

**PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*  
DALAM MENGATASI KECEMASAN *SINGLE MOM*  
TERHADAP PENDIDIKAN ANAK DENGAN TEKNIK ABCDE  
DI DESA KESILIR KABUPATEN BANYUWANGI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



Oleh:  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**Rahma Savira Maulani**  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
NIM. D20183077  
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
MARET 2023**

**PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*  
DALAM MENGATASI KECEMASAN *SINGLE MOM*  
TERHADAP PENDIDIKAN ANAK DENGAN TEKNIK ABCDE  
PADA DI DESA KESILIR KABUPATEN BANYUWANGI**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

Oleh:

Rahma Savira Maulani

NIM: D20183077

Rahma Savira Maulani

NIM: D20183077

Disetujui Pembimbing

Disetujui Pembimbing

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Nasobi Niki Suma, M.Sc.  
NIP. 198907202019031003

**PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*  
DALAM MENGATASI KECEMASAN *SINGLE MOM*  
TERHADAP PENDIDIKAN ANAK DENGAN TEKNIK ABCDE  
DI DESA KESILIR KABUPATEN BANYUWANGI**

**SKRIPSI**

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial ( S.Sos )  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Hari : Selasa

Tanggal : 21 Maret 2023

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris



Muhammad Mulib Alwi, M.A  
NIP. 197807192009121005



Fiqih Hidayah Tunggal Wiranti M.M.  
NIP. 199107072019032008

Anggota :

1. Dr. Imam Turmudi, S.Pd., M.M.



2. Nasobi Niki Suma, M.Sc.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ



Menyetujui  
Dekan Fakultas Dakwah

Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag  
NIP. 197406062000031003

## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (*Q.S. Ali Imran: 139*)<sup>1</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>1</sup> Agus Hidayatulloh and others, *ALJAMIL Al-Qur'an Tajwid Warna, Terjemah Per Kata, Terjemah Inggris*, 2012. 67

## PERSEMBAHAN

Puji syukur saya haturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, karya ini penulis persembahkan untuk:

1. Skripsi ini dipersembahkan kepada Alm. Abah dan Ibuku tercinta yang telah membesarkan, mendidik, mendoakan dan mendukung dengan penuh kasih sayang. Selalu mendoakan demi keberhasilan dan kesuksesan dalam menuntut ilmu. Selalu memotivasi dalam menempuh pendidikan S1.
2. Seluruh keluarga besar ibu Siti Solekah selaku nenek tersayang yang selalu memberi semangat, mendukung, dan mendoakan untuk terus maju pantang menyerah dalam mencapai cita-cita. Semoga keluarga besar saya selalu dilimpahkan rahmat serta hidayah untuk terus berbuat baik dan mendapat rezeki yang lancar dan barokah, Aamiin.
3. Seluruh teman-teman terkedatku Mazidatul, Evy, Desy, Shun, Restu yang selalu memberi semangat untuk tetap terus mengejar gelar S1 dan membantu proses penelitian ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Segenap puji syukur penulis sampaikan kepada Allah karena atas rahmat dan karunia-Nya, perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian skripsi sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana, dapat terselesaikan dengan lancar.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyadari dan menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Babun Suharto, S.E., M.M. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Jember.
3. Muhammad Ardiansyah, M.Ag. Selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
4. Nasobi Niki Suma, M.Sc. Selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan saran sehingga skripsi ini bisa selesai.
5. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah banyak memberikan ilmu, mendidik dan membimbing selama penulis menempuh pendidikan.
6. Bapak Supriyanto selaku kepala desa Kesilir yang telah memberikan izin dan banyak memberikan ilmu serta kemudahan selama proses penelitian.

7. Pemerintah Desa Kesilir yang telah membantu mencari data dalam penelitian
8. Para *single mom* yang bersedia mengikuti proses konseling dan diwawancara oleh penulis secara sukarela
9. Evy, Shun, Restu, Mazidatul yang bersedia membantu dalam mendokumentasikan dan memberi semangat serta dukungan terhadap proses skripsi
10. Para guru dan adik-adik yang bersedia di wawancara dalam penelitian ini
11. Teman-teman seangkatan tahun 2018 khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam
12. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan dan dukungan

Pada penyusunan skripsi ini, penulis menyadari banyak kekurangan baik atas kerjasama maupun susunan dalam penyusunan ini, karenanya saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian ini sangat kami harapkan. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya dan juga bermanfaat bagi penyusun pada khususnya.

*Wassalamu 'alaikum Wr.Wb*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Jember, Februari 2023  
Penulis,

**Rahma Savira M.**  
**D20183077**

## ABSTRAK

**Rahma Savira Maulani, 2023:** *Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Kecemasan Single Mom Terhadap Pendidikan Anak Pada Masa Pandemi-Transisi Covid-19 Di Desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi*

**Kata kunci:** Teknik ABCDE, kecemasan, *single mom*

Orang tua merupakan komponen utama di dalam sebuah keluarga, apabila salah satu hilang maka pihak yang ditinggalkan akan menjadi peran ganda sebagai ayah dan ibu. Hal tersebut akan menguras energi dan pikiran sehingga akan muncul kecemasan dalam diri. *Single Mom* merupakan perempuan yang menjalankan peran ganda sebagai ayah dan sebagai ibu. Mengurus segala keperluan dan pendidikan anak bukan satu hal yang mudah dijalani oleh ibu tunggal. Akibat dari hal tersebut seorang *single mom* akan mengalami kecemasan dengan sering memarahi anak karena tidak maksimal dalam belajar, memunculkan pikiran negatif tentang pendidikan anak tersebut seperti tidak memercayai anak dalam mengerjakan tugasnya sehingga *single mom* yang mengerjakan tugas anaknya dan hal tersebut kurang baik untuk dilakukan.

Tujuan penelitian ini yaitu: 1). Untuk mengetahui dan mendeskripsikan REBT dalam mengatasi kecemasan *single mom* terhadap pendidikan anak dengan teknik ABCDE di desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi. 2). Untuk mengetahui hasil dari pendekatan REBT dalam mengatasi kecemasan *single mom* terhadap pendidikan anak dengan teknik ABCDE di Desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi. Fokus penelitian dalam penelitian ini yaitu : 1) Bagaimana pendekatan REBT dalam menghadapi kecemasan *single mom* terhadap pendidikan anak dengan teknik ABCDE di Desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi ?. 2) Bagaimana hasil pendekatan REBT dalam mengatasi kecemasan *single mom* terhadap pendidikan anak dengan teknik ABCDE di Desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi?. Pendekatan *rational emotive behavior therapy* menggunakan teknik ABCDE yang dikemukakan oleh Ellis. Terapi yang dilakukan pada *single mom* melalui beberapa tahapan yaitu : a. Identifikasi masalah; b. Diagnosa; c. Prognosa; d. *Treatment*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kualitatif deskriptif, dengan jenis penelitian analisis deskriptif kualitatif. Subyek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Adapun hasil dari penelitian ini, yaitu terdapat 6 konseli yang bisa dikatakan berhasil melakukan hal yang diarahkan oleh konselor. Sisanya mereka belum mampu melaksanakan arahan dari konselor karena mereka terlalu menutup diri dan tetap pada pikiran irasionalnya.

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Istilah.....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
A. Penelitian Terdahulu.....	12
B. Kajian Teori .....	19
1. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	19
2. Kecemasan.....	32

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	44
B. Lokasi Penelitian.....	45
C. Subyek Penelitian.....	46
D. Teknik Pengumpulan Data.....	48
E. Keabsahan Data.....	50
F. Analisis Data .....	52
G. Tahap-tahap Penelitian.....	53
<b>BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS .....</b>	<b>55</b>
A. Gambaran Obyek Penelitian.....	55
B. Penyajian Data dan Analisis .....	73
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>116</b>
A. Simpulan.....	116
B. Saran .....	117
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>119</b>

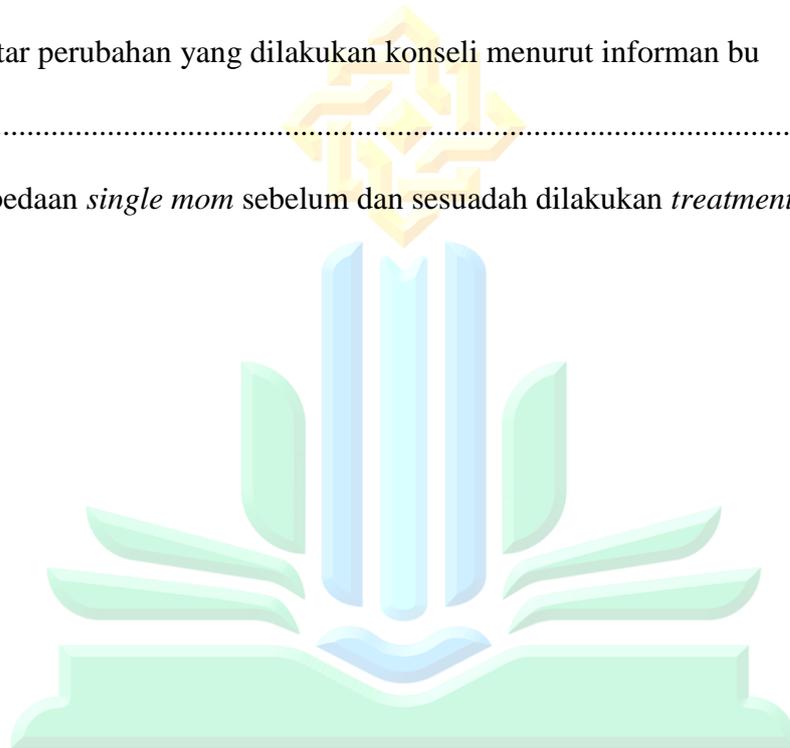
**LAMPIRAN**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR TABEL

No.	Uraian	Hal
2.1	Persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang .....	17
2.2	Gejala yang dialami ketika cemas .....	35
3.1.	Nama-Nama <i>Single Mom</i> dan Nama Anak <i>Single Mom</i> .....	47
3.2	Daftar Nama Guru Anak <i>Single Mom</i> .....	48
4.1	Profil Dusun Sumpoko .....	55
4.2	Daftar nama single mom desa Kesilir.....	56
4.3	Daftar nama single mom sebagai konseli .....	71
4.4	Daftar nama anak single mom .....	72
4.5	Daftar guru sekolah anak single mom .....	73
4.6	Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli .....	100
4.7	Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli menurut informan bu Tati.....	102
4.8	Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli menurut informan Bu Rifa.....	103
4.9	Daftar perubahan yang dilakukan konseli menurut informan bu Yuni .....	104
4.10	Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli menurut informan Bu Sum .....	105
4.11	Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli menurut informan Bu Laila .....	106

4.12 Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli menurut informan	
Bu Sita .....	107
4. 13 Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli menurut informan	
Bu Lina .....	108
4.14 Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli bu Tutik.....	109
4.15 Daftar perubahan yang dilakukan konseli menurut informan bu	
Ari.....	110
4. 16 Perbedaan <i>single mom</i> sebelum dan sesudah dilakukan <i>treatment</i> ..	114



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

**DAFTAR GAMBAR**

Hal

Gambar 3.1 Peta Desa Kesilir..... 54



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Kecemasan (*anxiety*) mengacu pada keadaan emosi yang bertentangan atau perasaan tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subjektif dan rangsangan atau rangsangan fisiologis (reaksi fisiologis tubuh, seperti bernapas lebih cepat, menjadi marah, jantung berdebar-debar, dan berkeringat). Pengertian ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Craig yang menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan gelisah, khawatir, atau takut akan sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui. Sedangkan menurut Hilgard terkadang individu mengalami emosi yang tidak menyenangkan, seperti kekhawatiran dan ketakutan, dalam berbagai tingkatan. Mereka disebut sebagai emosi.<sup>2</sup> Kecemasan berkaitan dengan konsep diri atau kepribadian, sifat atau sifat ini mengacu pada posisi untuk bertindak dengan minat dengan konsentrasi tertentu dari waktu ke waktu atau melintasi situasi.<sup>3</sup>

Komponen utama dalam keluarga yaitu orang tua, sampai Allah swt memposisikan orang tua dalam posisi setelah posisi-Nya. Landasan utama yang tidak bisa diganti sama sekali adalah keberadaan manusia. Fakta kehidupan tidak bisa berjalan dengan mulus akan selalu ada jalan yang sulit yang selalu membersamai. Salah satu jalan yang sulit yang dilalui oleh

---

<sup>2</sup> Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah (Konsep, Teori, Dan Aplikasinya)* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), 299.

<sup>3</sup> Abdul Hayat, 'Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya', *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12.1 (2017), 53 <<https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>>.

manusia adalah kehilangan salah satu pasangan idup karena batas usia yang memisahkan mereka, perceraian di tengah jalan, atau ditinggalkan.<sup>4</sup> Sejalan dengan Firman Allah swt dalam QS. Al-Baqarah (2) : 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : “ Dan Kami pasti akan menguji kamu denga sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

*Single mother* atau ibu tunggal yaitu seorang wanita yang telah berpisah dari suaminya karena berbagai alasan dan telah berperan sebagai seorang ibu. Kesepian yang di rasakan ditambah dengan peran ganda yang harus diembannya. Tidak mudah menjadi *single mother* yang ditinggalkan oleh orang yang dicintai dan harus menghadapi kenyataan dalam hidup. Keadaan psikologis seorang ibu tunggal dapat dengan mudah terganggu oleh keadaan kehidupan yang dijalaninya. *Single mother* adalah wanita yang ditinggalkan suami atau pasangan hidup karena terpisah, bercerai, atau meninggal dunia untuk kemudian memutuskan melanjutkan kehidupan dengan jerih payah sendiri. Salah satu tokoh inspiratif dari *single mom* yang tertera dalam Al-Qur'a n yaitu kisah Siti Maryam Ibu dari Nabi Isa as yang terdapat pada QS. Imran (42) :

<sup>4</sup> Muhammad Amri, ‘DINAMIKA HIDUP SINGLE MOTHER (Perspektif Qashash Alqur’an)’, *Al-Wardah*, 13.1 (2020), 39 <<https://doi.org/10.46339/al-wardah.v13i1.157>>.

وَإِذْ قَالَتِ الْمَلٰٓئِكَةُ يَا مَرْيَمُ إِنَّ اللّٰهَ اصْطَفٰكِ وَطَهَّرَكِ وَاَصْطَفٰكِ عَلٰٓى نِسَاءِ

الْعٰلَمِيْنَ ﴿٤٢﴾

Artinya : “Dan (ingatlah) ketika para malaikat berkata, “Wahai Maryam! Sesungguhnya Allah telah memilihmu, menyucikanmu, dan melebihkanmu di atas segala perempuan di dunia (yang sesama dengan kamu).” QS. Ali Imran:42

Peran Siti Maryam sebagai *single mom* berawal dari anugerah yang diberikan Allah SWT kepada beliau, Siti Maryam diberi anugerah seorang putra tanpa memiliki suami dan tidak melakukan hubungan suami istri. Anugerah itu juga yang membuat Siti Maryam diusir dari lingkungannya karena dianggap perempuan tidak suci. Siti Maryam adalah perempuan yang selalu menjaga kesucian dirinya dan selalu patuh terhadap perintah Allah SWT. Maryam mengetahui jika semua ini sudah kehendak dari Allah dan Maryam hanya bisa berdoa kepada Allah.

Pada masa pandemi membawa berbagai dampak di setiap aspek, mulai dari perilaku, budaya, ekonomi, agama, ekonomi, pendidikan, dan hampir setiap aspek kehidupan individu yang terkena dampak pandemi. Pandemi menghancurkan kehidupan individu, tidak terkecuali *single mom* yang merasa cemas terhadap pendidikan anaknya salah satunya yaitu pada masa pandemi. Pandemi memaksa perubahan yang tidak semua individu inginkan. Pendidikan Indonesia menjadi salah satu aspek yang terkena dampak pandemi. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan kebijakan untuk menutup sekolah dan mengganti proses KBM dengan menggunakan sistem online dengan dilatarbelakangi pembatasan interaksi oleh pemerintah.

Pendidikan dengan model pembelajaran terbaru yang sebelumnya jarang diterapkan di berbagai lembaga pendidikan. Hal ini membutuhkan adaptasi dari berbagai pihak, siswa, pendidik, dan orang tua dipaksa untuk mengikuti dan beradaptasi dengan gaya belajar baru. UNESCO mencatat hingga 20 Desember 2020, 40 negara telah menutup sementara sekolah untuk mencegah penyebaran COVID-19.

Organisasi kesehatan dunia atau WHO telah menyatakan COVID-19 sebagai pandemi, semua kebingungan dan panik. Terutama semua media dan berita mengenai tentang virus corona ini terus ramai diperbincangkan. Mulai dari orang yang terinfeksi virus yang penyebarannya sangat cepat yang bisa membuat penderitanya kehilangan nyawa dalam waktu singkat, proses penyebaran virus yang sangat cepat dan melalui kontak langsung, serta pemberitaan tentang *physical distancing* memicu pengaruh masyarakat dan kesehatan mental terganggu. Tingkat stres semakin tinggi, apalagi saat perusahaan dan pabrik tutup sehingga harus banyak merumahkan karyawannya. Kebosanan yang dapat memicu stres karena orang merasa terkekang dan tidak bisa mengekspresikan diri seperti hari biasanya. Kondisi ini dapat memicu kecemasan berlebihan pada setiap orang karena takut tertular dan mengalami hal-hal yang mengerikan. Kecemasan ini merupakan kondisi yang berhubungan dengan rasa takut, khawatir, perasaan tidak aman, dan kebutuhan akan kepastian. Kecemasan ini juga merupakan respon terhadap apapun yang terjadi. Kecemasan tidak wajar, tentu akan

membebaninya dan menyebabkan kelumpuhan dalam mengambil keputusan atau mengambil suatu tindakan.<sup>5</sup>

Terapi emosi rasional adalah suatu jenis psikoterapi berdasarkan gagasan bahwa orang memiliki kemampuan untuk berpikir secara jujur dan rasional dan juga salah dan jahat sejak lahir. Ditekankan dalam terapi emosi rasional bahwa orang berpikir, merasakan, dan bertindak secara bersamaan. Orang jarang mengalami emosi tanpa pikiran sadar karena perasaan biasanya ditimbulkan oleh persepsi keadaan tertentu.<sup>6</sup> REBT menekankan ketiga aspek-kognitif (logis), emosional, dan perilaku-ini dapat digunakan sebagai pengganti pengobatan kecemasan pada *single mom* yang mengalami kecemasan khususnya pada sepanjang masa COVID-19.<sup>7</sup> Terapi perilaku rasional emotif memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dengan sistem psikis individu. Fungsi individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan, dan perilakunya.<sup>8</sup> Teknik ABCDE merupakan salah satu teknik pendekatan

konseling *rational emotive behavior therapy*. Teknik ABCDE dicetuskan pertama kali yaitu Albert Ellis dengan mengembangkan teori emotif

<sup>5</sup> Wahyu Setyaningrum and Heylen Amildha Yanuarita, 'Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang', *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4.4 (2020), 550–51 <<https://doi.org/10.36312/jisip.v4i4.1580>>.

<sup>6</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, ed. by Koswara (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 53.

<sup>7</sup> Diana Vidya Fakhriyani, Ishlakhatu Sa'idah, and Moh Ziyadul Annajih, 'Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling Untuk Mengatasi Kecemasan Di Masa Pandemi COVID-19', *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11.1 (2021), 58 <<https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i1.8463>>.

<sup>8</sup> Ulfiah, *Psikologi Dan Konseling (Teori Dan Implementasi)*, Pertama (Jakarta: Kencana, 2020).

rasionalnya yang kemudian ditambahkan D dan E untuk mengatasi perubahan dan hasil yang diinginkan dari perubahan tersebut.

Desa Kesilir merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Siliragung. Siliragung sendiri merupakan kecamatan paling selatan di kabupaten Banyuwangi, bersebelahan dengan kecamatan Pesanggaran. Desa Kesilir memiliki 3 dusun, yaitu Dusun Silirsari, Dusun Sumber Bening, dan Summersuko. Luas desa Kesilir adalah 60,20 km<sup>2</sup> dan berpenduduk 8.020 jiwa. Setelah dilakukan observasi, peneliti menemukan masalah yang berada di desa Kesilir. Kecemasan yang dialami oleh setiap orang tua khususnya pada seorang *single mom*. Seorang *single mom* yang menjadi orang tua tunggal yang harus mengurus anaknya seorang diri tidak lepas dari kecemasan pendidikan buah hatinya. Pendidikan merupakan hak seorang anak yang wajib diberikan oleh orang tuanya. Hal tersebut membuat seorang *single mom* harus memenuhi kewajiban sebagai orang tua. Peneliti memilih penelitian dilakukan di desa Kesilir khususnya di dusun Summersuko karena peneliti menemukan beberapa *single mom* yang kesulitan dan merasa cemas terkait pendidikan anak yang berbasis online. Orang tua di dusun Summersuko khususnya *single mom* belum semua mengetahui terkait pembelajaran online, sebagian dari mereka bisa dibilang gagap teknologi. Latar belakang pendidikan sebagian orang tua atau *single mom* di dusun Summersuko adalah tamatan SMP samapai perguruan tinggi. Pandemi covid-19 membuat pendidikan terkena imbas dan mengalami perubahan dalam model pembelajaran yang diberikan.

Pada wawancara yang dilakukan peneliti seorang *single mom* harus beradaptasi dengan gaya pembelajaran baru di masa pandemi covid-19. Mereka mengalami kecemasan dan merasa ketakutan mengenai proses belajar tersebut. Beberapa hal yang ditakuti oleh *single mom* yaitu mengenai keefektifan pembelajaran, dan anak yang lebih sulit untuk diatur untuk belajar. Wawancara juga dilakukan kepada tenaga pendidik di wilayah desa Kesilir, khususnya pada dusun Summersuko mereka mengungkapkan bahwa pada masa pandemi covid-19 para murid melakukan kegiatan belajar di rumah. Para guru memberikan tugas melalui online di grup WA, hasilnya ketika dikerjakan di rumah nilai yang di dapat lebih bagus dibandingkan ketika mengerjakan langsung di sekolah. Guru memiliki kecurigaan terhadap orang tua peserta didik jika para orang tua langsung memberikan jawaban kepada anaknya tanpa membiarkan anaknya mengerjakan sesuai dengan kemampuannya sendiri. Pembelajaran secara online dinilai efektif dilakukan pada masa pandemi karena menurut seorang guru akan membantu memutus tali covid-19. Menurut beliau, pembelajaran *online* juga terdapat dampak buruk, yaitu dinilai anak didik lebih pasif dalam hal berpendapat dan kurang memperhatikan materi yang diberikan. Kendala sarana dan prasarana untuk belajar online membuat ketakutan tersendiri bagi para pendidik.

Hasil observasi jumlah *single mom* di dusun Summersuko yaitu 309 orang. *Single mom* yang termasuk dalam kriteria penelitian yaitu 25 *single mom*. Sisa dari *single mom* tersebut yaitu lansia, berumur lanjut, sudah tidak memiliki anak yang bersekolah. Dari 25 *single mom* peneliti mengambil 9

orang *single mom* dalam penelitian, 17 sisanya bekerja sebagai TKW dan satu belum resmi bercerai. Wujud kecemasan dari 9 *single mom* berupa sering memarahi anak ketika mereka tidak faham mengenai materi yang diberikan, terlalu percayakan *gadget* pada anak dikarenakan *single mom* tidak tahu menggunakan *gadget* dan takut apabila pendidikan anaknya terganggu karena dirinya. Peneliti memilih penelitian ini dengan tujuan membantu *single mom* di desa Kesilir merubah pikirannya yang irasional menjadi rasional. Dilihat dari fenomena tersebut pendekatan *rational emotive behavior therapy* diharapkan dapat mengurangi kecemasan yang dialami.

## B. Fokus Penelitian

Berdasarkan kerangka penelitian tersebut di atas, bidang penelitian berikut akan menjadi fokus penelitian ini:

1. Bagaimana pendekatan REBT dalam mengatasi kecemasan *single mom* terhadap pendidikan anak dengan teknik ABCDE di Desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi?
2. Bagaimana hasil pendekatan REBT dalam mengatasi kecemasan *single mom* terhadap pendidikan anak dengan teknik ABCDE di Desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi ?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut, berdasarkan bagaimana masalah telah didefinisikan:

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan pendekatan REBT dalam mengatasi kecemasan *single mom* terhadap pendidikan anak dengan teknik ABCDE di Desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi.

2. Untuk mengetahui hasil dari pendekatan REBT dalam mengatasi kecemasan *single mom* terhadap pendidikan anak dengan teknik ABCDE pada di Desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi?

#### D. Manfaat Penelitian

Dua kategori keunggulan penelitian bersifat teoretis dan praktis, dan meliputi:

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Menawarkan pemahaman dan informasi, khususnya di bidang pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik ABCDE untuk kecemasan
- b. sebagai sumber pengetahuan dan referensi bagi pembaca tentang dasar pemikiran penggunaan terapi *rational emotive behavior therapy* dengan teknik ABCDE untuk mengatasi kecemasan
- c. Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran terutama bagi siapa saja yang mau mengkaji penelitian dengan tema yang sama.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi *single mom* penelitian ini diharapkan membantu penyelesaian masalah dalam kecemasan yang dialami
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber belajar bagi mahasiswa tentang teori dan pendekatan *rational emotive behavior therapy*.
- c. Bagi penulis penelitian penelitian ini sangat bermanfaat diperhitungkan atau dikutip dalam proyek penelitian lainnya dengan tema penelitian sama

- d. Bagi program studi Bimbingan Konseling Islam penelitian ini menjadi media agar program studi BKI dapat tersosialisasikan kepada masyarakat.

## E. Definisi Istilah

Peneliti harus menjelaskan penjelasan istilah sesuai dengan judul yang diberikan karena hal tersebut telah dibuktikan akan menambah pengetahuan tentang penelitian yang akan dilakukan. Pengertian istilah dalam penelitian merupakan cara untuk memahami arti dari judul yang diteliti dan berupaya untuk mencegah terjadinya kesalahan penafsiran terhadap masalah yang diteliti.

### 1. *Rational Emotive Behavior Therapy*

*Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan jenis Behavior kognitif yang menekankan pada ketertarikan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan ini membahas tentang individu yang memiliki pikiran irasional. Pendekatan ini digunakan untuk mengubah pikiran irasional individu menjadi rasional. REBT dalam penelitian ini digunakan sebagai terapi yang dilakukan pada *single mom* untuk merubah fikiran irasional *single mom* terhadap kecemasan pendidikan anak menjadi rasional.

### 2. Teknik ABCDE

Teknik dengan pengembangan dari teori emotif rasional. Salah satu teknik dari pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Teori sebelumnya hanya ada ABC ditambahkan D dan E untuk mengatasi

perubahan dan hasil perubahan yang diinginkan. Pada penelitian ini teknik ABCDE digunakan untuk mengatasi kecemasan *single mom* terhadap pendidikan anaknya dan sering berfikir irasional.

### 3. Kecemasan Pendidikan Pada Anak (*Anxiety*)

Kecemasan atau *anxiety* adalah satu istilah yang menggambarkan pada gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Pendidikan pada anak dalam penelitian ini mulai dari tingkat pendidikan SD-Perguruan Tinggi.

