



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENERAPAN TEORI REBT DENGAN
MENGUNAKAN TEHNIK KOGNITIF UNTUK
MENGENDALIKAN KECEMASAN AKIBAT COVID-19
DI NGANJUK**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh

Tazkiyyatul Fuadah

NIM.B93218168

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tazkiyyatul Fuadah

NIM : B93218168

Prodi : Bimbingan konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Penerapan Teori Rebt Dengan Menggunakan Tehnik Kognitif Untuk Mengendalikan Kecemasan Akibat Covid-19 Di Nganjuk** 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.

Nganjuk, 5 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Tazkiyyatul Fuadah

NIM. B93218168

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Tazkiyyatul Fuadah

NIM : B93218168

Progran Studi : Bimbingan Koseling Islam

Judul : **Penerapan Teori Rebt Dengan Menggunakan Tehnik Kognitif Untuk Mengendalikan Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19 Di Nganjuk**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Nganjuk, 8 Agustus 2022

Menyetujui

Pembimbing



Dr.Hj. Sri Astutik, M.Si

NIP.195902051986032004

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
DENGAN MENGGUNAKAN TEHNIK KOGNITIF UNTK
MENGATASI KECEMASAN AKIBAT COVID-19 DI
NGANJUK

SKRIPSI

Disusun Oleh

Tazkiyyatul Fuadah

NIM. B93218168

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu

Pada tanggal 11 Agustus 2022

Tim Penguji

Penguji I

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP. 195902051986032004
Penguji III

Penguji II

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001
Penguji IV

Dr. Pudji Rahmawati, M.Kes.
NIP. 196703251994032002

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd.
NIP. 197008251998031002

Surabaya, 11 Agustus 2022

Dekan,



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I.

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@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 : Tazkiyyatul Fuadah
NIM : B93218168
Fakultas/Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : fuadah.elmusthiwayah@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 :

Penerapan Teori REBT Dengan Menggunakan Teknik Kognitif Untuk Mengendalikan

Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19 Di Nganjuk

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, 16 Mei 2024

Penulis

Tazkiyyatul Fuadah

ABSTRAK

Tazkiyyatul Fuadah, NIM. B93218168, 2022. Penerapan REBT dengan Menggunakan Teknik Kognitif untuk menangani kecemasan akibat Covid-19 di Nganjuk.

Berlatarbelakang dari situasi Pandemi Covid-19 yang menimbulkan kecemasan pada seorang ibu rumah tangga. Menimbulkan Rumusan Masalah berupa 1) Bagaimana proses Penerapan Teori REBT dengan menggunakan teknik kognitif untuk mengendalikan kecemasan akibat pandemi covid-19 di Nganjuk?; 2) Bagaimana hasil pelaksanaan bimbingan konseling dengan menggunakan REBT untuk mengatasi kecemasan saat pandemi covid-19?. Penelitian ini bertujuan untuk 1) Mengetahui proses Penerapan Teori REBT dengan menggunakan teknik kognitif untuk mengendalikan kecemasan akibat pandemi covid-19 di Nganjuk, 2) Mengetahui hasil pelaksanaan bimbingan konseling dengan menggunakan REBT untuk mengatasi kecemasan akibat pandemi covid-19. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan menerapkan langkah-langkah dalam teori REBT dengan menggunakan teknik kognitif yang dimulai dari tahap awalan, tahap pengajaran, tahap penerimaan, tahap persuasif, tahap konfrontasi, tahap pemberian tugas, serta pemberian motivasi. Hasil pelaksanaan Penerapan REBT dengan menggunakan teknik kognitif untuk mengatasi kecemasan pandemi covid-19, Konseli merasakan beberapa perubahan pada perasaan dan kebiasaan konseli konseli ketika konseli mendengar berita kematian konseli tidak lagi berfikir bahwa itu terinfeksi covid-19 karena konseli mengonfirmasi terlebih dahulu, konseli kini juga lebih tenang dan dalam menghadapi segala sesuatu terlebih mengenai isu covid-19, konseli juga telah menerima dan berdamai dengan musibah covid-19 yang membuat kepergian ibu konseli bukan karena konseli. Selain itu perubahan yang lebih baik tersebut juga dirasakan oleh orang-orang disekitar konseli hal tersebut menunjukkan bahwa proses penerapan REBT dengan menggunakan teknik kognitif dapat dikatakan berhasil untuk mengatasi kecemasan yang diakibatkan oleh pandemi covid-19.

