

RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY
DENGAN TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI
GANGGUAN EMOSI SEORANG REMAJA
DI BABAT LAMONGAN

SKRIPSI

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

Oleh
Nuriyah Hidayah Putri
04040321132



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

2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nuriyah Hidayah Putri

NIM : 04040321132

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Rasional Emotive Behavior Therapy* dengan Terapi Dzikir dalam Mengatasi Gangguan Emosi Seorang Remaja di Babat Lamongan adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan 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 terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 17 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,



Nuriyah Hidayah Putri
04040321132

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

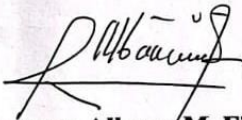
Nama : Nuriyah Hidayah Putri
NIM : 04040321132
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : *Rasional Emotive Behavior Therapy*
dengan Terapi Dzikir dalam Mengatasi
Gangguan Emosi Seorang Remaja di
Babat Lamongan

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 17 Februari 2025
Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M. Fil. I.
NIP. 196303031992032002



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Rasional Emotif Behavior Therapy Dengan Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Gangguan Emosi Seorang Remaja Di Babat Lamongan

SKRIPSI

Disusun Oleh
Nuriyah Hidayah Putri
04040321132

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 6 Maret 2025
Tim Penguji

Penguji I



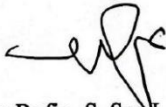
Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil. I
NIP. 196303031992032002

Penguji II



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

Penguji III

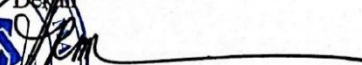


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd.,
M.Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji IV



Amriana, S.Sos.I., M.Pd
NIP. 198904112020122019

Surabaya, 6 Maret 2025
Dekan

Dr. Moch. Cholil Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 197710311998031001
iv





**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 : Nuriyah Hidayah Putri
NIM : 04040321132
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : nuriyahpuput21@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 :

**RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY DENGAN TERAPI DZIKIR DALAM
MENGATASI GANGGUAN EMOSI SEORANG REMAJA DI BABAT LAMONGAN**

berserta 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, 06 Maret 2025

Penulis,

(Nuriyah Hidayah Putri)

ABSTRAK

Nuriyah Hidayah Putri, 04040321132, 2025. *Rasional Emotive Behavior Therapy* dengan Terapi Dzikir dalam Mengatasi *Gangguan Emosi* Seorang Remaja di Babat Lamongan

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses pelaksanaan *Rasional Emotive Behavior Therapy* dengan Terapi Dzikir dalam Mengatasi *Gangguan Emosi* Seorang Remaja di Babat Lamongan? (2) Bagaimana hasil pelaksanaan *Rasional Emotive Behavior Therapy* dengan Terapi Dzikir dalam Mengatasi *Gangguan Emosi* Seorang Remaja di Babat Lamongan?

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Analisis data dilakukan melalui metode deskriptif komparatif yakni dengan membandingkan informasi data teori dengan data lapangan dan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah proses konseling.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan melalui beberapa tahapan yang dirancang, meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi. Hasil dari proses ini menunjukkan keberhasilan yang signifikan, ditandai dengan perubahan dalam pola pikir yang lebih logis dan realistis terhadap orang tuanya. Gejala gangguan emosi, seperti ketidakmampuan mengendalikan emosi, kecemasan berlebihan, dan overthinking, berkurang secara signifikan. Selain itu, konseli menjadi lebih adaptif dalam berinteraksi dengan orang tua dan lingkungannya serta mampu mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan rasional.

Kata Kunci: *Rasional Emotive Behavior Therapy*, Terapi Dzikir, *Gangguan Emosi*

ABSTRAK

Nuriyah Hidayah Putri, 04040321132, 2025. Rational Emotive Behavior Therapy with Dhikr Therapy in Overcoming Emotional Disorders of a Teenager in Babat Lamongan

The formulation of the problems in this study are (1) How is the process of implementing Rational Emotive Behavior Therapy with Dhikr Therapy in Overcoming Emotional Disorders of a Teenager in Babat Lamongan? (2) How are the results of the implementation of Rational Emotive Behavior Therapy with Dhikr Therapy in Overcoming Emotional Disorders of a Teenager in Babat Lamongan?