### 4. *Single Mom*

*Single mom* adalah seorang ibu yang berpisah dari suaminya karena meninggal ataupun bercerai. Dalam penelitian ini, *Single mom* dengan anak yang masih bersekolah disebut sebagai seseorang yang berusia antara 20 sampai 50 tahun. *Single mom* yang ditinggalkan oleh pasangannya atau suaminya baik secara hukum (resmi bercerai) dan meninggal dunia. *Single mom* dalam penelitian ini adalah *single mom* yang berkemungkinan untuk menikah lagi di kemudian hari.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu digunakan untuk bahan referensi atau rujukan untuk penelitian terkini. Pada penelitian terdahulu juga difungsikan untuk menghindari plagiasi pada penelitian sekarang. Penelitian yang dilakukan peneliti sekarang menggunakan 5 penelitian terdahulu untuk rujukan ataupun referensi yang akan digunakan peneliti. Hasil yang terdapat pada penelitian terdahulu akan dibuat acuan dalam penelitian sekarang.

1. Pendekatan REBT Melalui *Cyber Counseling* untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19, nama peneliti Diana Vidya Farkhriyani, tahun penelitian 2021, jurusan Bimbingan dan Konseling dari Institut Agama Islam Negeri Madura.
  - a. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari ciri-ciri atau gejala kecemasan yang ditimbulkan oleh pandemi covid-19 dan untuk memahami bagaimana metode konseling REBT yang digunakan dalam *Cyber Counseling* dapat membantu masyarakat mengatasi kecemasan selama masa covid-19.
  - b. Metode yang digunakan dalam penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu metode penelitian kualitatif.
  - c. Hasil penelitian akhir Masalah subjek memberikan kontribusi dengan pendekatan REBT yang digunakan dalam *Cyber Counseling*. Klien

memiliki kapasitas untuk mengubah pikiran negatifnya menjadi pikiran positif.<sup>9</sup>

2. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam menangani Kecemasan Pasien Pra Operasi Getah Bening di RSUP Dr. M. Djamil Padang, nama peneliti Ahmad Putra dan Yulia Fitria, tahun penelitian 2020, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan Nanchang University, Tiongkok.

- a. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan bagaimana Pra Operasi Getah Bening dengan kecemasan dirawat menggunakan strategi konseling REBT.
- b. Metode yang digunakan dalam penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu metode penelitian kualitatif, penelitian ini berbentuk *action reseach*, dimana peneliti memberikan terapi atau perlakuan secara langsung terhadap pasien.
- c. Hasil yang diperoleh dari penelitian terdahulu yaitu pasien mulai menyadari bahwa apa yang dicemaskan tidaklah tepat, karena itu tidak akan menyelesaikan apa – apa. Dengan demikian, penerapan teknik REBT memberikan kontribusi dalam mengubah cara pandang pasien terhadap persoalannya dalam menghilangkan kecemasan pra operasi getah bening.<sup>10</sup>

<sup>9</sup> Fakhriyani, Sa'idah, and Annajih.

<sup>10</sup> Ahmad Putra and Yulia Fitria, 'Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Menangani Kecemasan Pasien Pra Operasi Getah Bening Di RSUp Dr. M. Djamil ', *At-Taujih*, 03.02 (2020).

3. Penggunaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk Menurunkan *Burnout* Belajar pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba, nama peneliti Rizka Mianti, tahun penelitian 2019, jurusan Bimbingan dan Konseling Islam fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.
  - a. Tujuan penelitian sebelumnya berusaha untuk memahami seberapa sukses layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam menurunkan *burn out* belajar yang dialami siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba.
  - b. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan metode kuantitatif eksperimen, dengan detail eksperimen *quasi eksperimental design* bentuk *non-equivalent control grup design*.
  - c. Hasil penelitian ini adalah penggunaan pendekatan REBT dapat menurunkan tingkat *burnout* belajar siswa, proses pada REBT mampu menghilangkan pikiran negatif siswa dan mengubahnya menjadi pikiran positif yang menimbulkan motivasi untuk belajar dengan cara yang baik. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji *independent sample T test* diperoleh nilai sig. (2-tailed) 0,040 (diambil dari data *equal variances assumed* karena data homogen). Hal tersebut menunjukkan jika (2-tailed)  $0,040 < 0,05$  yang berarti bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak

atau REBT memberikan pengaruh terhadap penurunan *burnout* belajar siswa.<sup>11</sup>

4. Efikasi Strategi Rasional Emotif Untuk Menurunkan Tingkat Kepedulian Orang Tua Terhadap Pendidikan Anaknya Pada Masa Wabah Covid-19 di Desa Widodaren, Oleh Yudha Pramono, Universitas Pancasakti Tegal Tahun Riset 2021.
  - a. Tujuan dari penelitian terdahulu adalah untuk mengetahui apakah strategi pendekatan rasional emotif berhasil menurunkan tingkat kecemasan orang tua Desa Widodaren.
  - b. Metode yang digunakan dalam penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif. Menggunakan skala psikologis untuk mengambil data dan uji Wilcoxon, validitas, dan reliabilitas untuk menganalisisnya.
  - c. Hasil penelitian sebelumnya diketahui bahwa hasil psikologis skala psikologis kelompok kontrol yang telah dimasukan menggunakan Microsoft Excel dan diperoleh skor 8961 dengan skor rata-rata 298,7 pada masing-masing responden berjumlah 30 orang, dan terungkap tingkat skor kecemasan orang tua pada kelompok kontrol (kelompok yang tidak menerima teknik emosi rasional). Data skala psikologis kelompok eksperimen yang diinput menggunakan Microsoft Excel dan IX menunjukkan bahwa kelompok eksperimen-kelompok yang mendapatkan teknik rasional emotif-memiliki skor kecemasan orang tua sebesar 6982, dengan rata-rata skor masing-masing sebesar 232,7. 30

---

<sup>11</sup> Rizka Mianti, 'Penggunaan Rational Emotive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba' (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2019).

responden. Hasil pengukuran tersebut menunjukkan kelompok yang mendapat perlakuan rasional emotif tingkat kecemasan rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol atau kelompok yang tidak mendapat perlakuan rasional emotif.<sup>12</sup>

5. Skripsi peneliti Norharizah Mustaffa berjudul "Mengatasi Kecemasan Selama Epidemii Covid-19 dengan Metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)," dan akan dimuat dalam *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities in 2020. (MJSSH)*.
  - a. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif yang menganalisis dokumen dari refransi buku dan artikel.
  - b. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penggunaan terapi REBT untuk mengatasi kebimbangan yang dialami klien dalam situasi pandemi covid-19 lalu mengaplikasikannya dengan teknik ABCDE.
  - c. Hasil dari penelitian terdahulu yaitu pendekatan REBT dapat membantu mengatasi kebimbangan individu pada masa covid-19.<sup>13</sup>

Penelitian terdahulu digunakan sebagai rujukan dan acuan penelitian sekarang. Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang memiliki perbedaan dan persamaan yang disusun dalam tabel. Tabel

---

<sup>12</sup> Yudha Pramono, 'Keefektifan Teknik Rasional Emotif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Orang Tua Peserta Didik Usia 15-17 Tahun Terhadap Pendidikan Anaknya Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Widodaren' (Universitas Pancasakti Tegal, 2021).

<sup>13</sup> Nohazirah Mustafa, 'Mengatasi Keseimbangan Semasa Pandemik Covid-19 Dengan Pendekatan Teori Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)', *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 05.1.

tersebut menjelaskan mengenai persamaan serta perbedaan dalam penelitian terdahulu.

**Tabel 2.1**  
**Persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang**

No.	Judul Penelitian Terdahulu	Persamaan	Perbedaan
1	2	3	4
1.	Pendekatan REBT Melalui <i>Cyber Counseling</i> untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19	Penggunaan teknik yaitu pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dalam mengatasi suatu kecemasan di masa pandemi Covid-19	peneliti memilih subyek penelitian seorang <i>single mom</i> , sedangkan peneliti terdahulu tidak dijelaskan mengenei subyek yang dipilih.
2.	<i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Dalam menangani Kecemasan Pasien Pra Operasi Getah Bening di RSUP Dr. M. Djamil Padang	Menggunakan teknik pendekatan konseling <i>Rasional Emotive Behavior Therapy</i> .	Kecemasan yang dihadapi penelitian sekarang terfokus dalam kecemasan <i>single mom</i> kesehatan keluarga, sedangkan penelitian terdahulu terfokus kecemasan pasien pra operasi.
3.	Penggunaan <i>Rational Emotive Behavioral Therapy</i> untuk Menurunkan <i>Burnout</i> Belajar pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba	Menggunakan teknik pendekatan konseling <i>Rasional Emotive Behavior Therapy</i> .	Penelitian terdahulu mengangkat masalah mengenai <i>burnout</i> pada siswa kelas XI, sedangkan penelitian sekarang meneliti pada masalah kecemasan pada <i>single mom</i>
4.	Keefektifan Teknik Efikasi Strategi Rasional Emotif Untuk Menurunkan Tingkat Kepedulian Orang Tua Terhadap Pendidikan Anaknya Pada Masa Wabah Covid-19 di Desa Widodaren	Objek penelitian mengenai kecemasan terhadap pendidikan anak pada masa pandemi covid-19 dan menggunakan pendekatan konseling rasioal emotif.	Terdapat pada subyek penelitian, penelitian sekarang menggunakan subyek <i>single mom</i> sedangkan penelitian terdahulu menggunakan subyek orang tua.
5.	Mengatasi Kecemasan Selama	Menggunakan teknik pendekatan konseling	Penelitian sekarang menggunakan

No.	Judul Penelitian Terdahulu	Persamaan	Perbedaan
1	2	3	4
	Epidemi Covid-19 dengan Metode <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	<i>Rasional Emotive Behavior Therapy.</i>	pendekatan REBT untuk mengatasi kecemasan terhadap orang sedangkan, penelitian terdahulu menggunakan REBT untuk mengatasi kebimbangan atau ragu-ragu.
6	Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dalam Mengatasi Kecemasan Pendidikan Anak pada Masa Pandemi-Endemi Covid-19 Terhadap <i>Single Mom</i> Desa Kesilir	Persamaan dengan penelitian terdahulu adalah menggunakan teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	Pada penelitian terdahulu belum banyak peneliti yang menggunakan teknik <i>REBT</i> untuk mengatasi kecemasan pada <i>single mom</i> .

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian terdahulu mengenai pendekatan *rational emotive behavior therapy* yang telah banyak dilakukan pada 3 tahun terakhir dengan berbagai kecemasan yang dihadapi. Tetapi, belum banyak yang melakukan penelitian mengenai kecemasan yang dialami oleh *single mom*. Penelitian yang akan dilakukan berfokus pada kecemasan *single mom* yang memiliki anak yang masih bersekolah di tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi dengan menggunakan pendekatan REBT serta teknik ABCDE. Hal ini dapat dijadikan *novelty* atau unsur kebaruan dari penelitian sekarang.

## B. Kajian Teori

### 1. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

#### a. Pengertian REBT

*Rational Emotive Behavior Therapy* dikembangkan oleh Albert Ellis. Albert Ellis menyebut pendekatannya dengan *Rational Therapy* (RT). Albert Ellis mengubah nama *Rational Emotive* menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET).<sup>14</sup> RET adalah aliran psikologi yang dilandaskan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun berpikir irasional dan jahat. Individu mempunyai kecenderungan memilahara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh mengaktualkan diri. Individu juga memiliki beberapa kecenderungan yang menuju ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhyul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. RTE menekankan bahwa individu berfikir, beremosi dan bertindak secara stimulan. Jarang individu beremosi tanpa berpikir, sebuah perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh presepsi atas suatu situasi yang spesifik. Sebagaimana dinyatakan oleh Ellis ,” ketika mereka beremosi, mereka juga berfikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak”. Dalam rangka memahami tingkah laku menolak diri, orang

---

<sup>14</sup> Yuni Liscahyati, ‘Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan Menarche Pada Remaja (Studi Kasus Di SDN 2 Kecamatan Cinangka Serang-Banten)’ (Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin, 2016).13

harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berfikir, mempersepsi, dan bertindak. Untuk memperbaiki pola-pola yang disfungsi, seseorang idealnya harus menggunakan metode-metode perseptual-kognitif, emotif-evokatif, dan behavioristik reedukatif.<sup>15</sup>

*Rasional Emotive Therapy* diubah menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) oleh Albert Ellis yang memiliki arti perilaku rasional emotif. Rasional dalam hal ini adalah kognisi yang efektif dalam membantu diri daripada kognisi yang sekedar valid secara empiris maupun logis.<sup>16</sup> Perspektif ilmiah tentang perilaku manusia adalah behaviorisme. Asumsi dasarnya adalah bahwa perilaku mengikuti aturan, dan eksperimen yang dirancang dengan hati-hati akan mengungkapkan aturan ini.<sup>17</sup> B.F. Skinner sebagai seorang pelopor behaviorisme menolak teori tentang kepribadian. Psikologi belum memiliki data faktual yang cukup untuk membangun teori kepribadian yang mencakup segala hal menurut Skinner. Skinner beranggapan bahwa kemampuan memanipulasi kehidupan dan tingkah laku manusia, keberhasilan mengontrol kejadian atau tingkah laku manusia merupakan bukti kebenaran suatu teori. Skinner memahami dan mengontrol tingkah laku dengan menggunakan teknik analisis fungsional tingkah laku (*functional analysis of behavior*) yang berarti suatu analisis tingkah laku dalam bentuk hubungan sebab akibat, bagaimana suatu respon

---

<sup>15</sup> Corey.273-279

<sup>16</sup> Liscahyati.13

<sup>17</sup> Corey.195

timbul mrngikuti kondisi tertentu.<sup>18</sup> REBT dalam proses konselingnya berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran irasional sehingga fokus penanganan pada penekatan *Rational Emotive Behavior Theraphy* adalah pemikiran individu. *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT) merupakan pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran irasional konseli agar membiarkan pikiran tersebut atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku yang dilakukan.

Pendekatan REBT berpendapat bahwa proses pemikiran, perasaan, dan perilaku terus-menerus berinteraksi. Masing-masing dari ketiganya mempengaruhi yang lain. Menurut REBT, ketika seseorang menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dan berada dalam situasi yang tidak nyaman, keyakinan yang tidak logis pasti akan muncul, yang mengarah ke sentimen disfungsional yang menghasilkan perilaku yang tidak membantu. Sebaliknya, gagasan yang masuk akal menghasilkan perilaku adaptif dan emosi yang berguna. Metode REBT berpendapat bahwa karena kognisi, emosi, dan perilaku seseorang

---

<sup>18</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, ed. by Ridio Setyono, Revisi (Malang: UMM Press, 2011), 319-321.

semuanya saling berhubungan, pengalaman tertentu akan berdampak pada ketiganya.<sup>19</sup>

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan teknik konseling yang menekankan pada asumsi bahwa setiap individu terlahir dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional jahat. REBT menekankan bahwa individu memunculkan sifat menyimpang disebabkan oleh pemikiran yang irasional. Oleh karena itu, dalam proses konseling dengan menggunakan teknik REBT, konseli dituntun memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional serta berpengaruh terhadap perilaku.

Pendekatan direktif digunakan dalam terapi REBT, yang melatih kembali konseli untuk memahami input kognitif yang memicu gangguan emosional, upaya untuk mengubah pikiran konseli dari pemikiran irasional, atau mengajarkan konseli untuk mengantisipasi keuntungan atau kerugian dari perilaku yang sering muncul. Sementara itu, Arintoko menegaskan bahwa REBT, sebuah pendekatan terapi yang mengedepankan kolaborasi dan interaksi antara pemikiran berbasis akal sehat (*rational thinking*), emosi (*emoting*), dan perilaku (*acting*).<sup>20</sup>

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penjelasan di atas yaitu pengertian REBT adalah terapi kognitif behavior yang jika dilakukan dengan tepat, akan memberikan efek positif pada perubahan pola pikir

---

<sup>19</sup> Diny Vellyana, Arena Lestari, and Asri Rahmawati, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperative Di RS Mitra Husada Pringsewu', *Jurnal Kesehatan*, 3.1 (2017), 63.

<sup>20</sup> Adris Noya, *Melawan Stigma*, ed. by Abdul (Indramyu: CV. Adanu Abimata, 2021). 73

irasional menjadi rasional, emosi, dan perilaku individu yang salah mengenai suatu gagasan yang dilandaskan dari pikiran-pikiran yang tidak rasional. REBT memberikan pertimbangan-pertimbangan rasional agar individu tidak lagi berfikir secara irasional.

b. Pandangan REBT mengenai manusia

Metode REBT memandang manusia sebagai makhluk unik yang sistem pemikiran dan emosinya dipengaruhi oleh sistem psikisnya yang unik. Cara seseorang berfungsi secara psikologis dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tindakan mereka. Karena satu komponen mempengaruhi dua komponen lainnya, ketiga faktor ini saling berhubungan. Metode REBT, khususnya, membuat asumsi bahwa setiap orang memiliki kapasitas untuk berpikir baik secara logis maupun irasional. Proses belajar irasional dari orang tua dan budaya seseorang menyebabkan proses mental irasional. Perspektif REBT pada manusia diantaranya yaitu :

- 1) Manusia adalah makhluk verbal yang berpikir melalui kata-kata dan simbol; akibatnya, ketakutan yang tidak logis menjadi penyebab gangguan emosi yang dialami orang.
- 2) Masalahnya bukanlah peristiwa itu sendiri, melainkan gangguan emosional yang diakibatkan oleh diri sendiri dan sikap yang dirasakan terhadapnya.
- 3) Orang memiliki kekuatan untuk mengubah arah kehidupan pribadi dan masyarakat mereka.

- 4) Pikiran dan perasaan yang merusak diri sendiri dan negatif dapat diatasi, dan mereka dapat diatur ulang agar masuk akal dan masuk akal.

Ellis mengidentifikasi 11 pikiran irasional individu yang dapat mengakibatkan masalah yaitu :

- 1) Dicintai dan disetujui oleh orang lain merupakan sesuatu hal yang harus saya dapatkan.
- 2) Untuk menjadi seorang yang berharga, individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya.
- 3) Orang yang tidak bermoral, kriminal dan nakal harus dihukum.
- 4) Hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah apabila segala suatu tidak terjadi seperti yang diharapkan.
- 5) Ketidakbahagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat di kontrol oleh diri sendiri.
- 6) Sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran.
- 7) Lari dari masalah dan tanggung jawab lebih mudah, daripada menghadapinya.
- 8) Seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat berlindung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang dapat menjadi tempat bersandar.
- 9) Masa lalu menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa dirubah.

10) Individu bertanggungjawab atas masalah dan kesulitan yang dialami oleh orang lain.

11) Selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah, dan jika jawaban itu tidak dapat dicapai, masalah yang parah akan terjadi.<sup>21</sup>

REBT menyatakan bahwa manusia sebagai individu didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dengan sistem psikis individu. Secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut :

- 1) Orang memiliki kapasitas khusus untuk pemikiran rasional dan irasional.
- 2) Proses belajar irasional yang diperoleh dari orang tua seseorang dan masyarakat menimbulkan pemikiran irasional.
- 3) Karena kita adalah makhluk verbal, kata dan simbol adalah cara kita berkomunikasi. Akibatnya, verbalisasi ide dan keyakinan irasional

adalah yang menyebabkan ketidaknyamanan emosional yang dialami orang.

- 4) Masalahnya bukanlah insiden itu sendiri; sebaliknya, gangguan emosional yang disebabkan oleh pembicaraan diri yang terus-menerus dan pandangan serta sikap tentang peristiwa adalah penyebabnya.

---

<sup>21</sup> Puji Rahayu, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Budaya Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020' (Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2020).

- 5) Orang memiliki kekuatan untuk mengubah arah kehidupan sosial dan pribadi mereka.
- 6) Dengan merestrukturisasi persepsi pikiran untuk menjadikannya logis dan masuk akal, seseorang dapat memerangi gagasan dan perasaan yang irasional dan merusak diri sendiri.<sup>22</sup>

c. Tujuan REBT

Tujuan mendasar REBT adalah untuk menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi diri mereka telah dan terus menjadi penyebab utama masalah emosional mereka. Tujuan utama Terapi Rational Emotive Behavior untuk membantu klien memiliki kehidupan yang lebih bahagia, konseling bertujuan untuk membantu klien mengatasi persepsi diri yang negatif, menjadi diri sendiri yang lebih utuh, dan mengurangi gangguan emosi dan keyakinan yang tidak masuk akal. Konseling Rational Emotive Behavior Therapy bertujuan untuk membantu klien belajar bagaimana membedakan antara perilaku dan evaluasi diri secara keseluruhan, serta bagaimana menerima diri mereka apa adanya, kekurangan dan semuanya.<sup>23</sup> Pendekatan REBT digunakan dalam kecemasan terkait covid-19 karena merubah pemikiran yang irasional menjadi rasional.

REBT mendorong suatu re-evaluasi filosofis dan ideologis berlandaskan asumsi bahwa masalah-masalah manusia berakar secara filosofis. Jadi, REBT tidak diarahkan semata-mata pada penghapusan

---

<sup>22</sup> Liscahyati.15

<sup>23</sup> Corey. 245

gejala, tetapi mendorong konseli agar menguji secara kritis nilai-nilai dirinya yang paling dasar. Jika masalah yang dihadirkan oleh konseli adalah ketakutan atas kegagalan perkawinan, sasaran yang dituju oleh terapis bukan hanya pengurangan ketakutan yang spesifik itu, melainkan penanganan atas rasa takut gagal pada umumnya. REBT bergerak ke seberang penghapusan gejala, dalam arti tujuan utama proses terapeutiknya adalah membantu konseli untuk membebaskan dirinya sendiri dari gejala-gejala yang dilaporkan dan yang tidak dilaporkan kepada terapis.<sup>24</sup>

*Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai salah satu terapi yang bertujuan untuk membantu orang mengubah kebiasaan berfikir irasional atau bertingkah laku yang menghancurkan diri sendiri ternyata memiliki efektifitas yang baik dalam membantu orang tua yang memiliki kecemasan yang tinggi terhadap masa depan anak – anak mereka.<sup>25</sup>

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tujuannya adalah sebagai berikut:

- 1) Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan – pandangan konseli yang irasional, tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis

---

<sup>24</sup> Corey, 247

<sup>25</sup> Vivi Rianti and Febriany Ike Dharmawan, 'Efektifitas REBT Mengatasi Kecemasan Orang Tua Terhadap Masa Depan Anak Retardasi Mental', *Jurnal RAP UNP*, 9.2 (2018), 202.

- 2) Menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah.
- 3) Konselor menyadarkan konseli bahwa masalahnya disebabkan oleh persepsi yang terganggu dan pikiran – pikiran yang tidak rasional.<sup>26</sup>

d. Teknik A B C D E

Albert Ellis pertama kali menggunakan pendekatan ABC ketika mengembangkan teori emotif rasionalnya; kemudian, dia menambahkan D dan E untuk mengatasi perubahan dan hasil yang diinginkan dari perubahan tersebut. ABCDE, atau teori emotif rasional, A= *Activating event*, B= *Belief*, C= *Consequence*, D= *Disputing*, E= *Effective*.

Berikut merupakan penjelasan teknik ABCDE :

- 1) *Activating Event* (A) mungkin merupakan kejadian yang ada, fakta, perilaku atau sikap seseorang, atau dapat terjadi pada awal situasi krisis.
- 2) Keyakinan seseorang tentang suatu peristiwa (A) disebut sebagai keyakinan (*Belief*) (B). Keyakinan individu dapat dibagi lagi menjadi dua kategori: keyakinan rasional dan keyakinan irasional. Jadi, ide-ide irasional adalah ide-ide yang salah, kontraproduktif secara emosional, dan tidak logis. Orang tua, masyarakat, dan agama semuanya dapat memengaruhi keyakinan seseorang.

---

<sup>26</sup> Dr.Bakhrudin All Habsy, *Panorama Teori – Teori Konseling Modern Dan Post Modern (Refleksi Keindahan Dalam Konseling)*, ed. by Tim MNC Publishing, 2nd edn (Malang: Media Nusa Creative, 2021).

3) *Consequence* (C) adalah efek atau respon emosional yang dimiliki seseorang sebagai akibat dari reaksi A atau keadaan awal masalah, baik berupa kesenangan atau hambatan emosional. Selain merupakan hasil dari A, efek emosional juga dipengaruhi oleh pemikiran yang masuk akal dan tidak logis. Misalnya, merasa senang, sedih, atau marah.

4) Menyanggah keyakinan yang tidak logis (D) memerlukan diskusi atau tindakan terapeutik untuk merasionalisasikan keyakinan keliru konseli. Menurut Ellis, setelah melakukan *disputing* muncul pemikiran yang efektif atau rasional. Hal ini mengacu pada arah mengoreksi atau mengubah pemikiran *disputing*. Ellis menguraikan tiga langkah melakukan debat, dimulai dengan a) mengidentifikasi ide-ide yang tidak logis. Dalam hal ini, terapis membantu klien dalam menemukan keyakinan irasionalnya. b) Mengidentifikasi ide-ide yang salah dan dapat membedakannya. Konseli dibantu untuk

membedakan antara ide-ide yang tidak rasional dan yang masuk akal oleh konselor. Biasanya, keyakinan irasional ini dikomunikasikan dengan mengungkapkan "seharusnya, bagaimanapun juga," atau permintaan tidak realistis lainnya.

c) Menyerukan pandangan yang tidak logis. Ada beberapa teknik yang dapat digunakan saat memperdebatkan pandangan yang tidak logis, seperti: memberikan penjelasan (ceramah/mini).

- 5) Efek ABCD sama dengan jumlah efek emosional, perilaku, dan kognitif. Hasil akan menguntungkan jika ABCD menggunakan pemikiran logis dan rasional, dan sebaliknya.<sup>27</sup>

REBT berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional orang-orang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang – orang itu dalam membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah mengkonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri, menerangkan kepada mereka tentang bagaimana gagasan-gagasan mereka sampai menjadikan mereka terganggu, membuang gagasan-gagasan irasional mereka di atas dasar-dasar logika, dan mengajari mereka bagaimana berpikir secara rasional dan karenanya mendorong mereka untuk mampu mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya. Jadi, REBT menentang pemikiran klien atau konseli dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta berusaha menghilangkan, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional itu.<sup>28</sup>

#### 1) Proses Konseling

Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Ada banyak langkah yang sesuai dengan kerangka ABCDE dan dilakukan melalui proses pembangunan hubungan, peningkatan

---

<sup>27</sup> Mahesa Hegar, 'Implementasi Teknik ABCDE Pada Teori REBT Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa Di SMP YPM 5 Driyorejo' (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2019).

