

**EFEKTIVITAS *THERAPY RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR* DALAM  
MENGATASI STRES IBU MUDA DI DESA MARIO KEC. PONRANG  
KAB. LUWU**

*Skripsi*

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas  
Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



**Diajukan oleh:**

**ASTI NUR FADILAH**

18 0103 0009

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO  
2023**

**EFEKTIVITAS *THERAPY RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR* DALAM  
MENGATASI STRES IBU MUDA DI DESA MARIO KEC. PONRANG  
KAB. LUWU**

*Skripsi*

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas  
Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



**Diajukan oleh:**

**ASTI NUR FADILAH**

18 0103 0009

**Pembimbing :**

- 1. Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si.**
- 2. Saifur Rahman, S.Fil.I., M.Ag.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO  
2023**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Asti Nur Fadilah  
NIM : 18 0103 0009  
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri,
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan atau kesalahan yang ada didalamnya adalah tanggung jawab saya.

Bilamana dikemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya akan dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 27 Maret 2023  
Yang membuat Pernyataan,



**Asti Nur Fadilah**  
NIM: 18 0103 0009

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Efektivitas *Therapy Rational Emotive Behaviour* Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu” yang ditulis oleh Asti Nur Fadilah, NIM 18 0103 0009, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari senin, tanggal 6 Maret 2023 M bertepatan dengan 14 Sya’ban 1444 H telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan tim penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Palopo, 27 Maret 2023


### TIM PENGUJI


- |  |                   |   |
|--|-------------------|---|
| 1. Dr. Masmuddin, M.Ag.                | Ketua Sidang      | (  )  |
| 2. Dr. Baso Hasyim, M.Sos.I.           | Sekretaris Sidang | (  ) |
| 3. Dr. Baso Hasyim, M.Sos.I.           | Penguji I         | (  ) |
| 4. Dr. Amrullah Harun, S.Th.I., M.Hum. | Penguji II        | (  ) |
| 5. Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si.   | Pembimbing I      | (  ) |
| 6. Saifur Rahman, S.Fil.I., M.Ag.      | Pembimbing II     | (  ) |

### Mengetahui

Rektor IAIN Palopo  
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling Islam

  
Dr. Masmuddin, M.Ag.  
NIP.19600318 198703 1 004

  
Dr. Subelri Masri, M.Sos.I  
NIP.19790525 200901 1 018

## PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ

سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah swt. yang telah menganugerahkan rahmat, hidayah serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Efektivitas *Therapy Rational Emotive Behaviour* dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu” setelah melalui proses yang panjang.

Salawat dan salam kepada Nabi Muhammad saw. kepada para keluarga, sahabat, dan pengikut-pengikutnya. Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana Bimbingan dan Konseling Islam pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak walaupun penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati pada kesempatan ini patutlah kiranya penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga terkhusus kepada orang tua tercinta, Ibunda Husmiati S.Pd. dan Bapak Ir. Ashar, yang telah sabar mengasuh dan mendidik penulis serta senantiasa mendoakan untuk kelancaran studi penulis.

Serta ucapan terima kasih yang tak terhingga, kepada:



1. Prof. Dr. Abdul Pirol, M.Ag, selaku Rektor IAIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, II, dan III IAIN Palopo.
2. Dr. Masmuddin, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo beserta Bapak/Ibu Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo.
3. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dan Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si. selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Palopo beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi.
4. Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si. dan Saifur Rahman, S.Fil.I., M.Ag. selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian skripsi.
5. Dr. Baso Hasyim, M.Sos.I. dan Dr. Amrullah Harun, S.Th.I., M.Hum. selaku penguji I dan II yang telah banyak memberikan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Sapruddin, S.Ag, M.Sos.I. selaku Dosen Penasehat Akademik.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah membekali berbagai ilmu pengetahuan beserta seluruh staf yang telah membantu dalam akademik.
8. H. Madehang, S.Ag, M.Pd. selaku Kepala Unit Perpustakaan beserta Karyawan dan Karyawati dalam ruang lingkup IAIN Palopo, yang telah banyak membantu, khususnya dalam mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan pembahasan skripsi ini.

9. Kepada Muhlis, Kepala Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu beserta aparat desa yang telah memberikan izin dan bantuan dalam melakukan penelitian.
10. Kepada semua teman seperjuangan, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo angkatan 2018 (khususnya kelas A dan B), yang selama ini membantu dan selalu memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.

Teriring doa, semoga amal kebaikan serta keikhlasan pengorbanan mereka mendapatkan pahala yang setimpal dari Allah swt. Aamiin.

Palopo, 27 Maret 2023



Asti Nur Fadilah  
18 0103 0009

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

Pedoman Transliterasi Arab Latin yang merupakan hasil keputusan bersama (SKB) Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

### A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf lain dapat dilihat pada tabel berikut:

#### 1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	şa	ś	es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	ħa	ħ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	şad	ş	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We



هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	<i>fathah</i>	a	a
اِ	<i>Kasrah</i>	i	i
اُ	<i>dammah</i>	u	u

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اِيّ	<i>fathah dan yā'</i>	ai	a dan i
اُوّ	<i>fathah dan wau</i>	au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوْلَ : *hauला*

## 3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
ا ...   ... ي	<i>fathah</i> dan <i>alif</i> atau <i>yā'</i>	ā	a dan garis di atas
ي	<i>Kasrah</i> dan <i>yā'</i>	ī	i dan garis di atas
و	<i>ḍammah</i> dan <i>wau</i>	ū	u dan garis di atas

مَات : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

#### 4. *Tā'marbūtah*

Transliterasi untuk *tā'marbūtah* ada dua, yaitu: *tā'marbūtah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍamma*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *tā'marbūtah* yang mati atau mendapat harakat sukun transliterasinya adalah [h].

Kalau kata yang berakhir dengan *tā'marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā'marbūtah* itu transliterasinya dengan ha (ha).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *rauḍah al-aṭ fāl*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

#### 5. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau tasydīd yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydīd (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbanā*

نَجَّيْنَا : *najjainā*

الْحَقِّ : *al-ḥaqq*

نُعِمَ : *nu'ima*

عُدُوْ : *'aduwwun*

Jika huruf *ع* ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahulukan oleh huruf *kasrah* (سِيَّ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi *ī*.

Contoh:

عَلِيٌّ : 'Alī (bukan 'Aliyy atau 'Aly)

عَرَبِيٌّ : 'Arabī (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

## 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf *ال* (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (*al-zalزالah*)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

## 7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْعُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أُمِرْتُ : *umirtu*

#### 8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang transliterasinya adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi diatas. Misalnya, kata al-Qur'an (dari *al-Qur'ān*), alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

*Syarh al-Arba'in al-Nawāwī*

*Risālah fī Ri'āyah al-Maṣlahah*

#### 9. Lafz al-Jalālah (الله)

Kata "Allah" yang didahului pertikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

بِاللهِ *dīnullāh* دِينُ اللهِ *billāh*

Adapun *tā' marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللهِ *hum fī raḥmatillāh*

## 10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat.

Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

*Wa mā Muḥammadun illā rasūl*  
*Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan*  
*Syahru Ramaḍān al-laẓī unẓila fihi al-Qur'ān*  
Naṣr al-Dīn al-Ṭūsī  
Naṣr Ḥāmid Abū Zayd  
Al-Ṭūfī  
Al-Maṣlaḥah fī al-Tasyrī al-Islāmī

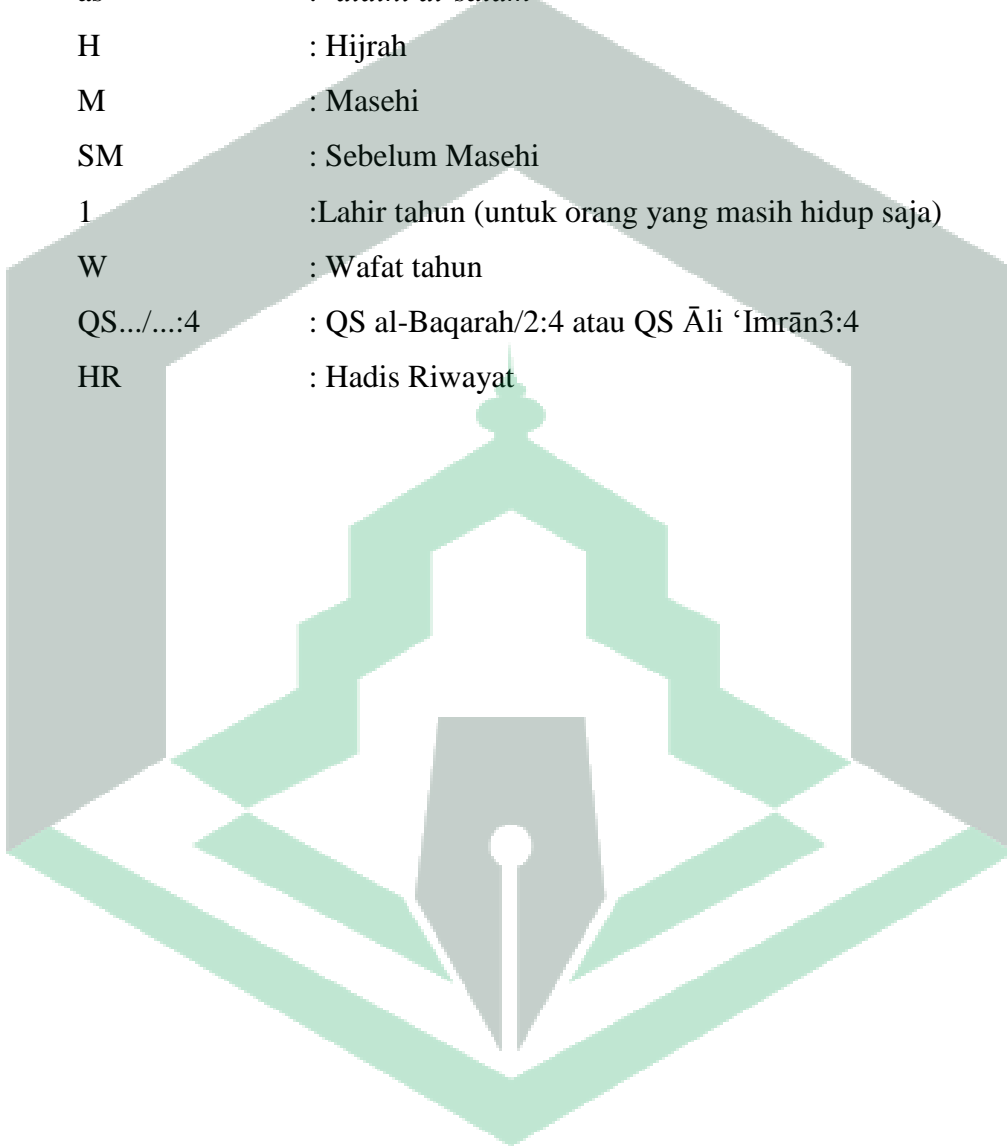
Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai anak kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau agtar referensi. Contoh:

<p>Abū al-Walīd Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad Ibnu) Naṣr Ḥāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaī, Naṣr Ḥāmid (bukan: Zaīd Naṣr Ḥāmid Abū)</p>
---

## B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	: <i>subḥānahū wa ta 'ālā</i>
saw.	: <i>ṣallallāhu 'alaihi wa sallam</i>
as	: <i>'alaihi al-salām</i>
H	: Hijrah
M	: Masehi
SM	: Sebelum Masehi
l	: Lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)
W	: Wafat tahun
QS.../...:4	: QS al-Baqarah/2:4 atau QS Āli 'Imrān3:4
HR	: Hadis Riwayat





## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAM PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>v</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR AYAT</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR HADIS</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xx</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xxi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xxii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	9
B. Landasan Teori .....	11
C. Kerangka Pikir .....	25
D. Hipotesis .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	27
B. Lokasi Penelitian .....	28
C. Definisi Operasional Variabel .....	28
D. Populasi dan Sampel .....	30
E. Teknik Pengumpulan Data .....	32
F. Instrumen Penelitian .....	34
G. Uji Validasi dan Reliabilitas .....	36
H. Teknik Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	39
B. Pembahasan .....	47
C. Refleksi Kritis .....	60

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan ..... 65  
B. Saran ..... 65

**DAFTAR PUSTAKA ..... 67**

**LAMPIRAN**



## DAFTAR AYAT

Kutipan Ayat 1 Q.S. al-Ma'ārij /70:19-20 .....	6
Kutipan Ayat 2 Q.S. al-Baqarah /2:155 .....	63



## DAFTAR HADIS

Hadis 1 Hadis Tentang Berprasangka Baik ..... 12



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Langkah Penelitian True Eksperimen .....	27
Tabel 3.2 Skor Penilaian .....	34
Tabel 3.3 Kategori Stres Ibu Muda .....	36
Tabel 4.1 Data Pernikahan Dini di Desa Mario Kecamatan Ponrang Kabupaten Luwu .....	43
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas <i>Pretest</i> Stres Ibu Muda.....	44
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas .....	45
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas .....	46
Tabel 4.5 Hasil Uji T.....	47
Tabel 4.6 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Indikator Pertama.....	49
Tabel 4.7 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Indikator Kedua .....	50
Tabel 4.8 Persentase Stres Ibu Indikator Psikis Pada Aspek Kognitif.....	52
Tabel 4.9 Persentase Stres Ibu Indikator Psikis Pada Aspek Emotif .....	53
Tabel 4.10 Persentase Stes Ibu Indikator Psikis Pada Aspek Gangguan Tingkah laku .....	53
Tabel 4.11 Hasil Penurunan Stres Ibu Muda .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir..... 25





## DAFTAR LAMPIRAN

Kuesioner Penelitian

Tabulasi *Pretest* Eksperimen

Tabulasi *Posttest* Eksperimen

Tabulasi *Pretest* Control

Tabulasi *Posttest* Control

Hasil Uji Reliabilitas

Hasil Uji Normalitas

Hasil Uji T

Perolehan Skor *Pretest* – *Posttest* Responden

Jadwal Pemberian Layanan

Panduan Kegiatan

Matriks Penelitian

Matriks Stres Ibu Muda Pada Aspek Psikososial

Dokumentasi



## ABSTRAK

**Asti Nur Fadilah, 2022.** “Efektivitas *Therapy Rational Emotive Behaviour* Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu”. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Amrul Aysar Ahsan dan Saifur Rahman.

Skripsi ini menguraikan tentang Efektivitas *Therapy Rational Emotive Behaviour* dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu. Penelitian ini bertujuan: Untuk mengetahui besaran Efektivitas *Therapy Rational Emotive Behaviour* dalam mengatasi stres ibu muda. Jenis penelitian yang digunakan ialah pendekatan kuantitatif, metode eksperimen, dengan desain *pretest-posttest control group design*. Populasi adalah seluruh ibu muda di Desa Mario umur 17-27 tahun yang terdiri dari 28 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Purposive Sampling* dengan rumus *slovin*. Sampel yang digunakan sebanyak 28 ibu muda. Instrumen yang digunakan ialah kuesioner. Data diolah dan dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji *t* sederhana dengan menggunakan *SPSS 22 for windows*. Hasil penelitian diperoleh bahwa *Therapy Rational Emotive Behaviour* efektif untuk mengatasi stres yang dialami ibu muda sebesar (-33%) dengan nilai *t* hitung (6,014) nilai *t* tabel (2,178) dengan tingkat signifikan  $0,03 < 0,05$ . Ini berarti bahwa ada perbedaan signifikan antara *therapy rational emotive behaviour* dalam mengatasi stres yang dialami ibu muda dalam kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Jadi dapat disimpulkan bahwa *therapy rational emotive behaviour* efektif dalam mengatasi stres yang dialami ibu muda sebesar (-33%) sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dapat dijelaskan dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** *Therapy Rational Emotive Behaviour*, Stres Ibu Muda

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Stres bisa menjadi kekacauan dalam raga serta kecerdasan yang bisa menyebabkan perubahan dan pola hidup. Ini dipengaruhi oleh lingkungan dan orang-orang sekitarnya. Gangguan mental yang termasuk stres bisa menjadi reaksi individu yang tidak spesifik pada setiap permintaan dalam dirinya. Kebanyakan individu akan mengalami gangguan mental dan memberikan dampak negatif terhadap dirinya.<sup>1</sup> Salah satu hal yang bisa menjadi sumber stres adalah pola pengasuhan anak yang terjadi pada ibu muda yang masih berusia 17-27 tahun.

