

**EFEKTIVITAS KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR*
THERAPHY (REBT) DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
PENYINTAS KEKERASAN DALAM PACARAN (KDP) PADA
MAHASISWA IAIN SYEKH NURJATI CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah



AISYAH NUR ADLLY

NIM 1708306034

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYEKH NURJATI CIREBON**

2022 M / 1443 H

**EFEKTIVITAS KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR*
THERAPY (REBT) DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
PENYINTAS KEKERASAN DALAM PACARAN (KDP) PADA
MAHASISWA IAIN SYEKH NURJATI CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah



AISYAH NUR ADLLY

NIM 1708306034

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYEKH NURJATI CIREBON**

2022 M/ 1443 H

ABSTRAK

Aisyah Nur Adlly, 1708306034: Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Penyintas Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) pada Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Banyaknya individu yang ingin lebih unggul dibanding yang lain membuat kekerasan terjadi di ranah publik ataupun personal, termasuk kekerasan dalam pacaran. Belum memiliki pengetahuan mendasar mengenai bagaimana berelasi dengan pasangan bisa dijadikan PR (pekerjaan rumah) utama yang harus diselesaikan. Belum lagi dampak negatif yang akan diterima sebagai korban, itu merupakan hal yang berat bagi korban tersebut, bukan hanya soal fisik namun juga psikis. Hal ini yang membuat peneliti memutuskan untuk memberikan layanan konseling REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri penyintas KDP pada mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum kepercayaan diri, mengetahui rancangan konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengetahui efektivitas konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa penyintas KDP di IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, menggunakan desain penelitian pre- eksperimental dan metode penelitian *one grup pretest-posttest*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, wawancara. Analisis data dilakukan dengan cara uji t.

Hasil penelitian yang ditemukan adalah konseling REBT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri penyintas KDP pada Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon karena didapatkan peningkatan yang dapat diperoleh dari hasil uji t mengalami perubahan skor kepercayaan diri setelah diberikan intervensi konseling REBT. Skor awal berada di tingkat sedang dengan skor 83,67 setelah diberikan intervensi konseling REBT mengalami peningkatan hingga ditingkat tinggi dengan skor 113,34 dengan peningkatan sebanyak 29,67%.

Kata kunci: Konseling REBT, Kepercayaan diri, Kekerasan Dalam Pacaran

ABSTRACT

Aisyah Nur Adlly, 1708306034: The Effectiveness of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Counseling in Increasing the Confidence of Dating Violence Survivors in IAIN Syekh Nurjati Cirebon Students

The number of individuals who want to be superior to others makes violence occur in the public or personal sphere, including violence in dating. Not having basic knowledge about how to relate to a partner can be the main homework that must be completed. Not to mention the negative impact that will be received as a victim, it is a heavy thing for the victim, not only physically but also psychologically.

This study aims to find out the general description of self-confidence, to know the design of REBT counseling in increasing self-confidence and to know the effectiveness of REBT counseling in increasing self-confidence in dating violence survivors at IAIN Syekh Nurjati Cirebon. This type of research is quantitative, using a pre-experimental research design and one group pretest-posttest research method. Data collection techniques using questionnaires, interviews. Data analysis was carried out by means of t test.

The results of the study found that REBT counseling was effective in increasing the confidence of dating violence survivors in IAIN Syekh Nurjati Cirebon students because an increase that could be obtained from the t-test results experienced a change in self-confidence scores after being given REBT counseling intervention. The initial score was at the moderate level with a score of 83.67 after being given the REBT counseling intervention, it increased to a high level with a score of 113.34 with an increase of 29.67%.

Keywords: REBT Counseling, Confidence, Dating Violence

OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmaanirrahiim

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Efektifitas Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Penyintas Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) pada Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon” ini beserta seluruh isinya merupakan karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya dengan peraturan yang berlaku. Apabila di kemudian hari adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.

Cirebon, 03 Februari 2022

Yang membuat pernyataan



Aisyah Nur Adlly
NIM. 1708306034

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIFITAS KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* (REBT) DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PENYINTAS KEKERASAN DALAM PACARAN (KDP) PADA MAHASISWA IAIN SYEKH NURJATI CIREBON

Disusun Oleh:

Aisyah Nur Adlly
NIM 1708306034

Menyetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II


Herman Beni M.A


Bambang Setiawan M.Pd

NIP. 19780430 201101 1004

NIP. 19890706 201801 1002

Mengetahui:

Ketua Jurusan BKI


Drs. H. Muzaki, M.Ag

NIP. 19660720 199903 1 001

NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Di Cirebon

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi, berikut ini:

NAMA : Aisyah Nur Adlly

NIM : 1708306034

Judul : EFEKTIFITAS KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* (REBT) DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PENYINTAS KEKERASAN DALAM PACARAN (KDP) PADA MAHASISWA IAIN SYEKH NURJATI CIREBON

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut diatas sudah dapat diajukan pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosahkan.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Cirebon, Februari 2022

Pembimbing I


Herman Beni M.A

NIP. 19780430 201101 1004

Pembimbing II


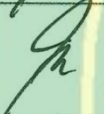
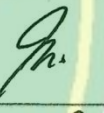




Bambang Setiawan M.Pd

NIP. 19890706 201801 1002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Penyintas Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) pada Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon”. oleh Aisyah Nur Adlly, NIM: 1708306034, telah dimunaqsyahkan pada tanggal 09 Maret 2022, di hadapan dewan penguji dan dinyatakan lulus.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosyah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1001	08 / 2022 / 08	
Sekretaris Jurusan Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201101 1014	08 / 2022 / 08	
Penguji I Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201101 1014	08 / 2022 / 08	
Penguji II Naeila Rifatil Muna, M.Pd.I, M.Psi NIP. 19800623 200912 2004	05 / 2022 / 08	
Pembimbing I Herman Beni M.A NIP. 19780430 201101 1004	08 / 2022 / 08	
Pembimbing II Bambang Setiawan M.Pd NIP. 19890706 201801 1002	08 / 2022 / 08	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah


Dr. Hajam, M.Ag
 NIP. 19670721 200312 1 002

PERSEMBAHAN

Puji syukur yang sangat mendalam kepada Allah SWT yang telah meridhoi dan mempermudah segala urusan dalam penyusunan skripsi ini yang ku persembahkan untuk :

1. Saya, Aisyah Nur Adlly yang sudah melewati banyak hal dalam melaksanakan Tugas Akhir ini. *I appreciate me, first.*
2. Orangtua yang setiap hari bertanya skripsi sampai mana, Abi Imron Permana, Umi Dahniar juga dipastikan yang selalu mendoakan setiap waktu dan mendukung dengan penuh kasih sayang yang sangat tulus walaupun sambal marah.
3. Adik, Hanny Rahmatunnisa'i yang terus sabar jika saya mulai iseng mengganggu.
4. Partner saya, Muhammad Defriansyah Firdaus yang mungkin capek selalu mendengar tangisan saya mengenai skripsi namun tak kunjung usai, juga manusia satu satunya yang memahami bagaimana *mood* saya mengenai skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing Skripsi, Bapak Herman Beni M.A, dan Bapak Bambang M.Pd. Terimakasih saya ucapkan atas bimbingan, kesabaran dan ilmu yang telah diberikan untuk kelancaran skripsi ini juga kepada Ibu dan Bapak Dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam terimakasih telah menjembatani saya dengan ilmu ke-BKI-an selama menempuh pendidikan sarjana ini.
6. Nur Fauziah yang dari awal mengerjakan Tugas Akhir ini selalu membersamai.
7. Hana Fauzia, Citra Khanza dan Nafhifah Islamiyah yang selalu mau diajak *sharing* segala hal.

Teruntuk kalian semua saya persembahkan skripsi ini sebagai tanda terimakasih saya terhadap kalian semua.

RIWAYAT HIDUP



Nama : Aisyah Nur Adlly

Gender: Perempuan

Tempat Tanggal Lahir: Tangerang, 03 April 1999

Alamat : Jl. Bondol D IV no.63 rt/rw 002/017 Larangan,
Harjamukti, Cirebon

Agama: Islam

Email : aisadlly.cf@gmail.com

Pendidikan Formal:

1. SDN Sudimara 08
2. MTs Madinatunnajah
3. MA Madinatunnajah
4. IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Pengalaman Organisasi/Komunitas:

1. Divisi Keilmuan HIMABKI 2018-2019
2. Koordinator Women's March Cirebon 2019-2021
3. Divisi Keperempuanan 2019-2020
4. Biro Eksternal Kopri Rayon Annahdloh 2020-2021
5. Biro Eksternal Kopri Komisariat IAIN Syekh Nurjati Cirebon 2021-2022
6. Koalisi Perempuan Indonesia (2022-sekarang)

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir semester akademik (Skripsi) dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya serta orang-orang yang selalu mengikuti sunahnya. Penulis menyadari terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari peran dan bantuan berbagai pihak, untuk penulis patut menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. H. Sumanta, M.Ag, Rektor Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dr. Hajam, M.Ag, Dekan Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon
3. Drs. H. Muzaki, M.Ag, Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
4. Herman Beni M.A, selaku Dosen Pembimbing I dan Bambang Setiawan M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Staff Jurusan Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
6. Kepada para informan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan. Maka, saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak sangat diperlukan.

Cirebon, Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
OTENTISITAS SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
NOTA DINAS	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Konseling REBT	10
1. Sejarah Konseling REBT	10
2. Definisi Konseling REBT	11
3. Teknik Konseling REBT	13
4. Tujuan Konseling REBT	15
5. Tahapan Konseling REBT	16
B. Kekerasan Dalam Pacaran	17
1. Definisi Kekerasan Dalam Pacaran	17
2. Bentuk-Bentuk Kekerasan Dalam Pacaran.....	18
C. Kepercayaan Diri	21

1. Definisi Kepercayaan Diri	21
2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	24
3. Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Kepercayaan Diri	25
D. Penelitian yang Relevan	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Pendekatan Penelitian.....	31
B. Metode Penelitian	31
C. Desain Penelitian	32
D. Variabel Penelitian	33
E. Populasi dan Sampel.....	35
1. Populasi Penelitian.....	35
2. Sampel dan Teknik Sampling	36
F. Teknik Pengumpulan Data	37
1. Angket.....	37
2. Wawancara/Interview	38
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	40
1. Uji Validitas	40
2. Uji Reliabilitas	42
H. Teknik dan Pengolahan Analisis Data.....	43
1. Teknik Pengolahan Data.....	43
2. Analisis Data.....	44
I. Hipotesis	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	46
A. Hasil Penelitian.....	46
1. Gambaran Kepercayaan Diri	46
2. Rancangan Program Konseling REBT dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Penyintas Kekerasan Dalam Pacaran pada Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon	48
3. Uji Efektivitas Konseling REBT dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Penyintas KDP pada Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon	51
B. Pembahasan	54

1. Gambaran Umum Kepercayaan Diri Penyintas Kekerasan dalam Pacaran pada Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon	54
2. Pelaksanaan Program Konseling REBT dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Penyintas Kekerasan Dalam Pacaran pada Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon	56
3. Efektifitas Konseling REBT dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Penyintas KDP pada Mahasiswa IAIN Syelh Nurjati Cirebon	61
C. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68