<sup>28</sup> Corey. 244

hubungan dalam konseling, eksplorasi, dan diskusi pemecahan masalah menggunakan pendekatan REBT:

a) Tahap pemahaman

Konselor mengajak klien untuk memahami dasar-dasar REBT, yaitu bagaimana keyakinan klien saling berhubungan dan mempengaruhi emosi dan perilakunya. Tahap ini menginstruksikan klien untuk meneliti kejadian yang mengarah pada pembentukan pendapatnya. seperangkat keadaan, peristiwa, atau keadaan tertentu yang menimbulkan (*activating events*).

b) Tahap pertentangan

versi sudut pandang klien yang tidak logis. Konflik, konfrontasi, atau perselisihan (D) dilakukan oleh konselor yang bertentangan dengan keyakinan konseli. Dengan mengungkap dan menyangkal ide-ide keliru konseli, teknik ini berguna dalam membantu klien mengurangi gangguan emosinya sampai klien menyerah mengakui bahwa apa yang diyakininya tidak rasional.

Proses kontradiksi melibatkan langkah-langkah berikut:

- (1) Kenali pikiran yang tidak masuk akal dan kenali betapa tidak realistis dan absurdnya pikiran itu.
- (2) Perdebatkan ide-ide yang tidak masuk akal ini dan tunjukkan kepada pelanggan bahwa mereka tidak didukung oleh fakta.
- (3) Mengenali perbedaan antara pemikiran rasional dan irasional.

Konselor menantang klien untuk menggunakan alasan saat membuat keputusan. Konselor dapat terus menantang/menghadapi keyakinan yang tidak masuk akal sampai konseli benar-benar berpikir logis ketika konseli percaya bahwa dia berpikir secara rasional padahal tidak.

c) Tahap pengaruh pertentangan

Dampak (E) yang dihasilkan ketika konselor menantang atau mengakomodasi pandangan konseli yang tidak logis adalah bahwa subjek melepaskan keyakinan irasionalnya dan mendapatkan keyakinan baru yang masuk akal.<sup>29</sup>

2. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan dalam bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari bahasa latin *agustus* yang memiliki arti kaku, dan *ago, anci* yang berarti mencekik. Steven Schwartz, S mengemukakan kecemasan

berasal dari kata Latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan mirip dengan ketakutan tetapi dengan fokus yang kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya merupakan respons terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai dengan kekhawatiran tentang bahaya tak terduga yang ada di masa depan. Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan firasat dan ketegangan somatik, seperti balap, berkeringat,

---

<sup>29</sup> Vellyana, Lestari, and Rahmawati. 60

kesulitan bernapas.<sup>30</sup> Kami menggunakan kata "kecemasan" untuk merujuk pada kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan.

Keadaan ini menyertakan kondisi emosional atau fisik yang dialami ketika mengalami kekhawatiran, kegugupan tentang sesuatu. Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang terkait dengan kita sebagai manusia normal. Menurut sebuah artikel yang diterbitkan oleh *Mind* di Inggris 'melawan' atau 'melarikan diri' adalah tindakan keadaan yang stabil ketika merasa dalam bahaya. Tanggapan manusia terhadap ancaman bahaya atau keadaan yang berpotensi fatal dimanifestasikan dalam tanggapan "melawan" atau "lari". Tubuh akan mengeluarkan hormon kristalin atau adrenalin sebagai respon terhadap suatu ancaman. Hormon-hormon ini akan membantu kesiapan fisik Anda untuk berperang atau melarikan diri dari bahaya.<sup>31</sup>

Gail W. Stuart mengatakan bahwa beberapa aspek kecemasan, yaitu kecemasan dalam respon perilaku dan kognitif. Berikut penjelasannya:

- 1) Perilaku termasuk gelisah, ketegangan fisik, gemetar, reaksi kaget, bicara cepat, kurang koordinasi, rentan cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, penghambatan, lari dari masalah, penghindaran, hiperventilasi dan kewaspadaan ekstrim.
- 2) Masalah kognitif seperti ingatan yang buruk, pelupa, obsesi, penilaian buruk, gangguan perhatian, berkurangnya bidang

---

<sup>30</sup> Putra and Fitria.03

<sup>31</sup> Mind, 'Anxiety And Panic Attacks', *Mind (for Better Mental Healty)*, 2021.

persepsi, berkurangnya kreativitas, penurunan produktivitas, disorientasi, hiperalertness, dan mimpi buruk.<sup>32</sup>

Kecemasan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang wajar terjadi mengiringi perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau hal-hal yang belum pernah dilakukan dan dalam menemukan jati diri seseorang dalam hidup. Pada tingkat rendah, kecemasan membantu individu untuk waspada mengambil langkah-langkah untuk mencegah bahaya atau meminimalkan dampak bahaya. Kecemasan pada tingkat tertentu dapat mendorong peningkatan kinerja, namun jika kecemasan sangat besar akan sangat mengganggu. Kecemasan dapat diminimalisir jika seseorang dapat berpikir lebih positif. Menjadikan ketakutan dan kekhawatirannya sebagai pemicu semangat untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik dan layak.<sup>33</sup>

Kecemasan mudah dikenali dengan beberapa tindakan ataupun dari gejala fisik yang dirasakan. Menurut *Mind* gejala kecemasan yang dialami oleh manusia digolongkan menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Adapun gejala – gejala tersebut dapat dilihat dalam tabel.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Gail Stuarart and Penerjemah: Ramona, *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Palembang: Penerbit Buku Kedokteran ECG, 2006).

<sup>33</sup> Rianti and Dharmawan. 202

<sup>34</sup> Mind. hal 7

**Tabel 2.2**  
**Gejala yang dialami ketika cemas**

Gejala Fisik	Gejala Psikis
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa mual;</li> <li>• Sakit kepala dan otot tegang;</li> <li>• Pusing;</li> <li>• Pola pernapasan cepat</li> <li>• Ingin tidur;</li> <li>• Berkeringat; Merasa panas;</li> <li>• Detak jantung cepat, memalu, atau tidak teratur;</li> <li>• Meningkatkan tekanan darah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa tegang, gelisah, dan gelisah.</li> <li>• Merasa seolah-olah Anda berada dalam skenario yang mengerikan atau takut akan hal terburuk yang mungkin terjadi.</li> <li>• Merasa seolah-olah waktu berlalu terlalu cepat atau lambat.</li> <li>• Merasa seolah-olah orang lain tahu bahwa Anda khawatir karena Anda menatap/memperhatikan (dikenal sebagai perenungan)</li> </ul>

Kecemasan juga menimbulkan efek samping bagi kehidupan manusia, beberapa efek dari kecemasan adalah:

- 1) Mengalami masalah dengan tidur
- 2) Depresi
- 3) Penurunan sistem kekebalan tubuh, yang dapat membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit tertentu.<sup>35</sup>

Kecemasan disebabkan oleh beberapa hal, meskipun bisa sangat sulit untuk mengetahui mengapa satu orang merasa cemas dan dengan demikian termasuk masalah kesehatan mental sementara yang lain tidak. Hal-hal yang menyebabkan kecemasan pada seseorang:

<sup>35</sup> Mind. 7-10

1) Masa lalu atau masa muda

Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kecemasan karena ketika kita menghadapi situasi yang mirip dengan pengalaman masa lalu, Ini menghasilkan emosi yang bertentangan dan tekanan yang sama. Dimungkinkan untuk memperoleh perasaan cemas sejak awal kehidupan.

2) Rutinitas dan kebiasaan sehari-hari

Cara hidup kita dan bagaimana kita menghabiskan waktu setiap hari dapat memengaruhi bagaimana perasaan berkembang. Pengalaman yang tercantum di bawah ini, misalnya, dapat menyebabkan kecemasan:

- a) Jam kerja yang panjang
- b) Kelelahan atau masalah stress yang serius
- c) Masalah
- d) Rumah Tangga
- e) Tekanan di tempat kerja, rumah, sekolah

3) Kesehatan fisik dan kesehatan mental

Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh kesehatan fisik. Misalnya, memiliki kondisi kesehatan fisik jangka panjang atau berurusan dengan rasa sakit kronis dapat meningkatkan risiko Anda terkena masalah kesehatan mental seperti kecemasan atau depresi.

Jenis-jenis dari gangguan kecemasan meliputi:

1) Gangguan kecemasan menyeluruh (*generalised anxiety disorder*)

*Generalised anxiety disorder* merupakan termasuk kecemasan terus-menerus, sering merasa takut, dan kurangnya fokus pada kekhawatiran seseorang.

2) Gangguan panik

Serangan panik dapat mengakibatkan seseorang terus-menerus khawatir akan mengalami serangan panik lagi, yang pada gilirannya dapat menyebabkan serangan panik. Suatu kondisi yang dikenal sebagai gangguan panik ditandai dengan serangan panik yang tiba-tiba atau kecemasan yang ekstrim. Episode gangguan panik yang berulang dapat terjadi tanpa alasan yang jelas.

3) Gangguan obsesif-kompulsif (*Obsseve-complusive disorder*)

Jika kekhawatiran Anda menyebabkan kedua hal berikut, Anda mungkin mengalami gangguan obsesif kompulsif.

a) Gagasan, hasrat, atau keraguan yang berulang dan tidak nyaman dikenal sebagai obsesi.

b) Kompulsi yang melibatkan kegiatan berulang dan apa yang dirasakan dilakukan pada saat itu.<sup>36</sup>

Tentang banyak jenis kecemasan, Spilberger mengklaim bahwa kecemasan keadaan adalah kondisi emosional tertentu yang memengaruhi individu secara sementara dan menghasilkan emosi

---

<sup>36</sup> Mind. 13-14

ketegangan dan kekhawatiran yang dirasakan secara sadar dan bersifat subyektif. Menurut Freud, ada kekhawatiran sejati, yaitu perasaan tidak menyenangkan dan umum yang bahkan mungkin mengandung ancaman yang sebenarnya. Ketakutan akan ancaman nyata dari dunia luar adalah realisme.<sup>37</sup>

Gail W. Stuart membuat rekomendasi berikut tentang tingkat kecemasan:

1) Ansietas ringan

Situasi yang berkaitan dengan kesulitan sehari-hari menyebabkan orang terjaga dan memperluas area persepsi mereka, yang meningkatkan kewaspadaan. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan dapat menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2) Ansietas sedang

Ansietas ini memungkinkan individu untuk berfokus pada hal-hal yang penting dan hal-hal yang lain. Individu tidak mengalami perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.<sup>38</sup>

Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, status ekonomi. Individu mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan berat, sedang, dan ringan.<sup>39</sup> Harlock mengemukakan pada masa dewasa awal akan terjadi perubahan-

<sup>37</sup> Triantoro Safaria and Nofrans Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 53.

<sup>38</sup> Stuart and Penerjemah: Ramona, 144.

<sup>39</sup> Vellyana, Lestari, and Rahmawati, 111.

perubahan dalam hal penampilan, fungsi-fungsi tubuh, minat, sikap, serta terjadinya perubahan psikologi. Perubahan psikologi pada masa ini, cenderung akan meningkat karena memiliki aktifitas yang cenderung lebih berat dari pada usia lainnya sehingga dapat memicu timbulnya kecemasan.<sup>40</sup> Jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor seseorang mengalami kecemasan. Menurut Sarwono, kecemasan empat kali lebih sering ditemui pada perempuan. Seorang perempuan menunjukkan kepekaan yang luar biasa dibandingkan laki-laki, sedangkan laki-laki mereka hampir dua kali lebih mungkin menderita kecemasan. Perempuan memiliki persepsi, realistis, respon, dan memori emosi yang berbeda dari laki-laki.<sup>41</sup> Status ekonomi atau penghasilan juga menjadi faktor yang berhubungan dengan kecemasan, dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa angka prevalensi penghasilan dibawah UMR mengalami kecemasan lebih banyak dibandingkan responden dengan penghasilan UMR. Hal ini didukung

oleh penelitian Kurniawan dan Maryam jika penghasilan digunakan sebagai indikator status ekonomi memiliki pengaruh terhadap kecemasan.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> Sri Anwar, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua Anak Penderita Kanker', *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 05.02 (2018), 758.

<sup>41</sup> Louann Brizendine and Penerjemah Sarwono, *Female Brain, Mengungkap Misteri Otak Perempuan* (Jakarta: Ufuk Press, 2010), 113.

<sup>42</sup> Vellyana, Lestari, and Rahmawati, 113.

b. *Single Mom*

Kehilangan merupakan salah satu realitas yang harus dihadapi dalam kehidupan dan tidak akan terelakkan. Kehilangan pasangan hidup akan membuat keadaan emosional mudah terganggu, mengubah hubungan individu dengan lingkungan sosialnya dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan dalam kehidupan setelah ditinggalkan pasangan. Kehilangan pasangan dalam hidup menjadi salah satu fenomena hidup yang menyedihkan bagi seorang wanita. Seorang wanita akan akan lebih merasa sulit untuk menerima perasaan kehilangan dan menerima kenyataan bahwa pasangan hidupnya telah tiada daripada pria. Kesepian dan perasaan sedih yang dirasakan saat muncul kenangan bersama pasangan dan hal tersebut membuat wanita semakin terpuruk dalam rasa kehilangan. Kehilangan orang dicintai akan menimbulkan rasa sakit yang begitu dalam, rasa frustrasi, dan kehilangan yang mungkin baru akan hilang dalam waktu yang cukup lama. Wanita yang ditinggalkan oleh pasangannya setelah menikah akan menjadi seorang *single mom*. *Single mom* akan mengalami beberapa tahapan, yaitu: tahap pertama disebut *Shock and disbelief*, tahap kedua disebut *Preoccupation with the memory of the death person* dan tahap ketiga disebut *Resulation*. *Single mother* merupakan gambaran tentang seseorang perempuan yang harus mengasuh buah hatinya dengan sendirian, tanpa pendamping hidup yang siap membantu setiap saat. Kesendiriannya menunjukkan bahwa *single mom*

adalah perempuan yang tangguh, sendiri dalam membesarkan sang buah hati dengan segala hal yang dimilikinya, dituntut untuk bekerja keras mencari nafkah untuk memenuhi segala kebutuhan keluarga. Menanggung dua peran dan tugas sekaligus tidaklah mudah bagi seorang *single mom*.<sup>43</sup>

Secara sosial maupun psikologis, peran seorang *single mom* akan lebih menyulitkan daripada duda, hal ini dikarenakan perkawinan biasanya dianggap lebih penting bagi seorang wanita daripada pria, sehingga akhir dari suatu perkawinan dirasakan oleh wanita sebagai akhir dari peran dasarnya sebagai istri. Kehilangan menjadi fenomena traumatis bagi seorang wanita dan memberikan efek melemahkan diri bagi sebagian wanita namun, bagi sebagian yang lain hal ini menjadi satu proses kematangan diri untuk menjalani kehidupan tanpa pasangan dan sebagai orang tua tunggal.

Menjadi *single mom* tidaklah mudah karena memiliki peran ganda dimana seorang ibu tunggal mengasuh anaknya sekaligus mencari nafkah untuk menghidupi keluarganya. Pada kondisi keluarga dengan orang tua tunggal maka keluarga tersebut mengalami disfungsional karena ada struktur keluarga yang hilang dan akan memiliki efek pada pola kehidupan dalam keluarga. Pada kondisi keluarga lengkap, anggota memiliki peran masing-masing tetapi, pada

---

<sup>43</sup> Sylvia Namira, *La Tahzan for Single Mother*, ed. by Asmawati and Lian Kagura (PT Lingkar Pena Kreativa).

*single mom* memiliki peran ganda yang juga menjadi peran ayah dalam keluarga.<sup>44</sup>

*Single mom* dituntut menjalankan semua tugas yang dahulu dilakukan bersama pasangannya seperti mengurus rumah, mengurus anak-anak dan semenjak kematian suami, seorang *single mom* pula menduduki posisi sang ayah dan bertanggung jawab dalam menjaga perilaku serta kedisiplinan anak. Masalah yang datang seiring perjalanan menjadi *single mom* yang banyak membutuhkan penyesuaian diri untuk menghadapi banyaknya perubahan. Permasalahan yang paling utama yang dialami orang tua tunggal ialah masalah ekonomi atau finansial.<sup>45</sup>

#### 1) Pendidikan Anak

Pendidikan adalah suatu hal yang luhur, suatu pendidikan tidak hanya sebatas dalam lembaga formal saja tetapi pendidikan juga ada dilingkungan informal, karena hakikatnya individu lahir

sampai akhir hayat. Mudyaharjo mengatakan Dalam rangka mempersiapkan anak-anak untuk dapat berpartisipasi dalam berbagai situasi lingkungan di masa depan, keluarga, masyarakat, dan pemerintah terlibat dalam berbagai kegiatan pengajaran, pelatihan, dan bimbingan yang berlangsung baik di dalam maupun

---

<sup>44</sup> Dalwiah Lestari and Chamsiah Ishak, 'Pola Asuh Ayah Tunggal (Single Father) Dan Pola Asuh Ibu Tunggal (Single Mom) Kelurahan Bangkalan Kecamatan Manggala', *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM*, 5.1 (2018), 25.

<sup>45</sup> Winda Aprilia, 'Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samrinda)', *Psikoborneo*, 1.1 (2013),59.

di luar sekolah sepanjang hidup siswa.<sup>46</sup> Tujuan umum pendidikan yaitu persiapan atas tugas pelayanan publik. Tujuan pendidikan dilihat dari prespetif psikologi adalah tujuan pendidikan adalah pembentukan karakter yang berwujud dalam kesatuan ensesial si subyek dengan perilaku dan sikap hidup yang dimilikinya.<sup>47</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>46</sup> Husamah, Arina Restian, and Rohmad Widodo, Pengantar Pendidikan, ed. by Andi Firmansyah (Malang: UMM Press, 2019), 33.

<sup>47</sup> Husamah, Restian, and Widodo, 41.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kualitatif. Alasan memilih menggunakan metode kualitatif karena masalah yang diangkat dalam masalah ini bersifat dinamis dan bermakna dalam situasi tertentu. Dengan demikian, tidak mungkin data tentang situasi sosial tersebut diperoleh dengan metode kuantitatif dengan instrumen seperti tes, angket, pedoman wawancara. Peneliti menggunakan metode kualitatif sekaligus sebagai media untuk memahami situasi secara mendalam, menemukan hipotesis dan teori. Pendekatan kualitatif dapat digunakan sebagai langkah atau tahapan dalam sebuah penelitian untuk menghasilkan deskripsi luas dari fenomena yang mencakup kata-kata tertulis atau lisan dari banyak peserta dan perilaku yang dapat dipahami. Karena banyak fakta yang tersedia di lapangan dan karena metode ini sangat erat kaitannya dengan responden dan penelitian, maka metode kualitatif digunakan dengan beberapa pertimbangan.

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan postpositivisme atau filosofi enterpretif, digunakan untuk mengkaji kondisi objek alam, dimana peneliti berperan sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan dengan triangulasi (gabungan observasi, wawancara, dokumentasi). Data yang diperoleh cenderung merupakan data kualitatif dan analisis data induktif, dan hasil penelitiannya

adalah untuk memahami makna, memahami keunikan, mengkonstruksi fenomena.<sup>48</sup>

Untuk melakukan penelitian studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti melihat langsung permasalahan yang muncul di lapangan. Dengan mengangkat Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Kecemasan *Single Mom* terhadap Pendidikan Anak dengan Teknik ABCDE di Desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi, studi kasus juga digambarkan sebagai penelitian dan investigasi terhadap suatu masalah dalam kehidupan nyata. Dalam penelitian ini, observasi dan wawancara adalah metode yang digunakan.

## **B. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian mengidentifikasi lokasi penyelidikan. Tempat (desa, organisasi, acara, teks, dll.) dan unit analisis biasanya termasuk dalam area penelitian.<sup>49</sup>

Tempat pada penelitian ini berada di desa Kesilir tepatnya dusun Sumbersuko kecamatan Siliragung kabupaten Banyuwangi dengan unit analisisnya seorang *single mom* yang memiliki anak bersekolah. Penelitian ini dilakukan di dusun Sumbersuko karena pada observasi yang telah dilakukan di dusun tersebut memiliki *single mom* yang memiliki kriteria yang sesuai dengan penelitian ini.

---

<sup>48</sup> Prof. Dr. Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif (Bandung: Alfabeta, 2018), 9.

<sup>49</sup> Tim UIN KHAS Jember Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Jember, 2021).94

Gambar 3.1 Peta Desa Kesilir



Sumber : Pemerintah Desa Kesilir

### C. Subyek Penelitian

Pada bagian ini dilaporkan jenis data dan sumber data. Uraian tersebut meliputi data apa saja yang dikumpulkan, bagaimana karakteristiknya, siapa yang dijadikan informan atau subyek tersebut dan dengan cara bagaimana data dijaring sehingga validitasnya dapat dijamin.<sup>50</sup> Penelitian ini terdapat subyek yang mana subyek tersebut adalah seorang *single mom* yang memiliki anak dan masih dalam proses pendidikan. Populasi dapat didefinisikan sebagai suatu wilayah umum yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 25 *single mom* yang memiliki anak yang masih bersekolah. Sedangkan sampel adalah sejumlah orang yang akan diambil untuk dijadikan sebagai subjek penelitian yang akan menjadi fokus utama penelitian. Dalam penelitian ini, sampel sumber data dipilih secara *purposive*, yaitu teknik pengumpulan

<sup>50</sup> Penyusun.95

sumber data dengan menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>51</sup> Penelitian ini menggunakan responden atau sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 9 *single mom* yang memiliki anak pada masa pendidikan dan berdomisili di wilayah dusun Summersuko. Subjek lain dalam penelitian ini adalah anak dari *single mom* dan dari guru tempat anaknya bersekolah. *Single mom* dapat diidentifikasi dengan melihat tabel.

Nama-nama dalam tabel dibawah ini disamarkan sesuai dengan asas konseling yaitu asas kerahasiaan.

**Tabel 3.1**  
**Nama-Nama *Single Mom* dan Nama Anak *Single Mom***

No	Nama <i>Single Mom</i>	Status	Nama Anak	Tingkat Pendidikan Anak	Kelas	Alamat
1	Ibu Tati	Cerai Mati	Akbar	MI	Kelas 3	Sumbersuko
2	Ibu Ima	Cerai Talak	Rifa	MI	Kelas 4	Sumbersuko
			Abi	Belum sekolah	Usia 4 thn	Sumbersuko
3	Ibu Yuni	Cerai Mati	Aden	SD	Kelas 6	Sumbersuko
			Adi	Belum sekolah	Usia 3 thn	Sumbersuko
			Kahiyang	Belum sekolah	Usia 3 thn	Sumbersuko
4	Ibu Sum	Cerai Mati	Ilham	SD	Kelas 3	Sumbersuko
5	Ibu Laila	Cerai Mati	Faisal	Perguruan Tinggi	Smt. 7	Sumbersuko
6	Ibu Sita	Cerai Talak	Anggun	MI	Kelas 5	Sumbersuko
7	Ibu Lina	Cerai Mati	Deni	MI	Kelas 5	Sumbersuko
8	Ibu Tutik	Cerai Talak	Yazid	MI	Kelas 5	Sumbersuko
9	Ibu Ari	Cerai Talak	Intan	SD	Kelas 4	Sumbersuko

Sumber : Hasil Wawancara Peneliti Tahun 2022

<sup>51</sup> Alfi Yuda, 'Pengertian Purposive Sampling, Tujuan, Syarat Penggunaan, Kelebihan, Kekurangan, Dan Jenisnya', *Bola.Com*, 2022.

**Tabel 3.2**  
**Daftar Nama Guru Anak *Single Mom***

No	Nama Guru	Nama Anak <i>Single Mom</i>	Instansi
1.	Bu. Evy	Akbar	MI Miftahul Muna
2.	Bu. Niken	Rifa,Intan	MI Miftahul Muna
3.	Bu. Menik	Aden, Ilham	SDN 2 Kesilir
4.	Bu. Dinda	Deni, Yazid	SDN 2 Kesilir
5.	Bu. Indah	Anggun	MI Miftahul Muna

Sumber : Hasil Wawancara Peneliti Tahun 2022

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah hal yang sangat diperlukan ketika melakukan sebuah penelitian, karena untuk melakukan hipotesis atau dugaan sementara dalam perumusan masalah. Dalam penelitian kualitatif, teknik pengumpulan data yang utama adalah observasi subjek, wawancara mendalam, studi dokumentasi, dan kombinasi ketiganya atau triangulasi.<sup>52</sup> Teknik pengumpulan data dengan menggunakan metodologi penelitian kualitatif meliputi cara-cara sebagai berikut :

##### 1. Metode observasi

Metode penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data yang valid dengan menggunakan metode ilmiah. Observasi merupakan langkah awal menuju fokus perhatian yang lebih luas, yaitu observasi subjek, menuju observasi hasil praktik sebagai metode dalam kapasitasnya sendiri. Dalam pengumpulan data penelitian kualitatif, observasi lebih diutamakan sebagai alat karena peneliti dapat melihat, mendengar, atau merasakan

---

<sup>52</sup> Prof. Dr. Sugiyono, 211.

informasi secara langsung.<sup>53</sup> Penelitian ini tujuan menggunakan metode observasi adalah untuk mengetahui faktor penyebab konseli memiliki pemikiran yang irasional. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data yang memungkinkan adanya pengamatan langsung terhadap gejala atau proses yang sebenarnya terjadi di situasi tersebut. Sebelum penelitian ini dilakukan, terlebih dahulu peneliti melakukan observasi kepada *single mom* desa Kesilir yang memiliki anak yang bersekolah. Menggunakan metode observasi dalam penelitian ini agar mengetahui dan mendeskripsikan faktor penyebab konseli mengalami kecemasan dan apa-apa rutinitas sehari-hari yang ada.

## 2. Wawancara

Teknik wawancara bisa dilakukan dan digunakan oleh peneliti apabila metode observasi belum memperoleh data yang lengkap, karena tidak semua data diperoleh selama observasi. Oleh karena itu, peneliti menggunakan metode wawancara dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada konseli. Hasil yang diperoleh dari wawancara tersebut direkam dan dilakukan secara mendalam, sehingga peneliti dapat mengetahui kecemasan subjek terhadap pendidikan anak. Metode wawancara fleksibel karena terkadang subjek menjawab tanpa menyembunyikan apa pun. Teknik wawancara yang baik adalah yang melibatkan persiapan matang, terorganisir, dilakukan dalam suasana di mana subjek merasa nyaman, dan telah disetujui oleh peneliti dan subjek.

---

<sup>53</sup> Albi Anggito and Johan Setiawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, ed. by Ella Lestari (Sukabumi: CV Jejak, 2018), 108.

Wawancara dilakukan dalam penelitian ini dengan mengajukan pertanyaan kepada *ibu tunggal*, anak dari *ibu tunggal*, guru dari *ibu tunggal* sesuai indikator penelitian.

### 3. Teknik Dokumentasi

Pencarian informasi tentang berbagai hal yang diperlukan untuk penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik dokumentasi. Informasi ini dapat ditemukan dalam bentuk catatan wawancara, buku, transkrip, atau makalah lain yang diperlukan untuk penelitian kualitatif serta bahan-bahan yang berkaitan dengan penelitian. Fokus dan dapat digunakan sebagai data pendukung. Dalam penelitian ini, dokumentasi berupa catatan sipil dari desa mengenai data *single mom*.