Masa dewasa muda atau yang biasa disebut dengan masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa puber ke masa dewasa, dimulai pada usia 17 hingga 27 tahun. Periode perpindahan ini memudahkan orang untuk melibatkan beban yang berbeda, terutama bagi wanita yang telah menjadi ibu. Perubahan yang ia alami baik dari dalam dirinya sendiri, dari keluarganya, maupun di sekolah berlangsung pada saat yang bersamaan. Ketika seseorang menghadapi dorongan atau kegelisahan yang menyebabkan tekanan yang mengkhawatirkan, itu berarti dia menghadapi stres. Ini juga bisa berdampak negatif pada otak, stres menyebabkan karakteristik miring serta dapat menyebabkan bermacam penyakit, bahkan gangguan ini dominan membuat individu tidak nyaman di lingkungannya.

---

<sup>1</sup> Peter G. Hanson, "*Nikmatnya Stres*", (Jakarta: Arcan, 1987) 3-4.

Suroto mengemukakan, gangguan mental ini dapat menimbulkan penyakit psikis serta menimbulkan penyakit jasmani. Saat ini, mungkin seseorang mudah mengalami stress, makin banyak penderita stres atau penyakit psikogenik atau gangguan yang sangat sulit dikendalikan emosi dan lain sebagainya, maka dari itu diperlukan paham, kesadaran mengenai hakikat stres dan cara mengatasi stres.<sup>2</sup>

Stres memiliki dua bagian yaitu biologis/fisik dan psikologis/psikis. Walter Canon menjelaskan bahwa Aspek Biologis yaitu bagaimana tubuh merespon peristiwa yang mengancam seperti reaksi ketegangan, keringat, dan sebagainya. Sementara dalam aspek psikologis adalah respon psikologis terhadap stresor, termasuk perilaku kognitif, emosional, dan sosial. Rasmun berpendapat bahwa stres dapat dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu, ringan, sedang, dan berat. Stres ringan adalah stres yang tidak mempengaruhi fisiologi individu. Setiap orang mengalami stres ringan misalnya cepat lupa, ketiduran, dikritik, macet. Stres ringan biasanya hanya berlangsung beberapa menit hingga beberapa jam. Stres sedang berlangsung lebih lama, berjam-jam hingga berhari-hari. Kemudian Stres berat adalah stres parah yang sulit disembuhkan dan dialami hingga berminggu-minggu hingga bertahun-tahun.<sup>3</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres mempengaruhi dua aspek, yang pertama aspek fisiologis/fisik di mana tubuh bereaksi terhadap ancaman, ketegangan tubuh, dan berkeringat, lalu aspek kedua

---

<sup>2</sup> Suroto, "Stress, Cara Mengendalikan Pengalaman Pribadi Berbagai Pasien" (Yogyakarta : Gajah Mada Press, 2001), 5.

<sup>3</sup> Riza Mahmud, dan Zahrotul Uyun, "Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum," *Jurnal Indigenous* Volume 1, no. 2 (Tahun 2016): 54, <https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/download/4970/3307>.

yaitu aspek psikis dimana reaksi psikologis terhadap stressor yang meliputi kognitif, emosional, dan sosial. Dari dua aspek diatas maka stres terbagi menjadi tiga tingkatan, tingkat stres pertama yaitu stres ringan, yang tidak merusak aspek fisiologis seseorang, karena stres ringan hanya terjadi dalam beberapa menit hingga beberapa jam saja. Lalu tingkat stres kedua yaitu stres sedang, dimana stres akan terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Dan tingkat stres yang terakhir ada stres berat, yang disebut stres kronis karena terjadi beberapa minggu hingga beberapa tahun.

Berdasarkan fenomena yang terjadi terdapat dua fakta yaitu fakta literatur yang berdasarkan hasil penelitian seseorang dan fakta sosial berdasarkan fakta yang terjadi di lapangan.

Fakta literatur yang di kutip dari jurnal Cutti Hardiyanti dan Sri Intan Rahayuningsih, dimana tingkat stres ibu berada pada kategori usia 21 sampai dengan 40 tahun, yaitu 49 orang (94,2%) di usia tua kecemasan yang muncul akibat hospitalisasi biasanya lebih ringan dibanding dengan kecemasan yang dialami ibu pada usia muda saat menunggu anaknya yang dirawat di rumah sakit, karena orang tua memiliki pengalaman, mayoritas ibu muda dengan pendidikan terakhir yaitu sekolah menengah atas (SMA) sebanyak 28 Orang (53,8%), mayoritas yang menjadi ibu rumah tangga (IRT) berjumlah 40 orang (76,9%), kemudian jika dilihat dari penghasilan, mayoritas penghasilan 2,5 juta berjumlah 31 orang (75,3%), disimpulkan bahwa 37 orang tua (71,2%) yang memiliki anak dirawat di PICU mengalami stres berada pada kategori berat. Berdasarkan tabel responden orang tua selama anak di dirawat disimpulkan bahwa 27 responden

(51,9%) mengalami tingkat stres pada kategori rendah. Berdasarkan tabel hubungan tingkat stres orang tua dengan partisipasi selama hospitalisasi, diketahui bahwa 15 responden terdapat 12 (80,0%) berada pada kategori stres ringan lalu responden pada kategori tingkat stres berat dari 37 terdapat 24 (64,9%) pada kategori rendah.<sup>4</sup> Adapun faktor yang dialami ibu muda selama partisipasi hospitalisasi terjadi karena faktor psikis karena ibu muda akan mudah mengalami tingkat stres yang berlebihan.

Adapun fakta sosial yang terjadi di desa boteng menganti gresik seorang ibu muda bernama Mawar yang merupakan ibu muda memiliki anak laki-laki usia 7 bulan, Mawar dulunya seorang yang aktif dalam berbagai kegiatan di desa, tetapi Mawar akhirnya vakum dan berdiam diri di rumah. Mawar dulunya suka sosialisasi, bahkan aktif dalam segala kegiatan yang ada di desa, Dia kini sangat pendiam serta pasif dalam kegiatan apapun, akibat cemoohan tetangganya Mawar kini berubah, dapat dikatakan Mawar masuk dalam pergaulan bebas, hingga berpikir tidak baik dan orang di sekelilingnya membahasanya dan mengira temannya menjauhinya. Alhasil Mawar selalu berada di dalam rumah tanpa melakukan kegiatan apapun. Mawar tinggal menjaga anak serta tidak ingin lagi menyelesaikan studinya.<sup>5</sup> Adapun faktor yang menyebabkan Mawar stres yaitu faktor lingkungan yang hingga menyebabkan faktor psikis terjadi. Berdasarkan penelitian tersebut persis terjadi di desa mario kec. Ponrang kab. Luwu cuman

---

<sup>4</sup> Cutti Hardiyanti, Sri Intan Raha yuningsih, "Tingkat Stres Orangtua Dengan Partisipasi Selama Hospitalisasi", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* Volume 2, no.3 (2017). <http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/4311>.

<sup>5</sup> Hariyanti Mustika Dewi, "Konseling Islam Dengan Terapi *Rational Emotif Behaviour* Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Boteng Menganti Gresik", *Skripsi* (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2019), 2-3.



berbeda faktor. Faktor yang dialami Hartini yaitu faktor sosial karena perbedaan karakter terhadap lingkungan keluarganya, dimana Hartini di tinggal kerja oleh suaminya sehingga dia sendiri yang mendidik anaknya bahkan sulit untuk bersosialisasi dengan tetangganya.

Tingginya prevalensi stres di Indonesia juga merupakan faktor utama stres harus diprioritaskan penanganannya. Pada tahun 2008, tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami gangguan mental atau stres. Stres lebih banyak dialami oleh perempuan, yaitu sebanyak 135.000 kasus dan pria sebanyak 86.000 kasus, dengan tingkat insiden tertinggi untuk perempuan adalah pada usia 35-44 tahun dan untuk pria pada usia 45-54 tahun. Jenis kelamin juga berpengaruh pada tingkat stres, yaitu tingkat stres yang lebih tinggi sering dijumpai pada perempuan, karena perempuan lebih mudah merasakan cemas, perasaan bersalah, gangguan tidur, dan gangguan makan.<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil riset di atas, maka dapat diketahui bahwa perempuan lebih cenderung mengalami stres karena mudah merasa cemas yang berlebihan, mudah tertekan, dan mudah menyalahkan orang lain sehingga memunculkan pikiran-pikiran yang irasional yang menuntut diri melakukan sesuatu di luar nalar. Pemikiran irasional ibu muda yang mengalami stres disebabkan oleh celaan masyarakat lingkungan sekitar dan menyalahkan keadaan seperti menyalahkan kehadiran seorang anak. Jadi yang terbayang dipikiran adalah segala sesuatu yang bersifat negatif dan akhirnya pikiran menjadi takut, khawatir, dan panik yang berlebihan.

---

<sup>6</sup> Lusiana Nasrani & Susy Purnawati, "Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki dan Perempuan Pada Peserta Yoga di Kota Denpasar," (Universitas Udayana), 1.

Perihal stress atau jiwa telah Allah bahas dalam Q.S. al- Ma'ārij ayat 19-20 yang berbunyi:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ( ) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

Terjemahnya:

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah.”<sup>7</sup>

Dari kedua ayat tersebut dapat dipahami bahwa pada dasarnya Allah menciptakan manusia memiliki rasa gelisah dan kesengsaraan sebagai reaksi alamiah sensitifitas dan sistem saraf tubuh terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan bagi dirinya, karena kesengsaraan dan kesengsaraan pada umumnya bukanlah yang diinginkan manusia. Dapat dimengerti bahwa ketakutan dan kesedihan adalah reaksi yang wajar. Kepekaan ini menggambarkan tanggapan emosional dan perilaku terhadap pengaruh faktor internal dan eksternal di lingkungan.

Untuk mengembangkan dan mengatasi hal ini perlunya dilakukan dengan kegiatan bimbingan kepada individu tersebut yang dapat membantu dalam mengatasi stres yang di alami para ibu muda di desa mario kec. Ponrang kab. Luwu. Bentuk penanganan yang diberikan peneliti yaitu dengan merasional pikiran responden dalam mengambil tindakan dengan menggunakan teori *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

Menurut Gerald *Rational Emotive Behaviour Therapy* merupakan ajaran psikoterapi berlandaskan individu dilahirkan memiliki kecakapan berpikir rasional

<sup>7</sup> Departemen Agama RI, “*Al Qur'an dan Terjemahannya*”, (Semarang: Toha Putri, 1989), 569.

dan berpikir irasional. Menurutnya terapi rasional emotif yaitu yakin dan nilai irasional berhubungan secara kasual dengan gangguan emosi dan perilakunya, maka efisien untuk membantu individu dalam membuat suatu perubahan-perubahan dalam kepribadiannya adalah mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri.<sup>8</sup> Sementara menurut Albert Ellis dalam Namora Lumongga Lubis Rasional Emotif Behavior Therapy, gangguan emosional individu disebabkan oleh pikiran irasional dalam diri yang disikapi dengan kejadian serta pengalaman yang diawalinya.<sup>9</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik rasional emotif behavior terapi adalah metode yang tepat untuk membantu manusia yang bermasalah dengan cara berfikirnya yang irasional menjadi pikiran rasional, tindakan manusia terhadap pikiran irasionalnya mengganti dengan keyakinan rasional yang ada, dengan begitu klien mudah terima pribadinya.

Teknik Rasional Emotif Behavior sangatlah penting bagi ibu muda yang mengalami stres karena teknik ini akan memudahkan ibu muda yang mengalami pikiran yang irasional menjadi rasional. Untuk itu dibandingkan dengan teknik yang lain teknik rasional emotif behavior jika digunakan dalam mengatasi stress ibu muda sangatlah tepat.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di desa Mario khususnya ibu muda seringkali merasa stres dalam mendidik anak, dikarenakan usianya 17-27 tahun dan pikirannya belum terbelah dewasa, di tinggal kerja suami bahkan masih ada

---

<sup>8</sup> Gerald Corey, *"Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi"*, (Bandung : Refika Aditama, 2010), 244.

<sup>9</sup> Namora Lumongga Lubis, *"Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek"*, (Jakarta : Kecana, 2013), 176.

yang kuliah dia belajar membagi waktunya sehingga ibu muda seringkali mengalami stres dalam mendidik anak.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas dengan melihat kondisi yang terjadi dari permasalahan, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Efektivitas Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Mengatasi Stres Ibu Muda Di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu”**

### **B. Rumusan Masalah**

Sesuai latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana efektivitas teknik *Rasional Emotive Behaviour Therapy* dalam mengatasi stres ibu muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui besaran efektivitas *Teknik Therapy Rational Emotive Behaviour* dalam mengatasi stres pada ibu muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis, Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman pembaca yang berkaitan dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* serta menjadi rujukan referensi untuk peneliti selanjutnya.
2. Manfaat Praktis, Penelitian ini dilakukan guna memenuhi syarat menjadi sarjana dan mendapatkan gelar S.Sos.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Penelitian terdahulu yang berjudul “*Rasional Emotif Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian Pada Seorang warga di Desa Sukorejo Gresik” pada Tahun 2018 oleh Ahmad Rifai Sinaga, Bimbingan dan Konseling Islam. Kesamaan penelitian dengan skripsi penulis yaitu, dapat diketahui bahwa masalah yang akan saya teliti sama-sama gunakan teknik terapi rasional emotif behavior. Sedangkan Perbedaannya yaitu penelitian ini, sudah jelas perbedaan kasus yang diteliti. Skripsi ini bahas masalah kecemasan akan kematian pada seorang warga di Desa Sukorejo Gresik. Sementara penelitian yang penulis teliti adalah stres seorang ibu muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu.
2. Penelitian terdahulu yang berjudul “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kecemasan Menarche Pada Remaja” pada Tahun 2016 oleh Yuni Liscahyati, Bimbingan Dan Konseling Islam. Persamaan penelitian dengan penulis yaitu penelitian ini, dapat diketahui bahwa penelitian yang akan saya teliti sama-sama menggunakan terapi rasional emotif behavior dan persis menggunakan studi kasus. Perbedaannya yaitu skripsi ini sudah jelas tentang perbedaannya. Skripsi ini bahas kecemasan terhadap menarche pada remaja dengan metode kualitatif. Sedangkan penelitian yang akan saya teliti stress ibu muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu dengan metode penelitiannya kuantitatif

3. Penelitian terdahulu yang berjudul “Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Rasional Emotif Behavior Terapi Untuk Meningkatkan Sosial *Skill* Pada Seseorang Santriwati Pondok Tafidz Putri Yayasan Ummi Fadilah Surabaya” pada Tahun 2018 oleh Nur Zaniah, Bimbingan Dan Konseling Islam. Kesamaan dengan penelitian yaitu skripsi, dapat diketahui bahwa penelitian yang akan saya teliti persis menggunakan terapi rasional emotif behavior dan sama-sama menggunakan studi kasus. Perbedaannya yaitu skripsi ini, sudah sangat jelas perbedaan terletak pada metode dan kasus yang akan diteliti. Penelitian ini bahas tentang Menangani Kecemasan akan Kematian Pada Seorang warga di Desa Sukorejo Gresik. Sedangkan penelitian yang akan saya teliti adalah stres seorang ibu muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu.
4. Penelitian terdahulu yang berjudul “Tingkat Stres Ibu Muda di Masa Pandemi Covid-19: Bagaimana Peran Resiliensi dan Sikap Sabar?” pada tahun 2021 oleh Medina Chodijah, Tasawuf Psikoterapi. Persamaan dengan penelitian yaitu jurnal ini, dapat diketahui bahwa penelitian yang akan saya teliti sama-sama membahas stres ibu muda dan juga metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Sedangkan perbedaan yaitu jurnal ini, sudah sangat jelas perbedaannya di mana jurnal ini tidak membahas teknik yang akan digunakan, sedangkan penelitian yang saya teliti menggunakan teknik konseling yaitu terapi rasional emotif behavior.
5. Penelitian terdahulu yang berjudul “Peran *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dengan Teknik *Homework Assigment* Untuk



Meningkatkan *Self Esteem* Korban *Bullying* Verbal Pada Anak Sekolah Tingkat SMP di Desa Bojongnangka Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang” pada tahun 2020 oleh Sekar Oktavia. Persamaan dengan peneliti yaitu skripsi diketahui bahwa permasalahan yang saya teliti sama-sama menggunakan terapi rasional emotif behavior dan persis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan studi kasus. Sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada teknik kedua skripsi ini menggunakan teknik kedua *Homework Assignment* sedangkan peneliti tidak menggunakan teknik kedua.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Teknik Rasional Emotif Behavior**

#### **a) Pengertian Rasional Emotif Behavior**

Terapi rasional emotif behavior disajikan untuk pertama kalinya dikemukakan seorang klinis bernama Albert Ellis pada tahun 1955. Rasional emotif tidak menerima pandangan psikoanalitik bahwa peristiwa masa lalu adalah penyebab kekacauan emosi seseorang. Pendapat Ellis yang dikutip dari pernyataan Namora, penyebab kekacauan emosional seseorang disebabkan oleh pemikiran yang tidak masuk akal dalam menanggapi peristiwa dan pengalaman yang dialaminya.<sup>1</sup>

Menurut Gerald Corey, rasional emotif behavior merupakan aliran psikoterapi berdasarkan keyakinan bahwa orang dilahirkan dengan potensi untuk berpikir secara masuk akal (baik) dan berpikir tidak masuk akal (jahat). Terapi rasional emotif behavior berasumsi bahwa pikiran dan keyakinan seseorang

---

<sup>1</sup> Namora Lumongga Lubis, “Memahami Dasar-Dasar Konseling dan Teori Praktek”, (Jakarta : Kencana, 2013), 176.

berhubungan pasti dengan gangguan emosional maupun tingkah laku individu, maka cara yang paling mahir untuk membantu seseorang dalam membuat perubahan kepada dirinya yaitu dengan membuat tindakan langsung yang berkaitan dengan filsafat hidup mereka.<sup>2</sup>

Berdasarkan pandangan di atas maka dapat disimpulkan bahwasanya terapi rasional emotif behavior merupakan cara yang tepat membantu masalah individu dalam berfikir rasional dan mampu merubah pikiran irasional menggunakan cara berhadapan langsung dengan konseli sehingga individu bisa lebih mudah menerima tingkah lakunya.