Kata Kunci : *Teori REBT, Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

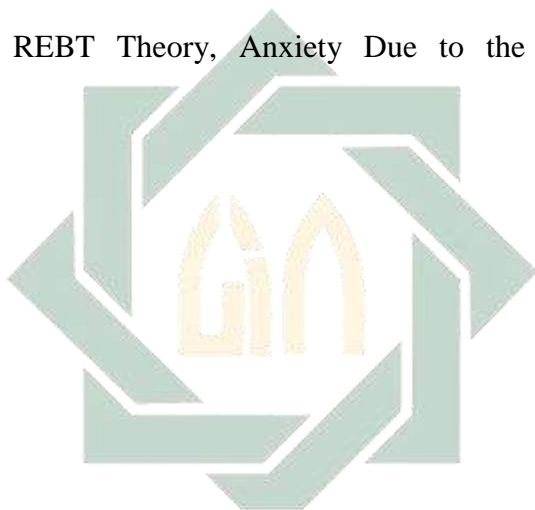
Tazkiyyatul Fuadah, NIM. B93218168, 2022. Application of REBT by Using Cognitive Techniques to deal with anxiety due to Covid-19 in Nganjuk.

The background of the Covid-19 Pandemic situation which causes anxiety in a housewife. Generating Problem Formulation in the form of 1) What is the process of applying REBT Theory by using cognitive techniques to control anxiety due to the covid-19 pandemic in Nganjuk?; 2) What are the results of the implementation of counseling guidance using REBT to overcome anxiety during the covid-19 pandemic?. This study aims to 1) Knowing the process of applying REBT theory using cognitive techniques to control anxiety due to the covid-19 pandemic in Nganjuk, 2) Knowing the results of implementing counseling guidance using REBT to overcome anxiety due to the covid-19 pandemic. The researcher uses qualitative research methods with the type of case study research.

The counseling implementation process is carried out by applying the steps in REBT theory using cognitive techniques starting from the initial stage, the teaching stage, the acceptance stage, the persuasive stage, the confrontation stage, the assignment stage, and the provision of motivation. The results of the implementation of the REBT application using cognitive techniques to overcome the anxiety of the covid-19 pandemic, the counselee feels some changes in the counselee's feelings and habits when the counselee hears the news of the counselee's death no longer thinks that it is infected with covid-19 because the counselee confirms it first, the counselee is now also calmer and in dealing with everything, especially regarding the covid-19 issue, the counselee has also accepted and made peace with the covid-19 disaster which made the counselee's mother leave not because of the counselee. In

addition, the changes for the better were also felt by people around the counselee, this shows that the process of implementing REBT using cognitive techniques can be said to be successful in overcoming anxiety caused by the COVID-19 pandemic.

Keywords: REBT Theory, Anxiety Due to the Covid-19 Pandemic



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

مستخلص البحث

تطبيق العلاج السلوكي B93218168، 2022. تزكية الفودة، نيم
المعرفي باستخدام التقنيات المعرفية للتعامل مع القلق الناجم عن
كوفيد-19 في نجانجوك.

خلفية حالة جائحة كوفيد-19 التي تسبب القلق لدى ربة المنزل.
توليد صياغة المشكلة (في شكل 1) ما هي عملية تطبيق نظرية
العلاج السلوكي المعرفي باستخدام التقنيات المعرفية للسيطرة على
القلق بسبب جائحة كوفيد-19 في نجانجوك؟ (2) ما نتائج تنفيذ
الإرشاد الإرشادي باستخدام العلاج السلوكي المعرفي للتغلب على
القلق أثناء جائحة كوفيد-19؟ تهدف هذه الدراسة إلى (1) معرفة
عملية تطبيق نظرية العلاج السلوكي المعرفي باستخدام التقنيات
المعرفية للسيطرة على القلق الناجم عن جائحة كوفيد-19 في
نجانجوك، (2) معرفة نتائج تنفيذ التوجيه الإرشادي باستخدام
العلاج السلوكي المعرفي للتغلب على القلق الناجم عن جائحة
كوفيد-19. يستخدم الباحث أساليب البحث النوعي مع نوع بحث
دراسة الحالة.