### E. Keabsahan Data

Keabsahan data atau validitas data adalah validitas data lebih menyanggah evaluasi keandalan akurasi dan keaslian data dilapangan daripada menentukan standar kebenaran untuk data yang berasal dari temuan penelitian.<sup>54</sup> Prosedur ini digunakan untuk menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian ilmiah yang berhak diuji dengan menggunakan data yang dikumpulkan.<sup>55</sup> Dengan memperluas pengamatan, peneliti menggunakan triangulasi kredibilitas untuk memverifikasi keakuratan data yang valid, yang memungkinkan mereka untuk menunjukkan tingkat

---

<sup>54</sup> Lexy Moleong and Tjun Sujarman, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Edisi Revisi (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2016), 330.

<sup>55</sup> Hermawan Warsito, *Pengantar Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1995), 25.

kepercayaan mereka terhadap realitas lapangan <sup>56</sup> Data yang valid diartikan sebagai data yang tidak berbeda dengan data yang dilaporkan oleh peneliti.

Triangulasi merupakan konsep metodologis dalam penelitian kualitatif yang perlu diketahui lebih lanjut oleh peneliti kualitatif. Tujuan triangulasi adalah untuk meningkatkan kekuatan teoritis, metodologis, dan interpretatif penelitian kualitatif. Triangulasi adalah teknik untuk mengevaluasi keandalan data yang melibatkan pengumpulan berbagai informasi dengan tujuan membandingkan pendapat orang lain yang akrab dengan topik dan mampu membandingkan tanggapan yang diberikan oleh mereka yang paling akrab dengan topik tersebut. dengan kepribadian subyek. Data juga dapat ditingkatkan melalui triangulasi. Hanya dua jenis prosedur triangulasi dan observasi lapangan yang digunakan untuk menunjukkan keandalan data penelitian, yaitu:

1. Triangulasi sumber adalah proses validasi data dengan membandingkan informasi dari beberapa sumber data untuk meningkatkan kredibilitas data dengan menggunakan metodologi yang sama. Triangulasi sumber yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan wawancara dengan orang-orang terdekat dengan *single mom* seperti anak atau keluarga yang tinggal satu rumah dengan *single mom*.
2. Triangulasi metode adalah proses mengevaluasi tingkat reliabilitas dengan memeriksa hasil dari berbagai metode pengumpulan data. Metode yang

---

<sup>56</sup> Moleong and Sujarman, 324.

digunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara dan dokumentasi.

## F. Analisis Data

Proses pencarian dan penyusunan secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, observasi. Langkah dalam analisis data antara lain:

### 1. Reduksi data (*Data Reduction*)

Langkah pertama yang harus dilakukan dalam menganalisis suatu data. Kegiatan meringkas, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dan mencari tema dan portal merupakan arti dari reduksi data. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan memudahkan peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya pada saat dibutuhkan. Tahap reduksi data terjadi pada saat pengumpulan data berlangsung, yaitu membuat ringkasan, menelusuri tema, membuat ide. Pada penelitian ini peneliti memfokuskan jawaban dari pertanyaan yang sesuai dengan pedoman wawancara yang dibuat oleh peneliti.

### 2. Penyajian Data (*Data Display*)

Langkah kedua dalam analisis data adalah penyajian data dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori. Sehingga peneliti menginterpretasikan data berdasarkan deskripsi data pendukung lainnya.<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> Moleong and Sujarman, 237.

### 3. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing Verification*)

Langkah terakhir dalam proses analisis data. Miles dan Huberman mengungkapkan bahwa Proses ini melibatkan pengembangan kesimpulan dan melakukan pemeriksaan. Jika bukti yang kuat dan meyakinkan tidak ditemukan selama tahap pengumpulan data selanjutnya, kesimpulan awal yang disajikan akan berubah. Ketika pada kesimpulan awal; yang ditemukan oleh peneliti dan didukung oleh bukti yang valid dan konsisten ketika peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data, kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.<sup>58</sup> Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu teknik ABCDE dalam pendekatan REBT yang berhasil mengatasi kecemasan *single mom* Desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi.

### G. Tahap Penelitian

Pada titik penelitian ini, peneliti telah mengidentifikasi masalah, menempatkannya, memilih strategi pengumpulan data (seperti wawancara, observasi, atau observasi), dan kemudian melakukan analisis data. Ada beberapa langkah yang harus dilakukan sebelum penelitian dapat dilakukan:

#### 1. Tahap Persiapan

Peneliti mulai mencari informasi yang relevan dengan perdebatan judul pada poin ini. Banyak referensi untuk topik yang sedang dipertimbangkan dikumpulkan oleh para peneliti dari buku, jurnal, makalah, dan tesis sebelumnya.

---

<sup>58</sup> Moleong and Sujarman, 252.

## 2. Tahap Implementasi

Pada titik ini, peneliti melakukan penelusuran data terkait kekhawatiran para *single mom* terhadap pendidikan anaknya di wilayah studi.

## 3. Tahap Analisis Data

Peneliti mengumpulkan semua data lapangan pada titik ini dan mengaturnya secara sistematis sehingga dapat dipahami.

## 4. Tahap Pelaporan

Teknik penelitian terakhir adalah membuat laporan tertulis dari hasil pada tahap ini. Sebuah tesis akan ditulis sebagai hasil dari penyusunan laporan.



## BAB IV

### PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

#### A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Profil Dusun Sumbersuko Desa Kesilir Kecamatan Siliragung Kabupaten Banyuwangi

**Tabel 4.1**  
**Profil Dusun Sumbersuko**

No	Aspek	Hasil
1.	Negara	Indonesia
2.	Provinsi	Jawa Timur
3.	Kabupaten	Banyuwangi
4.	Kecamatan	Siliragung
5.	Desa	Kesilir
6.	Dusun	Sumbersuko
7.	Kode Pos	68488
8.	Kode Kemendagri	35.10.22.2003
9.	Jumlah Penduduk	8.020 Jiwa
10.	Luas	60,20 km <sup>2</sup>
11.	Kepadatan	133 jiwa/km <sup>2</sup>

Sumber : website desa Kesilir

2. Daftar *Single Mom* di dusun Sumbersuko

Jumlah *single mom* yang ada di dusun Sumbersuko desa Kesilir berjumlah

309 orang dengan berbagai jenis usia mulai dari usia 20 an sampai 60 an.

Berikut daftar *single mom* yang tertera dalam tabel berikut.

**Tabel 4.2**  
**Daftar nama *single mom* desa Kesilir**

<b>No.</b>	<b>NAMA</b>	<b>TEMPAT TANGGAL LAHIR</b>	<b>USIA</b>	<b>ALAMAT</b>
1.	Hanin Utatia	Banyuwangi, 08 Juni 1999	23	Sumbersuko, 005/005
2.	Rosyi Pratiwi	Banyuwangi, 10 Mei 1994	28	Sumbersuko, 004/004
3.	Durotul Faiqoh	Banyuwangi, 29 November 1992	30	Sumbersuko, 001/005
4.	Aprinda Risma	Banyuwangi, 08 april 1992	30	Sumbersuko, 005/006
5.	Leny Nur Elisa	Banyuwangi, 27 Maret 1991	31	Sumbersuko, 004/002
6.	Difa Masrulfatun Na'imah	Maros, 01 September 1991	31	Sumbersuko, 004/003
7.	Nurul Sri Wahyuni	Banyuwangi, 21 Mei 1991	31	Sumbersuko, 006/006
8.	Wiwit Dwi Andriyani	Banyuwangi, 25 agustus 1990	32	Sumbersuko, 003/004
9.	Sriati Umi Rahayu Ningsih	Banyuwangi, 07 Agustus 1989	33	Sumbersuko, 002/001
10.	Eni Faridhotun Nisa	Banyuwangi, 21 Januari 1989	33	Sumbersuko, 002/005
11.	Irma Puspitasari	Banyuwangi, 20 Maret 1989	33	Sumbersuko, 003/002
12.	Lina Astutik	Banyuwangi, 05 April 1989	33	Sumbersuko, 003/005
13.	Katinem	Banyuwangi, 21 Januari 1989	33	Sumbersuko, 003/006
14.	Suhartini	Banyuwangi, 27 Desember 1989	33	Sumbersuko, 004/005
15.	Yayuk Wiriyanti	Banyuwangi, 29 Juli 1989	33	Sumbersuko, 005/006
16.	Sri Lestari	Banyuwangi, 15 Juli 1988	34	Sumbersuko, 002/004
17.	Titin Sulistina	Subang, 16 Agustus 1988	34	Sumbersuko, 004/002
18.	Fita Yulianti	Banyuwangi, 12 Juli 1987	35	Sumbersuko 003/002
19.	Yayuk Nur Kholifah	Banyuwangi, 02 Februari 1987	35	Sumbersuko 005/001
20.	Sulis Setiowati	Banyuwangi, 03 Juli 1987	35	Sumbersuko, 001/005

No.	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA	ALAMAT
21.	Sulis Setyowati	Banyuwangi, 03 Juli 1987	35	Sumbersuko, 001/005
22.	Purwati	Banyuwangi, 05 Februari 1987	35	Sumbersuko, 005/001
23.	Ika Ida siswati	Banyuwangi, 03 Agustus 1987	35	Sumbersuko, 005/005
24.	Siti Latifatus Siriyah	Banyuwangi, 02 Mei 1986	36	Sumbersuko, 003/004
25.	Yayuk Dewi Retno Sari	Banyuwangi, 15 Juni 1985	37	Sumbersuko, 001/005
26.	Arif Nurma Etika	Banyuwangi, 23 Juni 1985	37	Sumbersuko, 001/006
27.	Siti Nur Khoiroh	Banyuwangi, 18 Agustus 1985	37	Sumbersuko, 004/004
28.	Melina Kamulyanti	Banyuwangi, 16 Mei 1985	37	Sumbersuko, 005/003
29.	Sri Wahyuni	Banyuwangi, 14 Februari 1985	37	Sumbersuko, 005/005
30.	Habibah	Banyuwangi, 24 Mei 1984	38	Sumbersuko, 002/001
31.	Lina Dharma Yanti	Banyuwangi, 17 September 1984	38	Sumbersuko, 004/003
32.	Sariyem	Bojonegoro, 01 Maret 1939	38	Sumbersuko, 005/006
33.	Nurul Pitasari	Banyuwangi, 23 Februari 1983	39	Sumbersuko, 001/003
34.	Fitriyah	Banyuwangi, 08 Juli 1983	39	Sumbersuko, 001/004
35.	Suwarni arini	Banyuwangi, 29 November 1983	39	Sumbersuko, 003/004
36.	Sumiati	Banyuwangi, 01 Agustus 1982	40	Sumbersuko, 001/003
37.	Sriami	Banyuwangi, 03 Jnauari 1981	41	Sumbersuko 001/003
38.	Deni Kristina	Banyuwangi, 25 Juli 1981	41	Sumbersuko, 002/001
39.	Prasetyowati	Banyuwangi, 15 Februari 1981	41	Sumbersuko, 003/004
40.	Ika Istianing Tyas	Banyuwangi, 30 Januari 1981	41	Sumbersuko, 004/006
41.	Nur Hidayati	Banyuwangi, 08 Oktober 1981	41	Sumbersuko, 005/002

No.	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA	ALAMAT
42.	Natalia Lestari	Banyuwangi, 25 Desember 1980	42	Sumbersuko, 001/006
43.	Yuyun Kriswanti	Banyuwangi, 27 Maret 1980	42	Sumbersuko, 003/005
44.	Suparmi	Banyuwangi, 27 september1980	42	Sumbersuko, 003/005
45.	Luluk Ismiati	Banyuwangi, 05 Desember 1980	42	Sumbersuko,001/002
46.	Siti Ani Kolipah	Banyuwangi, 07 April 1979	43	Sumbersuko, 002/002
47.	Misini	Banyuwangi, 09 september 1979	43	Sumbersuko, 002/003
48.	Siti Masamah	Banyuwangi, 06 Oktober 1979	43	Sumbersuko, 003/003
49.	Tusringatin	Banyuwangi, 12 Oktober 1979	43	Sumbersuko, 004/001
50.	Sulistiyani	Banyuwangi, 08 April 1978	44	Sumbersuko, 003/002
51.	Khoirotul Masrurroh	Banyuwangi, 09 Agustus 1978	44	Sumbersuko, 004/002
52.	Siti Muniroh	Banyuwangi, 27 September 1978	44	Sumbersuko, 004/004
53.	Siti Umi Hanik	Banyuwangi, 15 November 1978	44	Sumbersuko, 004/004
54.	Eni Nurwahyuni	Banyuwangi, 30 September 1977	45	Sumbersuko 005/003
55.	Titis Pamintaning Tyas	Banyuwangi, 29 September 1977	45	Sumbersuko, 002/006
56.	Sunarti	Banyuwangi, 15 Agustus 1977	45	Sumbersuko, 003/006
57.	Ponikem	Banyuwangi, 01 Desember 1977	45	Sumbersuko, 004/002
58.	Suti	Banyuwangi, 30 Juni 1976	46	Sumbersuko, 004/002
59.	Misnuryati	Banyuwangi, 10 Oktober 1976	46	Sumbersuko, 004/002
60.	Maryanah	Banyuwangi, 12 Oktober 1951	47	Sumbersuko 005/003
61.	Karminem	Banyuwangi, 05 Juni 1975	47	Sumbersuko, 001/004
62.	Nur Imamah	Banyuwangi, 26 Juni 1975	47	Sumbersuko, 002/004

No.	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA	ALAMAT
63.	Mislikah	Banyuwangi, 26 Juli 1975	47	Sumbersuko, 002/005
64.	Ngatminah	Banyuwangi, 21 Oktober 1975	47	Sumbersuko, 003/002
65.	Eny Hamidah	Banyuwangi, 29 April 1975	47	Sumbersuko, 004/001
66.	Puji Astutik	Banyuwangi, 30 Juni 1975	47	Sumbersuko, 005/003
67.	Yayuk Muji Rahayu	Banyuwangi, 10 November 1974	48	Sumbersuko 003/006
68.	Istiqomah	Banyuwangi, 02 Mei 1974	48	Sumbersuko 004/004
69.	Mujiyem	Banyuwangi, 17 Maret 1974	48	Sumbersuko, 001/001
70.	Titik Indrasari Muthoharoh	Banyuwangi, 23 Maret 1974	48	Sumbersuko, 004/003
71.	Siti Istiqomah	Banyuwangi, 13 Februari 1974	48	Sumbersuko, 004/003
72.	Siti Musrifah	Banyuwangi, 19 Agustus 1974	48	Sumbersuko, 004/004
73.	Sumarti	Banyuwangi, 16 April 1974	48	Sumbersuko, 004/006
74.	Marsinah	Banyuwangi, 23 Desember 1974	48	Sumbersuko, 005/002
75.	Suwarni	Banyuwangi, 25 Juni 1973	49	Sumbersuko, 001/006
76.	Heri Setianingsih	Banyuwangi, 06 Januari 1973	49	Sumbersuko, 002/001
77.	Nur Komsiah	Banyuwangi, 18 April 1973	49	Sumbersuko, 002/003
78.	Harini Widyatustik	Banyuwangi, 10 Juli 1973	49	Sumbersuko, 003/002
79.	Paitun	Banyuwangi, 02 Maret 1973	49	Sumbersuko, 004/005
80.	Sri Wahyuningsih	Banyuwangi, 11 September 1973	49	Sumbersuko, 004/006
81.	Siti Syamsiyah	Banyuwangi, 14 Maret 1973	49	Sumbersuko, 005/004
82.	Katini Nur Indahsari	Banyuwangi, 04 Juli 1973	49	Sumbersuko, 005/005
83.	Mujiatun	Banyuwangi, 23 Juli 1972	49	Sumbersuko, 006/003

No.	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA	ALAMAT
84.	Rinawati	Banyuwangi, 30 Agustus 1972	50	Sumbersuko, 001/004
85.	Masriyani	Jember, 07 Februari 1972	50	Sumbersuko, 001/005
86.	Sumiyati	Banyuwangi, 25 Maret 1972	50	Sumbersuko, 001/006
87.	Katiah Ariyani	Banyuwangi, 29 September 1972	50	Sumbersuko, 002/002
88.	Siti Mudrikah	Banyuwangi, 08 September 1972	50	Sumbersuko, 002/005
89.	Tri Iin Indrawati	Banyuwangi, 02 April 1972	50	Sumbersuko, 003/005
90.	Mujayanah	Banyuwangi, 01 Juli 1972	50	Sumbersuko, 004/003
91.	Suherlina	Banyuwangi, 22 Desember 1972	50	Sumbersuko, 004/004
92.	Sumaiyah	Banyuwangi, 30 juni 1972	50	Sumbersuko, 004/006
93.	Nur Hayati	Banyuwangi, 03 Mei 1972	50	Sumbersuko, 005/001
94.	Tutus Sriharini	Banyuwangi, 22 Februari 1971	51	Sumbersuko 004/003
95.	Diah Istiartik	Surabaya, 01 Mei 1973	51	Sumbersuko, 002/002
96.	Rukiyani	Banyuwangi, 23 Agustus 1971	51	Sumbersuko, 003/001
97.	Sulastri	Banyuwangi, 06 agustus 1971	51	Sumbersuko,003/002
98.	Dwi Purwanti	Banyuwangi, 25 Desember 1970	52	Sumbersuko, 001/004
99.	Asmi	Banyuwangi, 04 Mei 1970	52	Sumbersuko, 001/004
100.	Muji Rahayu	Banyuwangi, 06 Agustus 1970	52	Sumbersuko, 002/006
101.	Mastiya	Banyuwangi, 07 Juni 1970	52	Sumbersuko, 003/004
102.	Lilis Suryani	Banyuwangi, 28 Desember 1970	52	Sumbersuko, 003/006
103.	Sumirah	Gersik, 11 Januari 1969	53	Sumbersuko 005/002
104.	Jumaiyah	Banyuwangi, 04 Maret 1969	53	Sumbersuko, 001/001

No.	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA	ALAMAT
105.	Sumiati	Banyuwangi, 02 Juli 1969	53	Sumbersuko, 001/002
106.	Kholifah	Banyuwangi, 25 Mei 1969	53	Sumbersuko, 001/005
107.	Siti Khalifah	Banyuwangi, 17 April 1969	53	Sumbersuko, 005/002
108.	Tukinem	Banyuwangi, 29 Juni 1969	53	Sumbersuko, 005/006
109.	Lutfhi	Banyuwangi, 08 Agustus 1968	54	Sumbersuko, 001/001
110.	Supini	Banyuwangi, 06 Mei 1968	54	Sumbersuko, 002/003
111.	Suliasih	Banyuwangi, 03 November 1968	54	Sumbersuko, 002/005
112.	Semiati	Banyuwangi, 08 Februari 1968	54	Sumbersuko, 002/006
113.	Suminem Sumik Samia	Banyuwangi, 12 Januari 1968	54	Sumbersuko, 005/002
114.	Listiani	Banyuwangi, 18 Juli 1968	54	Sumbersuko, 005/005
115.	Rokanah	Banyuwangi, 04 April 1967	55	Sumbersuko, 001/002
116.	Sunarmi	Banyuwangi, 27 Mei 1967	55	Sumbersuko, 001/004
117.	Masitoh	Banyuwangi, 15 Juli 1967	55	Sumbersuko, 001/004
118.	Warsini	Banyuwangi, 30 Juni 1967	55	Sumbersuko, 002/001
119.	Kartini	Banyuwangi, 30 mei 1967	55	Sumbersuko, 003/002
120.	Siyani	Banyuwangi, 30 Juni 1967	55	Sumbersuko, 003/006
121.	Nuryati Supini	Banyuwangi, 05 Mei 1967	55	Sumbersuko, 005/002
122.	Siti Khoidaroh	Banyuwangi, 02 Maret 1967	55	Sumbersuko, 005/004
123.	Sulistyowati	Banyuwangi, 29 Januari 1966	56	Sumbersuko 001/003
124.	Katemi	Banyuwangi, 08 april 1966	56	Sumbersuko, 002/003
125.	Sukanti	Banyuwangi, 17 Mei 1965	57	Sumbersuko 002/006

No.	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA	ALAMAT
126.	Katini	Banyuwangi, 12 Agustus 1965	57	Sumbersuko, 001/004
127.	Waginem	Banyuwangi, 12 Mei 1965	57	Sumbersuko, 002/002
128.	Sugirah	Banyuwangi, 06 Mei 1965	57	Sumbersuko, 002/004
129.	Yusminarsih	Malang, 30 Agustus 1965	57	Sumbersuko, 003/003
130.	Siti Ulwiyati	Banyuwangi, 10 April 1965	57	Sumbersuko, 003/006
131.	Khotimah	Banyuwangi, 12 Maret 1965	57	Sumbersuko, 003/006
132.	Sudarminingsih	Banyuwangi, 09 September 1965	57	Sumbersuko, 004/001
133.	Sulastrini	Banyuwangi, 23 November 1965	57	Sumbersuko, 004/002
134.	Waginem	Banyuwangi, 28 Februari 1965	57	Sumbersuko, 004/004
135.	Sulastri	Banyuwangi, 30 Juni 1965	57	Sumbersuko, 005/002
136.	Gemi	Banyuwangi, 23 Maret 1965	57	Sumbersuko, 005/004
137.	Siti Aminah	Banyuwangi, 15 Maret 1964	58	Sumbersuko 003/002
138.	Endang Iswati	Banyuwangi, 14 Februari 1964	58	Sumbersuko, 001/003
139.	Yayuk Puji Astutik	Banyuwangi, 12 Maret 1964	58	Sumbersuko, 001/004
140.	Kasiyani	Banyuwangi, 14 April 1964	58	Sumbersuko, 001/006
141.	Kamiyati	Banyuwangi, 05 Juni 1963	59	Sumbersuko, 0005/001
142.	Siti aisah	Banyuwangi, 07 Oktober 1963	59	Sumbersuko, 001/001
143.	Katini	Banyuwangi, 04 Agustus 1963	59	Sumbersuko, 002/003
144.	Sutami	Banyuwangi, 25 Juli 1963	59	Sumbersuko, 002/006
145.	Amini	Banyuwangi, 28 Januari 1963	59	Sumbersuko, 003/004
146.	Misilah	Banyuwangi, 02 Juni 1963	59	Sumbersuko, 004/005

No.	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA	ALAMAT
147.	Mu'ini	Banyuwangi, 11 Maret 1963	59	Sumbersuko, 005/004
148.	Supriasih	Banyuwangi, 21 Januari 1963	59	Sumbersuko, 005/006
149.	Siti Fatimah	Banyuwangi, 09 November 1962	60	Sumbersuko, 001/001
150.	Umi Indamah	Banyuwangi, 14 Agustus 1962	60	Sumbersuko, 001/002
151.	Fatiyah	Banyuwangi, 03 April 1962	60	Sumbersuko, 001/002
152.	Suparjiati	Banyuwangi, 15 Agustus 1962	60	Sumbersuko, 001/003
153.	Utami	Banyuwangi, 30 Agustus 1962	60	Sumbersuko, 002/003
154.	Sugirah	Banyuwangi, 06 Juni 1962	60	Sumbersuko, 005/001
155.	Masrikanah	Banyuwangi, 02 Maret 1961	61	Sumbersuko 004/003
156.	Sariyah	Banyuwangi, 27 September 1961	61	Sumbersuko, 001/005
157.	Borani	Pamekasan, 12 April 1961	61	Sumbersuko, 002/001
158.	Siti Khotijah	Banyuwangi, 12 Juni 1961	61	Sumbersuko, 003/004
159.	Nur Ngaini	Banyuwangi, 29 Agustus 1960	62	Sumbersuko, 001/002
160.	Poniah	Banyuwangi, 13 April 1960	62	Sumbersuko, 001/004
161.	Sunarti	Banyuwangi, 30 Mei 1960	62	Sumbersuko, 001/006
162.	Dwi Ariasih	Banyuwangi, 14 Mei 1978	62	Sumbersuko, 003/003
163.	Sri Supiyati	Banyuwangi, 08 Januari 1960	62	Sumbersuko, 003/003
164.	Sri Maryani	Ponorogo, 09 November 1960	62	Sumbersuko, 003/003
165.	Mujiyem	Banyuwangi, 30 Juni 1960	62	Sumbersuko, 004/002
166.	Wagiyem W.Sundari	Banyuwangi, 02 Juli 1960	62	Sumbersuko, 004/002
167.	Supriyati	Banyuwangi, 19 Desember 1959	63	Sumbersuko, 001/006

No.	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA	ALAMAT
168.	Warsini	Banyuwangi, 05 Maret 1959	63	Sumbersuko, 002/002
169.	Sulastini	Banyuwangi, 07 September 1959	63	Sumbersuko, 002/003
170.	Susiyani	Banyuwangi, 05 September 1959	63	Sumbersuko, 002/004
171.	Napsiah	Banyuwangi, 17 Maret 1959	63	Sumbersuko, 002/005
172.	Susianah	Banyuwangi, 09 April 1959	63	Sumbersuko, 003/003
173.	Manisah	Banyuwangi, 30 Desember 1959	63	Sumbersuko, 003/004
174.	Jumiyati	Banyuwangi, 01 April 1959	63	Sumbersuko, 003/005
175.	Sri natun	Banyuwangi, 16 September 1959	63	Sumbersuko, 004/002
176.	Sriatun	Banyuwangi, 20 Mei 1959	63	Sumbersuko, 004/005
177.	Jamiatun	Banyuwangi, 17 April 1959	63	Sumbersuko, 005/001
178.	Sulami Kristiani	Banyuwangi, 18 September 1959	63	Sumbersuko, 005/005
179.	Kasiyatun	Banyuwangi, 02 Juni 1958	64	Sumbersuko, 001/001
180.	Sri ganjaraningsih	Banyuwangi, 12 Juni 1958	64	Sumbersuko, 002/004
181.	Misini	Banyuwangi, 05 Agustus 1958	64	Sumbersuko, 004/001
182.	Sulastri	Banyuwangi, 06 Mei 1958	64	Sumbersuko, 005/001
183.	Suti	Banyuwangi, 03 Mei 1958	64	Sumbersuko, 005/003
184.	Wiji	Banyuwangi, 26 Januari 1957	65	Sumbersuko, 001/006
185.	Sukarni	Banyuwangi, 09 Januari 1957	65	Sumbersuko, 002/003
186.	Khomsatun	Banyuwangi, 30 Juni 1957	65	Sumbersuko, 002/004
187.	Lasemi	Banyuwangi, 12 September 1957	65	Sumbersuko, 004/001
188.	Suprihatin	Banyuwangi, 01 Januari 1957	65	Sumbersuko, 004/002