Berikut ini merupakan hadis yang berkaitan dengan Rasional Emotif Behavior:

عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ حَيْثُ يَذْكُرُنِي. (رواه أحمد).

Artinya:

“Dari Abu Shalih, dari Abu Hurairah, dari Nabi saw. bersabda: Allah azza wajalla berfirman: “Aku sesuai prasangka hambaku pada-Ku dan Aku bersamanya apabila ia memohon kepada-Ku”. (HR. Ahmad).<sup>3</sup>

Dalam Islam, keyakinan kepada Allah akan mendapatkan yang terbaik dari Allah, maka individu tersebut akan mendapatkannya dalam bentuk realistik, krena dalam Islam keyakinan adalah hal penting yang menjadikan suatu keinginan, harapan, kekhawatiran, ketakutan, kecemasan akan suatu hal juga akan

<sup>2</sup> Gerald Corey. “Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi”, (Bandung : Refika Aditama, 2010), 244.

<sup>3</sup> Abu Abdullah Ahmad bin Muhammad bin Hanbal as-Syaibani az-Dzuhli, *Musnad Al-Imam Ahmad bin Hanbal*, Juz 2, (Beirut-Libanon: Darul Fikri, 1981 M), h. 516.

di kabulkan oleh Allah secara ril. Hadis di atas menunjukkan bahwa berprasangka baik kepada tuhan adalah yang sangat penting dalam ajaran Islam. Karena itu dilarang bagi manusia untuk berprasangka buruk.

#### b) Teori Kepribadian

Namora mengatakan, membagi teori kepribadian terhadap konsep manusia sebagai berikut:

- 1) Manusia mengadaptasi dirinya terhadap perasaan yang mengganggu pribadinya.
- 2) Kecenderungan biologisnya sama dengan kecenderungan kulturalnya yang berfikir salah dan tidak ada gunanya hanya akan mengecewakan dirinya.
- 3) Memiliki kemampuan untuk memilih reaksi yang berbeda dengan yang biasanya ia lakukan.
- 4) Menolak mengecewakan diri sendiri terhadap hal-hal yang akan terjadi.
- 5) Melatih diri sendiri agar mempertahankan diri dari gangguan.<sup>4</sup>

Latipun juga mengatakan sebab manusia tidak mampu berpikir rasional karena hal-hal sebagai berikut:

- a) Seseorang yang tidak berpikir secara jelas terhadap apa yang terjadi saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi tidak sinkron.
- b) Seseorang akan bergantung terhadap perencanaan dan pemikiran orang lain.
- c) Orang tua dan masyarakat cenderung memiliki pikiran irasional kemudian diajarkan kepada seseorang lewat berbagai media.

---

<sup>4</sup> Namora Lumangga Lubis, *“Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek”*,... 177.

Latipun menjelaskan bahwa kepercayaan pada masyarakat tergelong agama yang tidak membantu individu jadi sehat, tapi seringkali menghentikan terbentuknya suatu kehidupan sehat secara psikologis.<sup>5</sup>

Berdasarkan penjelasan teori kepribadian diatas, bahwa individu dalam menentukan keputusan seringkali menjadi suatu kesalahan. Sebagai akibat tindakan dilakukan dari pengalaman yang dikendalikan oleh pikiran-pikiran irasionalnya hingga terjadi perilaku memilih keputusan yang tidak tepat dalam menjalani kehidupan.

#### c) Tujuan Terapi Rasional Emotif Behavior

Tujuan teknik Rasional Emotif Behavior Therapy Menurut Ellis yang dikutip dari penelitian Rochman, untuk memperoleh filsafat hidup yang benar berarti menunjukkan kepada klien yang muncul bahwa verbalisasi diri mereka masih merupakan penyebab dari gangguan emosional yang dialami.<sup>6</sup>

Menurut Mohammad Surya tujuan lain dari Rational Emotive Behavior Therapy adalah sebagai berikut:<sup>7</sup>

- 1) Memperbaiki dan mengubah semua perilaku maupun pola fikir yang irasional menjadi rasional agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- 2) Menjauhkan gangguan emosi yang merusak, seperti mudah terbawa emosi, dan mudah menyalahkan orang lain.

---

<sup>5</sup> Latipun, “*Psikologi Konseling*”, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2003), 94.

<sup>6</sup> Rochman Natawidjaya, “*Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*”. (Bandung: Rizqi Press, 2009), 275.

<sup>7</sup> Hasan Bastomi, “*Jurnal Of Guidance and Counseling*”, *Konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy (Rebt)- Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)*, vol. 2, No. 2, Juli-Desember 2018.

[https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling\\_Edukasi/article/download/4465](https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/article/download/4465)

- 3) Untuk mengembangkan Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking, dan Self Acceptance Klien.

Diketahui bahwa tujuan rasional emotif behavior terapi adalah menjauhkan segala gangguan emosi seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah, serta membantu seseorang merubah asumsi pikiran irasional menjadi pikiran yang rasional yaitu jujur dan benar.

#### d) Teknik dan Terapi Rasional Emotif Behavior

*Rational Emotive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, emotif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien.

Teknik-teknik Rational Emotive Behavior Therapy sebagai berikut :

##### a. Teknik Kognitif

Adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dewa Ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik kognitif :

##### 1) Tahap Pengajaran

Dalam REBT, konselor mengambil bagian yang lebih aktif daripada pelajar. Tahap ini memberi konselor kesempatan untuk bercakap-cakap dan menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana pemikiran aneh secara langsung menyebabkan pengaruh yang meresahkan yang emosional pada klien.

##### 2) Tahap Persuasi

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangan atau pikirannya terhadap apa yang klien ungkapkan itu tidak benar. Dan konselor akan mencoba

meyakinkan, dengan berbagai argumentasi untuk memperlihatkan apa yang dianggap benar oleh klien.

### 3) Tahap Konfrontasi

Konselor memperbaiki pikiran irasional klien dalam logika berfikir dan mengarahkan klien berfikir yang lebih rasional.

### 4) Tahap Pemberian Tugas

Konselor menugaskan klien untuk mengerjakan aktivitas dalam keadaan nyata. Misalnya, mengarahkan klien untuk beradaptasi dengan lingkungan sehingga klien merasa apakah klien merasa terkucilkan, lalu menugaskan klien membaca buku untuk memperbaiki kesalahan dalam cara berpikir mereka.<sup>8</sup>

#### b. Teknik Emotif

Teknik-teknik emotif adalah teknik yang dimanfaatkan untuk mengubah emosi klien. Adapun teknik yang sering digunakan ialah :

#### 1) Teknik Sosiodrama

Memberikan celah untuk mengekspresikan berbagai perasaan yang mengganggu klien dengan melalui suasana yang di dramatisasikan sehingga klien dapat bebas mengungkapkan apa yang terjadi pada dirinya dengan lisan, tulisan, ataupun melalui gerakan dramatis.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Dewa Ketut Sukardi, *"Pengantar Teori Konseling"* (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985), 91-92.

<sup>9</sup> Rochman Natawidjaya, *"Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan"* (Bandung: Rizqi Press, 2009), 288.

## 2) Teknik *Self Modelling*

Digunakan dengan mensyaratkan klien bersumpah dengan konselor untuk melenyapkan perasaan yang menyimpannya. individu dituntut taat setia pada komitmennya.

## 3) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk mengasah, melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola tingkah laku yang diinginkannya.

### c. Teknik Behavioristik

Terapi Rasional Emotif banyak menggunakan teknik behavioristik, terutama dalam hal mengubah perilaku negatif klien, dengan mengubah akar keyakinannya yang tidak rasional atau tidak logis, beberapa metode yang diklasifikasikan sebagai behavioristik adalah:

#### 1) Teknik *reinforcement*

Teknik *reinforcement* (dukungan), yaitu untuk memberi dukungan kepada klien agar tingkah laku yang rasional atau logis dengan memberikan dukungan langsung terhadap tingkah laku atau hukuman agar klien dapat merubah tingkah laku. Teknik ini untuk meruntuhkan keyakinan yang irasional atau tidak logis agar dapat mengganti keyakinannya menjadi yang rasional atau logis.

#### 2) Teknik *social modeling* (pemodelan sosial)

Teknik *social modeling* (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku baru klien. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan masalah yang telah disiapkan oleh konselor untuk membantu klien agar dapat hidup dalam model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru),

mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma sistem model sosial.

### 3) Teknik *live models*

Teknik *live models* (mode kehidupan nyata) yaitu teknik yang digunakan untuk menggambarkan perilaku tertentu. Khususnya situasi inter personal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, berinteraksi dengan memecahkan masalah.<sup>10</sup>

Penelitian ini, menggunakan teknik kognitif dalam melaksanakan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) sesuai dengan yang dijelaskan di atas maka peneliti akan menggunakan teknik kognitif dalam mengatasi stres pada ibu muda di desa mario kec. Ponrang kab. Luwu. Alasan peneliti memilih teknik ini karena mudah untuk merubah keyakinan-keyakinan yang irasional dan mudah membantu mengungkapkan isi hati dengan lebih teliti sehingga klien dapat berpikir rasional kembali.

#### e). Indikator *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Dalam penelitian, setiap teknik yang digunakan memiliki indikator khusus yang dapat membedakan antara teknik satu dengan lainnya. Adapun indikator dari teknik REBT yang peneliti gunakan dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Konselor mengambil peran yang lebih aktif daripada klien dalam mengidentifikasi masalah mereka. Intinya peran konselor disini harus efektif, menyelesaikan masalah klien, dan mampu menangani masalah

---

<sup>10</sup> Muhammad Surya, "Teori-teori Konseling" (Bandung Pustaka Bani Quraisy, 2003), 18.



dengan serius. Ini berarti bahwa konselor perlu terlibat dan membantu klien sehingga mereka dapat menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan.

- 2). Dalam proses konseling membutuhkan hubungan yang baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor sangat berpengaruh penting demi suksesnya proses konseling sehingga terciptanya rasa akrab dan nyaman dengan klien.
- 3). Tercipta dan terpeliharanya hubungan yang baik digunakan oleh konselor dalam membantu klien untuk mengubah cara berfikirnya yang tidak irasional menjadi rasional.
- 4). Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.<sup>11</sup>

f). Proses *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Menurut Jones dan Richard Nelson beberapa proses tahapan Rational Emotive Behaviour Therapy antara lain sebagai berikut:

a) Tahapan Awal

Tahap ini konseli diarahkan untuk menceritakan masalah yang dihadapi, masalah yang paling mengganggu konseli. Pada tahap ini konseli diajak untuk menceritakan masalah utama yang dihadapi.

b) Tahapan Pertengahan

Setelah di ketahui fokus permasalahan, selanjutnya konselor dan konseli berusaha mengidentifikasi apa yang menjadi keyakinan pada konseli. Konselor secara aktif menggunakan berbagai macam teknik

---

<sup>11</sup> Dewa Ketut Sukardi, “*Pengantar Teori Konseling*”, (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985), 89.

kognitif, emotif, serta perilaku yang mengubah keyakinan irasional konseli.

c) Tahapan Akhir

Tahapan akhir ini konselor memiliki fokus membantu konseli untuk dapat memecahkan masalah yang terjadi pada konseli. Keberhasilan konselor diukur pada saat konseli mampu menyelesaikan sendiri masalah yang terjadi dalam dirinya dengan menerapkan apa yang sudah diajarkan oleh konselor.<sup>12</sup>

#### 4) Definisi Stres

1) Pengertian stres

Menurut Hartono dan Soedarmadji Stres merupakan suatu emosi yang mengganggu individu disebabkan oleh tekanan dari luar yang salah satunya, terjadi di sekolah mungkin saja seorang pelajar yang sedang mengalami masalah dengan siswa yang menyebabkan terjadinya stres. Begitupun di masyarakat, tidak sedikit stres disebabkan oleh lingkungan luar. Stres terjadi jika seseorang banyak merasakan tuntutan yang mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya.<sup>13</sup>

Stres di kehidupan seseorang dapat memberikan dampak positif dan dampak negatif. Dampak baik atau positif dari stres yaitu seseorang dapat menghasilkan peristiwa baru dengan mengembangkan dirinya. Dampak buruk atau negatif dari stres yaitu seseorang tidak percaya terhadap dirinya, mudah putus

---

<sup>12</sup> Jones, Richard Nelson, "*Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*", Terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyani Soetjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 516-518.

<sup>13</sup> Hartono dan Soedarmadji, "*Psikologi dan Konseling*", (Jakarta: Kencana, 2012), 86.

asa, bahkan merasakan dirinya terancam, dan tidak dapat mengasah dirinya, sulit mengontrol emosi, dan menjauhkan diri dari lingkungannya.<sup>14</sup>

Disimpulkan bahwa stres adalah masalah pada raga serta kecerdasan yang bisa menyebabkan perubahan dan pola hidup yang dipengaruhi oleh lingkungan dan orang-orang sekitarnya. Sehingga hal ini menyebabkan seseorang tidak bisa berkembang atau memberi aturan terhadap diri sendiri, hingga akhirnya individu tersebut menjauh dari lingkungan.

## 2) Gejala Stres

Menurut Rizem Aizid Gejala individu yang mengalami stres yaitu:<sup>15</sup>

- 1) Bertindak secara agresif yakni tidak mampu mengontrol diri.
- 2) Mudah tersinggung terhadap penyampaian orang lain.
- 3) Mudah marah atau sulit mengendalikan emosi.
- 4) Mudah merasakan lelah.
- 5) Sulit fokus dan mudah lupa.
- 6) Sakit kepala, perut, dan diare, serta munculnya penyakit fisik lainnya..
- 7) Kurangnya nafsu makan atau nafsu makan semakin bertambah.
- 8) Menjauh dari karamaian dan lingkungan.

Gejala lain menurut Farid Mushudi ketika mengalami stres kecemasan dapat terjadi, bahkan mengerjakan hal yang aneh, bersifat apatis (masa bodoh), mudah putus asa, tidak ada kepercayaan diri, hilang rasa humor, tidak ingin

---

<sup>14</sup> Rizem Aizid, "*Melawan Stres & Depresi*", (Yogyakarta: Saufa, 2015), 21-22.

<sup>15</sup> Rizem Aizid, "*Melawan Stres & Depresi*", ... 14-25.

mengerjakan hal yang baik seperti bekerja, menjadi pendiam, mudah melamun, bahkan mudah tersinggung dengan ucapan orang lain.<sup>16</sup>

Maka dapat disimpulkan bahwa stres akan sangat mempengaruhi aktifitas sehari-hari yang dulunya individu bersenang-senang, sekarang tidak ingin banyak bicara, bahkan memisahkan diri dari orang lain, mudah pesimis terhadap diri sendiri maupun lingkungan, kurang gizi, dan kurangnya keinginan makan, bahkan suka menjauh diri dan tidak bersosialisasi dengan lingkungan.

