



PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*
TEKNIK COGNITIVE DISPUTATION UNTUK Mengatasi
KECEMASAN REALISTIK IBU RUMAH TANGGA DI
DESA SERUT-SADANG

Oleh

ENDI ERLINA PUTRI

NIM 201731036

PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2021



**PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*
TEKNIK COGNITIVE DISPUTATION UNTUK MENGATASI
KECEMASAN REALISTIK IBU RUMAH TANGGA DI
DESA SERUT-SADANG**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan S1 Program
Studi Bimbingan dan Konseling**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2021**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“ Jangan pergi ,mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkan jejak”.(Ralph Waldo emerson)

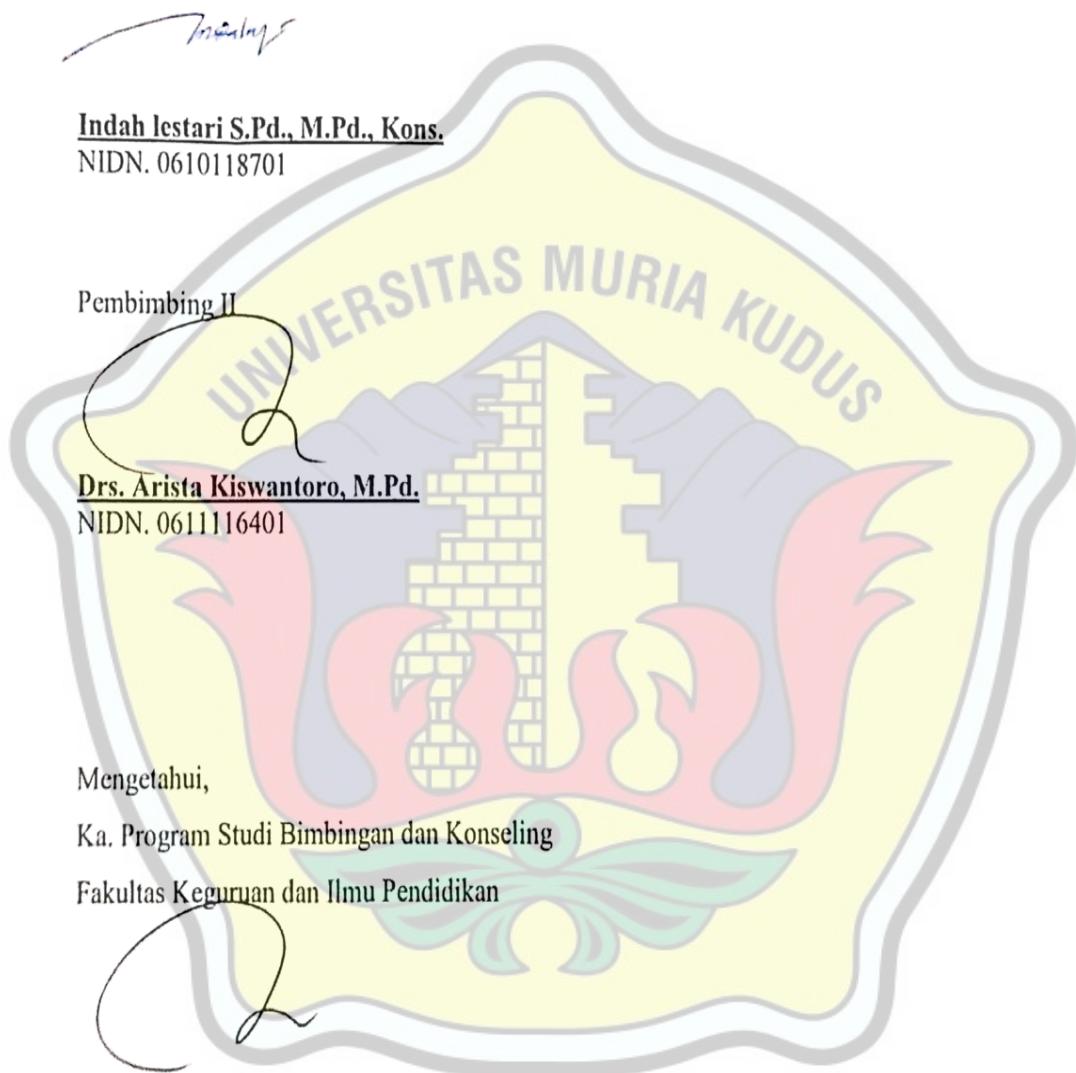


4. Kakak laras, erlina, dan retno indah
yang tercinta.
5. Almameter Tercinta Universitas Muria
Kudus.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh Endi Erlina Putri, NIM 201731036 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujii.