No.	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA	ALAMAT
189.	Sajini	Banyuwangi, 12 september 1957	65	Sumbersuko, 005/005
190.	Rokayah	Banyuwangi, 11 Juni 1956	66	Sumbersuko, 001/001
191.	Sutiyem	Banyuwangi, 05 Juli 1956	66	Sumbersuko, 003/002
192.	Surami	Banyuwangi, 05 Juli 1956	66	Sumbersuko, 003/002
193.	Tukirah	Banyuwangi, 19 November 1956	66	Sumbersuko, 005/004
194.	Boinem	Banyuwangi, 07 Sptember 1955	67	Sumbersuko, 001/004
195.	Puji Astuti	Lumajang, 09 Juli 1955	67	Sumbersuko, 003/003
196.	Siti Ngaisah	Banyuwangi, 30 Juni 1955	67	Sumbersuko, 003/004
197.	Sri Muljani	Banyuwangi, 16 Juli 1955	67	Sumbersuko, 005/003
198.	Sumini	Banyuwangi, 18 April 1954	68	Sumbersuko, 001/003
199.	Suyati	Banyuwangi, 25 Maret 1954	68	Sumbersuko, 001/006
200.	Samirah	Banyuwangi, 02 Desember 1954	68	Sumbersuko, 003/001
201.	Indiyah	Blitar, 30 Juni 1954	68	Sumbersuko, 003/004
202.	Sriasih	Banyuwangi, 04 Oktober 1954	68	Sumbersuko, 003/005
203.	Kartini	Banyuwangi, 20 Desember 1954	68	Sumbersuko, 003/005
204.	Sariyati	Banyuwangi, 27 Agustus 1954	68	Sumbersuko, 003/006
205.	Saini	Banyuwangi, 30 Juli 1954	68	Sumbersuko, 005/005
206.	Sumartini	Banyuwangi, 13 Juni 1953	69	Sumbersuko, 001/003
207.	Murtini	Banyuwangi, 06 Maret 1953	69	Sumbersuko, 005/001
208.	Soenah	Banyuwangi, 02 Februari 1952	70	Sumbersuko, 001/001
209.	Jenab	Banyuwangi, 23 April 1952	70	Sumbersuko, 001/003

No.	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA	ALAMAT
210.	Sukinem	Yogyakarta, 05 Juni 1952	70	Sumbersuko, 003/003
211.	Suriyah	Banyuwangi, 04 Oktober 1952	70	Sumbersuko, 004/001
212.	Ponirah	Banyuwangi, 10 Juni 1952	70	Sumbersuko, 004/001
213.	Khusnul Khotimah	Jombang, 01 Januari 1952	70	Sumbersuko, 004/002
214.	Katirah	Banyuwangi, 03 Juni 1952	70	Sumbersuko, 004/006
215.	Nuryati	Banyuwangi, 15 Maret 1952	70	Sumbersuko, 005/004
216.	Astutik	Blitar, 20 Desember 1952	70	Sumbersuko, 005/006
217.	Sianah	Banyuwangi, 02 Maret 1952	70	Sumbersuko, 005/006
218.	Wijilah	Banyuwangi, 25 Januari 1951	71	Sumbersuko, 003/002
219.	Sumarsih	Banyuwangi, 01 Februari 1951	71	Sumbersuko, 003/002
220.	Tuminem	Banyuwangi, 07 Agustus 1951	71	Sumbersuko, 003/004
221.	Giyah	Banyuwangi, 06 September 1951	71	Sumbersuko, 005/004
222.	Saumi	Banyuwangi, 15 Juli 1951	71	Sumbersuko, 005/006
223.	Siti Aisyah	Banyuwangi, 14 Juni 1950	72	Sumbersuko 001/003
224.	Suprihati	Blitar, 05 Desember 1950	72	Sumbersuko, 001/003
225.	Sariyatun	Banyuwangi, 01 November 1950	72	Sumbersuko, 001/004
226.	Mini	Banyuwangi, 13 Juni 1950	72	Sumbersuko, 002/002
227.	Ngaisah	Banyuwangi, 14 Februari 1950	72	Sumbersuko, 002/004
228.	Sri Tumiatur	Banyuwangi, 01 Februari 1950	72	Sumbersuko, 003/005
229.	Nunung Sunariyati	Banyuwangi, 15 Desember 1950	72	Sumbersuko, 003/006
230.	Sukasih	Banyuwangi, 08 Agustus 1950	72	Sumbersuko, 005/006

No.	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA	ALAMAT
231.	Suyatemi	Banyuwangi, 29 Desember 1949	73	Sumbersuko 003/004
232.	Suratun	Kediri, 10 Juli 1949	73	Sumbersuko, 002/004
233.	Supiyah	Banyuwangi, 15 Maret 1949	73	Sumbersuko, 005/002
234.	Sumirah	Banyuwangi, 14 Agustus 1949	73	Sumbersuko, 005/006
235.	Anis Sembermawati	Banyuwangi, 12 Desember 1948	74	Sumbersuko 002/004
236.	Sumirah	Banyuwangi, 17 Januari 1948	74	Sumbersuko 002/006
237.	Sukesiatun	Banyuwangi, 11 Juli 1948	74	Sumbersuko 005/003
238.	Saniyah	Banyuwangi, 30 Juni 1948	74	Sumbersuko, 002/003
239.	Wagiyem	Banyuwangi, 10 Februari 1948	74	Sumbersuko, 003/005
240.	Surip	Banyuwangi, 30 juni 1948	74	Sumbersuko, 003/006
241.	Murtiah	Banyuwangi, 30 Juni 1948	74	Sumbersuko, 005/004
242.	Saminah	Banyuwangi, 13 Januari 1947	75	Sumbersuko, 001/006
243.	Supartini	Banyuwangi, 06 Juli 1947	75	Sumbersuko, 004/003
244.	Surip	Banyuwangi, 09 april 1947	75	Sumbersuko, 005/006
245.	Satini	Banyuwangi, 30 Juni 1946	76	Sumbersuko, 002/005
246.	Supinah Kristin	Jember, 13 September 1946	76	Sumbersuko, 003/003
247.	Siti Patojah	Banyuwangi, 08 Oktober 1946	76	Sumbersuko, 003/003
248.	Katijah	Banyuwangi, 07 Januari 1946	76	Sumbersuko, 003/005
249.	Jainem	Banyuwangi, 30 Juni 1946	76	Sumbersuko, 005/005
250.	Siti Nasroh	Banyuwangi, 10 Juni 1945	77	Sumbersuko 002/002
251.	Sukamah	Banyuwangi, 10 Juni 1945	77	Sumbersuko, 001/001

No.	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA	ALAMAT
252.	Poni	Banyuwangi, 21 April 1945	77	Sumbersuko, 002/002
253.	Painem	Banyuwangi, 20 Juni 1945	77	Sumbersuko, 003/002
254.	Mariyati	Banyuwangi, 04 Juli 1945	77	Sumbersuko, 003/006
255.	Supiyati	Banyuwangi, 24 Januari 1945	77	Sumbersuko, 004/006
256.	Kemi	Yogyakarta, 30 Juni 1944	78	Sumbersuko, 002/004
257.	Marwiyah	Banyuwangi, 10 Juni 1944	78	Sumbersuko, 005/004
258.	Mujiati	Banyuwangi, 11 Maret 1943	79	Sumbersuko, 002/003
259.	Sukiyem	Banyuwangi, 14 Februari 1943	79	Sumbersuko, 005/005
260.	Mesiyah	Banyuwangi, 16 Desember 1943	79	Sumberbening,003/002
261.	Ngatiyah	Banyuwangi, 06 November 1940	80	Sumbersuko 003/001
262.	Soerah	Blitar, 19 Agustus 1942	80	Sumbersuko, 001/005
263.	Marsiti	Banyuwangi, 15 Desember 1942	80	Sumbersuko, 003/004
264.	Jemirah	Tulungagung, 01 September 1942	80	Sumbersuko, 003/005
265.	Nafsiyah	Banyuwangi, 12 Februari 1942	80	Sumbersuko, 003/005
266.	Supartiyah	Banyuwangi, 12 Januari 1942	80	Sumbersuko, 004/005
267.	Suyatmi	Banyuwangi, 30 Juni 1942	80	Sumbersuko, 005/001
268.	Temon	Banyuwamgi, 30 Mei 1942	80	Sumbersuko, 005/003
269.	Rusibah	Banyuwangi, 30 November 1941	81	Sumbersuko, 001/002
270.	Siti Fatimah	Banyuwangi, 26 April 1941	81	Sumbersuko, 004/006
271.	Parinah	Malang, 02 Oktober 1940	82	Sumbersuko, 002/004
272.	Maniyem	Banyuwangi, 11 Januari 1940	82	Sumbersuko, 003/004

No.	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA	ALAMAT
273.	Sinah	Banyuwangi, 30 Juni 1940	82	Sumbersuko, 004/002
274.	Mariyam	Banyuwangi, 17 Mei 1940	82	Sumbersuko, 004/006
275.	Musini	Banyuwangi, 30 Januari 1940	82	Sumbersuko, 005/002
276.	Soinem	Pacitan, 01 Agustus 1940	82	Sumbersuko, 005/005
277.	Tinah	Blitar, 30 Juni 1939	83	Sumbersuko, 001/003
278.	Jeminten	Yogyakarta, 07 Agustus 1939	83	Sumbersuko, 003/005
279.	Sikam	Malang, 01 Juli 1939	83	Sumbersuko, 004/004
280.	Rubinem	Banyuwangi, 10 Juni 1939	83	Sumbersuko, 005/006
281.	Lasinem	Malang, 17 April 1938	84	Sumbersuko, 001/001
282.	Markatin	Jember, 06 Juni 1938	84	Sumbersuko, 001/003
283.	Ngaisah	Banyuwangi, 30 Januari 1938	84	Sumbersuko, 005/004
284.	Mulyani	Bantul, 02 maret 1937	85	Sumbersuko, 002/004
285.	Umi Rahayu	Banyuwangi, 17 Agustus 1937	85	Sumbersuko, 003/006
286.	Sarinem	Banyuwangi, 30 Juni 1936	86	Sumbersuko, 005/005
287.	Wuryam	Banyuwangi, 06 Mei 1935	87	Sumbersuko, 001/002
288.	Suratemi	Banyuwangi, 23 Juni 1935	87	Sumbersuko, 002/003
289.	Satinem	Yogyakarta, 17 September 1935	87	Sumbersuko, 002/006
290.	Taminah	Banyuwangi, 04 April 1935	87	Sumbersuko, 003/001
291.	Kasimah	Blitar, 30 Juni 1935	87	Sumbersuko, 005/006
292.	Tukinah	Banyuwangi, 18 Desember 1934	88	Sumbersuko, 001/002
293.	Sumartini	Banyuwangi, 06 Oktober 1934	88	Sumbersuko, 001/005

No.	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA	ALAMAT
294.	Marliyah	Banyuwangi, 15 Februari 1933	89	Sumbersuko, 001/011
295.	Nafiatun	Banyuwangi, 14 Februari 1933	89	Sumbersuko, 004/004
296.	Tutik	Banyuwangi, 02 Mei 1932	90	Sumbersuko, 002/005
297.	Tuminah	Banyuwangi, 13 April 1932	90	Sumbersuko, 003/001
298.	Satiyun	Malang, 03 Agustus 1932	90	Sumbersuko, 003/006
299.	Marsih	Blitar, 30 Juni 1932	90	Sumbersuko, 003/006
300.	Fatimah	Banyuwangi, 04 Juni 1932	90	Sumbersuko, 004/004
301.	Ngapiyah	Banyuwangi, 13 Maret 1932	90	Sumbersuko, 004/006
302.	Rubiyem	Bantul, 03 Januari 1932	90	Sumbersuko, 005/005
303.	Tukilah	Banyuwangi, 10 Juni 1931	91	Sumbersuko, 004/005
304.	Kasih	Banyuwangi, 21 April 1930	92	Sumbersuko, 002/005
305.	Supini	Banyuwangi, 16 Juni 1930	92	Sumbersuko, 004/004
306.	Wagiyah	Banyuwangi, 15 april 1930	92	Sumbersuko, 005/002
307.	Tumini	Banyuwangi, 30 Juni 1929	93	Sumbersuko, 002/002
308.	Minem	Banyuwangi, 30 Juni 1929	93	Sumbersuko, 002/002
309.	Arbainah	Banyuwangi, 01 April 1928	94	Sumbersuko, 004/003

Sumber : Pemerintah Desa Kesilir

### 3. Data Diri Konselor

Mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

UIN Kiai Achmad Shiddiq Jember bertugas sebagai pembimbing studi. Di sini, peneliti bekerja sebagai konselor yang berusaha membantu konseli

dalam mencari solusi atas permasalahannya serta peneliti yang mempelajari masalah yang sedang dihadapi konseli.

a. Biodata Konselor

Nama : Rahma Savira Maulani  
 Alamat : Dsn. Summersuko, Kesilir, Siliragung,  
 Banyuwangi  
 Tempat Tanggal Lahir : Banyuwangi, 17 Juni 2000  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Agama : Islam

4. Data diri konseli

Data diri konseli meliputi nama *single mom* dan nama anak yang disamarkan untuk menjaga kerahasiaan data pada *single mom* dan anak *single mom*. Hal ini juga selaras dengan asas kerahasiaan dalam kode etik Bimbingan dan Konseling. Beberapa *single mom* tidak mau diambil gambarnya karena alasan tertentu dan konseli tidak merekam atau memvideo proses konseling dalam penelitian ini.

Tabel 4.3

Daftar nama *single mom* sebagai konseli

No	Nama <i>Single Mom</i>	Status	Nama Anak	Alamat
1	2	3	4	5
1.	Ibu Tati	Cerai Mati	Akbar	Sumbersuko
2.	Ibu Ima	Cerai Talak	Rifa	Sumbersuko
			Abi	Sumbersuko
3.	Ibu Yuni	Cerai Mati	Aden	Sumbersuko
			Adi	Sumbersuko
			Kahiyang	Sumbersuko
			Nizam	Sumbersuko
4.	Ibu Sum	Cerai Mati	Ilham	Sumbersuko
5.	Ibu Laila	Cerai Mati	Faisal	Sumbersuko
6.	Ibu Sita	Cerai Hidup	Anggun	Sumbersuko

1	2	3	4	5
7.	Ibu Lina	Cerai Mati	Deni	Sumbersuko
8.	Ibu Tutik	Cerai Hidup	Yazid	Sumbersuko
9.	Ibu Ari	Cerai Hidup	Intan	Sumbersuko

Sumber : Observasi Peneliti

## 5. Data Informan

Informan dalam penelitian ini meliputi anak dari *single mom* dan guru dari anak *single mom*. Informan dalam hal ini yaitu anak dari *single mom* yang setiap harinya bersama dengan *single mom* dirumah dan mengetahui keseharian ibunya sehingga dapat mengetahui perubahan yang terjadi pada ibunya.

### a. Data anak *single mom*

**Tabel 4.4**  
**Daftar nama anak *single mom***

No	Nama Anak	Tingkat Pendidikan Anak	Kelas
1	2	3	4
1.	Akbar	MI	Kelas 3
2.	Rifa	MI	Kelas 4
3.	Aden	SD	Kelas 6
4.	Ilham	SD	Kelas 3
5.	Faisal	Perguruan Tinggi	Smt. 7
6.	Anggun	MI	Kelas 5
7.	Deni	MI	Kelas 5
8.	Yazid	MI	Kelas 5
9.	Intan	SD	Kelas 4

Sumber : Observasi Peneliti

b. Data guru anak *single mom*

**Tabel 4.5**  
**Daftar guru sekolah anak *single mom***  
**di dusun Summersuko**

No	Nama Guru	Status	Nama Anak <i>Single Mom</i>	Instansi
1.	Bu. Evy	Guru Kelas	Akbar	MI Miftahul Muna
2.	Bu. Niken	Guru Kelas	Rifa,Intan	MI Miftahul Muna
3.	Bu. Menik	Guru Kelas	Aden	SDN 2 Kesilir
4.	Bu. Mima	Guru Kelas	Nazril	MI Miftahul Muna
5.	Bu. Dinda	Guru Kelas	Ilham, Deni, Yazid	SDN 2 Kesilir
6.	Bu. Indah	Guru Kelas	Anggun	MI Miftahul Muna

Sumber : Observasi Peneliti

## B. Penyajian Data dan Analisis

Salah satu langkah dalam kegiatan penelitian ini untuk mengimplementasikan temuan yang diinginkan adalah penyajian data. Tindakan menyajikan data atau temuan dari kerja lapangan dalam bentuk penjelasan atau deskripsi yang menjawab pertanyaan penelitian dikenal sebagai penyajian data. Wawancara, dokumentasi, dan observasi adalah pendekatan atau prosedur yang digunakan untuk memperoleh data yang akan disajikan di sini. Data yang dikumpulkan akan diperiksa secara kualitatif atau dideskripsikan.

Data terkait *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi kecemasan Single Mom Terhadap Pendidikan Anak dengan Teknik ABCDE di Desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi. dari kegiatan kerja lapangan disajikan dan dianalisis pada bagian berikut:

## 1. Pendekatan REBT dalam mengatasi kecemasan *single mom* desa Kesilir terhadap pendidikan anak pada masa pandemi – transisi covid-19

Pada penelitian ini konselor memberikan konseling dengan menggunakan pendekatan REBT dalam mengatasi kecemasan *single mom* yang dirasakan pada masa pandemi covid-19 sampai sekarang. Konselor memberikan pemahaman mengenai proses konseling, pendekatan REBT mengatasi kecemasan dengan cara membekali konseli dengan pengetahuan, tujuan, manfaat, sebab, akibat, prinsip, dan langkah-langkah tindakan.

Dalam mencapai tujuan diatas dengan menerapkan pendekatan REBT agar konseli dapat berfikir rasional dan mengalami peningkatan. Oleh karena itu, peneliti akan melaporkan temuan dari data yang dikumpulkan dari lapangan dalam rangka pelaksanaan bimbingan untuk permasalahan tersebut di atas secara rinci dan mendalam.

Untuk mencapai hasil terbaik, peneliti terlebih dahulu melakukan langkah-langkah konseling untuk memahami sepenuhnya masalah klien sebelum memberikan *treatment*. Peneliti menerapkan proses sebagai berikut:

### a. Identifikasi Masalah

Langkah pertama dalam konseling adalah identifikasi masalah, yang dapat membantu konselor lebih memahami dan mengenal situasi dan masalah konseli. Peneliti juga mendapatkan informasi pendukung melalui informan yakni seseorang yang mengetahui kondisi konseli

seperti anak dari *single mom* dan guru sekolah anak untuk mengetahui keadaan anak *single mom*.

Temuan wawancara yang dilakukan oleh peneliti tercantum di bawah ini:

1) Hasil observasi dan wawancara dengan konseli

a) Wawancara dengan *single mom*

Data dari 9 *single mom* ini keseluruhan memiliki kasus mengenai kecemasan mengenai anaknya terutama pada pendidikan seorang anak pada masa pandemi covid-19. Kecemasan yang dirasakan oleh *single mom* disebabkan karena sering mendengar berita dari luar mengenai covid-19, terdapat masalah internal, mereka mengaku tidak ada tempat untuk berkeluh kesah dan merasa sendiri, keadaan ekonomi pada waktu pandemi, sebagaimana temuan wawancara dengan 9 konseli tersebut, yang pertama dengan konseli yang berbicara atas nama Ibu Tati adalah:

”Takut, khawatir mbak, sempat panik juga apalagi soalnya kan baru pertama kali juga terjadi mbak. Waktu pandemi yang awal banget saya 24 jam dirumah mbak karena kan dilarang keluar rumah, tapi udah sebulan lebih saya pergi bekerja lagi mbak menjaga toko, kalo ga kerja ga dapat pemasukan mbak. Kalau ditanya takut ya takut mbak soalnya dirumah ada anak dan orang tua saya, takut nanti saya membawa virus dari luar, tapi ya mau gimana lagi mbak, keadaan. Sulit tidur juga mbak karena ketakutan yang berlebihan. Iya mbak, mudah marah, kadang anak saya yang saya marahi mbak, misalnya dia mau main keluar saya tidak memperbolehkan, dia ga mau mengerjakan tugas onlinenya kadang saya juga marah.

Kalau sekarang ini saya lebih santai mbak tidak begitu takut dengan pandemi, mungkin karena juga sudah terbiasa mbak, kalau masalah pendidikan anak pada masa sekarang

saya cuma sedikit takut dia sulit ber adaptasi lagi mbak, soalnya kan habis online lama terus sekarang tatap muka”

Data dari hasil wawancara bersama dengan konseli memungkinkan untuk ditarik kesimpulan demikian konseli merasa cemas, takut dan panik saat pertama kali pandemi covid-19 karena dan sering marah. Pada masa transisi tidak begitu panik, tetapi takut mengenai adaptasi anaknya disekolah. Hal serupa juga terjadi pada konseli kedua yaitu ibu Ima, Ibu Ima mengatakan bahwa :

“Pada saat pertama terjadi covid-19 saya berusaha untuk tidak panik dan berusaha agar saya dan anak-anak tidak tertular. Tetapi, setelah lock down diperpanjang terus menerus saya akhirnya sulit untuk berfikir positif mbak, apalagi banyak kerabat yang sudah terkena covid. Kalau pas saya terlalu takut dengan covid itu mbak sampai kepala saya sakit dan pusing mbak. Tetapi, saya tetap berusaha agar saya dan anak-anak tetap sehat pada pandemi ini. Kalau untuk pendidikan anak saya, saya lebih khawatir dia tidak bisa maksimal ketika belajar online, sedangkan apabila saya yang mengajari saya biasanya suka ga kontrol emosi mbak kalau dia tidak memperhatikan, karena belajar online kan ga bisa bertatap langsung hanya melalui hp kadang hanya suruh mengerjakan tanpa dijelaskan dulu, nah disitu saya kadang emosi kalau dia ga bisa-bisa pas ngerjain soalnya.

Dibandingkan dulu saya jauh lebih santai menghadapi pandemi mbak, wes terbiasa mungkin mbak, kalau dalam pendidikan anak saya untuk saat ini ketakutan atau kecemasan saya adalah takut dia kurang bisa memahami penjelasan gurunya soalnya kan 2 tahun online sudah terbiasa mak nya yang njawabin”

Berdasarkan penjelasan dari konseli, dapat ditarik kesimpulan bahwa konseli mengalami kecemasan dan ketakutan anaknya tidak bisa maksimal jika belajar melalui daring. Kejadian

serupa juga dialami oleh konseli ketiga yaitu ibu Yuni yang mengatakan bahwa:

“ Pas awal pandemi ya takutlah mbak, soalnya di berita kaya ngeri banget gitu, apalagi saya kan punya 3 anak kecil mbak. Saya sendiri juga bingung harus gimana ga bisa keluar rumah, ga bisa kerjo yoan mbak sampai kadang mumet dewe mbak. Iyo, daring mbak, aku seng marai pisan mbak, kadang nek dia nggak iso ngono mbak, aku ga srantan tak kerjakne terus hasil e tak kumpulne mbak, soale nek ngenteni arek e malah aku seng pegel mbak maraine dadi yo kadang aku seng ngerjakne tugas e, soale ya aku ngopeni mbarang-mbarang mbak dadi bene gelis, soale aku wedi nilaine ngko elek mbak yo kan pas online jarang dijelasne langsung kon ngerjakne.

Nek saiki iki mbak wedine wesa ga separah biyen mbak wes rodok tenang, soale wes kesel mbak covid terus, nek perkoro sekolah e anak saiki seng tak wedeni dekne ngawur garap ndek sekolahane mbak perkoro ndek omah kebiasaan aku seng nggarap”

Berdasarkan hasil wawancara diatas konseli mengalami kecemasan yang ditunjukkan dengan takut pada saat awal pandemi karena dia memiliki anak-anak yang masih kecil dan ketakutannya bertambah ketika melihat berita mengenai pandemi. Kecemasan di

pendidikan anaknya yaitu konseli takut nilai anaknya akan menurun di sekolah secara daring ini. Konseli ke empat Ibu sum yang mengatakan bahwa :

“ Pas awal pandemi biasa ae mbak, soale gurung tau ngalami dewe. Tapi pas kasus covid munggah terus wedi suwi” mbak, opo meneh bojoku loro terus ninggal mbak, bingung waktu iku mbak aku seng ga biasa megawe terus ditinggal bojo yo bingung golek ubetan, Alhamdulillah saiki dadi tukang pijet mbak. Perubahan nek ndek fisik paling sering darah tinggi en mbak lak ga ngono sirah iki rasane cenut-cenut. Sekolah e daring mbak online gawe hp, tapi aku gaiso ngono-ngono kui mbak dadi yowes tak

percakno bene arek e dewe seng garap ibuk e tak seng golek duwet.

Nek saiki Alhamdulillah wes iso nrimo aku mbak, wes jarang darah tinggi, tapi aku khawatir masalah masa depan e anakku mbak sekolah e piye soale aku jarang iso ndampingi mbak.”

Berdasarkan hasil wawancara dari konseli beliau pada posisi sulit karena ditinggal meninggal oleh suaminya dan tidak begitu faham mengenai teknologi, jadi beliau menyerahkan sepenuhnya tugas sekolah kepada anaknya di masa pandemi, sedangkan pada masa transisi konseli mengalami kecemasan mengenai masa depan anaknya. Hal serupa juga dialami oleh ibu Laila yang mengatakan bahwa :

“Awal pandemi pastinya bingung, takut, khawatir mbak. Apalagi saya janda mbak ga enek seng ngewangi megawe mbak. Ekonomi yo sulit toko sering tutup mbak pas pandemi, soale arek sekolah kan ga enek seng masuk mbak pas kui, tapi Alhamdulillah pokok enek seng dipangan yowes mbak. Dadi rondo iku angel mbak miker butuhnya anak, butuhnya sendiri. Kuliah anak saya online mbak, opo meneh iku mbak tambah meneh gawe tuku kuota gawe kuliah. Kuliah di Jember mbak, kadang ga tak olehi budal mbak wong sekolah e ndek omah arep nyapo ndek kono, ga tego aku mbak soale musim e penyakit mbak. Nek omong ndek aku alasane yo kegiatan kampus ngono mbak, tapi biasae yo panggah budal. Masalah kuliah e ga pati ngerti mbak piye nilaine, piye perkembangan e dek e, soale aku yo lulusan SMA gur an mbak.