### 3) Indikator Stres

Berikut ini indikator stres menurut teori sarafino, yaitu :

- 1) Aspek Biologis memiliki kaitan yang erat dengan perubahan kondisi fisik. Individu yang mengalami stres, perubahan biologis akan terjadi. Perubahan biologi tersebut terjadi misalnya sakit kepala yang berlebihan, tidur tidak nyenyak, gangguan pencernaan, kehilangan nafsu makan, gangguan kulit, dan juga produksi keringat yang berlebih.
- 2) Aspek Psikososial memiliki kaitan dengan stres yang berdampak pada pemikiran dan perilaku individu terhadap lingkungannya. Selain menimbulkan perubahan fisik, stressor juga menimbulkan dampak pada psikososial, yakni terhadap kognitif, emosi dan sistem sosial seseorang. Berikut ini merupakan penjelasannya :

#### a) Kognitif

Stres yang dialami orang dapat mempengaruhi kerja kognitif sehingga mengalihkan perhatian individu. Contohnya yaitu gangguan daya ingat (daya

---

<sup>16</sup> Farid Mushudi, "*Psikologi Konseling*", (Jakarta: ircisod, 2012), 192.

ingat berkurang, mudah lupa), konsentrasi dan perhatian berkurang sehingga individu menjadi tidak fokus dalam melakukan aktifitas.

b) Emosi

Emosi sering muncul pada individu yang mengalami stres. Emosi juga dapat digunakan sebagai bahan penilaian atas stres yang mereka alami. Orang yang mengalami stres akan muncul gejala seperti mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu dan perasaan mudah merasa sedih.

c) Gangguan Tingkah Laku

Merubah perilaku cenderung negatif terjadi ketika individu mengalami stres. Perilaku negatif yang muncul ketika dalam keadaan seperti ini adalah mudah menyalahkan orang lain dan mudah mencari kesalahan orang lain, suka melanggar norma (karena tidak dapat mengendalikan perilaku), bersikap pasif terhadap lingkungan, dan suka ragu-ragu. Perilaku ini akan berlanjut sampai stres yang dialami individu berakhir.<sup>17</sup>

Maka dapat disimpulkan dari penjelasan di atas yaitu stres dapat mempengaruhi individu yang terkena dampaknya. Dampak yang dialami adalah perubahan biologis dan perubahan penilaian situasi yang dihadapi (kognitif), emosi, dan perilaku terhadap orang lain.

4) Faktor Penyebab Stres

Gangguan mental ini sering muncul karena sejumlah faktor, yakni peristiwa trauma, kemauan berbenturan, masalah yang tidak dapat dikendalikan, melewati batas kapasitas individu. Menurut Hartono dan Soedarmadji menyatakan

---

<sup>17</sup> Sarafino, E. P. *“Health Psychology: Biopsychosocial Interactions”*. (USA : John Wiley & Sons). Inc

beberapa penyebab stres paling jelas yaitu adanya trauma pada individu, seperti dorongan melukai diri sendiri, contohnya gempa bumi, masalah umum menempatkan kehadiran seseorang sebagai ancaman.<sup>18</sup>

Stres dapat dikelompokkan menjadi 4 faktor penyebab sebagai berikut:

### 1) Faktor Biologis

Faktor ini merupakan faktor turun-temurun dari seseorang tersebut, yaitu penyakit yang sulit untuk disembuhkan, antara lain ketidakmampuan fisik, salah satu bagian tubuh tidak berfungsi dengan normal, tidak terlihat cantik ataupun tampan dan badan yang tidak sempurna atau ideal. Peristiwa hidup yang unik dialami oleh seseorang bisa saja menyebabkan stres. Seperti kecelakaan, peristiwa hidup yang memalukan dan sebagainya. Peristiwa di masa lampau sehingga menyebabkan gangguan mental ini timbul dan menjadi peristiwa traumatis.<sup>19</sup>

### 2) Faktor Psikologis

Adapun faktor psikologis dapat diketahui dengan pertimbangan kritis terhadap diri sendiri, karena tidak percaya diri dapat melakukan sesuatu dengan baik dan menganggap pribadinya lemah. Pikiran negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Berburuk sangka terhadap apa yang akan terjadi kedepannya. Mudah frustrasi sehingga emosi tidak terkendali saat pikiran negatif menyerang, mudah kecewa, mudah merasa cemburu, berperang dengan dirinya sendiri, mudah iri sehingga individu merasa cemas dan menyebabkan stres.<sup>20</sup>

### 3) Faktor Lingkungan

---

<sup>18</sup> Hartono & Soedarmadji, "*Psikologi Konseling*", (Jakarta : Kencana, 2012), 89.

<sup>19</sup> Farid Mashudi, "*Psikologi Kliennng*", (Jogjakarta: IRCisoD, 2012), h.198.

<sup>20</sup> Farid Mashudi, "*Psikologi Konseling*, ... ,h.218.

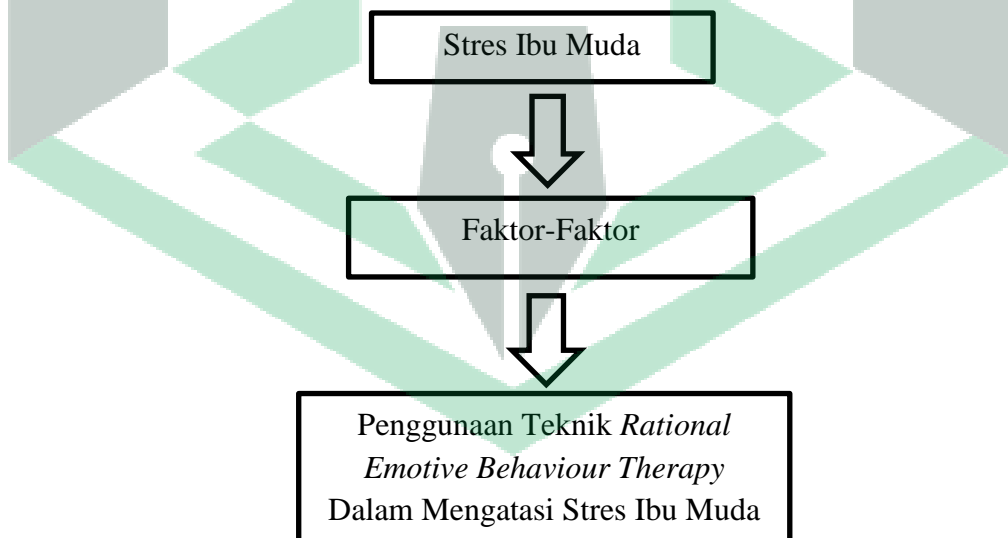
Faktor penyebab stres dalam lingkungan, seperti iklim yang sangat panas atau sangat dingin, kejadian normal seperti, banjir, tsunami, tanah longsor, dan lain-lain.

#### 4) Faktor Sosial

Faktor sosial dipisahkan jadi 2 kelompok: 1. pertengkaran dalam rumah tangga atau pertengkaran antar keluarga, pengkhianatan atau perselingkuhan, keluarga yang tidak rukun, anak yang tidak patuh kepada orang tua, meninggalnya salah seorang bagian keluarga, dan perekonomian yang sulit. 2. faktor pekerjaan, sulit mendapatkan pekerjaan, tidak kerja, di PHK, berselisih dengan teman kantor, penghasilan tidak sesuai dengan hasil kerja.

### C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Pikir**

#### D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis yang akan digunakan dinamakan ( $H_a$ ) atau hipotesis alternative yaitu menyatakan keadaan saling berhubungan antara dua variable; atau lebih dan ( $H_0$ ) atau hipotesis nol yaitu hipotesis yang menunjukkan bahwa satu kelompok dengan kelompok yang lainnya tidak adanya saling hubungan.

$H_0$  : Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* tidak berpengaruh dalam meningkatkan stres pada ibu muda

$H_a$  : Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* terdapat pengaruh dalam mengatasi stres pada ibu muda sekitar 30%



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Prosedur penelitian kuantitatif menurut Sugiyono adalah pendekatan yang digunakan untuk menganalisis populasi dan sampel tertentu dengan sebagian besar teknik pengambilan sampel secara random, diikuti dengan pengumpulan data dengan menggunakan instrument penelitian yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah disiapkan.<sup>1</sup>

Dalam penelitian ini, memakai metode *Experimental* dengan sifat *True Experimental* dengan model bentuk desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pada desain ini, peneliti memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak, pernyataan yang sama digunakan untuk kedua kelompok, *Pretest* dan *Posttest* dengan soal yang sama dimana *Pretest* diberikan sebelum perlakuan dan *Posttest* diberikan setelah pemberian perlakuan. Subjek yang dipilih pada desain penelitian ini tidak secara random/acak.<sup>2</sup>

**Tabel 3.1**  
**Langkah Penelitian *True Experimental***

<b>Group</b>	<b>Pretest</b>	<b>Variabel Terikat</b>	<b>Posttest</b>
Eksperimen	Y <sub>1</sub>	X	Y <sub>2</sub>
Kontrol	Y <sub>1</sub>	-	Y <sub>2</sub>

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*, (Bandung : CV Alfabeta, 2013), h.13

<sup>2</sup> Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian : Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*, (Jakarta : Prenadamedia Group, 2011), h. 115

## B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian yang berkaitan dengan masalah ini, peneliti melakukan penelitian di Desa Mario Kec Ponrang Kab. Luwu. Lokasi penelitian dipilih karena terdapat beberapa ibu muda di desa tersebut yang masih terbilang muda sekali dan belum sepenuhnya siap mental untuk menjadi ibu.

## C. Definisi Operasional Variabel

### a. *Rational Emotive Behavior Therapy*

Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* digunakan menghilangkan pikiran klien yang berpikir tidak logis mengubahnya menjadi pikiran rasional atau logis serta membantu klien dalam berperilaku dan berperasaan sesuai dengan pikiran yang rasional pada perasaan. Seseorang dilahirkan dengan kecakapan berpikir rasional, tidak berbohong, serta bertindak tidak sesuai norma dan aturan yang berlaku..

Adapun Indikator dalam variabel *Rational Emotive Behaviour Therapy* yaitu :

#### 1) Identifikasi masalah

Perencanaan awal untuk pencatatan data pribadi dan menjalin hubungan kepada klien agar dapat menciptakan keterbukaan untuk menceritakan masalah.

#### 2) Terapi (treatment),

Mengajak klien untuk berdiskusi menyampaikan apa yang dirasakan dengan menerapkan teknik rational emotive behavior therapy terhadap pemikiran klien yang berpikir irasional.

### 3) Evaluasi

pengujian apakah teknik yang digunakan berguna dalam terapi. Adapun alat ukur yang digunakan dalam teknik adalah observasi.

#### b. Stres

Yaitu bisa menjadi kekacauan dalam raga serta kecerdasan disebabkan oleh perubahan dan pola hidup, dipengaruhi oleh masyarakat dan orang-orang sekitarnya. Gangguan mental ini bisa menjadi reaksi individu yang tidak spesifik pada permintaan terhadap dirinya sendiri.

Adapun Indikator stres dalam variabel stres menurut Sarafino adalah sebagai berikut :<sup>3</sup>

- 1) Aspek Biologis memiliki kaitan yang erat dengan perubahan kondisi fisik. Individu yang mengalami stres, perubahan biologis akan terjadi. Perubahan biologi tersebut terjadi misalnya sakit kepala yang berlebihan, tidur tidak nyenyak, gangguan pencernaan, kehilangan nafsu makan, gangguan kulit, dan juga produksi keringat yang berlebih.
- 2) Aspek Psikososial memiliki kaitan dengan stres yang berdampak pada pemikiran dan perilaku individu terhadap lingkungannya. Selain menimbulkan perubahan fisik, stressor juga menimbulkan dampak pada psikososial, yakni terhadap kognitif, emosi dan sistem sosial seseorang.

---

<sup>3</sup> Sarafino, E. P. *“Health Psychology: Biopsychosocial Interactions”*. (USA : John Wiley & Sons). Inc

### c. Ibu Muda

Menurut pemerintah sebelumnya, mengatur batas usia minimal perempuan untuk menikah yaitu 16 tahun. Aturan tersebut terdapat pada UU Nomor 1 tahun 1974 pasal perkawinan. Selanjutnya, UU hukum nomor 16 yang berlaku sejak 15 Oktober 2019 yang mengeluarkan aturan baru menyebutkan bahwa usia minimal untuk menikah adalah 19 tahun baik untuk perempuan maupun laki-laki.<sup>4</sup>

Stress sangat berpengaruh terhadap ibu muda, seperti yang kita ketahui bahwa stres merupakan faktor yang sangat penting bagi ibu muda. Stres juga tidak memandang usia. Hal ini salah satu kategori usia yang rawan mengalami stres yaitu usia dewasa muda umur 16-29 tahun. Hal ini karena dewasa muda merupakan masa dimana rentan mengeksplorasi hidupnya.

Adapun indikator dari ibu muda yaitu :

- 1) Masa di mana produktivitas tinggi.
- 2) Banyak target yang ingin dicapai.
- 3) Hingga urusan keluarga di masa awal pernikahan.

### D. Populasi Dan Sampel

Sugiyono berpendapat bahwa generalisasi populasi sebagai sekelompok hal atau individu dengan ciri dan karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan selanjutnya ditarik kesimpulan.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Rosy Dewi Arianti Saptoyo, "Batas Usia Menikah dan Syaratnya Berdasarkan Undang-Undang", 15 November 2022, <https://kompas.com/read/2022/10/26/110500965/batas-usia-menikah-dan-syaratnya-berdasarkan-undang-undang>.

<sup>5</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*,.. h. 389.

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan populasi penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Populasi yang dimaksud adalah seluruh ibu muda di Desa Mario yang berusia 17- 27 tahun yang berjumlah 31 orang dengan penarikan sampel sebanyak 28 responden.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti. Oleh karena itu sampel dilihat sebagai suatu pendugaan terhadap suatu populasi dan bukan populasi itu sendiri.<sup>6</sup> Sampel dalam penelitian ini adalah ibu muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu. Menurut Arikunto apabila subjek penelitian kurang dari 100 maka subjek diambil semua, sebaliknya lebih besar dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih tergantung pada :

1. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana.
2. Karena ini melibatkan pengumpulan banyak data, wilayah pengamatan dibatasi untuk setiap peserta.
3. Tingkat toleransi resiko peneliti. Untuk penelitian beresiko tinggi, temuan yang lebih besar akan datang dari ukuran sampel yang lebih besar.<sup>7</sup>

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dua kali yaitu *quota sampling* dan *purposive sampling*. *Double sampling* adalah ketika peneliti mengambil dua sampel secara bersamaan dengan tujuan melengkapi total jika data tersebut ada yang hilang dari sampel pertama atau memverifikasi keakuratan data yang diperoleh dari sampel pertama. Pengambilan *quota sampling* melibatkan pemilihan untuk sampel berdasarkan bukan pada strata melainkan pada jumlah

---

<sup>6</sup> Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Surabaya : Zifatama Publishing, 2016), h.104.

<sup>7</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006), h.134.

yang telah ditentukan. *Purposive sampling* adalah sampel yang dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas tujuan tertentu. Metode ini digunakan karena adanya beberapa pertimbangan yakni alasan keterbatasan waktu, tenaga, dana dan dapat ditentukan sendiri mana yang akan dipilih sebagai sampel. Sebab diketahui sebelumnya sampel yang dipilih memiliki karakteristik tertentu yang dapat memberikan solusi terhadap permasalahan berdasarkan tujuan dalam penelitian.<sup>8</sup>

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *double* sampel yaitu *quota sample* dan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 28 dari 31 populasi. Sampel penelitian ini merupakan ibu muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu yang mengalami stres sedang.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data yang relevan dan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi maka peneliti menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut :

##### **1. Metode Observasi**

Cara ini digunakan untuk memperhatikan secara langsung mengenai masalah-masalah yang diteliti yaitu efektivitas *Therapy Rational Emotive Behaviour* dalam mengatasi stres ibu muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu. Hasil pengamatan yang didapatkan dijadikan sebagai pelengkap data yang dihasilkan dari angket.

---

<sup>8</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2010), h.183-185.