Kudus, 16 Agustus 2021
Pembimbing I



Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.
NIDN. 0611116401

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Endi Erlina Putri, NIM 201731036 ini telah dipertahankan di depan Tim penguji pada tanggal 24 Agustus 2021 sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan Bimbingan dan konseling.

Kudus, 8 September 2021
Tim Penguji

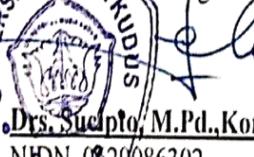

Indah lestari S.Pd., M.Pd., Kons., Ketua
NIDN. 0610118701


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd., Anggota
NIDN. 0611116401


Dra. Sumaryiyah, M.Pd Kons., Anggota
NIDN. 0612085802


Dr. Agung Slamet K, M.Pd.,Kons., Anggota
NIDN. 0624068401

Mengetahui,
UNIVERSITAS MURIA KUDUS Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Drs. Sucipto, M.Pd.,Kons.
NIDN. 0629086302

PRAKATA

Dengan memanajatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* Teknik *Cognitive Diputation* Untuk Mengatasi Kecemasan realistik Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Serut- sadang, dapat diselesaikan dengan baik.

Kelancaran ini tidak terlepas dari peran para dosen yang senantiasa membimbing generasi penerus bangsa. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih secara khusus kepada:

1. Drs. Sucipto, M. Pd., Kons. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd Ketua Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling Universitas Muria Kudus, sekaligus menajdi dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan motivasi hingga terselesainya skripsi ini.
3. Indah Lestari S.Pd., M.Pd., Kons. dosen pembimbing I yang telah memberikan motivasi, arahan, dan sabar membimbing hingga terselesainya penulisan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus yang telah membimbing dan memberikan ilmu kepada penulis.
5. Kepala Desa Serut- Sadang yang telah memberi ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung dan memotivasi.

7. Kedua subjek penelitian yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktu dalam penelitian skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penulisan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan yang telah dilakukan dengan ikhlas oleh semua pihak mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penelti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun.



ABSTRACT

Putri, Endi Erlina. 2021. Application of Rational Emotive Behavior Therapy with Cognitive Disputation technique to Overcome Anxiety of Housewives in Serut-sadang Village. Thesis. Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Advisors: (i) Drs. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd. Kons, (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.,

Keywords: Covid-19 Pandemic, Anxiety, REBT Approach, Cognitive Disputation Technique.

This thesis aims to describe the study of the effect of REBT counseling on the Cognitive Disputation technique in overcoming realistic anxiety during the COVID-19 pandemic in Serut-sadang Village. As well as finding the factors that cause realistic anxiety in housewives in Serut-sadang Village.

Realistic anxiety is anxiety experienced by a person due to a response to external threats or feelings of fear of real danger caused by the surrounding environment. Realistic anxiety is characterized by several physical changes such as cold sweats, nervousness and body aches easily. While the psychological aspect is the fear of doing activities during a pandemic, not being comfortable with activities.

REBT counseling is a counseling approach that handles problems related to emotion, cognition, and behavior, by changing the client's irrational and illogical perspective so that clients can develop themselves well and optimistically using Cognitive disputation techniques / debate the counselee's irrational beliefs.

This research uses descriptive qualitative research methods and case study research types. The subjects in the study were 2 counselees (Mrs. R and Ms. N) both of whom indicated experiencing anxiety in the face of the Covid-19 pandemic. The data collection method used is the method of observation, interviews and documentation as a complementary method.

Based on the results of the study, it can be concluded that the factors that cause housewives to experience realistic anxiety during the covid-19 pandemic are: 1) internal factors, namely negative perceptions of the covid-19 virus. 2) external factors or from outside the environment, namely the impact of spreading news about covid-19 both on social media and in the social environment as well as the death rate due to the covid-19 virus which changes the counselee's mindset so that he experiences realistic anxiety. Then the researchers took action using the REBT approach with Cognitive disputation techniques through individual counseling services.

The end result of the implementation of this research is a change in rational beliefs that are raised by the counselee and changes in the counselee's adaptive behavior after attending individual counseling services using the REBT approach with cognitive disputation techniques.

ABSTRAK

Putri, Endi Erlina. 2021. **Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy teknik Cognitive Disputation Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Rumah Tangga Di Desa Serut-sadang.** Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Drs. Indah Lestari, S.Pd.,M.Pd. Kons, (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd,

Kata kunci: Kecemasan Realistik, Pendekatan REBT, Teknik *Cognitive disputation*.