Saiki mergo kuliah wes masuk dadi yo diolehi neng Jember meneh, tapi kadang sek rodok cemas wedi nek enek opo”, dadi yo kadang tak gawani obat, vitamin mbak pas budal ngono kae tak gawakne bontrotan”

Berdasarkan hasil wawancara diatas konseli memiliki hal yang menurutnya membuat bingung dan takut yaitu covid-19 dan keadaan ekonomi keluarga yang kurang stabil karena covid-19,

sehingga kadang melarang anaknya pergi ke kampus. Pada masa transisi beliau sudah tidak begitu cemas seperti pada masa pandemi. Hal serupa dialami oleh Ibu Sita yang memiliki anak perempuan, beliau menuturkan bahwa :

“ Takut mbak, apalagi saya mengikuti terus perkembangan covid-19 melalui berita di televisi maupun hp. Ditambah saya mempunyai anak kecil mbak, saya sempat memiliki ketakutan yang berlebihan sampai jarang sekali bersosialisasi dengan tetangga mbak, berkunjung ke saudara juga tidak mbak. Anak saya yang biasanya main-main sama teman-temannya di luar sekarang saya batasi sekali mbak kadang sampai dia marah ke saya. Sekolah pada waktu itu semua online jadi saya yang mengajari dan terkadang saya yang mengerjakan. Tapi kalau saya yang ngajarin biasanya malah balik ngajarin mbak jadi saya terkadang sambil marah saya mengajarnya. Kalau sekarang sudah lebih biasa saja mbak tapi tetap waspada mbak, sekolahnya anak juga sudah masuk tatap muka, kekhawatiran untuk anak saya sekarang lebih ke masa depannya mbak soale sudah tidak memiliki figur ayah di rumah”

Berdasarkan hasil wawancara diatas konseli mengalami ketakutan yang berlebihan terkait covid-19 karena terbawa suasana covid-19 pada siaran berita, akibatnya beliau membatasi diri dari lingkungan dan memarahi anak ketika belajar. Pada masa transisi beliau sudah biasa saja terhadap covid-19, tetapi khawatir dengan masa depan anaknya. Kejadian mirip dialami oleh Ibu Lina *single mom* yang ditinggal wafat suaminya pada covid-19, konseli mengatakan bahwa :

“ Pertama saya bingung mbak, situasinya kok begini semakin lama kok semakin ga karuan, saudara banyak yang kena mbak tidak terkecuali suami saya mbak. Saya sangat syok sekali mbak apalagi pada waktu itu prosesi pemakaman dilakukan dengan protokol yang sedemikian

rupa mbak, saya semakin ga karuan mbak udah ditinggal pergi masih ga bisa melihat jenazah suami saya mbak, rasanya terpukul banget mbak. Mulai sejak itu saya sangat menjaga diri dan anak mbak, saya jarang keluar rumah, jarang pergi lagi mbak, untungnya anak saya nurut mbak dengan penjelasan yang tak berikan, tapi kadang-kadang ya dia iri liat teman-temannya main keluar. Kepala juga sering sakit mbak, sering nangis, baper, mungkin karena keadaan ya mbak. Sekolahnya online semua pada waktu pandemi, tapi jarang keurus mbak, saya ga ada semangat gawe ngajari anakku mbak dadi biasae tak kasih hp tak suruh cari di gogle. Sekarang Alhamdulillah jauh lebih tegar mbak, sudah mulai semangat lagi menjalani hidup mbak lebih baik daripada tahun lalu. Kalau di anak yang di khawatirkan yaitu takut dia minder di sekolah mbak soalnya ayahnya sudah ga ada dan semangat belajarnya turun, soale gampang minder anaknya”

Berdasarkan penjelasan dari konseli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa awal mula konseli mengalami kecemasan karena konseli ditinggalkan oleh suaminya karena covid-19 dan merasa cemas dan takut kalau anaknya tertular. Konseli kedelapan yaitu ibu Tutik juga menjelaskan keadaan beliau pada pertama covid-19 yaitu:

“Yo seng mesti bingung mbak, dikongkong gawe masker, gaoleh salaman, gaoleh metu omah, wong biasah ngene yo mesti bingung mbak, tapi aku nedlok ndek hp kui mbak dadi ngerti informasine covid. Pas covid kae aku ga kerja mbak, karena aku megawe ndek luar Banyuwangi terus kenek PHK mbak dadi balek ndek omah. Muter utek wes iku mbak piye carane oleh duwet soale rondo gaenek seng golekne duwet mbak. Akhire aku dodolan panganan lewat online mbak. Sekolahe daring mbak teko omah, tapi aku ya ga begitu marai mbak, sibuk gawe dodolan, pokok tak pantau wayae sekolah, ngerjakne tugas, tapi gaero salah bener e piye, kadang tak prekso kadang yo oga nak wes kekeselen mbak. Saiki Alhamdulillah wes mulai normal mbak, penggawean yo alhamdulillah nemu ndek cedek omah mbak. Masalah sekolah e anakku ga pati enek seng tak wedeni mbak, saiki wes tak les ne bene rodok kopen sinaune. “

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pada awal pandemi konseli mengalami PHK dan kebingungan untuk mencari rezeki sehingga anaknya tidak begitu mendapat perhatian. Hasil wawancara pada konseli kesembilan yaitu ibu Ari yang menjelaskan bahwa :

“Pas awal pandemi jelas takut, cemas, bingung mbak karena banyak berita yang beredar dan menakutkan. Soalnya juga banyak yang sudah terkena keluarga saya mbak. Pada awal itu sulit tidur mbak karena ketakutan sendiri mengenai covid itu, kalau makin kesini sudah agak mending tidak separah waktu awal pandemi mbak. Iya mbak, sekolah anak saya online dari rumah, saya kalau urusan sekolah dia ga begitu khawatir mbak soalnya anaknya alhamdulillah bisa cepat adaptasi mbak. Sekarang cemasnya masalah ekonomi mbak soalnya covid sudah hilang menurut saya tapi ekonomi belum pulih sepenuhnya mbak”

Berdasarkan kejelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami kecemasan yang ditunjukkan dengan ketakutan yang berlebihan pada masa pandemi.

#### b) Wawancara dengan anak *single mom*

Wawancara ini dilakukan untuk memastikan bahwa *single mom* tersebut mengalami kecemasan. Seorang anak yang selalu dengan ibunya akan mengetahui bagaimana kondisi sang ibu. Seorang anak yang pertama diwawancarai adalah Akbar yang duduk di bangku kelas 3, Akbar menuturkan :

”aku tidur, sekolah online, maen game,tiktokan pas covid dulu. Ibuk biasanya marah biasanya enggak, pas covid biasanya diolehi main biasanya engga sama ibuk, biasanya ibuk marah pas minta uang dan itu pas belajar online. Kalo sekarang sekolahnya iku udah masuk, tapi ibuk tetep biasanya marah-marah”.

Berdasarkan penuturan dari Akbar, Akbar merasakan imbas dari kecemasan ibunya yaitu ibunya sering marah dan terkadang tidak diperbolehkan keluar rumah oleh ibunya. Hal serupa juga dtuturkan oleh Rifa yang duduk di bangku kelas 4, Rifa berkata bahwa:

“pas pandemi saya biasanya liat tik tok, bermain game, belajar online, terusan main sama adek. Aku deket banget sama mama, tidur sama mama, pas itu pandemi mama gampang marah ndek aku, iya waktu aku minta keluar atau main diluar aku mesti dimarahin sama mama katanya ada virus. Sekarang jarang marah boleh main” keluar tapi kadang masih suruh pake masker”

Berdasarkan wawancara dari anak tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ibunya pada waktu pandemi sering memarahinya karena dia mau keluar rumah dan main, hal tersebut menunjukkan bahwa ibunya mengalami kecemasan. Kejadian serupa juga dialami oleh Aden yang duduk di bangku kelas 6 yang mengatakan bahwa :

“ waktu covid saya hanya belajar dirumah, main game, mai sama adek-adek, main sama teman-teman tapi dibatasi sama ibu. Bedanya ibu sesudah dan sebelum covid itu, ibu yang dulu jarang marah waktu pandemi sering marah dan sakit mbak. Kalo pas sekolah online biasanya ibu yang mengerjakan juga. Sekarang ibu bekerja dan pulangny biasanya sore, sudah ga sering sakit lagi tapi saya kadang sering dimarahi suruh jaga adek-adek.”

Berdasarkan wawancara diatas anak tersebut sering melihat ibunya sakit dan bersedih ketika masa pandemi, hal tersebut menunjukkan bahwa ibunya mengalami kecemasan di masa pandemi. Hal serupa juga dialami oleh anak yang bernama Ilham yang mengatakan bahwa :

“kegiatanku maen hp, game, belajar online. Ibuk biasae marah nak aku moh belajar karo hp an terus. Saiki yo tetep marah nek aku hp an terus.”

Berdasarkan penuturan anak tersebut ibunya mengalami kecemasan karena sering marah pada anaknya. Ilham sulit untuk diajak komunikasi karena anaknya sedikit tertutup. Sedikit berbeda yang dialami oleh anak *single mom* yang bernama Faisal yang sudah di bangku kuliah, Faisal mengatakan bahwa :

“kegiatan saya di waktu pandemi kuliah online, ngegame, rapat organisasi. Hubungannya biasa saja sama seperti sebelum pandemi, bedanya sedikit posesif dan sedikit overprotektif kepada saya, kalau saya mau ke kampus. Ibu saya terkadang melarang saya pergi ke kampus kalau tidak ada urusan kuliah, padahal biasanya urusan saya yaitu kegiatan kampus.”

Berdasarkan penuturan dari Faisal menunjukkan bahwa ibunya mengalami kecemasan dengan tidak memperbolehkan anaknya pergi ke kampus walaupun itu kegiatan kampus. berbeda halnya dengan yang dialami oleh Anggun yang duduk di bangku

kelas 5 SD yang mengatakan bahwa :

“kegiatan saya sekolah online, main tik tok, ngaji dirumah. Ibuk sering melarang saya keluar rumah untuk main, biasae ibuk ndelok berita tv iku mbak terus aku diomongi gaoleh metu, koyok keweden ngono ibuk ngko ketularan virus. Ndek omah biasae ibuk seng mbelajari tapi sering diseseni mbak soale kadang aku ga ser belajar. Pas biyen sak durunge covid biasae aku arep dolanan metu yo gapopo, tapi pas biyen covid ngono kui, saiki wes mulai mbalek koyok biyen meneh mbak tapi kadang yo gaoleh adoh” dolane”.

Berdasarkan pernyataan Anggun, menjelaskan bahwa ibunya mengalami kecemasan yang ditunjukkan oleh beliau seperti terlihat

ketakutan saat pandemi berlangsung. Kejadian serupa juga dialami oleh Deni yang duduk di bangku kelas 5 yang mengatakan bahwa :

“ pas pandemi itu saya kehilangan bapak saya karena sakit, ibuk jadi sering nangis dan sering marah biasanya, melarang saya main keluar, awalnya ibuk ngajarin saya waktu sekolah online setelah bapak meninggal ibuk jarang ngajarin. Sekarang udah biasa saja.”

Berdasarkan penjelasan Deni ibunya mengalami kecemasan dengan ditunjukkan dengan trauma ke anaknya. Hal serupa juga dialami oleh Yazid yang duduk di bangku kelas 5 yang menjelaskan bahwa :

“ kegiatan waktu pandemi ngegame, sekolah online, nonton tv. Ibuk bedanya sama sebelum pandemi iku saiki biasae gampang ngomel sama biasae nglarang-nglarang metu, lak saiki panggah ngomel mbak.

Berdasarkan penuturan dari Yazid ibunya sering mengomeli dia di masa pandemi dan melarangnya keluar. Hal serupa juga terjadi kepada Intan yang mengatakan bahwa :

“ ibu saya biasanya marah kalau saya ga belajar atau ngerjakan pr, pas pandemi disuruh sering minum vitamin dan dilarang keluar sama ibu. Selalu dibilangi kalau pandemi itu bahaya, ibu jadi sulit tidur waktu pandemi biasanya tidurnya jam 11 an gitu, sebelum pandemi jam 9 an wes tidur.”

Berdasarkan penuturan Intan dapat ditarik kesimpulan ibunya mengalami kesulitan tidur yang menandakan bahwa dia cemas dengan pandemi.

c) Wawancara dengan Guru dari anak *Single Mom*

Wawancara ini dilakukan untuk mengetahui sikap anak dari *single mom* dan respon atau perilaku *single mom* ketika anaknya sekolah online. Terdapat 6 guru yang akan diwawancarai karena terdapat beberapa anak dari *single mom* yang satu kelas. Wawancara pertama dilakukan dengan Bu Evy guru kelas dari Akbar yang menjelaskan bahwa :

“ selama kegiatan pandemi saya juga kesulitan dalam mengajar online, karena ini adalah pengalaman pertama kali saya sebagai guru dalam mengajar online. Pada awalnya anak-anak senang karena libur atau belajar di rumah tetapi ya namanya anak-anak kalo dirumah ya tidak bisa fokus ketika sekolah online. Apalagi awal-awal saya memakai hanya via wa grup ngirim tugas jadi ya biasanya kurang maksimal penyampaian materinya. Saya mengajar kelas 3 dan salah satu anak didik saya Akbar anak dari ibu Tati. Akbar anak yang bisa dibilang gatek'an atau mudah faham bila dijelaskan waktu saya ajar di kelas, tetapi waktu sekolah online di pernah nilainya menurun. Mungkin dia kesusahan beradaptasi dengan keadaan pandemi dan belajar online. Masalah wali murid kalo ketemu saya biasanya cuma ngadu sekolah online mbok e seng mumet marai pelajarane seng angel-angel. Kalau wali muridnya Akbar tidak pernah memberi komen yang bagaimana ya mbak. ”

Berdasarkan hasil wawancara dengan bu Evy guru kelas Akbar dapat ditarik kesimpulan bahwa Akbar sebenarnya adalah anak yang pintar tetapi berbeda ketika sekolah online. Hal serupa juga dituturkan oleh guru kelas Rifa dan Intan yaitu Bu Niken yang mengatakan bahwa :

“di awal pandemi saya sebagai guru juga sedikit takut mengenai murid-murid kira-kira bisa apa engga belajar di rumah. Bisa maksimal menerima pelajaran dengan baik apa engga., tapi mau gimana lagi ya sudah kondisinya mbak. Jadi saya berusaha kreatif dalam mengajar online, entah saya

buatkan vidio pembelajaran berbentuk kartun atau download vidio animasi you tube. Intan dan Rifa termasuk anak yang bisa dibilang pendiam saat dikelas maksudnya ya selayaknya murid lah mbak nggak yang nakal banget. Waktu pembelajaran di kelas mereka bisa dibilang murid yang mudah memahami pelajaran, tetapi pada saat pembelajaran online si Rifa ini agak kendor mbak belajarnya, kaya mengumpulkan tugas pada mepet waktu habis pengumpulan, kalau Intan waktu pembelajaran online dia masih sama seperti pembelajaran di kelas. Masalah wali murid complain Alhamdulillah sejauh ini tidak ada yang complain ada beberapa yang menyampaikan keresahannya karena sekolah online, untuk wali murid Rifa dan Intan mereka tidak pernah ada keluhan ke saya.”

Berdasarkan pernyataan di atas menjelaskan bahwa Rifa dan Intan mengalami perubahan saat belajar secara offline dan online. Hal serupa juga diungkapkan oleh bu Menik seorang guru kelas Aden dan Ilham yang mengatakan bahwa :

“ pembelajaran onlie itu ada plus minusnya mbak, positifnya kita bisa tau mbak ternyata ada banyak media pembelajaran yang efektif dilakukan ketika jarak jauh, dan kami guru dituntut untuk menyajikan pembelajaran yang kreatif agar materi mudah difahami dan anak-anak tidak bosan. Negatifnya yaitu kita sebagai guru kurang bisa mengontrol sampai mana pemahaman siswa atas penjelasan kita, kan dirumah biasanya ibunya yang mengerjakan tugas jadi kita ga tau ni anak aslinya udah bener-bener bisa atau masih di kerjakan orang tua. Aden dan Ilham termasuk anak yang aktif di kelas biasanya juga aktif bertanya saat pembelajaran, tetapi pada waktu pandemi mereka tidak begitu aktif bertanya tetapi kalau tugas selalu selesai tepat waktu. Wali murid mereka juga tidak begitu berkomentar ketika ada grup diskusi melalui grup wa.”

Berdasarkan pernyataan diatas terdapat perbedaan Aden dan Ilham ketika pembelajaran offline dan online. Pernyataan bu Dinda guru kelas Deni dan Yazid yang mengatakan bahwa :

“ pandemi itu merubah segala aspek mbak, apalagi seorang guru mempunyai tantangan tersendiri selain harus menjaga tetap sehat di kondisi pandemi, mereka dituntut untuk dapat tetap mengajar dengan berbagai media online, harus bisa membuat belajar itu tidak membosankan dan itu semua bagi saya tidak mudah. Pada awal pandemi para siswa juga belum sepenuhnya beradaptasi dengan situasi pandemi jadi agak susah untuk mengkoordinir para siswa. Jadi saya bekerja sama dengan wali murid untuk mengkondisikan anak didik ketika dirumah pada saat waktu sekolah. Deni dan Yazid anak yang baik cuma biasanya kelewat aktif saat belajar sehingga sampai membuat temanya terganggu, kalau pada masalah pelajaran mereka ya standart mbak masih bisa saya jangkau ketika terdapat kesulitan. Tetapi pada saat pandemi Deni kan ditinggal ayahnya pada saat pandemi jadi nilainya menurun karena mungkin kondisi ibunya masih syok dan tidak bisa maksimal dalam mengajari Deni, kalau Yazid dia kalau ngerjakan tugas nilainya semakin bagus gatau dia benar bisa atau cari di gogle atau di ajari ibunya. Wali murid dari mereka tidak pernah ada complain atau resah yang dikatakan pada saya, mungkin merasakan tapi tidak mau bilang ke saya.”

Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa Deni dan Yazid mengalami perbedaan hasil belajar saat pandemi dan sebelum pandemi. Guru kelas terakhir yaitu bu Indah yaitu guru kelas dari Anggun yang mengatakan bahwa:

“ pada masa pandemi covid-19 jelas sistem pembelajarannya online dan dengan berbagai media di hp. Semua pada awalnya juga beradaptasi mbak guru, murid, wali murid juga dipaksa untuk beradaptasi dengan kondisi pandemi. Saya sebagai guru juga harus pintar-pintar membuat media pembelajaran agar anak didik saya tidak bosan dengan materi yang diberikan. Anggun anaknya baik, pintar, biasanya masuk di peringkat 10 besar, kalau diajari cepet nyantolnya. Kalau perbedaannya tidak ada ya mbak dia tetep bisa beradaptasi dengan sistem pembelajaran online. Nilainya juga relatif stabil mbak nggak yang langsung menurun drastis. Wali muridnya juga tidak ada komplain atau keluhan di saya mengenai Anggun mengenai pendidikannya.”

Berdasarkan wawancara diatas Anggun tidak terdapat perbrdaan yang signifikan saat sebelum pandemi dan saat pandemi.

#### **b. Diagnosa**

Setelah dilakukannya identifikasi masalah, peneliti kemudian melanjutkan penelitiannya ke tahap berikutnya yaitu diagnosa. Hasil dari sesi konseling dan temuan dari wawancara konseli dan hasil wawancara anak konseli, dan guru dari anak konseli bahwa konseli mengalami kecemasan, sehingga konseli sering berfikir negatif, dan ciri-ciri kecemasan yang dialami konseli yaitu :

- 1) Merasa ketakutan dan trauma
- 2) Sulit untuk mengontrol emosi
- 3) Sering merasa sakit kepala
- 4) Kesulitan untuk tidur

Konseli mengalami kecemasan yang berakibat konseli sering berfikir secara irasional. Berikut adalah beberapa hal yang menyebabkan konseli mengalami kecemasan yaitu :

- 1) Faktor lingkungan/kondisi

Berdasarkan wawancara diatas, hal yang menyebabkan konseli mengalami kecemasan adalah kondisi pandemi covid-19 yang menyebabkan banyak terjadinya kematian dan berubahnya segala aspek. Beberapa konseli yang ditinggalkan oleh pasangannya pada saat pandemi menyebabkan ketakutan yang berlebihan dan terdapat trauma.

## 2) Berfikir secara irasional

Hasil dari wawancara diatas kecemasan yang dialami konseli yaitu karena pikiran negatif atau irasional dari konseli itu sendiri. Hal ini adalah hal yang paling berpengaruh terhadap penyebab konseli mengalami kecemasan. Pandemi yang terjadi dan terdapat banyak kejadian menakutkan menjadikan konseli untuk berfikir secara irasional.

## 3) Merasa sendiri

Konseli merasa dalam kehidupannya tidak ada tempat untuk berkeluh kesah, semuanya konseli rasakan sendiri. Hal ini membuat konseli merasa tidak ada yang memperhatikan dan merasa menanggung beban sendiri. Alhasil konseli akan menumpuk beban yang dihadapinya dan menimbulkan pikiran yang negatif dan irasional.

### c. Prognosa

Pada tahap ini termasuk pada tahap ketiga yaitu peneliti akan Jenis bantuan atau terapi yang akan diberikan selama sesi konseling akan ditentukan oleh peneliti. prognosa ini didasarkan pada kajian yang telah dilakukan untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang menyebabkan konseli sering mengalami kecemasan dan berpikir irasional. Strategi metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang mencoba mengubah fikiran irasional dalam pemikiran maupun perilaku mereka, dipilih oleh peneliti dalam hal ini.

Karena pemikiran rasional akan membantu konseli memahami tujuan hidup yang realistis dan bagaimana menjalani kehidupan yang lebih baik, akan lebih mudah bagi konseli untuk menyadari potensi dirinya secara penuh. Langkah-langkah dalam terapi adalah sebagai berikut:

1) Membantu menyadarkan konseli bahwa pemikiran atau tindakan yang irasional dengan sering merasa cemas dan takut serta sulit dalam mengontrol emosi tersebut yang belum tentu terjadi. Pada tahap ini peneliti berdialog dengan konseli untuk mengetahui penyebab terjadi sebuah kecemasan. Pada titik ini, klien dibantu untuk berefleksi dan memahami bahwa apa yang dilakukan adalah hasil dari perspektif yang tidak masuk akal atau negatif. Selain itu, ia berusaha mengubah pandangan dunia irasional klien menjadi salah satu alasan. Pada teori REBT teknik ini disebut dengan teknik ABC yang meliputi *activating event, belife, consequence*.

2) Pada tahap selanjutnya yaitu *disputing* atau memperdebatkan. Cara awal yang digunakan yaitu menentang keyakinan irasional konseli, lalu mengubah pemikiran yang irasional dengan afirmasi positif yang dapat merubah pola pikir menjadi rasional, serta meningkatkan semangat dalam menjalani kehidupan.

3) Proses selanjutnya yaitu *effect* tahap akhir dari teknik ABCDE. Pada titik ini, peneliti secara aktif berpartisipasi dalam berbagi pemikiran dengan konseli, dan konseli mampu mengenali bahwa pemikirannya

sebelumnya belum masuk akal. Konseli menerima instruksi dan pembinaan dari peneliti sehingga mereka dapat mendekati masalah dengan alasan.

#### **d. Treatment**

Pada tahap ini adalah pemberian instruksi, solusi, dan saran untuk menyelesaikan masalah konseli oleh seseorang yang memiliki pemahaman yang jelas tentang masalah tersebut. Saat menggunakan teknik REBT, yang dibuat untuk langkah prognosis. Peneliti dan konseli bertemu beberapa kali untuk memulai *treatment* ini. Pada saat pertemuan peneliti tidak hanya membicarakan mengenai masalahnya, tetapi juga menyelangi dengan gurauan ataupun candaan agar tercipta suasana yang tidak tegang dan konseli bisa nyaman dalam proses konseling ini.

Pada pelaksanaan tahap ini peneliti memperhatikan waktu untuk bertemu dengan konseli. Peneliti mengambil waktu di malam hari untuk menemui konseli, dikarenakan pada siang hari banyak konseli yang bekerja. Proses terapi ini selama 4 kali pertemuan. Peneliti melakukan proses ini dalam kurun waktu kurang lebih satu bulan dimana setiap minggunya menandatangani konseli ke rumahnya. Adapun proses kegiatan pelaksanaan konseling dengan menggunakan pendekatan REBT adalah seperti dibawah ini :

1) Membantu menyadarkan konseli tentang pola pikir yang irasional

Terapi ini diberikan bertujuan untuk mengatasi kecemasan akibat pikiran konseli yang irasional. Kecemasan yang muncul dari faktor

internal maupun eksternal untuk diminimalisir dan dihilangkan dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* serta teknik ABCDE sehingga nanti tujuan terapi atau konseling ini tercapai dimana konseli bisa berfikir rasional ketika menghadapi masalah yang serupa dan mengubah tingkah lakunya.

Pertemuan ini dilakukan selama beberapa hari karena tidak bisa semua konseli ditemui di hari yang sama. Pada tanggal 23 Oktober 2022 sampai tanggal 29 Oktober 2022 peneliti menemui klien secara bergantian. Pertemuan ini diberi waktu selama kurang lebih 45 menit dengan catatan sudah disepakati di awal pertemuan. Pada tahap ini peneliti menggunakan bahasa yang santai dan ringan sehingga mudah dipahami oleh *single mom*. Peneliti mencoba mengajak mereka untuk menceritakan pengalamannya terutama pada masa-masa pandemi. Pada awalnya beberapa konseli sedikit kurang nyaman ketika melakukan pembicaraan ini, jadi peneliti sedikit mengajak konseli untuk bercanda dan memancing konseli dengan awalan peneliti juga menceritakan pengalaman ketika masa pandemi. Tujuannya adalah untuk menciptakan hubungan yang harmonis dan konseli bisa terbuka dengan peneliti.

Pada tahap ini, peneliti meminta konseli untuk mendiskusikan pengalamannya sendiri dan menceritakan kisahnya. Mengetahui kondisi emosi dan pemikiran konseli adalah tujuan dari pertemuan ini. Tidak semua konseli bersedia berbicara dengan gamplang, terdapat

juga konseli yang mau secara terang-terangan bercerita mengenai masa lalunya. Beberapa kesimpulan dari hasil wawancara mengenai pengalaman masa lalu konseli yaitu terdapat konseli yang mengalami trauma, terpengaruh faktor dari luar, sulit berfikir secara rasional, ketakutan yang berlebihan. Seperti yang dituturkan salah satu konseli yaitu Ibu Ima yang berbicara mengenai pengalaman masa lalu yaitu

“ pada awal covid-19 saya biasa saja, karena saya berfikir covid-19 hanya ada di luar negeri masa mungkin ada juga di Indonesia, rasanya tidak mungkin. Setelah mulai ramai diberita dan sudah ditetapkan dirumah saja saya mulai agak khawatir karena mendapat kabar kalau tidak diperbolehkan keluar rumah dan membatasi mobilitas. Disitu saya udah bingung mau berfikir positif tapi keadaannya tidak bisa dibuat untuk berfikir positif lagi. Sebelumnya saya masih memperbolehkan anak-anak main diluar, tetapi keadaanya berbeda karena kasus yang setiap harinya meningkat dan semakin mengerikan. Kecemasan semakin sering karena hal tersebut ditambah lagi banyak orang yang meninggal setiap harinya termasuk beberapa saudara saya. Saudara saya itu padahal nggak pernah ada riwayat sakit parah tapi ketika dibawa kerumah sakit dinyatakan covid dan dinyatakan meninggal dengan keadaan covid-19, jadinya proses penguburannya dan perawatan jenazahnya tidak bisa dilakukan oleh anggota keluarganya dan itu membuat saya semakin khawatir dan panik dengan keadaan seperti itu. Jadinya saya semakin over protektif terhadap anak-anak saya dan sulit untuk berfikiran secara positif.”

Konseli diatas menceritakan pengalamannya awal munculnya rasa cemas pada masa covid-19. Konseli mengaku penyebab terjadi kecemasan terhadap beliau sendiri karena banyaknya kasus covid dan kasus kematian di masa covid-19. Konseli lain tidak jauh berbeda penyebab dari munculnya kecemasan. Kecemasan yang menimbulkan berbagai pemikiran yang irasional muncul pada setiap

diri konseli sehingga konselor memilih treatment REBT untuk para konseli.

#### 1) Evaluasi tahap 1

Terapi *rational emotive behavior therapy* adalah pengobatan tahap pertama; ini berfokus pada *Attendace* dan *Belief* (AB). Pada tahap ini konseli bercerita mengenai pengalaman masa lalu khususnya di masa pandemi covid-19. Pada tahap ini tidak semua konseli bisa menceritakan pengalaman masa lalu yang dialami, jadi peneliti mengalami kesulitan untuk menggali terlalu jauh pikiran konseli tersebut. Pada penelitian ini 7 dari 9 konseli memahami dan menangkap dengan baik pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Beberapa dari konseli tersebut menganggap bahwa kecemasan yang dialami dari kejadian-kejadian pada masa pandemi covid-19 dan ketakutan yang dialami. Kecemasan berasal dari pikiran yang irasional dan hal tersebut jarang sekali disadari,

konseli banyak menganggap pikiran yang muncul itu benar tanpa sadar bahwa itu adalah pemikiran yang irasional. Pada fase berikut bertujuan untuk memberi kesadaran konseli jika pikiran irasional dapat menyebabkan kecemasan dan akan berdampak pada perilaku konseli. Tidak menyelesaikan masalah, tetapi akan menyebabkan masalah pada kita.