وتتم عملية تنفيذ الإرشاد من خلال تطبيق خطوات نظرية العلاج
باستخدام التقنيات المعرفية بدءًا من (REBT) السلوكي المعرفي
المرحلة الأولية، ومرحلة التدريس، ومرحلة القبول، ومرحلة
الإقناع، ومرحلة المواجهة، ومرحلة التعيين، وتوفير الدافع. نتائج
باستخدام (REBT) تطبيق تطبيق العلاج السلوكي المعرفي
التقنيات المعرفية للتغلب على القلق من جائحة كوفيد-19، شعر
المستشار ببعض التغييرات في مشاعر وعادات المستشار عندما
سمع المستشار نبأ وفاة المستشار ولم يعد يعتقد أنه كان كذلك
لأن المستشار أكد ذلك أولاً، أصبح covid-19 مصاباً بـ

المستشار الآن أيضًا أكثر هدوءًا وفي التعامل مع كل شيء، خاصة ، كما قبل المستشار وتصالج مع covid-19 فيما يتعلق بمسألة التي جعلت المستشار الأم تغادر ليس بسبب covid-19 كارثة المستشار. بالإضافة إلى ذلك، شعر الأشخاص المحيطون بالمستشار أيضًا بالتغيرات نحو الأفضل، وهذا يدل على أن عملية تنفيذ العلاج السلوكي المعرفي باستخدام التقنيات المعرفية يمكن القول إنها ناجحة في التغلب على القلق الناجم عن جائحة كوفيد-19.

الكلمات المفتاحية: نظرية العلاج السلوكي المعرفي، القلق بسبب جائحة كوفيد-19



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Daftar Isi

Judul Penelitian	
Persetujuan Dosen Pembimbing	i
Pengesahan Tim Penguji	ii
Pernyataan Otentisitas Skripsi	iii
Abstrak	iv
Kata Pengantar	x
Motto	xii
Daftar Isi	xiii
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar	xv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep	8
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II : KAJIAN TEORITIK	
A. KERANGKA TEORITIK	12
1. Teori REBT	12
2. Tehnik Kognitif	19
3. Kecemasan Akibat Covid-19	22
4. Teori REBT untuk Mengatasi Kecemasan	29
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	29
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	33
B. Lokasi Penelitian	34
C. Subjek Penelitian	35
D. Jenis dan Sumber Data	35
E. Tahap-Tahap Penelitian	37
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Teknik Validitas Data	41

H. Teknik Analisis Data	42
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	44
1. Lokasi Penelitian.....	44
2. Deskripsi Konselor dan Konseli	45
3. Deskripsi Permasalahan Konseli.....	46
B. Penyajian Data	51
1. Deskripsi Proses Penerapan Teori Rebt Dengan Menggunakan Tehnik Kognitif Untuk Mengendalikan Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19 Di Nganjuk.....	53
2. Deskripsi Hasil Penerapan Teori REBT dengan Menggunakan Tehnik Kognitif Untuk Menangani kecemasan akibat covid-19 Di nganjuk.....	98
C. Pembahasan Hasil Penelitian	98
1. Analisis Proses Penerapan Teori Rebt Dengan Menggunakan Tehnik Kognitif Untuk Mengendalikan Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19 Di Nganjuk.....	98
2. Analisis Hasil Penerapan Teori REBT dengan Menggunakan Tehnik Kognitif Untuk Menangani kecemasan akibat covid-19 Di Nganjuk.....	108
3. Perspektif Teori	111
4. Perspektif Islam	113
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	120
B. Saran dan Rekomendasi	123
C. Keterbatasan Penelitian	123
DAFTAR PUSTAKA	124
LAMPIRAN.....	129

DAFTAR TABEL

1.1 Rencana Penerapan Treatment REBT	69
1.2 Data Teori dan Lapangan.....	92
1.3 Hasil Penyajian Data Perbandingan Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Bimbingan dan Konseling Islam	101
1.4 Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Bimbingan dan Konseling Islam.....	106

DAFTAR GAMBAR

1.1 Gambar Lokasi Penelitian.....	44
-----------------------------------	----

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Daftar Pustaka

- Arsyam dan Tahir, dkk, (2022) *Ragam Jenis Penelitian dan Perspektif*, Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam (Journal of Education and Islamic Studies).
- Buana Dana Riksa, “Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa”, Jurnal Sosial dan Budaya Syar’i, 2020
- Chaplin, J. P. Alih bahasa oleh Kartono, K (2009). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Rajawali Press.
- Departemen Advokasi dan Kajian Strategis, (2020) *Pandemi dan Mental Health: Meringkas Isu Kesehatan Mental selama Satu Tahun di Era Pandemi*, BEM KM FKG UGM
- Deshinta Vibriyanti, (2020) KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT: MENGELOLA KECEMASAN DI TENGAH PANDEMI COVID-19(Jurnal Kependudukan Indonesia | Edisi Khusus Demografi dan COVID-19.
- Dewa Ketut Sukardi, (1985) Pengantar Teori Konseling (Ghalia Indonesia: Jakarta,