This research uses a qualitative method with a case study approach. Data analysis was carried out through descriptive comparative method, namely by comparing theoretical data information with field data and comparing conditions before and after the counseling process.

The process of implementing counseling is carried out through several stages designed, including problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation. The results of this process show significant success, characterized by changes in a more logical and realistic mindset towards his parents. Symptoms of emotional disturbance, such as inability to control emotions, excessive anxiety, and overthinking, were significantly reduced. In addition, the counselee became more adaptive in interacting with her parents and environment and was able to develop a healthier and more rational mindset.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy, Dhikr Therapy, Emotional Disorders

المخلص

نورية هداية بوتري، 04040321132، 2025. العلاج السلوكي العقلاني الدافع مع العلاج بالذکر في التغلب على الاضطرابات الانفعالية للمراهق في بابات لامونجان

وتتمثل صياغة المشكلات في هذه الدراسة في 1 (كيف تتم عملية تطبيق العلاج السلوكي العاطفي العقلاني مع العلاج بالذکر في التغلب على الاضطرابات العاطفية للمراهق في بابات لامونجان؟) 2 (كيف تكون نتيجة تطبيق العلاج السلوكي العاطفي العقلاني مع العلاج بالذکر في التغلب على الاضطرابات العاطفية للمراهق في بابات لامونجان؟)

يستخدم هذا البحث أسلوباً نوعياً مع منهج دراسة الحالة. وقد أجري تحليل البيانات من خلال المنهج الوصفي المقارن من خلال مقارنة معلومات البيانات النظرية بالبيانات الميدانية ومقارنة الظروف قبل وبعد عملية الإرشاد.

تتم عملية تنفيذ الإرشاد الإرشادي من خلال عدة مراحل مصممة تشمل، تحديد المشكلة، والتشخيص، والتشخيص، والتشخيص، والعلاج والتقييم. وتظهر نتائج هذه العملية نجاحاً ملحوظاً في هذه العملية، والتي تتميز بتغيرات في عقلية أكثر منطقية وواقعية تجاه الدين. وقد انخفضت أعراض الاضطراب العاطفي، مثل عدم القدرة على التحكم في المشاعر، والقلق المفرط والإفراط في التفكير، بشكل ملحوظ. بالإضافة إلى ذلك، أصبحت المستشارة أكثر تكيفاً في التفاعل مع والديها وبيئتها وتمكنت من تطوير عقلية أكثر صحة وعقلانية.

الكلمات المفتاحية: العلاج السلوكي العقلاني الدافع، العلاج بالذکر، الاضطراب العاطفي

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRAK	xii
المخلص	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR TRANSLITERASI	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat teoretis.....	10
2. Manfaat praktis	11
E. Definisi Konsep.....	11
F. Sistematika Pembahasan	13
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	15
A. Kerangka Teoretis	15

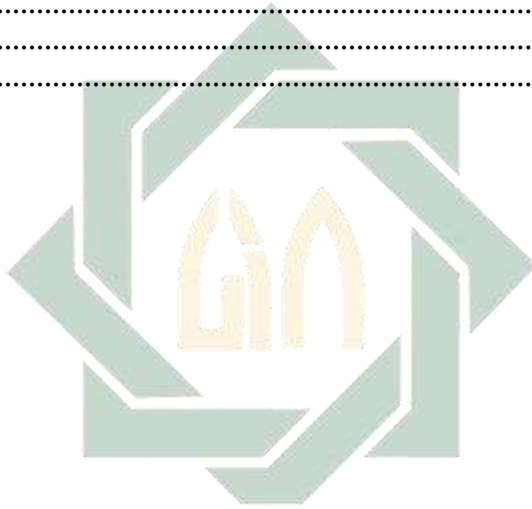
B. Penelitian Terdahulu	33
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	41
B. Subjek Penelitian.....	42
C. Jenis dan Sumber Data.....	42
D. Teknik Pengumpulan Data.....	44
E. Teknik Validitas Data	46
F. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN....	49
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	49
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	49
2. Deskripsi Konselor dan Konseli	50
3. Deskripsi Masalah.....	52
B. Penyajian data	55
1. Deskripsi Proses <i>Rasional Emotive Behavior Therapy</i> dengan Terapi Dzikir dalam Mengatasi Gangguan Emosi Seorang Remaja di Babat Lamongan .	55
2. Deskripsi Hasil Proses <i>Rasional Emotive Behavior Therapy</i> dengan Terapi Dzikir dalam Mengatasi Gangguan Emosi Seorang Remaja di Babat Lamongan .	79
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	84