Pada fase berikut peneliti memulai pertanyaan menggunakan apa alasan klien mencemaskan pendidikan pada

anaknyanya. Berbagai jawaban yang muncul di beberapa konseli. Seperti jawaban dari bu Yuni yang menjawab alasan kenapa merasakan cemas pada pendidikan anak yang bilang jika :

“saya itu janda, punya tanggung jawab banyak, kabeh dipikir dewe, sekolah e arek” yo tanggung jawab ndek aku. Dadi pamane sekolah e arek” terganggu koyo aku ngeroso bersalah mbak, tapi disisi lain aku kudu golek nafkah pisan gawe anak”ku mbak dan aku gaiso mantau karo mblajari arek-arek dadi pikirane ga karuan mikire aneh-aneh.”

Pengakuan alasan dari salah satu konseli bahwa beliau berada pada pilihan yang sulit antara memprioritaskan pendidikan anak atau mencari nafkah untuk keluarganya. Hal tersebut menjadi salah satu alasan untuk berfikir irasional.

## 2) Melawan pikiran irasional konseli

Pada tahap kedua ini dilakukan pertemuan pada tanggal 2 November sampai pada 7 November 2022. Pertemuan kedua ini juga dilakukan pada malam hari dengan alasan yang sama pada pertemuan sebelumnya.

Pada tahap ini melakukan treatment yang dinamakan *disputing* pada konseli yang dimaksudkan untuk memerangi sikap dan tindakan yang irasional Dengan mengajukan pertanyaan spesifik kepada konseli, teknik perselisihan dalam hal ini digunakan untuk mengkategorikan ide-ide konseli yang tidak irasional. Hal ini digunakan untuk memahami pikiran irasional dari konseli. Pada tahap *dispute ini* peneliti menanyakan beberapa hal seperti :

- a) Apakah dengan cara melarang anak dengan tidak memberikan kelonggaran anak akan membuat masalah menemukan solusinya?
- b) Apakah hal yang anda lakukan itu merupakan hal baik?
- c) Apakah konseli tetap akan melakukannya walaupun mengerti bahwa hal tersebut tidak baik?
- d) Menurut konseli, adakah cara selain melakukan larangan yang berlebihan atau membiarkan anak pada pendidikannya di masa pandemi-transisi?
- e) Apakah dengan berfikiran irasional membuat anda lebih baik dan menyelesaikan masalah yang sedang anda hadapi?

Konseli menjawab dengan berbagai jawaban, dari 10 konseli yang di wawancarai 5 menjawab bahwa sebenarnya melarang anak secara berlebihan dan mengkhawatirkan pendidikan anak secara berlebihan itu juga tidak ber efek positif

bagi konseli. Sisanya, mereka masih sebagian menolah jika perbuatan yang dilakukan tersebut wajar dan masih merasa menjadi korban. Pada tahap ini konselor berupaya membuat sadar konseli bahwa menghilangkan emosi atau kecemasan dengan membiarkan anak belajar sendiri atau melarang anak secara berlebihan tidak membuat anak *single mom* menjadi lebih baik dalam proses belajarnya, justru membuat konseli dan anak menjadi lebih buruk. Konselor menyadarkan dengan mengatakan

anak merupakan harta paling berharga yang dimiliki oleh orang tua, apabila seorang anak yang masih membutuhkan banyak kasih sayang dari orang tua, apakah tidak kasian jika anak tumbuh sendirian tanpa diringi perhatian dan kasih sayang dari orang tua. Konselor juga mengarahkan untuk lebih melampiaskan emosi negatif pada hal yang lebih positif semisal melakukan hobi yang disukai seperti olah raga, memasak, atau bisa beribadah sesuai dengan keyakinan masing-masing. Pada fase berikut konselor memberikan amanah kepada klien berupa menuliskan apa hal yang paling mereka takuti dan list hobi atau kegiatan yang mereka sukai. Harapan dari tugas tersebut konseli dapat memahami penyebab dari kecemasannya dan apabila konseli mampu mengetahui penyebab kecemasannya mereka akan melakukan cara atau solusi untuk mengatasi kecemasannya secara mandiri dan meyalurkan emosi negatif menjadi positif.

## 2) Evaluasi

Konseli yang telah melewati tahap ini diharapkan dapat menyadari pikiran irasionalnya, dan konselor memulai untuk mengajaknya berdiskusi. Pada proses diskusi peneliti berupaya dapat meluruskan pemikiran konseli mengenai kecemasan mengenai pendidikan anaknya dengan melarang anak dan membiarkan anak dalam proses belajarnya merupakan hal yang dapat dilakukan dalam mengatasi kecemasan klien.

Pada fase berikut konselor juga memberikan pengertian dan penjelasan mengenai pemikiran klien yang irasional. Pemikiran irasional yang dialami konseli di bantah oleh konselor dengan fakta-fakta dan realita yang terjadi sebenarnya. Hal tersebut dilakukan secara terus menerus di debatkan oleh konselor sampai konseli sadar bahwa pemikiran-pemikiran yang rasional merupakan hal yang tidak tepat.

### 3) Bimbingan kepada konseli untuk melakukan perubahan

Tahapan selanjutnya yaitu pada akhir *treatment* yaitu Konseli mungkin sadar bahwa pemikiran rasionalnya selama ini tidak tepat, dan dia mungkin menginginkan perubahan dalam dirinya, yang jelas demi kepentingan terbaiknya. Dalam fase akhir dilakukan pada tanggal 20 November sampai tanggal 25 November 2022 dengan waktu yang sama pada pertemuan sebelumnya.

Konseli pada pertemuan terakhir ini tepatnya berjarak kurang lebih 3 minggu mereka menceritakan beberapa perubahan yang terjadi pada dirinya. Konseli mengaku setelah pertemuan yang terakhir kemarin membuat konseli menyadari bahwa kecemasan dan berfikir secara rasional tidak membuat permasalahan selesai dan justru menambah masalah. Pada tahap ini konselor memberi bimbingan kepada konseli untuk dapat mengontrol pikirannya sendiri. Salah satu teknikya adalah dengan menggunakan kata atau kalimat yang positif dan mudah diingat

saat berbicara pada diri sendiri, yang berfungsi sebagai bentuk penegasan diri. Konselor memberikan contoh kalimat afirmasi positif seperti : “ aku yakin pasti melewati semua ini”,” Allah tidak akan menjadikan hambanya ujian yang berada di luar kemampuan hamba., jadi aku pasti bisa melewati ini semua”, “aku pasti bisa menjadi orang tua tunggal yang baik untuk anakku”. Konselor menjelaskan bahwa pemberian afirmasi positif tersebut sesuai dengan keadaan yang sedang dihadapi konseli saat ini. Selain hal tersebut konselor juga mengingatkan konseli lagi untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, meminta konseli untuk menceritakan semua hal yang dirasakan kepada Tuhan, karena apabila konseli mampu bercerita semua keluh kesah yang dirasakan diharapkan membuat konseli lebih lega. Konseli dengan baik menerima saran dari konseli dan memahami apa yang dijelaskan oleh konseli.

#### 4) Evaluasi

Pada tahap ini konseli sudah merasa lebih baik dan belajar berfikir rasional dan mengurangi ketakutan serta kecemasan dalam kehidupannya, serta konseli mengaku akan terus belajar lebih baik dengan cara yang diberikan konselor.

Tabel berikut mencantumkan modifikasi rencana konseli yang telah disepakati oleh konseli dan konselor:

Tabel 4. 6.  
Daftar perubahan yang akan dilakukan konseli

No	Perubahan	Tujuan
1.	Memberi afirmasi positif	Membuat konseli yakin dan percaya pada dirinya sendiri untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi
2.	Mendekatkan diri kepada Tuhan	Membuat konseli sadar bahwa dia tidak sendirian dalam menghadapi ujian, karena masih ada Tuhan yang mampu memberikan jalan keluar dari masalah tersebut
3.	Gunakan aktivitas dan hobi favorit Anda untuk mengatasi perasaan tidak menyenangkan.	Melatih konseli agar tidak larut dalam emosi negatif yang dirasakan sehingga akan menimbulkan pemikiran yang irasional dan kecemasan

Sumber : Wawancara kepada konseli

#### e. Follow Up

Beberapa tahap terapi telah dilaksanakan, lalu konselor melanjutkan serta mengkritik sekaligus mengikuti kegiatan ini. tujuannya yaitu untuk menentukan tingkat keberhasilan terapi dan apakah efek yang diinginkan telah dihasilkan. Proses Follow up ini dilakukan 2 minggu setelah *treatment* tahap terakhir tepatnya pada tanggal 10 Desember-15 Desember 2022. Pada tahap ini dilakukan dengan konseli dan anak *single mom* sebagai informan. Pada sesi follow up ini konselor menyediakan form yang berisi daftar perubahan konseli.

Hasil dari penggunaan metode ABCDE dengan gagasan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah sebagai berikut:

1) Hasil wawancara pada konseli

Pada penelitian ini terdapat 9 *single mom* dengan kriteria tertentu, dari 9 *single mom* tersebut terdapat 6 orang *single mom* yang dapat memahami serta mau mengikuti arahan dan bimbingan dari konselor secara keseluruhan, 3 orang *single mom* hanya mengikuti prosesnya tanpa mau melakukan yang di katakan oleh konselor dan kurang mampu memahami apa yang dikatakan oleh konselor serta tidak memberikan *feed back* yang diharapkan oleh konselor.

Konseli yang mengikuti terapi sepenuhnya mengatakan bahwa ketika emosi negatif mereka muncul dan menyebabkan kecemasan mereka mengaku untuk memberi afirmasi positif dalam dirinya sendiri dan mengarahkan emosi negatifnya kepada hal yang mereka sukai seperti memasak, menanam bunga, dan berolahraga.

Walaupun diakui mereka sangat sulit untuk berfikiran positif

dengan keadaan yang memaksa mereka berfikir keras, tetapi para konseli belajar untuk sedikit mengurangi fikiran irasional tersebut.

Pada titik ini, konselor dapat menyaksikan perkembangan konseli yang bermanfaat walaupun konseli sering mengaku kesulitan dalam merubah pola pikirnya.

2) Hasil wawancara dengan anak *single mom*

Informan dalam penelitian ini yaitu anak dari *single mom* yang juga dapat mengontrol rencana perubahan konseli. Dibawah

ini merupakan tabel rencana perubahan yang diisi oleh informan dari konseli :

a) Konseli ibu Tati (Akbar)

Pada konseli pertama ini yaitu Ibu Tati seorang *single mom* yang ditinggal suaminya karena meninggal dan memiliki satu anak yang bernama Akbar. Akbar menjelaskan mengenai perubahan ibunya lewat tabel dibawah ini. Pertemuan informan dilakukan pada tanggal 10 Desember 2022.

**Tabel 4.7**  
**Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli**  
**Menurut informan Bu Tati**

	Daftar Rencana Perubahan	S	B
1.	Melakukan hobi atau hal yang disukai	✓	
2.	Berolahraga		✓
3.	Berdzikir atau lebih mendekatkan diri kepada Tuhan	✓	
4.	Tidak marah-marah lagi		✓
5.	Tidak mudah mengeluh atau mengalami ketakutan		✓

**Keterangan :**

**S** : selesai terlaksana

**B** : belum terlaksana

Terlihat dari daftar ceklis tersebut hanya 2 rencana perubahan yang dilakukan konseli yaitu melakukan hobinya yaitu merawat tanaman hias dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

## b) Konseli Ibu Ima ( Rifa )

Pada konseli kedua ini yaitu Ibu Ima seorang *single mom* yang ditinggal suaminya karena cerai talak dan memiliki dua anak dan pada hal ini yang digunakan sebagai informan yaitu Rifa. Rifa menjelaskan mengenai perubahan ibunya lewat tabel dibawah ini. Pertemuan informan dilakukan pada tanggal 10 Desember 2022.

**Tabel 4.8**  
**Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli menurut informan Bu Ima**

No	Daftar Rencana Perubahan	S	B
1.	Melakukan hobi atau hal yang disukai	✓	
2.	Berolahraga	✓	
3.	Berdzikir atau lebih mendekatkan diri kepada Tuhan	✓	
4.	Tidak marah-marah lagi		✓
5.	Tidak mudah mengeluh atau mengalami ketakutan		✓

**Keterangan :****S** : selesai terlaksana**B** : belum terlaksana

Terlihat dari daftar ceklis tersebut 3 rencana perubahan yang dilakukan konseli yaitu melakukan hobinya yaitu memasak dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan serta melakukan olahraga di rumah.

## c) Konseli Ibu Yuni ( Aden)

Pada konseli ketiga ini yaitu Ibu Yuni seorang *single mom* yang ditinggal suaminya karena meninggal dan memiliki

tiga anak dan pada hal ini yang digunakan sebagai informan yaitu Aden. Aden menjelaskan mengenai perubahan ibunya lewat tabel dibawah ini. Pertemuan dengan informan dilakukan pada tanggal 12 Desember 2022.

Tabel 4. 9.  
Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli menurut informan Bu Yuni

No	Daftar Rencana Perubahan	S	B
1.	Melakukan hobi atau hal yang disukai		✓
2.	Berolahraga		✓
3.	Berdzikir atau lebih mendekatkan diri kepada Tuhan	✓	
4.	Tidak marah-marah lagi		✓
5.	Tidak mudah mengeluh atau mengalami ketakutan		✓

**Keterangan :**

**S** : selesai terlaksana

**B** : belum terlaksana

Terlihat dari daftar ceklis tersebut hanya 1 rencana perubahan yang dilakukan konseli yaitu berdzikir setelah selesai sholat, selebihnya konseli belum bisa berfikiran rasional dan mengatasi kecemasannya.

d) Konseli Ibu Sum ( Ilham)

Pada konseli kelima ini yaitu Ibu Sum seorang *single mom* yang ditinggalkan suaminya karena meninggal dan memiliki satu anak bernama Ilham yang dalam hal ini sebagai informan. Ilham menjelaskan mengenai perubahan ibunya

lewat tabel dibawah ini. Pertemuan dengan informan dilakukan pada tanggal 11 Desember 2022.

**Tabel 4.10**  
**Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli menurut informan Bu Sum**

No	Daftar Rencana Perubahan	S	B
1.	Melakukan hobi atau hal yang disukai	✓	
2.	Berolahraga		✓
3.	Berdzikir atau lebih mendekatkan diri kepada Tuhan	✓	
4.	Tidak marah-marah lagi		✓
5.	Tidak mudah mengeluh atau mengalami ketakutan		✓

**Keterangan :**

**S** : selesai terlaksana

**B** : belum terlaksana

Terlihat dari daftar ceklis tersebut hanya terdapat 2 rencana perubahan yang sudah mulai dilakukan konseli yaitu melakukan hobinya yaitu dengan kursus memijat orang dan melakukan jama'ah sholat di masjid. Selebihnya konseli masih kesulitan mengendalikan pikiran dan emosinya.

e) Konseli ibu Laila ( Faisal )

Pada konseli keenam ini yaitu Ibu Laila seorang *single mom* yang ditinggalkan suaminya karena meninggal dan memiliki satu anak bernama Faisal yang dalam hal ini sebagai informan. Faisal menjelaskan mengenai perubahan ibunya lewat tabel dibawah ini. Pertemuan dengan informan dilakukan pada tanggal 13 Desember 2022.

**Tabel 4. 11**  
**Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli**  
**menurut informan Bu Laila**

No	Daftar Rencana Perubahan	S	B
1.	Melakukan hobi atau hal yang disukai		✓
2.	Berolahraga		✓
3.	Berdzikir atau lebih mendekatkan diri kepada Tuhan	✓	
4.	Tidak marah-marah lagi	✓	
5.	Tidak mudah mengeluh atau mengalami ketakutan		✓

**Keterangan :**

**S** : selesai terlaksana

**B** : belum terlaksana

Terlihat dari daftar ceklis tersebut hanya terdapat 2 rencana perubahan yang sudah mulai dilakukan konseli yaitu melakukan sholat sunnah setelah sholat wajib dan mulai mampu mengontrol emosinya. Selebihnya konseli masih belum mampu berfikir secara rasional.

f) Konseli Ibu Sita ( Anggun )

Pada konseli ketuju ini yaitu Ibu Sita seorang *single mom* yang dicerai talak oleh suaminya dan memiliki satu anak bernama Anggun yang dalam hal ini sebagai informan. Anggun menjelaskan mengenai perubahan ibunya lewat tabel dibawah ini.

**Tabel 4. 12**  
**Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli**  
**menurut informan Bu Sita**

No	Daftar Rencana Perubahan	S	B
1.	Melakukan hobi atau hal yang disukai	✓	
2.	Berolahraga		✓
3.	Berdzikir atau lebih mendekatkan diri kepada Tuhan	✓	
4.	Tidak marah-marah lagi	✓	
5.	Tidak mudah mengeluh atau mengalami ketakutan	✓	

**Keterangan :**

**S** : selesai terlaksana

**B** : belum terlaksana

Terlihat dari daftar ceklis tersebut terdapat 4 rencana perubahan yang sudah mulai dilakukan konseli yaitu melakukan hobinya yaitu memasak, melakukan sholat sunnah, jarang memarahi anaknya dan mampu mengendalikan fikiran serta emosinya.

g) Konseli Ibu Lina ( Deni )

Pada konseli kedelapan ini yaitu Ibu Lina seorang *single mom* yang ditanggal suaminya meninggal dan memiliki satu anak bernama Deni yang dalam hal ini sebagai informan. Deni menjelaskan mengenai perubahan ibunya lewat tabel dibawah ini. Pertemuan dengan informan dilakukan pada tanggal 14 Desember 2022.

**Tabel 4. 13**  
**Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli**  
**menurut informan Bu Lina**

No	Daftar Rencana Perubahan	S	B
1.	Melakukan hobi atau hal yang disukai		✓
2.	Berolahraga		✓
3.	Berdzikir atau lebih mendekati diri kepada Tuhan	✓	
4.	Tidak marah-marah lagi	✓	
5.	Tidak mudah mengeluh atau mengalami ketakutan	✓	

**Keterangan :**

**S : selesai terlaksana**

**B : belum terlaksana**

Terlihat dari daftar ceklis tersebut terdapat 3 rencana perubahan yang sudah mulai dilakukan konseli yaitu melakukan hobinya yaitu merawat tanaman hias, melakukan jama'ah sholat di masjid, tidak mudah marah terhadap anaknya dan mampu mengontor pikiran irasionalnya.

h) Konseli Ibu Tutik ( Yazid )

Pada konseli kesembilan ini yaitu Ibu Lina seorang *single mom* yang ditanggal suaminya meninggal dan memiliki satu anak bernama Deni yang dalam hal ini sebagai informan. Deni menjelaskan mengenai perubahan ibunya lewat tabel dibawah ini. Pertemuan dengan informan dilakukan pada tanggal 15 Desember 2022.

**Tabel 4.14**  
**Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli**  
**menurut informan Bu Tutik**

No	Daftar Rencana Perubahan	S	B
1.	Melakukan hobi atau hal yang disukai	✓	
2.	Berolahraga		✓
3.	Berdzikir atau lebih mendekatkan diri kepada Tuhan	✓	
4.	Tidak marah-marah lagi		✓
5.	Tidak mudah mengeluh atau mengalami ketakutan	✓	

**Keterangan :**

**S : selesai terlaksana**

**B : belum terlaksana**

Terlihat dari daftar ceklis tersebut terdapat 3 rencana perubahan yang sudah mulai dilakukan konseli yaitu melakukan hal yang disukai yaitu belajar membuat kue, berdzikir ketika selesai sholat, dan mengurangi mengeluh ketika mendapatkan masalah.

i) Konseli Ibu Ari ( Intan )

Pada konseli terakhir ini yaitu Ibu Lina seorang *single mom* yang ditanggal suaminya meninggal dan memiliki satu anak bernama Deni yang dalam hal ini sebagai informan. Deni menjelaskan mengenai perubahan ibunya lewat tabel dibawah ini. Pertemuan dengan informan dilakukan pada tanggal 12 Desember 2022.

**Tabel 4.15**  
**Daftar perubahan yang dilakukan oleh konseli**  
**menurut informan Bu Ari**

No	Daftar Rencana Perubahan	S	B
1.	Melakukan hobi atau hal yang disukai	✓	
2.	Berolahraga	✓	
3.	Berdzikir atau lebih mendekatkan diri kepada Tuhan	✓	
4.	Tidak marah-marah lagi	✓	
5.	Tidak mudah mengeluh atau mengalami ketakutan	✓	

**Keterangan :**

**S** : selesai terlaksana

**B** : belum terlaksana

Terlihat dari daftar ceklis tersebut semua rencana perubahan yang sudah mulai dilakukan semua oleh konseli yaitu melakukan hal yang disukai yaitu memasak, bergabung dengan grup senam, berdzikir ketika selesai sholat, dan mengurangi mengeluh ketika mendapatkan masalah serta mengurangi untuk memarahi anaknya.

Hasil dari follow up oleh anak *single mom* dengan mengisi tabel daftar rencana perubahan diperoleh 6 *single mom* sudah melakukan rencana perubahannya yaitu ibu Ima, ibu Luluk, ibu Sita, ibu Lina, ibu Tutik, dan ibu Ari. Sisanya yaitu ibu Tati, ibu Yuni, ibu Sum, dan ibu Laila masih belum mampu merealisasikan rencana perubahan yang dibuat.

## 2. Hasil Pendekatan REBT dalam mengatasi kecemasan *single mom* desa Kesilir terhadap pendidikan anak pada masa pandemi – transisi covid-19

Pada awal proses terapi atau konseling berlangsung, 10 konseli memiliki pemahaman yang berbeda-beda terdapat konseli yang mudah memahami dan konseli yang belum mampu secara penuh apa yang dijelaskan konselor. Pada setiap pertemuan tidak jarang konselor kesulitan untuk membuat situasi yang nyaman dengan konseli ditambah dengan konselor kesulitan untuk menemui konseli untuk melakukan terapi. Konselor mengambil waktu pada malam hari untuk menemui konseli karena pada waktu tersebut konseli biasa dirumah. Pada penelitian ini tidak jarang konselor sedikit diabaikan oleh beberapa konseli, jadi pada penelitian ini konselor kurang bisa menggali pikiran konseli.

Setelah melewati beberapa tahapan terapi, terdapat 6 konseli yang bisa dikatakan berhasil melakukan hal yang diarahkan oleh konselor. *Single mom* tersebut yaitu ibu Ima yang sudah mulai melakukan kegiatan positif, ibu Sita yang juga sudah lebih mendekatkan diri kepada Allah, ibu Lina yang sudah mengurangi keluhan kesahnya, ibu Tatik yang melakukan hobinya, ibu Ari yang sudah melakukan semua arahan dari konselor, ibu Rifa yang lebih mendekatkan diri kepada Allah. Sisanya mereka belum mampu melaksanakan arahan dari konselor karena mereka terlalu menutup diri dan tetap pada pikiran irasionalnya. Hal tersebut juga di dukung oleh informan yaitu anak dari konseli yang mengamati perilaku ibunya ketika dirumah

dengan mengisi tabel rencana perubahan yang dibuat oleh ibunya dengan bantuan konselor. Hasil konseling dengan menggunakan pendekatan REBT serta teknik ABCDE dalam mengatasi kecemasan *single mom*. sebagai berikut:

a. Melakukan afirmasi positif

Konseli telah mampu memberikan afirmasi positif pada diri sendiri dan mengurangi pikiran irasionalnya serta mengurangi emosi negatifnya.

b. Melakukan hal yang disukai atau hobi

Konseli mampu mengendalikan emosi serta pikiran irasionalnya dengan melakukan hal yang disukai atau hobi yang dimiliki.

c. Mendekatkan diri pada Tuhan

Konseli lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dan menambah semangat beribadahnya.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari anak *single mom* mengatakan bahwa konseli telah mengalami transformasi positif menjadi lebih baik, nampak mampu mengontrol emosinya. Hal lain konseli aktif dalam melakukan hobi atau kegiatan kesukaanya seperti memasak, membuat kue, merawat tanaman hias.

Hasil temuan yang didapat oleh peneliti ketika melakukan penelitiannya yaitu pada kecemasan *single mom*. Kecemasan yang mengacu pada teori *Mind* tidak semua dirasakan oleh *single mom*. Beberapa gejala kecemasan pada fisik seperti merasa mual, ingin tidur, pola pernafasan cepat, atau sering berkeringat tidak dirasakan oleh para

konseli. Konseli dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari walaupun sedang merasa cemas. *Mind* dalam teorinya mengatakan bahwa efek samping dari kecemasan yaitu penurunan sistem kekebalan tubuh yang dapat membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit tertentu, tetapi beberapa *single mom* tidak mengalami gejala penyakit tertentu pada saat kecemasan, hanya saja waktu pandemi covid-19 yang memang rentan terhadap penyakit. Pada masa transisi *single mom* juga tidak mengalami depresi yang dijelaskan oleh *mind* pada teorinya, *single mom* merasa dirinya baik-baik saja dan tidak mengalami gejala depresi. *Single mom* merasa gelisah, tegang, dan merasa waktu cepat berlalu serta sering merasa khawatir, hal ini sesuai dengan teori *mind* pada gejala psikis yang dialami ketika cemas. Kecemasan yang dialami oleh *single mom* disebabkan oleh rutinitas sehari-hari yang dijalannya yaitu karena terdapat masalah, rumah tangga dimana sekarang *single mom* yang menjadi kepala keluarga, kelelahan, dan tekanan dari masyarakat mengenai seorang *single mom*.

