



**KONSELING ISLAM DENGAN  
MENGUNAKAN *RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MEREDUKSI  
KECEMASAN AKIBAT *BULLYING* DALAM  
ORGANISASI PADA REMAJADI SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Siti Muallifah**  
**NIM: B93217159**

**Dosen Pembimbing:**  
**Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes.**  
**NIP: 197605182007012022**

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2023**

## PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Siti Muallifah

NIM : B93217159

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Konseling Islam Dengan Menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mereduksi Kecemasan Akibat *Bullying* Dalam Organisasi Pada Remaja Di Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 7 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



METERAI  
TEMPEL  
621E4AJX461397022

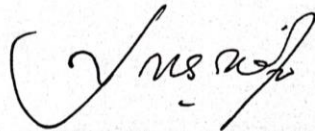
Siti Muallifah  
NIMB93217159

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Siti Muallifah  
NIM : B93217159  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Konseling Islam dengan Menggunakan  
Rational Emotive Behavior Therapy  
untuk Mengatasi Kecemasan Akibat  
Bullying dalam Organisasi pada Remaja  
di Surabaya

Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh pembimbing  
untuk diujikan.

Surabaya, Januari 2023



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

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

KONSELING ISLAM DENGAN MENGGUNAKAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKIBAT *BULLIYING* DALAM ORGANISASI DI SURABAYA


SKRIPSI

Disusun Oleh  
Siti Muallifah  
B93217159


Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu  
Pada tanggal 12 Juli 2023

Tim Penguji

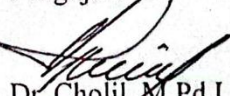
Penguji I

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

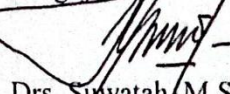
Penguji III

  
Dra. Mierriana, M.Si  
NIP. 196804132014112001

Penguji II

  
Dr. Cholil, M.Pd.I  
NIP.196506151993031005

Penguji IV

  
Drs. Suwatah, M.Si  
NIP. 196412152014111002

Surabaya, 12 Juli 2023



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag, M.Fil  
NIP. 197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@uinshy.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 : Siti Muallifah  
NIM : B93217159  
Fakultas/Jurusan : FDK / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : Sitimualifah40@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Konseling Islam dengan Menggunakan Rational Emotive Behavior Therapy  
untuk Mereduksi Kecemasan Akibat Bullying Dalam Organisasi pada  
Remaja di Surabaya

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, 5 November 2023

Penulis

( Siti Muallifah )

## ABSTRAK

Siti Muallifah, NIM. B93217159, 2023. Konseling Islam Dengan Menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mereduksi Kecemasan Akibat *Bullying* dalam Organisasi pada Remaja di Surabaya.

Penelitian ini berfokus pada proses konseling Islam dengan menggunakan *rational emotive behavior therapy* untuk mereduksi kecemasan akibat *bullying* dalam organisasi di Surabaya. Dan juga untuk mengetahui konseling Islam dengan menggunakan *rational emotive behavior therapy* untuk mereduksi kecemasan akibat *bullying* dalam organisasi di surabaya. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis dan sumber data primer dan sekunder. Kemudian mengumpulkan data dengan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Hasil dari konseling konseling Islam dengan menggunakan *rational emotive behalviour therapy* untuk mereduksi kecemasan akibat *bullying* dalam organisasi di Surabaya dinyatakan cukup berhasil. Hal ini dilihat dari beberapa perubahan perilaku konseli. Meskipun pikiran konseli yang negatif sebelum mengikuti konseling masih belum dapat dirubah sepenuhnya, namun memlalui proses konseling ini konseli mampu mengendalikan pikiran irasional dan negatifnya. Selain itu, konseli juga sudah mampu sedikit demi sedikit memulai kehidupan sosialnya kembali.

Kata kunci: Konseling Islam, REBT, Kecemasan, *Bullying*

## **ABSTRAK**

Siti Muallifah, NIM. B93217159, 2023. Islamic Counseling Using Rational Emotive Behavior Therapy to Reduce Anxiety Due to Bullying in Organizations for Adolescents in Surabaya.

This study focuses on the process of Islamic counseling using rational emotive behavior therapy to reduce anxiety due to bullying in organizations in Surabaya. And also to find out about Islamic counseling using rational emotive behavior therapy to reduce anxiety due to bullying in organizations in Surabaya. To achieve this goal, researchers used qualitative research methods with primary and secondary data types and sources. Then collect data through interviews, observation, and documentation.

The results of Islamic counseling using rational emotive behavior therapy to reduce anxiety due to bullying in organizations in Surabaya are quite successful. This can be seen from several changes in the counselee's behavior. Even though the counselee's negative thoughts before attending counseling still cannot be completely changed, through this counseling process the counselee is able to control his irrational and negative thoughts. In addition, the counselee has also been able to gradually start his social life again.