Skripsi ini bertujuan untuk memaparkan kajian tentang pengaruh konseling REBT teknik *Cognitive disputation* dalam mengatasi kecemasan realistik selama masa pandemi covid- 19 di Desa Serut- sadang. Serta menemukan faktor-faktor penyebab kecemasan realistik pada Ibu rumah tangga di Desa Serut-sadang.

Kecemasan realistik merupakan kecemasan yang dialami seseorang akibat adanya respon terhadap ancaman dari luar atau perasaan takut terhadap bahaya yang nyata yang disebabkan oleh lingkungan di sekitarnya. Kecemasan realistik ditandai dengan beberapa perubahan fisik seperti berkeringat dingin, gugup dan badan mudah pegal. Sedangkan segi psikis yaitu ketakutan dalam beraktivitas di saat pandemi, tidak nyaman beraktivitas.

Konseling REBT adalah suatu pendekatan konseling yang menangani masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan tingkah laku, dengan mengubah cara pandang klien yang irasional dan tidak logis agar klien dapat mengembangkan dirinya dengan baik dan optimis menggunakan teknik *Cognitive disputation/ memperdebat keyakinan irasional* konseli.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dan jenis penelitian studi kasus. Subjek dalam penelitian ada 2 Konseli (Ibu R dan Ibu N) keduanya terindikasi mengalami kecemasan dalam menghadapi masa Pandemi covid-19. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai metode pelengkap.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab Ibu rumah tangga mengalami kecemasan realistik di masa pandemi covid- 19 adalah: 1) faktor internal yaitu presepsi yang negatif terhadap virus covid- 19. 2) faktor eksternal atau dari luar lingkungan yaitu dampak dari penyebaran berita mengenai covid- 19 baik di media sosial maupun lingkungan sosial serta tingkat kematian akibat virus covid- 19 yang merubah pola pikir konseli sehingga mengalami kecemasan realistik. Kemudian peneliti mengambil tindakan menggunakan pendekatan REBT teknik *Cognitive disputation* melalui layanan konseling individual.

Hasil akhir dari pelaksanaan penelitian ini adalah adanya perubahan keyakinan rasional yang dimunculkan konseli dan perubahan perilaku adaptif konseli setelah mengikuti layanan konseling individual menggunakan pendekatan REBT teknik *cognitive disputation*.

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
LOGO	ii
JUDUL	iii
MOTTO DAN PERSEMPAHAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	v
PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI	vi
PRAKATA	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR PUSTAKA	152
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian	7
1.2.1 Fokus Penelitian	7
1.2.2 Lokus Penelitian	7
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.5.1 Manfaat Teoritis	8
1.5.2 Manfaat Praktis	8
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
2.1 Kajian Pustaka	10
2.1.1 Pendekatan REBT	10
2.1.1.1 Pengertian Pendekatan REBT	10

2.1.1.2 Konsep Dasar Pendekatan REBT	13
2.1.1.2.1 Hakikat Manusia Menurut Teori REBT.....	13
2.1.1.2.2Tujuan Pendekatan REBT	16
2.1.1.2.3 Teori ABCDE dalam Pendekatan REBT	18
2.1.1.2.4 Teknik pendekatan REBT	21
2.1.1.2.5 Tahap- tahap Pendekaatan REBT	26
2.1.2 Teknik <i>Cognitive disputation</i>	29
2.1.2.1Pengertian Teknik <i>Cognitive disputation</i>	30
2.1.2.1.1 Tahap-tahap dalam Teknik <i>Cognitive disputation</i>	31
2.1.2.1.2 Kriteria keberhasilan Teknik <i>Cognitive disputation</i>	35
2.1.3 Mengatasi Kecemasan Selama Pandemi <i>Covid-19</i>	36
2.1.3.1 Pengertian Kecemasan Selama Pandemi <i>Covid-19</i>	36
2.1.3.2 Ciri-ciri Kecemasan Selama Pandemi <i>Covid-19</i>	39
2.1.3.3 Gejala-gejala Kecemasan Selama Pandemi <i>Covid-19</i>	40
2.1.3.4 Faktor yang mempengaruhi Kecemasan Selama Pandemi <i>Covid-19</i>	41
2.1.4 Penerapan Pendekatan <i>REBT</i> Dengan teknik <i>Cognitive Disputation</i> Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Masa Pandemi <i>covid-19</i>	44
2.2 Penelitian Relevan	47
2.3 Kerangka Berpikir	53