1. Perspektif Teori.....	85
2. Perspektif Islam.....	104
BAB V PENUTUP.....	106
A. Simpulan	106
B. Saran.....	108
1. Bagi Konselor	108
2. Bagi Konseli.....	108
3. Bagi Pembaca.....	108
C. Keterbatasan Penelitian.....	109
DAFTAR PUSTAKA.....	110
LAMPIRAN.....	115

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

4. 1.....	54
4. 2.....	80
4. 3.....	85
4. 4.....	103



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- ALbdullalh Falqih, KH Muhalmald bin, Maljmu"alh
Malqrualt Yalumiyaalh wal Usbu"iyalh
ALl- Mu"aldz, Nalbil Halmid, (2007), Jallaln ke Surgal,
Jalkalrtal: Naljlal Press.
- ALhmaldi, ALbu. (2009). Psikologi Umum. Jalkalrtal: Rinekal
Ciptal.
- ALnggraleny, H. D., & ALrdalni, T. AL. (2022). Efektivitals
Raltionall Emotive Behalvior Theralpy (REBT) Dallalm
Meningkaltkaln Regulalsi Emosi Pesertal Didik.
IDEAL: Jurnall Psikologi, 6(1), 61–74.
- ALriwibowo, Faluzaln D, N. (2019). Teknik Raltionall Emotif
Behalvior Theralpyuntuk Meningkaltkaln Self Efficalcy
Siswal Di Smal Negeri 3 Malkalssalr. Jurnall
Educalndum, 5(2), 338–345.
- ALstinalh, & Widialsmalral, N. (2023). Remalpping raltionall
self: Raltionall emotive behalvior theralpy improves
students' aladjustment. Jurnall Pendidikaln Sosiall Daln
Budalyal, 5(1), 31–39.
- ALthinal, N., & Pudjialti, S. R. R. (2024). Raltionall Emotive
Behalvior Theralpy (REBT) ALpproalch in Improving
ALnger Emotion Regulaltion in ALdolescents with al
Falmily History of Bipolalr Disorder. Psikostudial:
Jurnall Psikologi, 13(2), 321.
- All Habsy, B., Ach. Tegas Tri Cahyo, Rania Surya Jelita, &
Intan Nur Fadhilla. (2024). Pendekatan Rebt (Rasional
Emotive Behavior Therapy) Untuk Meningkatkan
Motivasi Belajar Siswa. *Istifkar*, 4(1), 58–78.
- Anggraeny, H. D., & Ardani, T. A. (2022). Efektivitas Rational
Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam
Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik. *IDEA:
Jurnal Psikologi*, 6(1), 61–74.

- Ariwibowo, Fauzan D, N. (2019). Teknik Rational Emotif Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa Di Sma Negeri 3 Makassar. *Jurnal Educandum*, 5(2), 338–345. <https://blamakassar.e->
- Astinah, & Widiasmara, N. (2023). Remapping rational self: Rational emotive behavior therapy improves students' adjustment. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya*, 5(1), 31–39.
- Athina, N., & Pudjiati, S. R. R. (2024). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach in Improving Anger Emotion Regulation in Adolescents with a Family History of Bipolar Disorder. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 13(2), 321.
- Attalah Rahma Insyrah, Ahmad Fikri Alfarizi, & Nabila Almas Zakiyyah. (2023). The Effect of Dhikr Therapy on Stress Reduction: Literature Review. *Proceeding Conference On Da'wah and Communication Studies*, 2(1), 5–16.
- Billah, N. H., Sari, M., Hasanah, N., & Nurohmah, S. (2024). Efektivitas terapi zikir dalam mengontrol emosi. 3(1), 554–559.
- Engel, D., & Salma, N. Z. (2024). Tinjauan literatur: manfaat dzikir dalam regulasi emosi. *Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama*, 03(04), 289–301.
- Erlina, N., & Sari, D. N. (2016). Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *Konseli : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 303–316.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). *Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah*. 2(2), 30–39.
- Hartanto, F., & Selina, H. (2010). *MEDIA MEDIKA*. 44, 118–12.