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan saat pra-riset, peneliti mendapat respon baik oleh sekretaris desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu dengan itu peneliti mengamati segala aktivitas ibu muda terkhusus ibu muda yang berusia 17-27 tahun. Peneliti melakukan pengamatan dengan cara mengamati perilaku ibu muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu pengamatan dilakukan selama 1 minggu.

## 2. Metode Kuesioner (Angket)

Teknik ini dilakukan dengan menggunakan penyebaran angket yang berisi pernyataan-pernyataan tertulis yang akan diberikan kepada responden terpilih untuk memberikan pernyataan yang diajukan mengenai stres yang dialami ibu muda. Dari angket yang diberikan memiliki beberapa soal dengan bermacam-macam variasi nilai di setiap *option* angket yang sudah ada.

Angket digunakan sebagai instrument untuk mengukur tingkat stres ibu muda. Instrument ini terdiri dari 22 pernyataan dan digolongkan 2 tingkatan stres yaitu : rendah/ringan, dan sedang. Angket diberikan kepada 28 responden yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing diberikan sebanyak dua kali saat *pretest* dan *posttest*.

## 3. Metode Wawancara

Salah satu metode pengumpulan data melalui pembicaraan atau percakapan dengan tujuan tertentu atau wawancara. Teknik ini di dasarkan pada laporan verbal (*verbal report*) dan melibatkan kontak dekat antara subjek yang

diselediki dengan penyidik.<sup>9</sup>

Wawancara dilakukan kepada ibu muda yang berusia 17-27 tahun. Pertanyaan mengenai seeputar bagaimana menjadi ibu muda di umur yang masih terbilang sangat muda. Wawancara dilakukan pada saat pra-riset dan dua minggu setelah ibu diberikan *treatment*.

Wawancara digunakan sebagai salah satu teknik pengumpulan data dalam melakukan suatu studi pendahuluan untuk dapat menemukan permasalahan yang perlu diteliti, dan juga untuk mengetahui informasi yang lebih mendalam dari responden. Metode ini juga digunakan untuk memperoleh informasi terkait Efektivitas Therapy Rational Emotive Behaviour dalam mengatasi stres ibu muda di desa mario kec. Ponrang kab. Luwu.

#### **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian ini menyediakan 4 jawaban yang sangat memudahkan responden untuk menentukan pilihan. Jawaban yang disediakan berupa Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju.

Adapun skor penilaian dari jawaban alternatif tersebut yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Skor Penilaian**

<b>Pernyataan</b>	<b>Skor Favorable</b>	<b>Skor Unfavorable</b>
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

<sup>9</sup> Ibid, h.227



**Keterangan :**

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Semakin tinggi jumlah skor yang diperoleh, maka semakin sedang pula tingkat stres yang dialami ibu muda. Sebaliknya, jika semakin rendah jumlah skor yang *diperoleh*, maka semakin rendah pula tingkat stres yang dialami ibu muda. Penilaian tingkat stres yang dialami ibu muda dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 dengan banyaknya item 19. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasinya hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel;

Skor maksimal ideal = jumlah item x skor tertinggi

2. Menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel;

Skor maksimal ideal = jumlah item x skor terendah

3. Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel;

Rentang skor = skor maksimal ideal – skor minimal ideal

4. Mencari interval skor;

Interval skor = Rentang skor/3.<sup>10</sup>

Berdasarkan pendapat di atas, interval kriteria dapat ditentukan sebagai berikut:

1. Skor tertinggi :  $19 \times 4 = 76$

---

<sup>10</sup> Eko Putro Widoyoko, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h.144.

2. Skor terendah :  $19 \times 1 = 19$
3. Rentang :  $76 - 19 = 57$
4. Interval :  $57 / 3 = 19$

**Tabel 3.3**  
**Kategori Stres Ibu Muda**

Kategori	Rentang Skor
Rendah	19 - 38
Sedang	38 - 57
Tinggi	57 - 76

### G. Uji Validitas dan Reliabilitas

#### a. Uji Validitas

Validitas adalah ketepatan atau kecamatan suatu instrumen dalam mengukur apa yang ingin diukur.<sup>11</sup> Penelitian ini, memiliki standar validitas yang besar 0,361. Oleh karena itu, item pernyataan dikatakan valid jika pernyataan tersebut memiliki nilai lebih besar 0,361. Uji validitas dipakai untuk mengetahui kevalidan data yang dikumpulkan peneliti dari responden sebelum digunakan untuk hasil penelitian. Nilai 0,361 dilihat dari banyaknya sampel pada setiap kelompok, ini didapatkan dari r tabel yang tertera pada halaman lampiran.

#### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat pengukur yang digunakan dapat diandalkan dan tetap konsisten jika pengukur

<sup>11</sup> Duwi Priyanto, *Paham Analisa Statistik Data Dengan SPSS*, (Yogyakarta: Mediakom 2010), h. 190.

tersebut diulang.<sup>12</sup> Daftar pernyataan angket disebutkan reliabel jika jawabannya konsisten dari waktu ke waktu dan menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,60. Adapun macam-macam koefesien reliabilitas yakni.<sup>13</sup>

0,80-1,00 : Reliabilitas sangat tinggi

0,60-0,80 : Reliabilitas tinggi

0,40-0,60 : Reliabilitas sedang

0,20-0,40 : Reliabilitas rendah

## H. Teknik Analisis Data

Penyelesaian penelitian ini menggunakan teknik analisis kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif selalu dilakukan dengan berbagai teknik dan dasar statistika.<sup>14</sup> Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik inferensial dengan teknik analisis komparasi. Teknik statistik inferensial yaitu metode yang berhubungan dengan analisis data sampel dan hasilnya dipakai untuk generalisasi pada populasi. Untuk membandingkan nilai rata-rata dua kelompok dan mencari perbedaannya, digunakan teknik analisis komperatif. Misalnya, ada variasi kecemasan antara kelompok pria dan wanita, serta perbedaan motivasi di seluruh manufaktur, penasarannya dan keuangan.<sup>15</sup>

Desain penelitian ini merupakan *pretest-posttest control group design* sehingga teknik analisis data yang dipakai adalah uji t. Uji t dipakai untuk memeriksa ada tidaknya efektivitas *therapy rational emotive behaviour* dalam

<sup>12</sup> Ibid, h.97.

<sup>13</sup> Purwanto, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h.196

<sup>14</sup> Duwi Priyatno, *Paham Analisa Statistik,...*, h.07

<sup>15</sup> Muhammad Nisfiannoor, *Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), h.4.

mengatasi stres ibu muda. Uji t dipilih karena untuk membandingkan kedua *mean* dari kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga diketahui perbedaan stres yang dialami ibu muda antara kelompok. Pengujian hipotesis dengan bantuan SPSS adalah *Independent Sample T Test*.

Uji hipotesis *Independent Sample t-test* dengan langkah-langkah SPSS versi 22 *for windows*: klik *Analyze Compare Means* untuk melanjutkan. *Independent Sample t-test* masukkan nilai *posttest* ke dalam kolom *dependent* dan beralih ke faktor berikutnya dengan mengklik OK.



## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

###### a. Riwayat Singkat Desa Mario

Desa Mario merupakan salah satu desa tertua di kabupaten Luwu pada tahun 1960-an. Desa Mario pada saat pertama kalinya desa terbentuk di wilayah kabupaten Luwu masuk dalam kecamatan Bua Ponrang, bersama dengan desa Padang Sappa, desa Noling, desa Tirowali, desa Jenne Maeja, desa Bakti, desa Sakti, desa Puti dan desa Karang-karangan. Pada pemerintahan kepala desa yang pertama yaitu bapak Maddeppungeng, sebagian besar wilayah desa Mario masih hutan belantara terutama pada bagian barat. Pada saat itulah didatangkan beberapa kepala keluarga dari enrekang (transmigrasi lokal) untuk membuka lahan tersebut. Kepala keluarga ini terus menetap sampai sekarang berbaur dengan penduduk asli.

Pada periode pemerintahan kedua di bawah kepemimpinan Bapak Musmail yang berasal dari seorang pagar praja (sekarang pamong praja), kantor kepala desa berada di Dusun Parekaju. Proses pembangunan terus berlanjut seiring dengan pertumbuhan penduduk. Pada periode pemerintahan ketiga di bawah kepemimpinan Andi Kira dimulailah pembangunan kantor Desa pada tahun 1983. Kantor desa yang pada awalnya berada di Dusun Parekaju dipindahkan Ke Dusun Mario.

Kantor desa ini di bangun di atas tanah wakaf dari seorang bangsawan mario yang bernama Andi Sei Opu Dg. Manutta atau mertua dari Andi Kira

sendiri. Pada masa pemerintahan Andi Kira jugalah desa Tanjong terbentuk pada tahun 1988 dan desa tampa pada tahun 1993. Pada periode keempat pemerintahan desa Mario dibawah seorang yang bernama Rusli P. Seorang yang awalnya dari seorang imam desa yang akhirnya dapat menjadi kepala desa kurang lebih selama 8 tahun.

Pada periode ke lima masa pemerintahan di desa Mario berasal dari generasi muda yakni Andi Mallapuung Kira yang merupakan anak kandung dari Andi Kira kepala desa terdahulu. Andi Mallapuung Kira sudah melewati periode pertama yang masa pemerintahannya selama 5 tahun. Untuk periode kedua ini dijalani selama 6 tahun. Proses pembangunan berjalan sesuai dengan perkembangan penduduk dan kemampuan daerah serta desa yang didukung dengan program pemerintah pusat seperti PNPM, PPIP dan program lainnya.<sup>1</sup>

#### b. Sumber Daya Alam

Desa Mario merupakan salah satu desa di Kecamatan Ponrang Kabupaten Luwu, Provinsi Sulawesi Selatan, memiliki luas 800.5 Km<sup>2</sup>. Secara geografis Desa Mario berbatasan dengan wilayah sebagai berikut :

- 1) Sebelah Utara, berbatasan dengan Desa Lare-lare dan Teluk Bone, sesuai dengan peraturan Daerah Kabupaten Luwu.
- 2) Sebelah Timur, berbatasan dengan sungai Ponrang.
- 3) Sebelah Selatan, berbatasan dengan Desa Tirowali dan Desa Tanjong.
- 4) Sebelah Barat, Berbatasan dengan Desa Parekaju.

---

<sup>1</sup> Profil Desa Mario Kecamatan Ponrang Kabupaten Luwu 2022

Secara Administratif, wilayah Desa Mario terdiri dari 4 Dusun, 8 Rukun Warga, dan 8 Rukun Tetangga. Secara umum Tipologi Desa Mario terdiri dari (persawahan, perkebunan, peternakan, nelayan, kerajinan dan industri kecil, industri sedang dan besar, jasa dan perdagangan). Topografis Desa Mario secara umum termasuk daerah (landai atau dataran rendah), dan berdasarkan ketinggian wilayah Desa Mario diklasifikasikan kepada (dataran rendah (0-100 m dpl) / dataran sedang (>100-500 m dpl) / dataran tinggi (>500 m dpl)).<sup>2</sup>

#### c. Jumlah Penduduk

Desa Mario dilihat dari kependudukan terbilang sangat banyak penduduk. Hal itu disebabkan jumlah penduduk di Desa Mario totalnya sebanyak 1.831 penduduk dengan penjabaran yaitu:<sup>3</sup>

- |                     |                   |             |
|---------------------|-------------------|-------------|
| 1) Jenis Kelamin    | : Laki-laki       | 914 orang   |
|                     | : Perempuan       | 917 orang   |
|                     | : Jumlah          | 1.831 orang |
| 2) Jumlah KK        | : 416 KK (416 RT) |             |
| 3) Jumlah KK Miskin | : 251 KK          |             |

- d. Jumlah Dusun : 4 Dusun

Di Desa Mario terbagi menjadi 4 dusun yaitu :

- 1) Dusun Liku Dengeng

<sup>2</sup> Profil Desa Mario Kecamatan Ponrang Kabupaten Luwu 2022

<sup>3</sup> Badan Pusat Statistik, "Statistik Kependudukan Kabupaten Luwu", (Belopa : BPS Kabupaten Luwu, 2019), 84-85.

- 2) Dusun Mario
- 3) Dusun Salu Kayyang
- 4) Dusun Sao Rajae

e. Jarak Pusat Pemerintahan Desa Dengan :

- 1) Desa Yang Terjauh : 15 KM
- 2) Ibu Kota Kecamatan : 17 KM
- 3) Ibu Kota Kabupaten : 30 KM

f. Kondisi Geografis

- 1) Tinggi Pusat Desa Dari Laut : 75 M
- 2) Suhu Maksimum : 28<sup>0</sup>C
- 3) Bentuk Wilayah : Datar Sampai Berombak
- 4) Luas Wilayah/Peruntukan Lahan
  - a) Tanah Sawah : 210 Ha
  - b) Tanah Tambak : 205 Ha
  - c) Daerah Pantai : ± 1 KM
- 5) Sungai Yang Melintasi Pemukiman Penduduk
  - a) Sungai Amboang di Dusun Sao Rajae
  - b) Sungai Mario di Dusun Liku Dengeng dan Mario
  - c) Sungai Mussung di Dusun Mario dan Salu Kayyang

g. Jenis Bangunan Rumah Masyarakat :

- 1) Bangunan Permanen : 47 RT
- 2) Bangunan Lantai Tanah : 107 RT
- 3) Bangunan Kayu : 274 RT



## 2. Relevansi

Penelitian skripsi ini memiliki relevansi pada deskripsi data, hal ini disesuaikan dengan pengambilan data-data informan yang sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu ibu muda berusia 17-27 tahun yang mengalami stres sedangkan pada bagian demografi dan geografi adalah untuk mengetahui lokasi penelitian yang dilaksanakan di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu secara terperinci.

## 3. Data Pernikahan Dini di Desa Mario

Berikut data pernikahan dini di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu pada tahun 2020-2022.

**Tabel 4.1**  
**Data Pernikahan Dini di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu**

No	Dusun	Tahun			Jumlah nikah dini	Presentase (%)
		2020	2021	2022		
1	Dusun Mario	1	3	-	4	45
2	Dusun Liku Dengeng	2	2	3	7	63
3	Dusun Sao Rajae	1	1	-	2	28
4	Dusun Salu Kayyang	-	2	-	2	50

Berdasarkan dari hasil tabel di atas menunjukkan bahwa status pernikahan dini pada Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu tahun 2020-2022 dimana pada Dusun Mario berjumlah 4 ibu muda dengan hasil presentase (45%), pada dusun Liku Dengeng berjumlah 7 ibu muda dengan hasil presentase (63%), pada dusun Sao Rajae berjumlah 2 ibu muda dengan hasil presentase (28%), dan pada dusun Salu Kayyang berjumlah 2 ibu muda dengan hasil presentase (50%).<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Profil Desa Mario Kecamatan Ponrang Kabupaten Luwu 2022

#### 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Data

##### a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur valid tidaknya suatu kuesioner, pengujian ini dilakukan dengan menggunakan *correlated item total correlation*. Kriteria yang digunakan untuk menentukan valid tidaknya kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat kepercayaan 95%. Mengkorelasi nilai setiap butir pernyataan dan jumlahnya, dengan standar koefisien korelasi diatas 0,361. Jika koefisien berhubungan dengan nilai di atas 0,361 sehingga data dinyatakan valid. Hasil uji validasi dinyatakan dalam tabel berikut ini :

**Tabel 4.2**  
**Hasil Uji Validasi *Pretest* Stres Ibu Muda**

<b>Pernyataan</b>	<b>Koefesian Korelasi dengan Total Nilai</b>	<b>Keterangan</b>
P1	0,684	VALID
P2	0,666	VALID
P3	0,633	VALID
P4	0,764	VALID
P5	0,613	VALID
P6	0,652	VALID
P7	0,611	VALID
P8	0,556	VALID
P9	0,590	VALID
P10	0,697	VALID
P11	0,383	VALID
P12	0,846	VALID
P13	0,665	VALID
P14	0,779	VALID
P15	0,088	TIDAK VALID
P16	0,755	VALID
P17	0,204	TIDAK VALID

P18	0,676	VALID
P19	0,556	VALID
P20	0,487	VALID
P21	0,743	VALID
P22	0,286	TIDAK VALID

#### b. Uji Reliabilitas

Daftar pernyataan angket dikatakan reliabel apabila memberikan nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0,60. Analisis reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha* dengan bantuan SPSS versi 22, bertujuan untuk mengetahui suatu instrument penelitian reliabel atau tidak, dan didapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 4.3**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	22

Berdasarkan tabel di atas *cronbach's alpha* bernilai 0,899. Nilai koefisien reliabilitas di atas lebih besar dari 0,60 dan dapat disimpulkan bahwa item pernyataan kuesioner dinyatakan reliabel.