Dona Fitri Annisa dan Iffdil,(2016) “Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia),” *Konselor*, Vol. 5, No 2

Elliot, A. J., *et all.* 2000. *Competence Valuation As a Strategic Intrinsic Motivation Process.* *Journal of Personality and Social Psychology.* Vol 26:7. 780-794

Farida Nugrahani, (2014) *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa Surakarta*

Gerald Corey,(1988) *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT. Eresco.

Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini. 2009 *Teori-teori Psikologi.* Yogyakarta: Arruzz Media.

Hasan Bastomi,(2018) *Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan),(Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling :* Vol. 2, No. 2, Juli-Desember

Hunsley, J. 1993. *Treatment Acceptability of Symptom Prescription Techniques.* *Journal of Counseling Psychology,*

Irna Nuryani, (2017) Skripsi: “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang Di Atas 30 Tahun”. (Studi Kasus di Desa Tarumanagara, Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang, Pandeglang: UIN Banten.

Jajasan Penjelenggara Penterdjemah/Pentafsisr Al-
Qoeraan, (2018) Al-Qur'an dan Terjemahannya
Edisi Penyempurnaan

Kharisma A. Amaliyah, (2015) EFEKTIVITAS
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL
TRAINING TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN MENYUSUN SKRIPSI
MAHASISWA(Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 7
No. 2 Desember

*Laurentius Purbo Christianto, dkk,(2020) KECEMASAN
MAHASISWADI MASA PANDEMI COVID-19,
(JURNAL SELARAS. Kajian Bimbingan dan
Konseling Serta Psikologi Pendidikan Volume 3,
Nomor 1, Mei2020(67–82), e-ISSN: 2621-0614/p-
ISSN: 2621-0606)*

Linda Fitria, (2020) Kecemasan remaja pada masa
pandemi Covid -19(Jurnal EDUCATIO (Jurnal
Pendidikan Indonesia): Vol. 6, No. 1, 2020, pp. 1-4

MIR'ATUN NADIFAH,(2017) SKRIPSI: *Keefektifan
Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy
(Rebt) Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa
Menghadapi Ujian Nasional Di Man 2 Paringin,
BANJARMASIN:UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI ANTASARI.*

Muchlas, M. 1976. *Psikoneorosa dan Gangguan
Psikomatif*. Jogjakarta: Muria

Muhammad Surya,(2003) Teori-teori Konseling
(Bandung Pustaka Bani Quraisy,

Namora Lumongga Lubis, (2011) Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik, Jakarta: Kencana.

Nevid, Jeffrey dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.

Nevid, Jeffrey dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga. Hal 163.

Observasi peneliti pada bulan Desember 2021

Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal. 275.

Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal. 288

Simela Victor Muhamad, PANDEMI COVID-19 SEBAGAI PERSOALAN SERIUS BANYAK NEGARA DI DUNIA (Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI, Vol. XIII, No. 13/I/Puslit/Juli/2021) hal.7

Singgih D Gunarsa, (2011) *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Libri,

Sugiyono, (2013) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* ;(Bandung: Alfabeta,

[Tatang Wahyono](#), Ka.Kemenag MM : Sebagai Ujian Keimanan, Ambil Hikmahnya dibalik Wabah Virus Corona, di akses melalui

<https://bengkulu.kemenag.go.id/berita/512277-kakemenag-mm-sebagai-ujian-keimanan-ambil-hikmahnya-dibalik-wabah-virus-corona>) pada 26 maret 2022

Tatang Wahyono, Ka.Kemenag MM : Sebagai Ujian Keimanan, Ambil Hikmahnya dibalik Wabah Virus Corona (diakses pada 1juli 2022) melalui (<https://bengkulu.kemenag.go.id/berita/512277-kakemenag-mm-sebagai-ujian-keimanan-ambil-hikmahnya-dibalik-wabah-virus-corona>)

W.S. Winkel, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), hal. 364.

W.S. Winkel, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), hal. 364.

Zahra Nisaul Azizah, “Pengembangkan Media Video Animasi Interaktif Berbasis Terapi Kognitif Untuk Mencegah Kekerasan Seksual Pada Anak Didik Di Yayasan Siti Siti Winafiah Surabaya”, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, 31