- Hirmaningsih, & Irna Minauli. (2015). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enuresis. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(Desember), 64–70.
- John W. Creswell, (2013), *Research Design : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga* terjemahkan : Achmad Fawaid, (Yogyakarta: Pustaka Belajar)
- Journal, E., Nugroho, D., Achmad, L. I., & Muktiali, S. (2024). *Coution : Journal of Counseling and Education Penerapan Terapi Perilaku Rasional Emotif Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Umum Pada Lansia*. 5, 101–107.
- Kamalah, A. D., Novianasari, & Nafiah, H. (2023). Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 68–72.
- Lexy J. Moleong, (2009) *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya)
- Lukman Fahmi. (2019). *Terapi Berkala Kombinasi Bimbingan Konseling Islam dengan Rational Behavior Therapy (REBT) pada Penanganan Perilaku Agresif Anak di SD Al-Falah Assalam Tropodo Sidoarjo*. (Jurnal Al Isyraq, Vol. 2, No. 2, Desember). Hal. 121-135
- Mahabbati, A. (2023). *Profil Siswa Beresiko Gangguan Emosi dan Perilaku di Sekolah Inklusi Kota Yogyakarta*. 7(2), 2123–2136.
- Mawarizka, H. T., Editors, T., & Suminarti, S. (2023). *Menurunkan kecemasan dengan Cognitive Behavior Therapy pada penderita Posttraumatic Stress Disorder*. 1–6.
- Mulyana Dedy, (2003), “Metodologi Penelitian Kualitatif

- Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya”, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya)
- Nuriana, Z. I., & Kholis, N. (2023). *Identifikasi gangguan emosi anak dengan orang tua diagnosa gangguan depresi*. 5(1), 1–7.
- Putri, A. R. (2022). *Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Emosi Negatif Remaja Di LPKA Kelas II Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru*.
- Pratiwi, C. (2021). Teknik Rational Emotive Behavior Therapy sebagai Salah Satu Upaya Meningkatkan Kemampuan Self Regulated Learning. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 4(1), 1–8.
- Remaja, H., & Segoroyoso, D. (2021). *Hubungan Gangguan Emosional dan Perilaku dengan Kepuasan*. 16(1), 49–56.
- Saifudin Anwar, (1998), *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach*, 7th ed. Wiley.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Penerbit Alfabeta)
- Syahdiah, U., Fadhliah, M., Nurhidayah, Sakni, A. S., & Lutfiah, W. (2022). Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(2), 370–380.
- Wahyuni, A., Cantika, C., Triana, R., & Masyitah, S. (2022). VOLUME 4 NO 1 EDISI JANUARI – JUNI TAHUN 2022. *Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 4(1), 42–52.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., Lilik, S., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2019). *Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia*. 5(2), 147–157.

<https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>

- Wulandari, I., & Tohir, M. (2019). *Kondisi Psikologis Remaja Akibat Kurangnya Perhatian Orangtua di Desa Balekencono*. 1(1), 53–60.
- Wahyuni, A., Cantika, C., Triana, R., & Masyitah, S. (2022). VOLUME 4 NO 1 EDISI JANUARI – JUNI TAHUN 2022. *Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 4(1), 42–52.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., Lilik, S., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2019). *Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia*. 5(2), 147–157.
- Yuniartika, W., Kesehatan, F. I., Surakarta, U. M., Kesehatan, F. I., Surakarta, U. M., & Therapy, C. B. (2023). 1 , 2 1. 15.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A