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	56
3.1 Rancangan Penelitian	56
3.2 Data dan Sumber Data	62
3.3 Teknik <i>Sampling</i>	63
3.4 Pengumpulan Data	64
3.4.1 Observasi.....	65
3.4.1.1 Pengertian Observasi	65
3.4.1.2 Tujuan Observasi	66
3.4.1.3 Macam-macam Observasi	66
3.4.1.4 Pedoman Observasi	68
3.4.2 Wawancara	70
3.4.2.1 Tujuan Wawancara	70
3.4.2.2 Jenis-jenis Wawancara	70
3.4.2.3 Sumber Wawancara	72
3.4.2.4 Pedoman Wawancara.....	72
3.4.2.5 Wawancara	70
3.4.3 Metode Dokumentasi	77
3.4.3.1 Pengertian Metode Dokumentasi	77
3.4.3.2 Jenis-jenis Dokumentasi	78
3.4.3.3 Tujuan Metode Dokumentasi.....	79
3.4.4 Kunjungan Rumah (<i>Home Visit</i>).....	79
3.5 Analisis Data	81

3.6 Langkah Langkah-Langkah Penerapan Konseling REBT teknik <i>Cognitive dipsutation</i> dalam penelitian.....	84
BAB IV HASIL PENELITIAN	88
4.1 Deskripsi Klien I.....	88
4.1.1 Data Identitas Klien I	88
4.1.2 Keadaan rumah dan Tingkat Ekonomi Konseli I	89
4.1.3 Deskripsi masalah Klien I.....	90
4.1.4 Pengumpulan data Konseli I	91
4.1.4.1 Wawancara	91
4.1.4.2 Observasi	93
4.1.4.3 Dokumentasi	93
4.1.5 Laporan Hasil Studi Kasus	93
4.1.5.1 Pengumpulan data.....	94
4.1.5.2 Identifikasi Kasus	94
4.1.5.3 Analisis/ diagnosis	94
4.1.5.4 Prognosis	94
4.1.5.5 Pelaksanaan Konseling	95
4.1.5.5.1 Konseling Pertama Tanggal 19 Juni 2021	96
4.1.5.5.2 Konseling Kedua Tanggal 21 Juni 2021.....	101
4.1.5.5.3 Konseling Ketiga Tanggal 27 Juni 2021	107
4.2 Deskripsi Kasus Klien II.....	113
4.2.1 Data Identitas Klien II	113
4.2.2 Keadaan Rumah dan Tingkat Ekonomi Konseli II.....	114

4.2.3 Deskripsi Masalah Klien II	115
4.2.4 Pengumpulan data Klien II	115
4.2.4.1 Wawancara.....	115
4.2.4.2 Observasi.....	118
4.2.4.3 Dokumentasi	118
4.2.5 Laporan hasil Studi Kasus	118
4.2.5.1 Pengumpulan Data	118
4.2.5.2 Identifikasi Kasus.....	119
4.2.5.3 Analisis/ diagnosis	119
4.2.5.4 Prognosis	119
4.2.5.5 Pelaksanaan Konseling	120
4.2.5.5.1 Konseling Pertama Tanggal 25 Juni 2021	121
4.2.5.5.2 Konseling Kedua Tanggal 27 Juni 2021	126
4.2.5.5.3 Konseling Ketiga Tanggal 29 Juni 2021	131
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	138
4.3.1 Pembahasan Hasil Penelitian Klien I	138
4.3.2 Pembahasan Hasil Penelitian Klien II.....	141
4.4 Temuan- temuan Di Lapangan.....	146
4.4.1 Kendala Saat Penelitian	146
4.4.2 Usaha- usaha yang dilakukan Peneliti untuk Mengatasi Kendala- kendala Saat Penelitian.....	146
4.4.3 Kemudahan- kemudahan Penelitian.....	147
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	148

5.1 Kesimpulan.....	148
5.1.1 Faktor- faktor penyebab kecemasan Kasus Konseli I	148
5.1.1.1 Konseli R	148
5.1.1.2 Konseli NF	148
5.1.2 Hasil penerapan pendekatan <i>rational emotive behaviort therapy</i> teknik <i>cognitive disputation</i>	149
5.1.2.1 Konseli R	149
5.1.2.2 Konseli NF.....	149
5.2 Saran	150
5.2.1 Bagi kepala desa	150
5.2.2 Bagi Ketua PKK Setempat	150
5.2.3 Bagi Ibu Rumah tangga	151
5.2.4 Bagi Peneliti	151
DAFTAR PUSTAKA	152