**Keywords:** Islamic Counseling, REBT, Anxiety, Bullying.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
MOTTO .....	iii
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI .....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Konsep.....	9
F. Sistematika Pembahasan .....	11
BAB II .....	13
KAJIAN TEORITIK .....	13
A. Kerangka Teoritik.....	13
1. Konseling Islam .....	13
2. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	20
3. Kecemasan .....	24
4. <i>Bullying</i> .....	28
5. Organisasi .....	37
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	43
	viii



BAB III .....	46
METODE PENELITIAN .....	46
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	46
B. Lokasi Penelitian .....	46
C. Jenis dan Sumber Data .....	46
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	47
E. Teknik Pengumpulan Data .....	48
F. Teknik Validitas Data.....	49
G. Teknik Analisa Data.....	50
BAB IV .....	51
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	51
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian .....	51
B. Penyajian Data.....	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	80
BAB V .....	86
PENUTUP .....	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Rekomendasi.....	86
C. Keterbatasan Penelitian .....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	88

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peta Kelurahan Morokrembangan ..... 51



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. ....	60
Tabel 2. ....	79



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qorni, Uwes. *60 Penyakit Hati*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.
- Ambarwati, Arie. "Perilaku Dan Teori Organisasi." Media Nusa Creative, 2018.
- Annisa, Dona Fitri, and Ifdil Ifdil. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." *Konselor* 5, no. 2 (2016). <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.
- Anti, Erman, and Priyatno. "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling." Jakarta: Rineka Cipta, 1998.
- Astuti, and Ponny Retno. *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Mengatasi Kekerasan Pada Anak*. Grasindo, 2008.
- Atkinson, Rita L, Richard C Atkinson, and Ernest R Hilgard. "Pengantar Psikologi (Ed. 8), Jilid 2." Jakarta: Penerbit Erlangga, 1999.
- AZ-Zahrani. "Konseling Terapi." *Gema Insani Press*, 2005.
- Budhi, Setia. "Kill Bullying." Komojoyo Press, 2016.
- Bukhori, Baidi. "Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam." *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2014).
- Daradjat, Zakiah. *Islam Dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Yayasan Mitra Netra, 2017.
- Erhamwilda. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
- Fadhallah, R. A. "Definisi Wawancara." In *Wawancara*, 2021.
- Fauzi, Hilman. *Al-Qur'an Cordoba Spesial For Muslimah*. Bandung: PT Cordoba Internasional Indonesia, 2016.
- Feist, J, and G J Feist. "Theories of Personality (Teori Kepribadian) Buku 2." Jakarta: Salemba Humanika, 2016.
- Feist, Jess, and Gregory J Feist. "Teori Kepribadian (Edisi Ketujuh)." Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, no. 2009 (2010).
- Fitriya, Veni. "Konseling Islam Dengan Teknik Shaping Melalui Cerita Bergambar Dan Pekerjaan Rumah Untuk

- Mengatasi Malas Belajar Darling Di Tuban.” UINSA, 2021.
- Hanurawan, Fattah, and A M Diponogoro. “Psikologi Sosial Terapan Dan Masalah-Masalah Sosial.” Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan Press, 2005.
- Harahap, Nursapia. *Penelitian Kualitatif*. Medan: Wal ashri Publishing, 2020.
- Hartini, Hartini, Muhammad Ramaditya, Rudy Irwansyah, Debi Eka Putri, Indi Ramadhani, Wijiharta Wijiharta, Ahmad Bairizki, et al. *PERILAKU ORGANISASI*. Edited by Esther Kembauw. CV WIDINA MEDIA UTAMA. Bandung: CV WIDINA MEDIA UTAMA, 2021.
- Hartono, Sudarmaji Boy. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2014.
- Hidayati, Diajeng Laily, Maulita Hasanah, Siti Indah Suryani, and Nadilla Dahena. “Konseling Islam Untuk Meningkatkan Strategi Coping Korban Bencana Kebakaran Di Kota Samarinda.” *Taujihat : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2020).
- Hikmawati, Fenti. “Bimbingan Dan Konseling Perspektif Islam.” *Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada*, 2015.
- Ibrahim Indrawijaya, Adam. “Perilaku Organisasi.” *Sinar Baru, Bandung*, 2006.
- Kartono, Kartini; Jenni Andari. *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam*. Bandung : Madar Maju, 1989.
- Kementrian Agama Islam Republik Indonesia. “Al-Qur’an Dan Tafsirnya.” Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Komalasari, Gantina, and Eka Wahyuni. “Teori Dan Teknik Konseling.” *Jakarta: Indeks*, 2011.
- Lesmana, Jeanette Murad. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2011.
- Lumongga, D R Namora. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Kencana, 2014.
- Mappiare, Andi. “AT.(2010) Pengantar Konseling Dan