#### c. Uji Normalitas

Uji diartikan untuk memahami apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji statistik yang digunakan dalam uji normalitas data adalah uji statistik kolmogorov-smirnov / shapiro-wilk angket. Dengan bantuan SPSS 22. Data tersebut normal apabila taraf signifikan  $> 0,05$ . Dalam penelitian ini peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-wilk hal ini karena jumlah

sampel dalam penelitian ini kurang dari 50. Di bawah ini diperoleh hasil dari uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-wilk sebagai berikut :

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji Normalitas**

Tests of Normality					
Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
.157	14	.200 <sup>*</sup>	.913	14	.176
.218	14	.070	.923	14	.241
.134	14	.200 <sup>*</sup>	.923	14	.240
.134	14	.200 <sup>*</sup>	.923	14	.240

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan dari hasil tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig Shapiro-Wilk adalah besar dari jumlah signifikansi  $>0,05$ . Pada tahap *pretest* 0,176 artinya  $>0,05$  dan *posttest* 0,241 artinya  $>0,05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada penelitian ini berdistribusi normal.

#### d. Uji Hipotesis

Penelitian ini melakukan uji-t dengan menggunakan signifikan individual uji-t untuk mengukur efektivitas *therapy rational emotive behaviour* dalam mengatasi stres ibu muda.

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji T**  
**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	6.381	.018	-6.014	26	.000	-11.643	1.936	-15.622	-7.664
	Equal variances not assumed			-6.014	18.523	.000	-11.643	1.936	-15.702	-7.584

Tabel di atas disimpulkan bahwasanya nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh dari label sebesar 6,014. Perbedaan rata-rata (*mean difference*) sebesar 11,643 dan perbedaan berkisar antara 15.622 hingga 7,664 (lihat pada *lower* dan *upper*). Untuk  $t_{tabel}$  di *microsoft excel* dengan rumus  $=tinv(5\%,12)$ , diperoleh hasil sebesar 2,178. Dengan ini, disimpulkan bahwa  $t_{hitung} (6,014) > t_{tabel} (2,178)$ . Artinya, hipotesis diterima yaitu terdapat efektivitas *therapy rational emotive behaviour* dalam mengatasi stres ibu muda. Ini berarti adanya perbedaan yang signifikan antara teknik *therapy rational emotive behaviour* dalam mengatasi stres ibu muda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*.

## B. Pembahasan

Penelitian yang telah dilakukan di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu, peneliti menyebarkan angket kepada ibu muda yang angket tersebut telah dinilai dari dosen validator ahli. Angket yang telah di isi oleh dosen validator ahli kemudian dibagikan kepada 28 responden dengan cara *purposive sampling*, untuk

mengetahui seberapa besar efektivitas *therapy rational emotive behaviour* dalam mengatasi stres ibu muda. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dimana kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *therapy rational emotive behaviour*, sedangkan kelompok eksperimen diberikan suatu perlakuan berupa teknik *therapy rational emotive behaviour*.

Untuk membuktikan peneliti menggunakan skala indikator stres untuk menjaring 28 ibu muda yang memiliki stres sedang dan rendah dari 31 ibu muda yang tercatat umur 17-27 tahun. Dalam pengambilan sampelnya terdapat 28 responden dan peneliti menggunakan *purposive sampling* alasannya ciri-ciri yang dimiliki sesuai dengan tujuan penelitian.

Setelah itu 14 ibu muda yang memiliki stres dengan kategori sedang yang menjadi kelompok eksperimen diberikan *treatment* berupa *therapy rational emotive behaviour* sedangkan 14 ibu muda yang termasuk dalam kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan/*treatment*. *Treatment* diberikan sampai 3 kali. Kemudian untuk mengetahui apakah ada efektivitas teknik tersebut dalam mengatasi stres yang dialami ibu muda dilakukan *posttest*. Dan hasilnya efektif teknik tersebut dalam mengatasi stres yang dialami 14 ibu muda pada kelompok eksperimen tersebut. Ibu muda yang mengalami stres sebelumnya memiliki kategori sedang menjadi rendah.

Berikut ini akan diberikan hasil analisis terjadinya perubahan stres yang dialami ibu muda berdasarkan 2 indikator dengan 4 pernyataan yang dipilih dari setiap indikator : aspek biologis dengan pernyataan yang dipilih yaitu saya sering

kelelahan ketika merawat anak saya, jam tidur saya jadi tidak menentu karena mengikuti jam tidur anak. Aspek psikis dengan pernyataan yang dipilih yaitu saya mudah panik apabila anak saya menangis, saya tidak mampu mengontrol emosi ketika anak saya menangis, saya merasa terbebani oleh tanggung jawab saya sebagai orang tua, sejak mempunyai anak, saya tidak dapat melakukan kegiatan / hobi saya dengan nyaman.

Indikator Pertama : Aspek Biologis

**Tabel 4.6**  
**Hasil *Pretest* dan *Posttest* Indikator Pertama**  
Kelompok Eksperimen

Pernyataan	Instrumen	Pretest	Presentase (%)	Posttest	Presentase (%)
Saya sering kelelahan ketika merawat anak saya	SS	3	21	-	-
	S	7	50	3	21
	TS	4	29	4	29
	STS	-	-	7	50
Jam tidur saya jadi tidak menentu karena mengikuti jam tidur anak saya	SS	2	14	1	7
	S	6	43	4	29
	TS	6	43	6	43
	STS	-	-	3	21
Total		28	200	28	200

Kelompok Kontrol

Pernyataan	Instrumen	Pretest	Presentase (%)	Posttest	Presentase (%)
Saya sering kelelahan ketika merawat anak saya	SS	2	14	2	14
	S	6	43	6	43
	TS	6	43	6	43
	STS	-	-	-	-
Jam tidur saya jadi tidak menentu karena mengikuti jam tidur anak	SS	-	-	-	-
	S	8	57	8	57
	TS	6	43	6	43
	STS	-	-	-	-
Total		28	200	28	200

Tabel tersebut memberikan penjelasan bahwa kuesioner yang berbunyi “saya sering kelelahan ketika merawat anak saya” pada kelompok eksperimen saat *pretest* diperoleh hasil 21% menjawab sangat setuju (SS), 50% menjawab setuju (S), 29% menjawab tidak setuju (TS). Dan saat *posttest* diperoleh hasil 21% menjawab setuju (S), 29% menjawab tidak setuju (TS), 50% menjawab sangat tidak setuju (STS). Dan pada kelompok kontrol memperoleh nilai *pretest* yaitu 14% menjawab sangat setuju (SS), 43% menjawab setuju (S), 43% menjawab tidak setuju (TS). Pada kuesioner kedua “jam tidur saya jadi tidak menentu karena mengikuti jam tidur anak saya”, pada kelompok eksperimen saat *pretest* diperoleh hasil 14% menjawab sangat setuju (SS), 29% menjawab setuju (S), 43% menjawab tidak setuju (TS). Dan pada saat *posttest* diperoleh hasil 7% menjawab sangat setuju (SS), 28% menjawab setuju (S), 43% menjawab tidak setuju (TS), 21% menjawab sangat tidak setuju (STS). Dan pada kelompok kontrol memperoleh nilai *pretest* yaitu 57% menjawab setuju (S), 43% menjawab tidak setuju (TS). Dan seperti yang kita lihat pada tabel di atas tidak ada perubahan hasil nilai yang dilakukan *posttest* pada kelompok kontrol. Ini menandakan bahwa adanya perubahan sikap yang ditunjukkan oleh kelompok eksperimen dari hasil *posttest* responden terhadap kuesioner tentang aspek biologis yang isi pernyataannya, saya sering kelelahan ketika merawat anak saya, jam tidur saya jadi tidak menentu karena mengikuti jam tidur anak.

Indikator kedua : Aspek Psikis

**Tabel 4.7**  
**Hasil *Pretest* dan *Posttest* Indikator Kedua**

Kelompok Eksperimen



Pernyataan	Instrumen	Pretest	Presentase (%)	Posttest	Presentase (%)
Saya mudah panik apabila anak saya menangis	SS	2	14	6	43
	S	10	72	4	29
	TS	2	14	2	14
	STS	-	-	2	14
Saya tidak mampu mengontrol emosi ketika anak saya menangis	SS	1	7	1	7
	S	5	36	5	36
	TS	8	57	3	21
	STS	-	-	5	36
Total		28	200	28	200

#### Kelompok Kontrol

Pernyataan	Instrumen	Pretest	Presentase (%)	Posttest	Presentase (%)
Saya mudah panik apabila anak saya menangis	SS	1	7	1	7
	S	3	21	3	21
	TS	10	72	10	72
	STS	-	-	-	-
Saya tidak mampu mengontrol emosi ketika anak saya menangis	SS	1	7	1	7
	S	4	29	4	29
	TS	8	57	8	57
	STS	1	7	1	7
Total		28	200	28	200

Tabel tersebut memberikan penjelasan bahwa kuesioner yang berbunyi “saya mudah panik apabila anak saya menangis.” Pada kelompok eskperimen saat *pretest* diperoleh hasil 14% menjawab sangat setuju (SS), 72% menjawab setuju (S), 14% menjawab tidak setuju (TS). Dan pada saat *posttest* diperoleh hasil 43% menjawab sangat setuju (SS), 29% menjawab setuju (S), 14% menjawab tidak setuju (TS), 14% menjawab sangat tidak setuju (STS). Dan pada kelompok kontrol memperoleh nilai *pretest* yaitu 7% menjawab sangat setuju (SS), 21% menjawab setuju (S), 72% menjawab tidak setuju (TS). Pada kuesioner kedua

“Saya tidak mampu mengontrol emosi ketika anak saya menangis.” Pada kelompok eksperimen saat *pretest* diperoleh hasil 7% menjawab sangat setuju (SS), 36% menjawab setuju (S), 57% menjawab tidak setuju (TS). Dan pada kelompok kontrol memperoleh nilai *pretest* 7% menjawab sangat setuju (SS), 29% menjawab setuju (S), 57% menjawab tidak setuju (TS), 7% menjawab sangat tidak setuju (STS). Pada saat dilakukan *posttest* pada kelompok kontrol tidak mengalami kenaikan yang signifikan. Ini menandakan bahwa adanya perubahan sikap yang ditunjukkan oleh kelompok eksperimen hasil *posttest* responden mampu mengatasi kuesioner yang isinya, Saya tidak mampu mengontrol emosi ketika anak saya menangis, dan Saya mudah panik apabila anak saya menangis.

**Tabel 4.8**  
**Persentase Stres Ibu Indikator Psikis Pada Aspek Kognitif**

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentasi
Rendah	2-4	1	7%
Sedang	4-6	12	86%
Tinggi	6-8	1	7%
Jumlah		<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan kategori stres ibu indikator psikis pada aspek kognitif yang memilih, menunjukkan kategori yang berbeda-beda, terlihat ibu muda dengan kategori rendah berada pada presentase (7%) atau (1) responden, dan stres ibu muda dengan kategori sedang berada pada presentase (86%) atau 12 responden, sementara pada kategori tinggi berada pada presentase (7%) atau (1) responden. Jumlah keseluruhan responden sebanyak 14 responden.

**Taabel 4.9**  
**Presentase Stres Ibu Indikator Psikis Pada Aspek Emotif**

<b>Kategori</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentasi</b>
Rendah	5-10	0	0%
Sedang	10-15	12	86%
Tinggi	15-20	2	14%
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan kategori stres ibu indikator psikis pada aspek emotif yang memilih, menunjukkan kategori yang berbeda-beda, terlihat ibu muda dengan kategori rendah berada pada presentase (0%) atau (0) responden, dan stres ibu muda dengan kategori sedang berada pada presentase (86%) atau 12 responden, sementara pada kategori tinggi berada pada presentase (14%) atau (2) responden. Jumlah keseluruhan responden sebanyak 14 responden.

**Tabel 4.10**  
**Presentase Stres Ibu Indikator Psikis Pada Aspek Gangguan Tingkah Laku**

<b>Kategori</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentasi</b>
Rendah	3-6	1	7%
Sedang	6-9	11	79%
Tinggi	9-12	2	14%
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan kategori stres ibu indikator psikis pada aspek gangguan tingkah laku yang memilih, menunjukkan kategori yang berbeda-beda, terlihat ibu muda dengan kategori rendah berada pada presentase (7%) atau (1) responden, dan stres ibu muda dengan kategori sedang

berada pada presentase (79%) atau 11 responden, sementara pada kategori tinggi berada pada presentase (14%) atau (2) responden. Jumlah keseluruhan responden sebanyak 14 responden.

Berdasarkan dari 3 tabel di atas diketahui bahwa stres ibu muda lebih dominan ke aspek emotif dan gangguan tingkah laku, sehingga diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *therapy rational emotive behaviour* untuk mengatasi stres yang di alami ibu muda. Dilihat berdasarkan tabel hasil menunjukkan pada aspek emotif 14% memiliki nilai kategori tinggi sedangkan 86% memiliki nilai kategori sedang, dan pada aspek gangguan tingkah laku 14% memiliki nilai kategori tinggi sedangkan 79% memiliki nilai kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa stres yang dialami ibu muda lebih dominan ke aspek emotif dan aspek gangguan tingkah laku.

Perubahan/penurunan stres pada kelompok eksperimen dapat dilihat sebagai berikut :

#### 1. Hasil Penurunan Stres pada Ibu Muda

**Tabel 4.11**  
**Hasil Penuruan Stres Ibu Muda**

No.	Nama	Pretest		Posttest		Skor Penurunan
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1.	SR	41	Sedang	36	Rendah	5
2.	JST	51	Sedang	37	Rendah	14
3	RN	56	Sedang	31	Rendah	25
4	NF	44	Sedang	30	Rendah	14

5	S	57	Sedang	35	Rendah	22
6	SA	53	Sedang	37	Rendah	16
7.	RSN	48	Sedang	32	Rendah	16
8.	HST	41	Sedang	27	Rendah	14
9.	YN	44	Sedang	35	Rendah	9
10.	BAM	47	Sedang	35	Rendah	12
11.	SCT	53	Sedang	36	Rendah	17
12.	MRA	54	Sedang	33	Rendah	21
13.	PR	52	Sedang	30	Rendah	22
14.	AP	56	Sedang	31	Rendah	25

Berdasarkan tabel diatas dilihat hasil *posttest* ibu muda mengalami penurunan skor stres yang dialami menurun dengan kategori rendah dengan pemberian perlakuan teknik *therapy rational emotive behaviour* dalam mengatasi stres ibu muda.

## 2. Perhitungan Presentase Penurunan Stres Ibu Muda

Berdasarkan pada *pretest* diperoleh rata-rata nilai dari stres yang dialami ibu muda = 49,78 , dan pada *posttest* diperoleh rata-rata nilai dari stres yang dialami ibu muda = 33,21. Maka stres yang dialami ibu muda setelah mendapatkan teknik *therapy rational emotive behaviour* lebih rendah daripada sebelum mendapatkan teknik *therapy rational emotive behaviour* (  $33,21 < 49,78$

). Untuk mengetahui tingkat perubahan yang menjadi sasaran penelitian digunakan model Goodwin dan Coater.

Penurunan internal stres yang dialami ibu muda sebesar :

$$\begin{aligned}
 &= \frac{(\text{rata-rata posttest}) - (\text{rata-rata pretest})}{\text{Rata-rata pretest}} \times 100\% \\
 &= \frac{33,21 - 49,78}{49,78} \times 100\% \\
 &= \frac{(-16,57)}{49,78} \times 100\% \\
 &= (-0,33) \times 100\% \\
 &= (-33 \%)
 \end{aligned}$$

Apabila perubahan yang diharapkan setelah diberikan tindakan mencapai 30% maka *treatment* dianggap berhasil.

Pelaksanaan teknik *therapy rational emotive behaviour* secara rinci dijelaskan sebagai berikut :

#### 1. Pertemuan Pertama

Kegiatan : Pembagian angket

Waktu : 1 hari

Tempat : Rumah Ibu Muda

Pada pertemuan pertama, konselor (peneliti) membagikan setiap angket kepada ibu muda yang sudah tercatat di Desa Mario dari usia 17-27 tahun. Hal ini dimaksud untuk mengetahui ibu muda yang termasuk dalam kategori yang sudah ditentukan oleh peneliti, dan juga guna untuk membangun keakraban antara

peneliti dengan ibu muda di desa mario. Peneliti dan ibu muda juga berkenalan sebelum pembagian angket. Setelah itu, konselor (peneliti) menjelaskan tentang dirinya. Kemudian memaparkan kegiatan yang akan dilakukan selama proses konseling.