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal Penelitian Pendekatan REBT Teknik <i>Cognitive Disputation</i> Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Serut-sadang	61
3.2 Subjek Penelitian Konseling REBT Teknik <i>Cognitive Disputation</i> Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Serut-sadang.....	63
3.3 Pedoman Observasi Peneliti terhadap Penelitian tentang Kecemasan Realistik dimasa pandemi <i>covid- 19</i>	68
3.4 Pedoman Observasi sesudah terhadap konseli.....	73
3.5 Pedoman wawancara terhadap konseli terkait permasalahan klien	75
3.6 Pedoman Wawancara Terhadap Sumber Wawancara Terkait PermasalahanKlien	76
3.7 Pedoman Wawancara Terhadap Sumber Wawancara Terkait Permasalahan Klien	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar.	Halaman
2.1 Hubungan Dimensi ABCD	19
2.2 Skema Kerangka Berpikir Pendekatan REBT Menggunakan Teknik <i>Cognitive Disputation</i> Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Serut-Sadang.....	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Hasil Observasi Sebelum Proses Konseling Dengan Konseli I	156
Lampiran. 2 Hasil Observasi Sesudah Proses Konseling Dengan Konseli I	157
Lampiran. 3 Pedoman wawancara terhadap Tetangga konseli R dengan kecemasan selama masa pandemi <i>covid-19</i>	158
Lampiran. 4 Pedoman wawancara terhadap anak konseli R dengan kecemasan selama masa pandemi <i>covid-19</i>	160
Lampiran. 5 Pedoman wawancara Pra Penelitian terhadap konseli R tentang kecemasan realistik selama masa pandemi <i>covid- 19</i> di Desa Serut- sadang	162
Lampiran. 6 Sampel Verbatim PRA Penelitian dengan konseli R	163
Lampiran. 7 Hasil Observasi Sesudah Proses Konseling Dengan Konseli I	167
Lampiran. 8 Persiapan Penelitian Individu Konseli I	168
Lampiran. 9 RPL KI konseli I pertemuan Pertama.....	171
Lampiran. 10 Verbatim Pertemuan Pertama konseli I	172
Lampiran. 11 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemua pertama Konseli I	178
Lampiran. 12 LAISEG	181
Lampiran. 13 Dokumentasi Pertemuan Pertama Konseli I.....	182
Lampiran. 14 RPL KI konseli I pertemuan Kedua	183
Lampiran. 15 Verbatim Pertemuan Kedua konseli I.....	184
Lampiran. 16 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemua Kedua Konseli I.....	195
Lampiran. 17 LAISEG	198
Lampiran. 18 Dokumentasi Pertemuan Kedua Konseli I	199
Lampiran.19 RPL KI konseli I pertemuan Ketiga	200

Lampiran. 20 Verbatim Pertemuan Ketiga konseli I	201
Lampiran. 21 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemua Ketiga Konseli I	214
Lampiran. 22 LAISEG	217
Lampiran. 23 Dokumentasi Pertemuan Ketiga Konseli I.....	219
Lampiran. 24 Hasil Observasi Sesudah Proses Konseling Dengan Konseli II ...	220
Lampiran. 25 Persiapan Penelitian Individu Konseli II.....	221
Lampiran. 26 RPL KI konseli II pertemuan Pertama.....	225
Lampiran. 27 Verbatim Pertemuan Pertama konseli II	226
Lampiran. 28 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemua Pertama Konseli II	236
Lampiran. 29 LAISEG	239
Lampiran. 30 Dokumentasi Pertemuan Pertama Konseli II	240
Lampiran. 31 RPL KI konseli II pertemuan Kedua.....	241
Lampiran. 32 Verbatim Pertemuan Kedua konseli II	242
Lampiran. 33 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemuan Kedua Konseli II	249
Lampiran. 34 LAISEG	252
Lampiran. 35 Dokumentasi Pertemuan Kedua Konseli II.....	253
Lampiran. 36 RPL KI konseli II pertemuan Ketiga	254
Lampiran. 37 Verbatim Pertemuan Ketiga konseli II	255
Lampiran. 38 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ketiga Konseli II.....	265
Lampiran. 39 LAISEG	268
Lampiran. 40 Dokumentasi Pertemuan Ketiga Konseli II	269
Lampiran. 41 surat izin Penelitian.....	270
Lampiran. 42 Surat Selesai Penelitian.....	271

Lampiran. 43 Daftar riwayat hidup.....272