- Psikoterapi.” *Edisi Kedua*, n.d.
- Muhammad, Muhammad. “Aspek Perlindungan Anak Dalam Tindak Kekerasan (Bullying) Terhadap Siswa Korban Kekerasan Di Sekolah.” *Jurnal Dinamika Hukum* 9, no. 3 (2009). <https://doi.org/10.20884/1.jdh.2009.9.3.234>.
- Muhammadi. *Bimbingan Konseling Islam*. Medan: CV. Iskom Medan, 2017.
- Mustikasari, Ayu, Eka Wahyuni, and Gantina Komalasari. “Pengaruh Rational-Emotive Behavioral Therapy Terhadap Peningkatan Strategi Coping Mengatasi Kecemasan Menghadapi Perkuliahan.” *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 2 (2014). <https://doi.org/10.21009/insight.032.03>.
- Ni'matuzahroh - Susanti Prasetyaningrum. “OBSERVASI: Teori Dan Aplikasi Dalam Psikologi.” In 2, 2018.
- Paisol, Burlian. “Patologi Sosial.” *Jakarta: PT Bumi Aksara*, 2016.
- Rahayu, Iin Tri. *Psikoterapi: Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer*. UIN-Maliki Press, 2009.
- RI, Kementerian Agama. *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- . *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*. Edisi VIII. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Riinawati, Riinawati. “Pengantar Teori Manajemen Komunikasi Dan Organisasi.” Pustaka Baru Press, 2021.
- Robbins. P.S. “Prinsip-Prinsip Perilaku Organisasi. (5th Ed.). Jakarta: Erlangga,” *Prinsip-Prinsip Perilaku Organisasi*, 2002.
- Rochman, Kholil Lur, and Rohmad. *Kesehatan Mental*. Stain Purwokerto Press, 2010.
- Sari, Eliana. “Teori Organisasi (Konsep Dan Aplikasi).” *Jayabaya University Press*, 2014.
- Sarwono, Sarlito W. “Pengantar Psikologi Umum.” *Jakarta: Rajawali Pers*, 2010.

- Schwartz, Steven. *Abnormal Psychology: A Discovery Approach. Abnormal Psychology: A Discovery Approach.*, 2000.
- Sejiwa, Sejiwa. *Bullying, Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: Gramedia, 2008.
- Siagian, P. *Filsafat Administrasi, Jilid 1*. Bandung: Gramedia, 2006.
- Siradj, Sjahudi. *Pengantar Bimbingan Dan Konseling*. Surabaya: Duta Aksara, 2010.
- Sri Wahyuningsih, M.Pd. “Stop Perundungan/Bullying Yuk.” *Stop Perundungan/Bullying Yuk*, 2021.
- Sudarsono, Sudarsono. *Kamus Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 1997.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta. Bandung, 2014.
- Surya, Muhamad. “Dasar-Dasar Konseling Pendidikan (Teori Dan Konsep).” *Yogyakarta: Kota Kembang*, 1998.
- Susanto, Agus. *Terapi Islam*. Surabaya: : IAIN Sunan Ampel Press, 2013.
- Syah, Lin Yan. *PERILAKU ORGANISASI*. Bogor: In Media, 2019.
- Syukran, Muhammad, Andi Agustang, Andi Muhammad Idkhan, and Rifdan Rifdan. “KONSEP ORGANISASI DAN PENGORGANISASIAN DALAM PERWUJUDAN KEPENTINGAN MANUSIA.” *Publik: Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia, Administrasi Dan Pelayanan Publik* 9, no. 1 (2022). <https://doi.org/10.37606/publik.v9i1.277>.
- Tanjung, Rahman, Arin Tentrem Mawati, Rolyana Ferinia, Nur Arif Nugraha, Hengki Mangiring Parulian Simarmata, Eko Sudarmanto, Abdurrozzaq Hasibuan, Idah Kusuma Dewi, Dyah Gandasari, and Bonaraja Purba. “Organisasi Dan Manajemen.” *Yayasan Kita Menulis*, 2021.
- Tridhonanto, Al, and Tim Beranda. *Mengapa Anak Mogok*

*Sekolah*. Elex Media Komputindo, 2014.

Tumon, Matraisa Bara Asie. "Studi Deskriptif Perilaku Bullying Pada Remaja." *Calyptra* 3, no. 1 (2014): 1–17.

Victoria, Andif, Dedi Ardiyanto, Estrado Isaci Selestiano Rodriquez, Hafidz Gusdiyanto, Hanik Maslacha, Hendra Arya Hutama, Iwan Fachrozi, Matheos Jerison Boru, Ndaru Kukuh Masgumelar, and Nurika Dyah Lestariningsih. "Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga," 2021.

Wijayanto, Xenia Angelica, Lamria Raya Fitriyani, and Lestari Nurhajati. *Mencegah Dan Mengatasi Bullying Di Dunia Digital Mencegah Dan Mengatasi Bullying Di Dunia Digital*. Jakarta: Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian kepada Masyarakat London School of Public Relations, 2019.

Winkel, W S. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo, 1991.

Winkel, W S, and Sri Hastuti. "Bimbingan Dan Konseling." *Yogyakarta: Media Abadi*, 2004.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A