serta keadilan, dengan kata lain Islam kemanusiaan berlaku adil terhadap hak dirinya maupun orang lain.
- 11) Asas pembinaan Akhlaqul-karimah manusia dalam hakikatnya memiliki sifat-sifat yang baik sekaligus juga mempunyai sifat yang lemah. Dalam bimbingan dan konseling Islam ini akan mengembangkan sifat-sifat manusia yang baik. Bimbingan konseling Islam membantu klien untuk menyempurnakan sifat yang baik tersebut.
- 12) Asas kasih sayang bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih sayang. Karena manusia memiliki citra kasih dan sayang yang di dapat dan diberikan kepada orang lain.
- 13) Asas saling menghargai dan menghormati bawasanya kedudukan umat manusia semuanya itu setara tidak ada yang diatas maupun yang

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Boteng Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. Desa Boteng, merupakan salah satu dari 22 Desa yang berada di Kecamatan Menganti. Kecamatan Menganti terletak di selatan Kabupaten Gresik⁷⁸

a. Luas Dan Batas Wilayah

1) Luas Desa : 161848 hektar

a) Koordinat Bujur : 112.566444

b) Koordinat Lintang : -7.272767

2) Batas Wilayah Desa

a) Sebelah Utara : Desa Putat Lor

b) Sebelah Selatan : Desa Domas

c) Sebelah Timur : Desa Pelemwatu

d) Sebelah Barat : Desa Gading Watu

3) Batas Wilayah Kecamatan

a) Sebelah Utara : Kecamatan Cerme

b) Sebelah Selatan : Kabupaten Kedamean

c) Sebelah Timur : Kecamatan Lakarsantri

d) Sebelah Barat : Kecamatan Benjeng

⁷⁸ Dokumen Profil Desa Boteng

Mawar menarik diri dari lingkungan, Mawar sekarang membuat batasan dan membuat peraturan-peraturan kaku terhadap dirinya, sehingga pikiran irasional mempengaruhi diri Mawar. Ketakutan Mawar dalam menghadapi masyarakat membuat dirinya tidak mau lagi bersosialisasi dengan masyarakat. Pikiran-pikiran irasional inilah yang menjadikan Mawar menjadi stres. Setiap kali keluar rumah Mawar merasakan hal tersebut akan menghampirinya. Sehingga Mawar sekarang tidak mau keluar rumah jika tidak penting. Sebelumnya Mawar merupakan seorang remaja yang kuat dan lincah, sangat senang bersosialisasi. Sehingga Mawar mempunyai banyak teman, di desa maupun di luar desa.

Sampai sekarang masih belum ada perubahan dalam dirinya. Mawar selalu berpikir irasional terhadap diri dan lingkungan sekitarnya. Pada kenyataannya masalah ini adalah masa lalunya yang menjadi akibat dimasa sekarang. Pikiran irasional yang membuat dirinya semakin stres, ditambah Mawar mengurung diri di dalam rumah tanpa ada hiburan atau kegiatan apapun yang dapat membuat dirinya bahagia. Dengan kenyataan itulah peneliti mencoba memulihkan kondisi Mawar dengan terapi Rasional Emotif Behavior sebagai suatu upaya memulihkan klien dan membantu agar bisa merubah pikiran irasionalnya menjadi rasional.

Dari penjabaran permasalahan diatas dapat di lihat dari tabel yang ada di bawah ini:

konselor mengambil peran menjadi seorang yang sangat dipercaya klien dengan cara mengajak klien shalat bersama dan menjadi tempat curhat klien. Setelah klien nyaman, konselor memberi *homework* (pekerjaan rumah) untuk klien. Bahwasanya klien ditantang agar dapat keluar rumah meskipun sebentar. Pemberian *homework* bertujuan agar klien mau keluar rumah karena konselor memberinya target bahwasanya jika klien mau keluar rumah meskipun sebentar, berarti klien berhasil dalam melawan pikiran irasionalnya yang melarang diri klien keluar rumah. Bertujuan agar klien tau bawa di luar rumah tidak seperti yang dibayangkan dan menyadari bahwasanya pikiran irasionalnya konyol dan tidak patut untuk diikuti.

Karena klien tidak mau keluar rumah dan sudah tidak mau mengikuti kegiatan spiritual yang ada di Desanya seperti diba'an, yasinan, remaja mushola dan lain-lain. Target konselor adalah mengajak klien untuk mengikuti kegiatan diba'an yang dulunya klien sangat aktif dalam kegiatan tersebut. Dijauh-jauh hari konselor sudah membuat perjanjian bersama untuk mengikuti diba'an bersama.

Awalnya klien memang menolak ajakan konselor tetapi saat konselor memaksanya klien sungkan menolak ajakan konselor karena dulu sebelum klien menikah dirinya selalu mengajak konselor untuk mengikuti diba'an. Saat itu klien enggan menolak ajakan konselor untuk mengikuti diba'an. Pada malam minggu konselor menjemput klien untuk berangkat bersama-sama saat itu klien keluar rumah dengan tidak

BAB IV

ANALISIS DATA

Analisis yang digunakan dalam skripsi ini adalah deskriptif, yaitu dengan membandingkan konseling Islam di lapangan dengan teori. Analisis ini juga membandingkan kondisi klien sebelum dengan sesudah pelaksanaan konseling Islam. Di bawah ini merupakan analisis data tentang keadaan ibu muda yang stres karena selalu terbayang dengan cemooh dari tetangga sekitar dan pengucilan dari temannya. Masalah stres yang terjadi pada diri klien mengakibatkan klien tidak mau keluar rumah. Sehingga menimbulkan pikiran irasional terhadap dirinya dan juga lingkungannya.. .

A. Analisis Data Tentang Proses Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres Seorang Ibu Muda Di Desa Boteng Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.

1. Identifikasi Masalah

Proses identifikasi masalah klien dalam mengatasi khusus ini, tindakan yang dilakukan konselor adalah, mengenal klien dengan gejala-gejala yang tampak. Dengan membandingkan data-data yang didapat konselor dengan cara mengobservasi kegiatan klien. Selain itu konselor juga melakukan kunjungan ke rumah klien untuk melakukan proses konseling. Dengan proses konseling secara tatap muka, konselor akan lebih mengetahui gejala-gejala apa saja yang terjadi pada klien dan data ini merupakan data penting agar konselor dapat

- Mubarok, Achmad. 2000. *Al-Irsyad an Nafsy Konseling Agama Teori Dna Kasus*. Jakarta: Bina Rena Pariwara.
- Nawani, Ismail. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Dwiputra Pustaka Jaya.
- Satriah, Lilis. 2017. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Bandung: Fokus Media.
- Siradj, Shahudi. 2012. *Pengantar Bimbingan & Konseling*. Surabaya: Revika Petra Media.
- Soedarmojo, Boy & Hartono. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suparmoko, M. 1995. *Metode Penelitian Praktis*. Yogyakarta: BPFE.
- Suroto. 2001. *Stres. Cara Mengendalikan Pengalaman Pribadi Berbagai Pasien*. Yogyakarta: Gadjah Mada Press.
- Surya, Mohamad. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraya.
- Swarth, Judith. 1993. *Stres dan Nutrisi*. Jakarta: Aksara.
- Wiramihardjo, SutarjoA. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika aditama.