Perbedaan *single mom* dari sebelum dilakukannya teknik ABCDE dan sesudah dilakukannya teknik ABCDE dapat dilihat dari tabel berikut:

**4.16 Tabel perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* dengan menggunakan teknik ABCDE kepada *single mom* dusun Summersuko**

No	Nama <i>Single Mom</i>	Sebelum dilakukan <i>treatment</i>	Sesudah dilakukan <i>treatment</i>
1	2	3	4
1.	Bu Tati	Merasa takut, khawatir, sempat panik, berfikir irasional seperti tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan baru lagi.	Melakukan hobi yang disukai, lebih banyak mendekati diri kepada Allah sehingga ketakutan dan kekhawatirannya bisa teratasi
2.	Bu Ima	Sering sakit kepala, berfikiran negatif	Lebih mendekati diri kepada Allah, lebih sering berolahraga, melakukan hobi yang disukai untuk mencegah berfikiran irasional
3.	Bu Yuni	Merasa ketakutan, bingung	Lebih mendekati diri kepada Allah
4.	Bu Sum	Sering mengalami darah tinggi karena ketakutan dan kecemasannya sendiri	Melakukan hobi yang disukai, lebih mendekati diri kepada Allah untuk lebih memasrahkan dan berusaha semaksimal mungkin kepada Allah
5.	Bu Laila	Merasa takut, khawatir, bingung, sering marah karena keadaan ekonominya yang menurun	Lebih mendekati diri kepada Allah dan tidak mudah marah lagi.
6.	Bu Sita	Merasa ketakutan masa depan anaknya karena tidak ada figur ayah, lebih sering mengeluh	Lebih mendekati diri kepada Allah, melakukan hal yang disukai, tidak sering marah-marah lagi, dan tidak mudah mengeluh
7.	Bu Lina	Merasa kebingungan, takut jika anaknya minder karena tidak punya sosok ayah, merasa belum menerima jika suaminya meninggal	Lebih mendekati diri kepada Allah, tidak mudah marah, tidak mudah mengeluh dan lebih memasrahkan kehidupannya kepada Allah.
8.	Bu Tutik	Merasa bingung, susah beradaptasi dengan	Lebih mendekati diri kepada Allah, melakukan

1	2	3	4
		keadaan baru, kekhawatiran tentang perekonomian keluarga	kegiatan yang disukai yaitu memasak, tidak mudah mengeluh
9.	Bu Ari	Merasa cemas, ketakutan, bingung karena faktor ekonomi keluarga	Lebih mendekatkan diri kepada Allah dan mengisi hari-harinya dengan pemikiran dan kegiatan yang positif.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian tentang pendekatan REBT dalam mengatasi kecemasan *single mom* terhadap pendidikan pada masa pandemi-transisi covid-19 di desa Kesilir kabupaten Banyuwangi.

##### **1. Proses pelaksanaan pendekatan REBT dalam mengatasi kecemasan *single mom* terhadap pendidikan anak pada masa pandemi-transisi covid-19 di desa Kesilir kabupaten Banyuwangi**

Teknik ABCDE, yang mencoba mengubah pola pikir yang tidak menguntungkan atau irasional menjadi pola rasional, digunakan oleh peneliti selama prosedur berlangsung. Tahap yang dilalui yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, dan *traetment*. Pada tahap D *disputing* peneliti memberikan solusi alternatif atau saran kegiatan yang bisa dilakukan untuk mengalihkan emosi negatif dan fikiran irasional konseli.

Harapan dengan dilakukan pendekatan REBT dengan teknik ABCDE konseli dapat berubah dan berkembang ke arah yang lebih positif.

##### **2. Hasil pendekatan REBT dalam mengatasi kecemasan *single mom* terhadap pendidikan anak pada masa pandemi - transisi covid-19 di desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi**

Hasil dari pendekatan REBT dengan teknik ABCDE yang mana digunakan untuk mengatasi kecemasan *single mom* terhadap pendidikan anaknya, dapat dilihat dari hasil wawancara dengan konseli dan informan

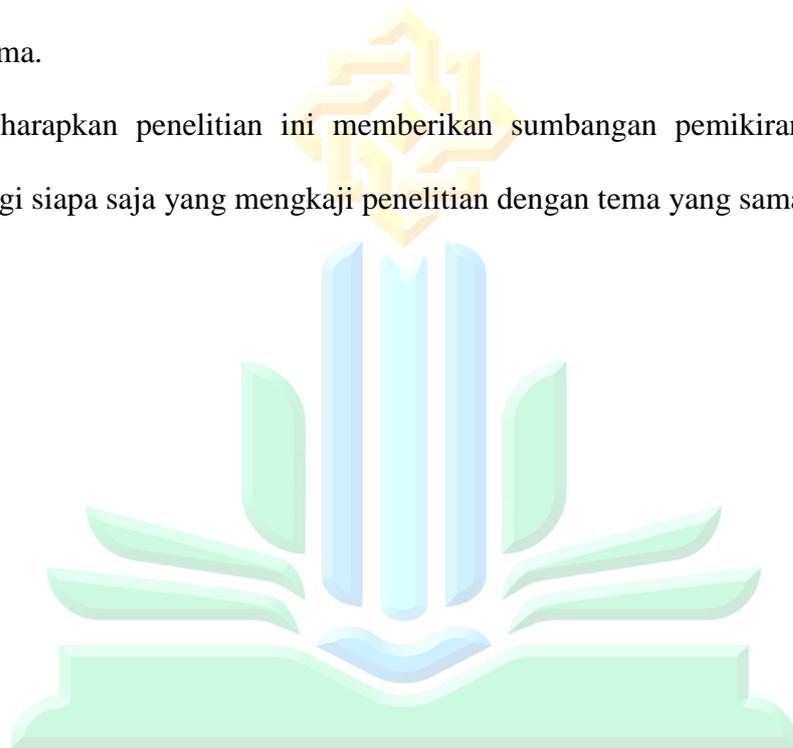
yaitu anak dari *single mom* dengan mengisi tabel rencana perubahan yang dilakukan oleh ibunya. Baik konseli maupun informan menjelaskan perbedaan sesudah dan sebelum melakukan *treatment* dengan teknik ABCDE, konseli merasa lebih baik setelah melakukan *treatment* dan merasa dapat mengontrol emosinya serta berfikir lebih rasional. Hasil dari pendekatan ini yaitu terdapat 6 konseli yang bisa dikatakan berhasil melakukan hal yang diarahkan oleh konselor. Sisanya mereka belum mampu melaksanakan arahan dari konselor karena mereka terlalu menutup diri dan tetap pada fikiran irasionalnya.

## **B. Saran-saran**

Penulis telah melakukan kajian guna memberikan berbagai rekomendasi kepada pihak-pihak yang bersumber atau diperoleh dari penelitian lapangan, dan rekomendasi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan para peneliti dapat membangun dan mempraktikkan keterampilan konseling dan komunikasi mereka sehingga mereka dapat mengatasi masalah serupa atau masalah yang membutuhkan pendekatan REBT.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mempersiapkan dengan matang teknik yang akan digunakan dan bisa membuat konseli lebih nyaman menggunakan keterampilan konseling yang sesuai, agar setiap orang dapat mengambil manfaat dari hasil penelitian ini.

3. Diharapkan konseli tetap berdedikasi untuk melanjutkannya usahanya dalam merubah diri lebih baik, jangan sampai berenti di tengah jalan hanya karena sandungan kecil.
4. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran terutama bagi siapa saja yang mau mengkaji penelitian dengan tema yang sama.
5. Diharapkan penelitian ini memberikan sumbangan pemikiran terutama bagi siapa saja yang mengkaji penelitian dengan tema yang sama.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, ed. by Ridio Setyono, Revisi (Malang: UMM Press, 2011)
- Amri, Muhammad, 'DINAMIKA HIDUP SINGLE MOTHER (Perspektif Qashash Qur'an)', *Al-Wardah*, 13.1 (2020), 39 <<https://doi.org/10.46339/al-wardah.v13i1.157>>
- Anggito, Albi, and Johan Setiawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, ed. by Ella Lestari (Sukabumi: CV Jejak, 2018)
- Anwar, Sri, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua Anak Penderita Kanker', *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 05.02 (2018), 758
- Aprilia, Winda, 'Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samrinda)', *Psikoborneo*, 1.1 (2013), 158–59
- Corey, Gerald, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, ed. by Koswara (Bandung: PT Refika Aditama, 2013)
- Fakhriyani, Diana Vidya, Ishlakhatu Sa'idah, and Moh Ziyadul Annajih, 'Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling Untuk Mengatasi Kecemasan Di Masa Pandemi COVID-19', *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11.1 (2021), 56 <<https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i1.8463>>
- Habsy, Bakhrudin, *Panorama Teori – Teori Konseling Modern Dan Post Modern (Refleksi Keindahan Dalam Konseling)*, ed. by Tim MNC Publishing, 2nd edn (Malang: Media Nusa Creative, 2021)
- Hayat, Abdul, 'Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya', *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12.1 (2017), 53 <<https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>>
- Hegar, Mahesa, 'Implementasi Teknik ABCDE Pada Teori REBT Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa Di SMP YPM 5 Driyorejo' (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2019)
- Hidayatulloh, Agus, Siti Irhamah, Imam Ghazali Masykur, and Fuad Hadi, *ALJAMIL Al-Qur'an Tajwid Warna, Terjemah Per Kata, Terjemah Inggris*, 2012
- Husamah, Arina Restian, and Rohmad Widodo, *Pengantar Pendidikan*, ed. by Andi Firmansyah (Malang: UMM Press, 2019)
- Lestari, Dalwiah, and Chamsiah Ishak, 'Pola Asuh Ayah Tunggal (Single Father)

- Dan Pola Asuh Ibu Tunggal (Single Mom) Kelurahan Bangkalan Kecamatan Manggala', *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM*, 5.1 (2018), 25
- Liscahyati, Yuni, 'Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan Menarche Pada Remaja (Studi Kasus Di SDN 2 Kecamatan Cinangka Serang-Banten)' (Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin, 2016)
- Louann Brizendine, *Female Brain, Mengungkap Misteri Otak Perempuan* (Jakarta: Ufuk Press, 2010)
- Mianti, Rizka, 'Penggunaan Rational Emotive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba' (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2019)
- Mind, 'Anxiety And Panic Attacks', *Mind (for Better Mental Health)*, 2021
- Moleong, Lexy, and Tjun Sujarman, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Edisi Revisi (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2016)
- Mustafa, Nohazirah, 'Mengatasi Keseimbangan Semasa Pandemi Covid-19 Dengan Pendekatan Teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)', *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSh)*, 05.1
- Namira, Sylvia, *La Tahzan for Single Mother*, ed. by Asmawati and Lian Kagura (PT Lingkar Pena Kreativa)
- Noya, Adris, *Melawan Stigma*, ed. by Abdul (Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2021)
- Penyusun, Tim UIN KHAS Jember, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Jember, 2021)
- Pramono, Yudha, 'Keefektifan Teknik Rational Emotif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Orang Tua Peserta Didik Usia 15-17 Tahun Terhadap Pendidikan Anaknya Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Widodaren' (Universitas Pancasakti Tegal, 2021)
- Putra, Ahmad, and Yulia Fitria, 'Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Menangani Kecemasan Pasien Pra Operasi Getah Bening Di RSUP Dr. M. Djamil', *At-Taujih*, 03.02 (2020)
- Rahayu, Puji, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Budaya Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020' (Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2020)

- Rianti, Vivi, and Febriany Ike Dharmawan, 'Efektifitas REBT Mengatasi Kecemasan Orang Tua Terhadap Masa Depan Anak Retardasi Mental', *Jurnal RAP UNP*, 9.2 (2018), 202
- Safaria, Triantoro, and Nofrans Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012)
- Setyaningrum, Wahyu, and Heylen Amildha Yanuarita, 'Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang', *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4.4 (2020), 550-51  
<<https://doi.org/10.36312/jisip.v4i4.1580>>
- Stuarart, Gail, and Penerjemah: Ramona, *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Palembang: Penerbit Buku Kedokteran ECG, 2006)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2018)
- Susanto, Ahmad, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah (Konsep, Teori, Dan Aplikasinya)* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018)  
<<https://books.google.co.id/books?id=TuNiDwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>>
- Ulfiah, *Psikologi Dan Konseling (Teori Dan Implementasi)*, Pertama (Jakarta: Kencana, 2020)
- Vellyana, Diny, Arena Lestari, and Asri Rahmawati, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperative Di RS Mitra Husada Pringsewu', *Jurnal Kesehatan*, 3.1 (2017), 111
- Warsito, Hermawan, *Pengantar Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1995)
- Yuda, Alfi, 'Pengertian Purposive Sampling, Tujuan, Syarat Penggunaan, Kelebihan, Kekurangan, Dan Jenisnya', *Bola.Com*, 2022

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahma Savira Maulani

NIM : D20183077

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi Kecemasan *Single Mom* Terhadap Pendidikan Anak Dengan Teknik ABCDE Di Desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi” secara keseluruhan merupakan hasil penelitian yang dilakukan oleh saya sendiri, kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Apabila kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klain dari orang lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundangan-undangan yang berlaku.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan semestinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Jember, 15 Februari 2023  
Yang menyatakan



Rahma Savira M.  
NIM D20183077

### MATRIKS PENELITIAN

JUDUL PENELITIAN	VARIABLE PENELITIAN	FOKUS PENELITIAN	INDIKATOR PENELITIAN	SUMBER DATA	METODE PENELITIAN
Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Dalam Mengatasi Kecemasan Pendidikan Anak Pada Masa Pandemi – Masa Transisi Covid - 19 Terhadap <i>Single Mom</i> Di Desa Kesilir	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>Rational Emotive Behavior Therapy</i></li> <li>Kecemasan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bagaimana pendekatan <i>rational emotive behavior therapy</i> dalam mengatasi kecemasan pendidikan anak pada masa pandemi transisi covid-19 terhadap <i>single mom</i> desa Kesilir</li> <li>Bagaimana pendekatan <i>rational emotive behavior therapy</i> dalam mengatasi kecemasan pendidikan anak pada masa transisi covid-19 terhadap <i>single mom</i> desa Kesilir</li> <li>Bagaimana adaptasi pada <i>single mom</i> pada pandemi-masa transisi terhadap pendidikan anak?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Teknik ABCD               <ol style="list-style-type: none"> <li>Activating Event</li> <li>Belief</li> <li>Consequences</li> <li>Disputing</li> </ol> </li> <li>Gejala Kecemasan               <ol style="list-style-type: none"> <li>Gejala Fisik</li> <li>Gejala Psikis</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Subyek Penelitian : 7 <i>single mom</i></li> <li>Informan Penelitian: Anggota Keluarga, Guru dari anak <i>single mom</i></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pendekatan dan Jenis Penelitian : pendekatan penelitian kualitatif</li> <li>Lokasi Penelitian : Desa Kesilir, Kecamatan Siliragung, Kabupaten Banyuwangi, Provinsi Jawa Timur</li> <li>Teknik Pengumpulan Data :               <ol style="list-style-type: none"> <li>Observasi</li> <li>Wawancara</li> <li>Dokumentasi</li> </ol> </li> </ol>

## PEDOMAN WAWANCARA

### a. Daftar pertanyaan untuk *single mom*

Pertanyaan sebelum diterapkan pendekatan REBT :

1. Bagaimana perasaan anda saat pertama kali mendengar informasi mengenai pandemi dan masa transisi covid-19?
2. Apa kegiatan keseharian anda ketika pandemi covid-19 dan masa transisi?
3. Apakah anda merasa terdapat bahaya yang membuat anda takut pada saat pandemi selama 2 tahun ini?
4. Apakah anda mengalami keadaan fisik yang berbeda seperti tekanan darah tinggi naik, sering pusing atau sakit kepala, susah untuk tidur pada masa pandemi dan masa transisi ini? Jika iya, apakah anda bisa menjelaskan apa penyebabnya?
5. Bagaimana sikap anda ketika pendidikan anak dilakukan secara daring?
6. Apa perbedaan yang anda rasakan mengenai pendidikan anak pada masa pandemi dan masa transisi?
7. Bagaimana cara anda untuk beradaptasi atau membiasakan diri anda pada masa pandemi covid-19 dan masa transisi, khususnya kebijakan terhadap sekolah online?

Pertanyaan setelah dilakukan pendekatan REBT:

1. Bagaimana perasaan anda saat ini?
2. Apakah anda merasakan perbedaan yang terjadi dalam diri anda? Jika iya, perbedaan seperti apa yang terjadi?
3. Bagaimana menurut anda mengenai pendekatan REBT setelah dilakukan terhadap diri anda?
4. Apakah anda akan merubah pola pikir anda setelah ini dalam menyikapi berbagai hal?

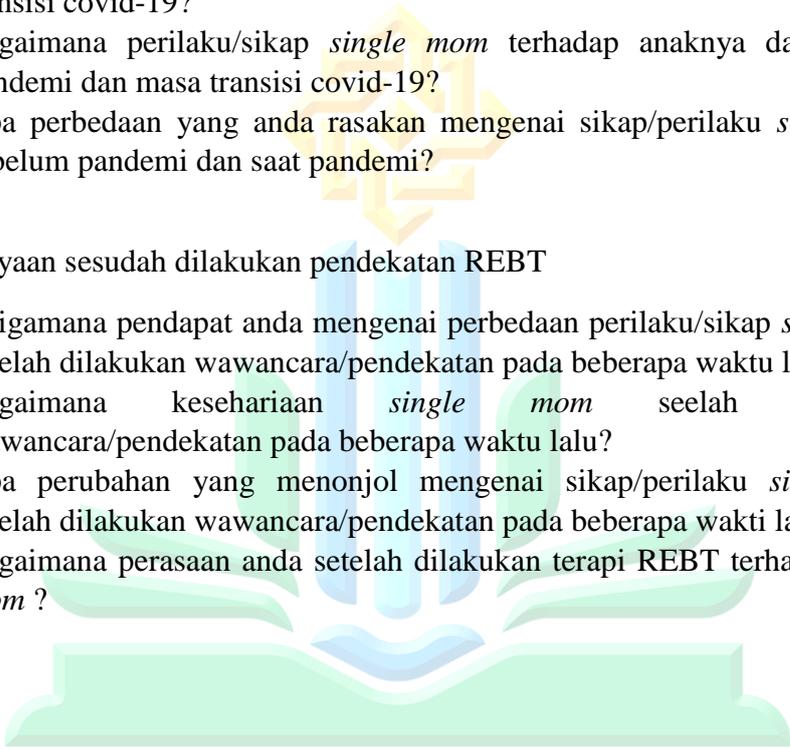
b. Daftar pertanyaan untuk anak *single mom*

Pertanyaan sebelum dilakukan pendekatan REBT

1. Apa saja kegiatan yang anda lakukan selama masa pandemi dan masa transisi covid-19?
2. Bagaimana hubungan anda dengan *single mom* pada masa pandemi covid dan masa transisi covid-19?
3. Bagaimana perilaku atau sikap *single mom* selama pandemi dan masa transisi covid-19?
4. Bagaimana perilaku/sikap *single mom* terhadap anaknya dalam masa pandemi dan masa transisi covid-19?
5. Apa perbedaan yang anda rasakan mengenai sikap/perilaku *single mom* sebelum pandemi dan saat pandemi?

Pertanyaan sesudah dilakukan pendekatan REBT

1. Bagaimana pendapat anda mengenai perbedaan perilaku/sikap *single mom* setelah dilakukan wawancara/pendekatan pada beberapa waktu lalu?
2. Bagaimana keseharian *single mom* setelah dilakukan wawancara/pendekatan pada beberapa waktu lalu?
3. Apa perubahan yang menonjol mengenai sikap/perilaku *single mom* setelah dilakukan wawancara/pendekatan pada beberapa waktu lalu?
4. Bagaimana perasaan anda setelah dilakukan terapi REBT terhadap *single mom* ?



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

c. Daftar pertanyaan untuk guru anak *single mom*

Pertanyaan sebelum dilakukan pendekatan REBT

1. Bagaimana peran anda sebagai seorang guru dalam menghadapi pendidikan pada masa pandemi dan masa transisi covid-19?
2. Bagaimana pendapat anda sebagai seorang guru mengenai respon anak didik ketika diberlakukan sekolah online?
3. Bagaimana pendapat anda mengenai sikap/perilaku mengenai (anak *single mom*) pada saat sekolah online?
4. Apakah ada perilaku/sikap wali murid (*single mom*) yang anda ketahui ketika dilaksanakan sekolah online?
5. Apakah ada wali murid yang mengadu atau berkeluh kesah mengenai pembelajaran online ?

Pertanyaan setelah dilakukan pendekatan REBT

1. Apakah ada perbedaan perilaku/sikap yang anda ketahui mengenai anak *single mom* saat ini dengan beberapa waktu lalu?
2. Apa perilaku/sikap yang menonjol perbedaannya menurut anda?
3. Bagaimana peran anda dalam membantu sikap/perilaku anak *single mom* untuk menjadikan anak tersebut nyaman dalam bersekolah?
4. Bagaimana menurut anda pendekatan REBT dalam merubah perilaku seseorang dengan melihat kasus seperti ini?



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550  
email : [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto:fakultasdakwah@uinkhas.ac.id) website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B. 2777/Un.22/6.a/PP.00.9/ 10 /2022 14 Oktober 2022  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

**Pemerintah Desa Kesilir**

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Rahma Savira Maulani

NIM : D20183077

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Semester : IX (sembilan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam Mengatasi Kecemasan Single Mom terhadap Pendidikan Anak di Masa Pandemi-Transisi di Desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi "

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik



Siti Raudhatul Jannah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER





PEMERINTAH KABUPATEN BANYUWANGI  
KECAMATAN SILIRAGUNG  
**DESA KESILIR**

Jln. H. Ichsan Nomor 112 ☎ (0333) 710734  
Email : desakesilir27@gmail.com Twitter : @PemdesKesilir  
**BANYUWANGI** 📠 68488

Kesilir, 01 Maret 2023

Nomor : 420/601/429.524.003/2023  
Lampiran : -  
Perihal : **Balasan**

Kepada  
Yth. Dekan Universitas Islam Negeri Kiai  
Achmad Siddiq  
Fakultas Dakwah

di **TEMPAT**

Menindaklanjuti surat permohonan dari Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Fakultas Dakwah Nomor : B.2777/Un. 22/6.a/PP.00.9/ 10 / 2022. Tanggal 14 Oktober 2022 Perihal Permohonan Izin Tempat Penelitian Skripsi, maka dengan ini kami pemerintah Desa Kesilir memberikan ijin kepada :

Nama : Rahma Savira Maulani  
NIM : D20183077  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Penelitian : " Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi Kecemasan *Single Mom* Terhadap Pendidikan Anak Pada Masa Pandemi-Transisi Covid-19 di Desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi"

Untuk melakukan riset/tugas akhir (penyusunan tugas akhir) di Desa Kesilir kabupaten Banyuwangi yang dilaksanakan selama + 30 hari.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

KEPALA DESA KESILIR



SUPRIYANTO



**KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI  
PROGRAM S.1  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KHAS JEMBER**

Nama : Rahma Savira Maulani  
No. Induk Mahasiswa : D.2018.30.77  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah  
Judul Skripsi : Pendekatan REBT Dalam Mengatasi Kecemasan Single Mom Desa Kesilir Terhadap Pendidikan Anak Pada Masa Pandemi - Transisi Covid-19  
Pembimbing : Nasobi Niki Sukma, M.Sc.  
Tanggal Persetujuan : Tanggal \_\_\_\_\_ s/d \_\_\_\_\_

NO.	KONSULTASI PADA TANGGAL	PEMBAHASAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	7 Maret 2022	Penyerahan Surat Tugas	
2.	24 Maret 2022	Konsultasi BAB I	
3.	7 Juni 2022	Konsultasi BAB II	
4.	22 Juni 2022	Revisi BAB I dan II, Konsultasi BAB III	
5.	26 Juli 2022	Revisi & Acc Skripsi	
6.	19 Sept 2022	Persepsi Peneliti	
7.	20 Desember 2022	Konsultasi Hasil Pembahasan	
8.	17 Januari 2023	Revisi Bab IV	
9.	15 Februari 2023	Revisi Abstrak, lampiran, & penutup	
10.	23 Feb 2023	Sempurnakan penulisan + buat PPT	
11.	03 Mar 2023	Revisi + Acc Ujian	
12.			
13.			
14.			
15.			

a.n. Dekan  
Ketua Program Studi

MUHAMMAD ARDIANSYAH, M.Ag  
NIP. : 19761222 006041003

Catatan : Kartu Konsultasi Ini Harap Dibawa Pada Saat Konsultasi Dengan Dosen Pembimbing Skripsi

## DOKUMENTASI PENELITIAN

### A. Dokumentasi bersama *Single Mom*



Wawancara bersama Ibu Tati dan Akbar di dusun Sumbersuko 005/005  
( dok. 10 Desember 2022)



Wawancara bersama Ibu Yuni dan Aden di dusun Sumbersuko 006/006  
(dok.12 Desember 2022)



Wawancara bersama Ibu Sita di dusun Sumbersuko 004/003  
( dok.10 Desember 2022)



Wawancara bersama Ibu Tutik di dusun Sumbersuko 004/002  
( dok. 10 Desember 2022)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



Wawancara bersama Ibu Sita dan Anggun di dusun Sumbersuko 001/004

(dok. 12 Desember 2022)



Wawancara bersama Ibu Sum di dusun Sumbersuko 001/005

(dok.10 Desember 2022)

## B. Dokumentasi bersama guru



Wawancara bersama Bu Evy  
dirumah bu Evy  
( dok. 12 Desember 2022)



Wawancara bersama Bu Niken di rumah bu Niken  
( dok.10 Desember 2022)



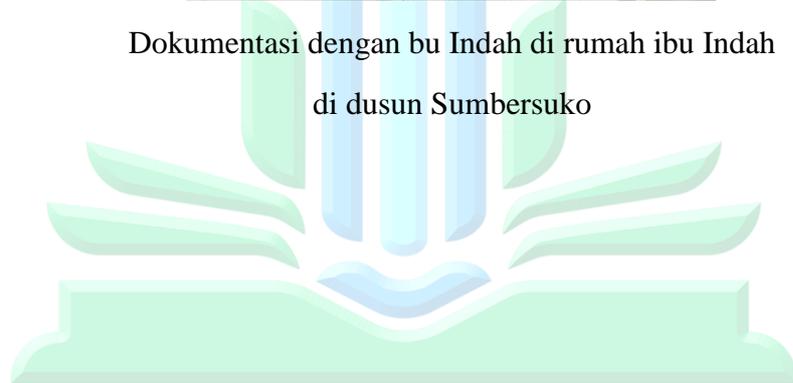
Wawancara bersama bu Menik  
dirumah bu Menik  
( dok. 15 Desember 2022)



Wawancara bersama Bu Mima  
di rumah bu Mima  
(dok. 12 Desember 2022)



Dokumentasi dengan bu Indah di rumah ibu Indah  
di dusun Sumbersuko



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

**C. Dokumentasi bersama anak *single mom***



Wawancara bersama adek Rifa di rumahnya

( dok. 14 Desember 2022)



Wawancara bersama adek Intan di dusun Sumbersuko

( dok. 14 Desember 2022)



Wawancara bersama Aden di dusun Summersuko  
(dok. 12 Desember 2022)



Dokumentasi bersama Ilham di dusun Summersuko



Dokumentasi dengan Deni di dusun Sumbersuko



Dokumentasi dengan Yazid di MI Miftahul Muna



Dokumentasi dengan Anggun di MI Miftahul Muna



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BIODATA PENULIS



Nama : RAHMA SAVIRA MAULANI  
NIM : D20183077  
Tempat, Tanggal Lahir : Banyuwangi, 17 Juni 2000  
Jurusan/Prodi : Dakwah/ Bimbingan dan konseling Islam  
Alamat : Dusun Summersuko Desa Kesilir RT 003 RW 004  
Email : [Savirarahma64@gmail.com](mailto:Savirarahma64@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan

1. TK Khodijah 80 (2004 – 2006)
2. SDN 2 Kesilir (2006 – 2012)
3. SMPN 1 Siliragung (2012 – 2015)
4. MAN 4 Banyuwangi (2015 – 2018)
5. UIN KHAS Jember (2018 – 2023)

### Pengalaman Organisasi

1. KSR PMI unit UIN KHAS Jember
2. PAC IPNU IPPNU Siliragung

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KHAIRUDDIN AHMAD SIDDIQ  
J E M B E R