Pada pertemuan pertama peneliti memberikan angket awal (*pretest*). *Pretest* dilakukan pada tanggal 26 september 2022 dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal kondisi stres yang dialami ibu muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu. Setelah konselor (peneliti) mendapatkan data dari hasil *pretest* peneliti kemudian menentukan *treatment* yang akan diberikan kepada ibu muda yang tergolong mengalami stres sedang. Maka stres yang sedang harus segera diatasi, untuk mengatasi hal tersebut peneliti menggunakan layanan dengan teknik *teraphy rational emotive behaviour*. Pemberian *pretest* diberikan kepada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## 2. Pertemuan Kedua

Kegiatan : Pelaksanaan *treatment* (konseling klasikal)  
Waktu : 1 jam  
Tempat : Rumah Ibu Muda

Pertemuan kedua, sebelum memulai kegiatan terlebih dulu menuliskan kontrak perilaku, selanjutnya konselor (peneliti) mengucapkan salam dan ucapan terima kasih kepada konseli (siswa) lalu doa sebelum kegiatan dimulai.

Konselor (peneliti) menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan, menjelaskan bahwa di dalam proses konseling ada asas kerahasiaan di mana konselor (peneliti) dan konseli (ibu muda) saling menjaga informasi yang

didapatkan dari proses konseling. Sehingga konseli (ibu muda) tidak akan ragu mengungkapkan tanggapannya pada saat proses konseling berlangsung.

Sebelum masuk kepada tahap kegiatan konseli (ibu muda) diberikan *ice breaking* (permainan) agar konseli (ibu muda) bisa lebih rileks dan fokus dalam kegiatan. Konselor memperlihatkan gambaran mengenai ibu muda yang menginspirasi lalu konseli (ibu muda) memperhatikan lalu mengamati perilaku tokoh tersebut. Terakhir konselor (peneliti) membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.

### 3. Pertemuan Ketiga

Kegiatan : Pelaksanaan *treatment* (konseling klasikal)

Waktu : 50 menit

Tempat : Rumah Ibu Muda

Pada pertemuan ketiga, konselor (peneliti) mengumpulkan kembali ibu muda tersebut, lalu mengucapkan salam serta ucapan terima kasih kepada konseli (ibu muda), kemudian doa bersama untuk memulai kembali kegiatan. Kemudian konselor secara terbuka menerima pertanyaan dari konseli (ibu muda). Pada pertemuan ini peneliti melakukan assesment yaitu dengan menganalisa permasalahan ibu muda tersebut sehingga bisa mengalami stres sedang dalam menjadi ibu di usia muda. Pada tahap ini peneliti lebih menekankan pada pemahaman asas-asas pada konseling klasikal.

Konselor (peneliti) kembali menampilkan ibu muda yang menginspirasi sehingga bisa memotivasi konseli (ibu muda) dalam menjadi ibu di usia yang masih terbilang muda. Konseli (ibu muda) mengamati tokoh tersebut sehingga bisa membangun motivasi konseli dalam menjadi ibu di usia yang masih muda.



Terakhir peneliti membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya dan mengakhiri pertemuan ketiga tersebut.

#### 4. Pertemuan keempat

Kegiatan : pelaksanaan treatment (konseling kelompok)

Waktu : 45 menit

Tempat : Rumah Ibu Muda

Sebelum kegiatan pertemuan keempat, konselor (peneliti) mengucapkan salam serta ucapan terima kasih kepada konseli (ibu muda), kemudian berdoa bersama untuk memulai kegiatan. Konselor (peneliti) mulai menjelaskan tentang topik tugas yang akan menjadi tujuan ataupun manfaat konseling kelompok.

Konselor (peneliti) merumuskan kegiatan yang akan disepakati dalam *behaviour rehearsal* yaitu peneliti mengajak ibu muda memahamkan perilaku yang akan diubah dalam kegiatan konseling kelompok, seperti konseli (ibu muda) ingin mengubah emosi yang sulit terkontrol apabila anaknya mudah menangis, mengubah persepsinya mengenai ketika memiliki anak sulit melakukan hobi atau kegiatan dengan nyaman dan lain sebagainya, selanjutnya merumuskan kesepakatan untuk mengamati sikap model yang akan mereka tiru. Terakhir konselor (peneliti) membuat kesepakatan pertemuan untuk kegiatan selanjutnya dan mengakhiri pertemuan hari ini.

#### 5. Pertemuan kelima

Kegiatan : pelaksanaan treatment (konseling kelompok)

Waktu : 45 menit

Tempat : Rumah Ibu Muda

Pada pertemuan kelima, Memberikan treatment/perlakuan berupa penguatan konseling kelompok dengan memberikan motivasi dan materi mengenai dampak dari kurangnya kesadaran diri dalam belajar. Lalu konselor (peneliti) menampilkan model untuk konseli (ibu muda) mendengarkan sikap dan model yang dapat mereka tiru.

Terakhir konselor (peneliti) mengucapkan terima kasih partisipasi para konseli (siswa) karena bisa kooperatif dalam mengikuti 3 kali pertemuan konseling kelompok dan dua kali pertemuan konseling klasikal. Membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri pertemuan hari ini.

#### 6. Pertemuan keenam

Kegiatan : *Posttest*  
Waktu : 1 hari  
Tempat : Rumah Ibu Muda

Setelah pemberian *treatment* selesai dilaksanakan, pertemuan ini merupakan sesi akhir dimana peneliti memberikan *posttest* dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *therapy rational emotive behaviour* dalam mengatasi stres yang di alami ibu muda. Selanjutnya, kegiatan diakhiri dengan memberikan penguatan kepada ibu muda agar mampu mengatasi stres yang dialaminya dalam menjadi ibu yang masih terbilang sangat muda, setelah itu berdoa bersama. Pemberian *posttest* diberikan kepada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

### C. Refleksi Kritis

Peneliti memilih melakukan penelitian ini karena melihat dari permasalahan yang terjadi di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu khususnya ibu

muda yang mengalami stres adalah masalah yang harus ditangani mengingat bahwa stres atau masalah yang dimiliki seorang ibu muda akan berdampak pada keluarga dalam artian rumah tangga terhadap suami dan pertumbuhan anak, selain itu peneliti juga ingin berkontribusi terhadap permasalahan tersebut dengan cara mengimplementasikan pengetahuan yang dimiliki oleh peneliti selama mengenyam pendidikan di prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

Peneliti memilih sampel yaitu ibu muda dengan usia 17-27 tahun dengan alasan bahwa ibu muda dengan umur tersebut masih belum berpengalaman jika dihadapkan dengan situasi dimana sudah memiliki anak pertama, berbeda dengan ibu yang berusia 30 tahun ke atas yang sebelumnya sudah memiliki anak dan jelas bahwa walaupun ibu tersebut stres dia bisa belajar dari pengalaman sebelumnya.

Kelebihan dari teknik *therapy rational emotive behaviour* yaitu pendekatan dengan tujuan untuk mengubah keyakinan irasional yang dimana konseli (ibu muda) yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku menjadi rasional, *therapy rational emotive behaviour* juga membagi 4 keyakinan rasional sebagai alternatif. Tuntutan merupakan keyakinan irasional yang pertama dan utama, adapun 3 macam tuntutan yaitu tuntutan terhadap diri sendiri, orang lain, maupun kehidupan tuntutan juga merupakan akar dari munculnya pikiran irasional. Adapun kaitannya dengan penelitian yaitu teknik *therapy rational emotive behaviour* sangat mudah di mengerti, dan sangat berkaitan dengan ibu muda karena dapat memudahkan ibu muda yang mengalami stres bisa mengendalikan ataupun mengurangi tingkat stresnya.

Kontribusi dalam penelitian juga diharapkan dapat memberikan pertimbangan khusus untuk ibu muda dalam mengatasi stresnya dengan cara memberikan dukungan mengenai teknik yang peneliti terapkan dan juga dapat diberikan bimbingan penyuluhan khusus untuk ibu muda melalui pusat pelayanan terpadu pemberdayaan perempuan dan anak (P2TP2A).

Sebagai ibu muda yang baik sudah semestinya memiliki mental yang siap dalam mengatasi hal-hal yang akan terjadi kedepannya. Namun sekarang tidak jarang ditemukan ibu muda yang belum cukup mental untuk memiliki tanggung jawab penuh dalam mengurus keluarga. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres dapat dialami ibu muda yaitu karena usianya yang masih belum terbilang matang dalam mengontrol emosi, sehingga stres dapat terjadi. Ibu muda yang mengalami stres dibutuhkan pihak yang dapat mendukung serta dapat mengatasi stres yang dialami ibu muda tersebut. Seperti orang tua, keluarga kecil, dan konselor. Bukan hanya itu tapi perlu mengambil contoh sejarah ibu Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan, dengan menceritakan perjuangan Amina Binti Wahb dalam melahirkan Nabi Muhammad saw, untuk mereka dapat mengambil hikmah dari kisah Nabi maupun ibu Nabi.

Dalam hal ini, ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres yang dialami ibu muda. Salah satunya dalam QS al-Baqarah/2:155 menjelaskan mengenai stres sebagai bentuk cobaan yang diberikan Allah untuk menguatkan iman hamba-Nya.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ

وَالنَّمْرِ تٍ ۖ وَبَشِيرٍ ۖ الصَّابِرِينَ ۖ

Terjemahnya :

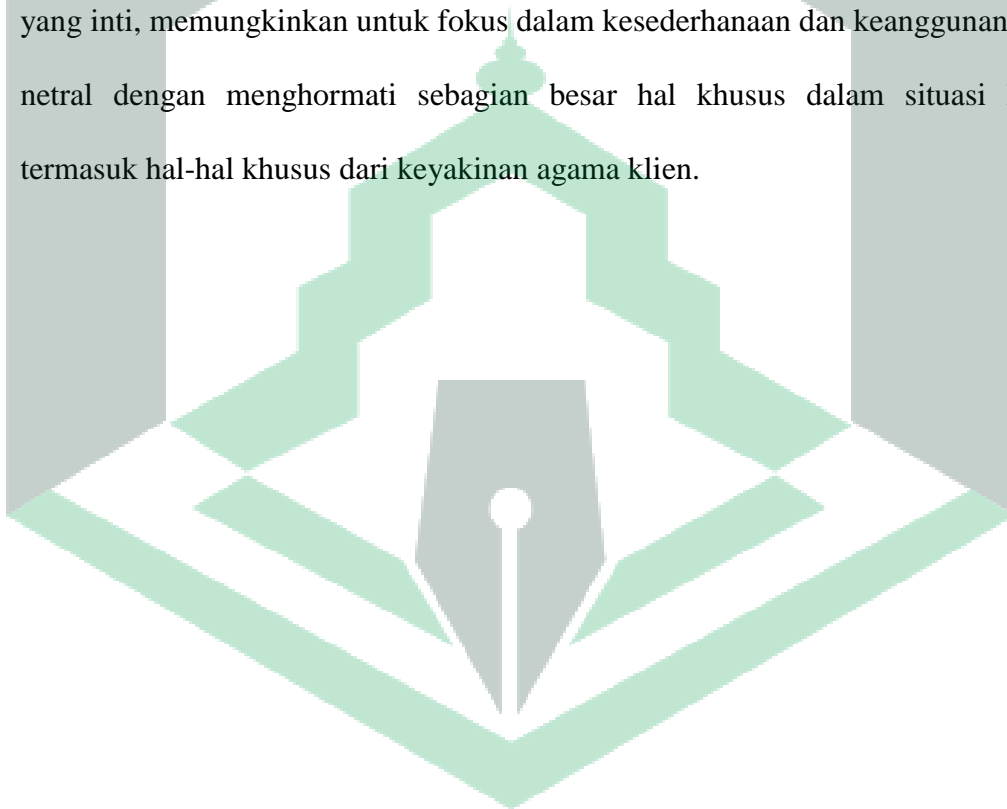
“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”<sup>5</sup>

Allah menjelaskan bahwa kami akan benar-benar menguji kalian dengan sedikit rasa takut, kelaparan dan kekurangannya harta karena kesulitan dalam mendapatkannya atau hilang sama sekali. Menurut Geral Corey merupakan aliran psikoterapi berdasarkan keyakinan bahwa orang dilahirkan dengan potensi untuk berpikir secara masuk akal (baik) dan berpikir tidak masuk akal (jahat). Terapi rasional emotif behavior berasumsi bahwa pikiran dan keyakinan seseorang berhubungan pasti dengan gangguan emosional maupun tingkah laku individu, maka cara yang paling mahir untuk membantu seseorang dalam membuat perubahan kepada dirinya yaitu dengan membuat tindakan langsung yang berkaitan dengan filsafat hidup mereka.<sup>6</sup> Sesuai dengan teori tersebut, peneliti memanfaatkan teknik *therapy rational emotive behaviour* sebagai upaya dalam mengatasi stres yang dialami ibu muda agar mampu mengurangi tingkat stres. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *therapy rational emotive behaviour* dapat mengatasi stres dari berbagai aspek yang ada dalam diri ibu muda.

<sup>5</sup> Departemen Agama RI, “*Al-Quran dan Terjemahannya*”, (Semarang: Toha Putra, 1989),24.

<sup>6</sup> Gerald Corey, “*Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*,” (Bandung : Refika Aditama, 2010), 244.

Dalam pendekatan REBT mengintegrasikan materi keagamaan dengan Intervensi Rasional Emotif yang dapat membuat hidup klien sangat pribadi, kuat, dan mendalam khususnya bagi klien yang religious (beragama). Sebagai seorang konselor REBT tidak diperkenankan mengakomodasi keyakinan agama konselor kepada klien selama terapi, berikan kebebasan kepada klien untuk mengintegrasikan keyakinan agamanya. REBT pada dasarnya adalah psikoterapi konstruktivis, sangat akomodatif dan integratif dari nilai dan keyakinan klien, termasuk keyakinan agamanya. REBT menekankan pada pencarian keyakinan yang inti, memungkinkan untuk fokus dalam kesederhanaan dan keanggunan yang netral dengan menghormati sebagian besar hal khusus dalam situasi klien, termasuk hal-hal khusus dari keyakinan agama klien.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa efektivitas *therapy rational emotive behaviour* dalam mengatasi stres ibu muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu. Dilihat dari hasil uji t, menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh dari tabel sebesar 6,014. Perbedaan rata-rata (*mean difference*) sebesar 11,643 dan perbedaan antara 15,622 hingga 7,664 (dilihat pada lower dan upper). Untuk  $t_{tabel}$  di *microsoft excel* memasukkan rumus  $=tinv(5\%,12)$ , diperoleh hasil sebesar 2,178. Dapat ditarik kesimpulan bahwa  $t_{hitung} (6,014) > (2,178)$ . Ini berarti bahwa ada perbedaan signifikan antara teknik *therapy rational emotive behaviour* dalam mengatasi stres ibu muda pada kelompok eksperimen dengan kelas kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Adapun penurunan presentase stres yang dialami ibu muda dari *pretest* ke *posttest* yaitu sebesar 33%. Hipotesis awal diterima karena setelah melakukan penelitian naik 3%. Sedangkan sisanya stres dapat diatasi dengan cara lain.

#### B. Saran

Hasil penelitian ini dapat membantu peneliti lain untuk melihat dan mengatasi stres yang dialami ibu muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu. Penelitian ini menggunakan subjek ibu muda umur 17-27 tahun, kepada peneliti selanjutnya terlebih dahulu menganalisis metode untuk disesuaikan dengan penerapannya, terutama dalam hal lokasi waktu, fasilitas pendukung, dan karakteristik ibu muda yang ada di Desa Mario. Dan diharapkan dapat

menyempurnakan isi dari penelitian ini dengan memperbaharui jenis permodelan yang dipilih misalnya dengan memilih model nyata (*live model*) atau model ganda (*multiple model*). Serta ketika melakukan penelitian tentang stres ibu muda dapat bekerja sama dengan ibu muda usia 17-29 tahun dan juga aparat desa.





## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Al-Karim* dan terjemahnya (Semarang: Toha Putra, 1989)
- Abu Abdullah Ahmad bin Muhammad bin Hanbal as-Syaibani az-Dzuhli, *Musnad Al-Imam Ahmad bin Hanbal*, Juz 2, (Beirut-Libanon: Darul Fikri, 1981 M).
- Aizid Rizem, *Melawan Stres & Depresi*, (Yogyakarta: Saufa, 2015).
- Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006)
- Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2010).
- Bastomi Hasan, "*Jurnal Of Guidance and Counseling*", *Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)- Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)*, vol. 2, No. 2, Juli-Desember 2018.
- Badan Pusat Statistik, "*Statistik Kependudukan Kabupaten Luwu*", (Belopa : BPS Kabupaten Luwu, 2019)
- Corey Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2010)
- Cutti Hardiyanti, Sri Intan Rahayuningsih, "Tingkat Stres Orangtua Dengan Partisipasi Selama Hospitalisasi", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Volume 2*, no.3 (2017).
- Departemen Agama RI, "*Al-Quran dan Terjemahannya*", (Semarang: Toha Putra, 1989).
- Dewi Hariyanti Mustika, "Konseling Islam Dengan Terapi *Rational Emotif Behaviour* Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Boteng Menganti Gresik", *Skripsi* (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2019).
- Hanson Peter G, *Nikmatnya Stres*, (Jakarta: Arcan, 1987).
- Hartono & Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Kencana, 2012).
- Jones, Richard Nelson, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyani Soetjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011).

- Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al Qur'an dan Terjemahan*, (Semarang: CV. Asy-Syifa, 2001).
- Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2003).
- Lubis Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta : Kecana, 2013).
- Mashudi Farid, *Psikologi Kliennng*, (Jogjakarta: IRCisoD, 2012).
- Natawidjaya Rochman, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*. (Bandung: Rizqi Press, 2009).
- Natawidjaya Rochman, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: Rizqi Press, 2009).
- Nisfiannoor Muhammad, *Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2009).
- Noor Juliansyah, "*Metodologi Penelitian*" : *Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*, (Jakarta : Prenadamedia Group, 2011).
- Priyanto Duwi, *Paham Analisa Statistik Data Dengan SPSS*, (Yogyakarta: Mediakom 2010).
- Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Surabaya : Zifatama Publishing, 2016).
- Profil Desa Mario Kecamatan Ponrang Kabupaten Luwu 2022.
- Purwanto, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015).
- Riza Mahmud, dan Zahrotul Uyun, "Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum," *Jurnal Indigenous* Volume 1, no. 2 (Tahun 2016).
- Saptoyo rosy Dewi Arianti, "*Batas Usia Menikah dan Syaratnya Berdasarkan Undang-Undang*", 15 Novem ber 2022.
- Sarafino, E. P. *Health Pschology: Biopsychosocial Interactions*. (USA : John Wiley & Sons).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis, (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*, (Bandung : CV Alfabeta, 2013).

Sukardi Dewa Ketut, *Pengantar Teori Konseling*, (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985).

Suroto, *Stress, Cara Mengendalikan Pengalaman Pribadi Berbagai Pasien*, (Yogyakarta : Gadjah Mada Press, 2001).

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

Widoyoko Eko Putro, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014).



**L**

**A**

**M**

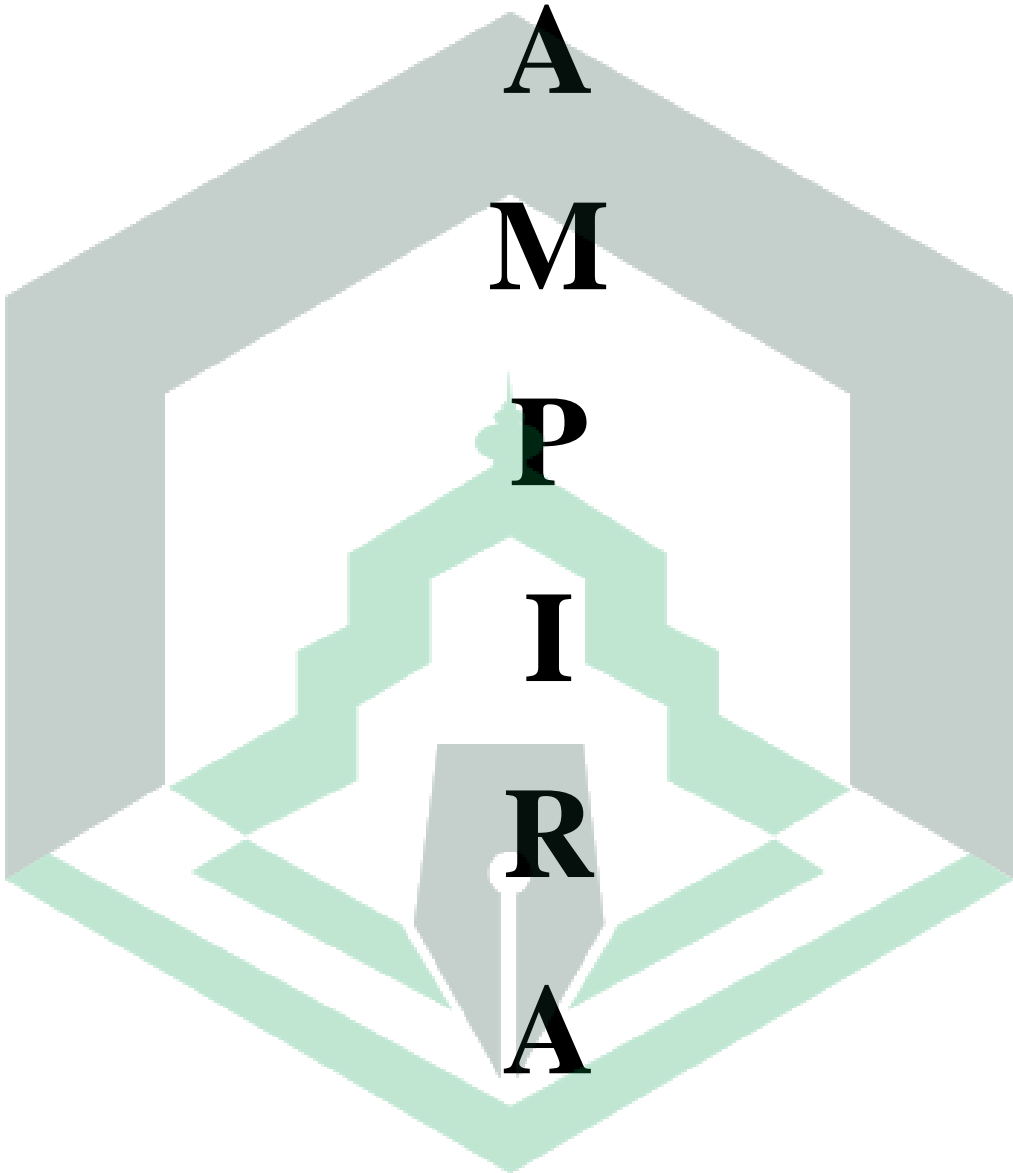
**P**

**I**

**R**

**A**

**N**



## Lampiran 1

### KUESIONER PENELITIAN

#### PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Pada kolom jawaban yang disediakan terdapat pernyataan yang terdiri dari 4 pilihan jawaban. Pada pernyataan-pernyataan berikut ini, ibu diminta untuk menandai salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi gambaran perasaan ibu dengan memberi tanda checklist (√ ) pada jawaban yang ibu anggap sesuai.

Keterangan:

SS : Sangat Setuju (4)

S : Setuju (3)

TS : Tidak Setuju (2)

STS : Sangat Tidak Setuju (1)

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering kelelahan ketika merawat anak saya	√			

### Identitas

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Silahkan tandai pernyataan-pernyataan berikut yang paling sesuai dengan perasaan ibu

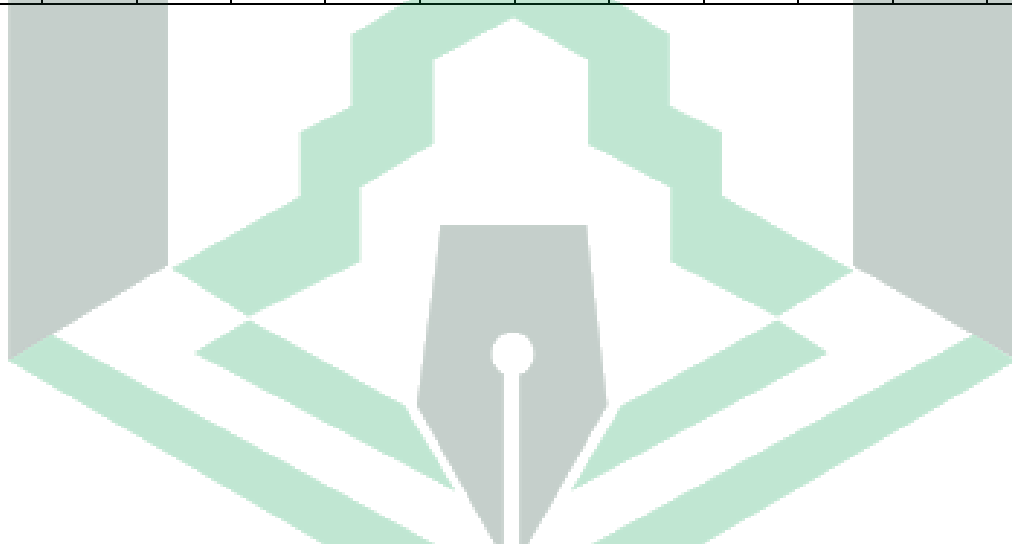
NO.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering kelelahan ketika merawat anak saya				
2.	Saya mudah panik apabila anak saya menangis				
3.	Memikirkan perkembangan anak membuat kepala saya sering pusing				
4.	Saya tidak mampu mengontrol emosi ketika anak saya menangis				
5.	Jam tidur saya jadi tidak menentu karena mengikuti jam tidur anak				
6.	Saya merasa terbebani oleh tanggung jawab saya sebagai orang tua				
7.	Saya mudah merasa pusing, apabila tidak bisa membagi waktu antara pekerjaan rumah, merawat anak dan mengurus suami				
8.	Sejak mempunyai anak, saya tidak dapat melakukan kegiatan / hobi saya dengan nyaman				
9.	Mengikuti aktivitas anak, membuat saya mudah merasa lelah				
10.	Saya mengalami banyak kesulitan dalam menjadi ibu yang baik				
11.	Sejak menikah dan memiliki anak, produksi keringat saya semakin berlebihan karena mengurus anak dan suami				

12.	Saya sangat cemas apabila saya mengurus anak sendiri tanpa bantuan suami ataupun keluarga				
13.	Saya merasa susah tidur sejak kelahiran anak pertama				
14.	Selama saya mengasuh anak, saya mulai jarang berkumpul dengan tetangga				
15.	Porsi makan saya tidak bertambah meski sedang memikirkan kondisi anak				
16.	Ketika saya sibuk mengurus anak saya lupa dengan pekerjaan yang lain				
17.	Saya berusaha menidurkan anak tepat waktu sehingga tidak mengganggu jadwal tidur saya				
18.	Sejak mempunyai anak, saya tidak bisa pergi berkumpul dengan teman-teman saya				
19.	Selama mengurus anak, saya mengalami sakit maag karena telat makan				
20.	Ketika pergi ke tempat keramaian saya tidak menikmatinya, karena hanya terfokus pada anak saya				
21.	Saya mengalami gangguan kulit sejak memiliki anak, karena sulit merawat diri sendiri				
22.	Saat saya merasa lelah dan bosan menjaga anak, keluarga memberikan saya semangat				

Lampiran 2

Tabulasi *Pretest* Kelompok Eksperimen

RES	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p16	p18	p19	p20	p21	JUMLAH
SR	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	41
JST	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	1	3	3	3	3	4	1	3	1	51
RN	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	1	3	2	3	3	3	1	3	1	56
NF	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	2	2	1	2	2	2	4	44
S	4	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	4	4	3	2	3	2	3	2	57
SA	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	53
RSM	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	48
HST	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	41
YM	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
BAM	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	47
SCT	3	3	2	3	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	1	3	53
MRA	3	4	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	54
PR	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	52
AP	4	4	4	3	3	2	4	1	3	4	3	4	2	2	3	2	3	3	2	56





Lampiran 3

Tabulasi *Posttest* Kelompok Eksperimen

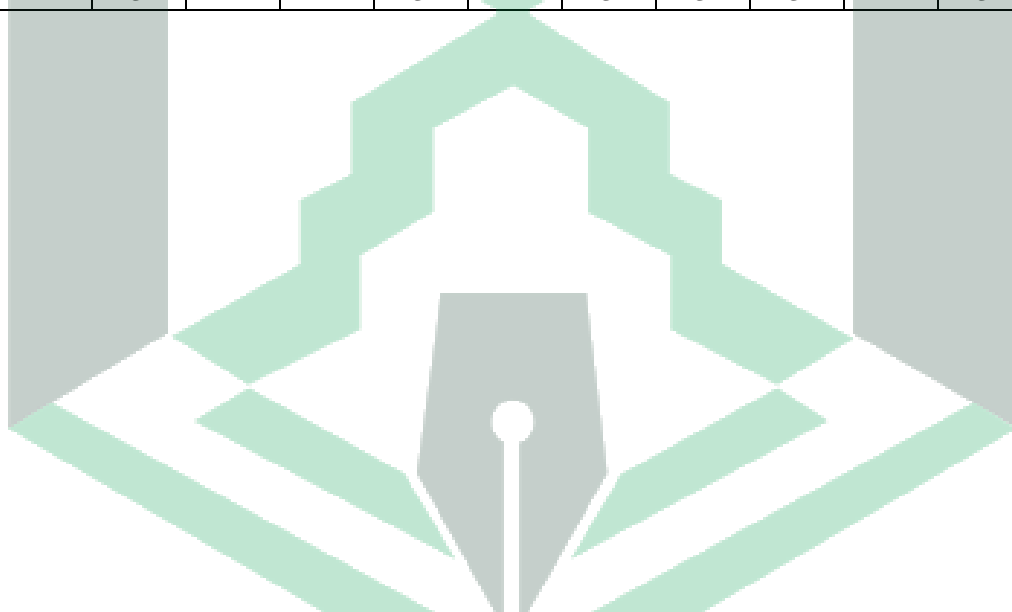
RES	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p16	p18	p19	p20	p21	JUMLAH
SR	1	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	36
JST	2	2	2	3	2	1	1	3	3	3	1	3	1	2	2	1	1	3	1	37
RN	3	3	2	1	1	2	1	3	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	31
NF	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	3	1	1	3	1	2	2	3	1	30
S	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	35
SA	3	3	3	2	1	2	3	1	2	2	2	3	1	1	2	1	2	1	2	37
RSM	2	1	2	2	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	32
HST	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	27
YM	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	35
BAM	3	3	1	2	1	2	3	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	1	1	35
SCT	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	1	3	36
MRA	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	33
PR	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	30
AP	1	2	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	31



Lampiran 4

Tabulasi *Pretest* Kelompok Control

RES	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p16	p18	p19	p20	p21	JUMLAH
<b>MAT</b>	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	41
<b>HJR</b>	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
<b>A</b>	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	40
<b>AN</b>	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	44
<b>F</b>	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	37
<b>N</b>	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	37
<b>MH</b>	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	38
<b>MS</b>	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	1	3	1	49
<b>Y</b>	4	2	1	3	3	2	2	2	2	3	4	4	2	3	4	4	3	2	4	54
<b>HY</b>	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	45
<b>IU</b>	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	3	4	2	3	1	57
<b>ANT</b>	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	1	2	3	54
<b>IF</b>	3	2	1	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	43
<b>AMI</b>	2	2	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	47



Lampiran 5

Tabulasi *Posttest* Kelompok Control

RES	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p16	p18	p19	p20	p21	JUMLAH
<b>MAT</b>	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	41
<b>HJR</b>	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
<b>A</b>	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	40
<b>AN</b>	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	44
<b>F</b>	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	37
<b>N</b>	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	37
<b>MH</b>	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	38
<b>MS</b>	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	1	3	1	49
<b>Y</b>	4	2	1	3	3	2	2	2	2	3	4	4	2	3	4	4	3	2	4	54
<b>HY</b>	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	45
<b>IU</b>	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	3	4	2	3	1	57
<b>ANT</b>	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	1	2	3	54
<b>IF</b>	3	2	1	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	43
<b>AMI</b>	2	2	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	47



## Lampiran 6

### Hasil Uji Reliabilitas

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	22

## Lampiran 7

### Hasil Uji Normalitas

#### Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
.157	14	.200*	.913	14	.176
.218	14	.070	.923	14	.241
.134	14	.200*	.923	14	.240
.134	14	.200*	.923	14	.240

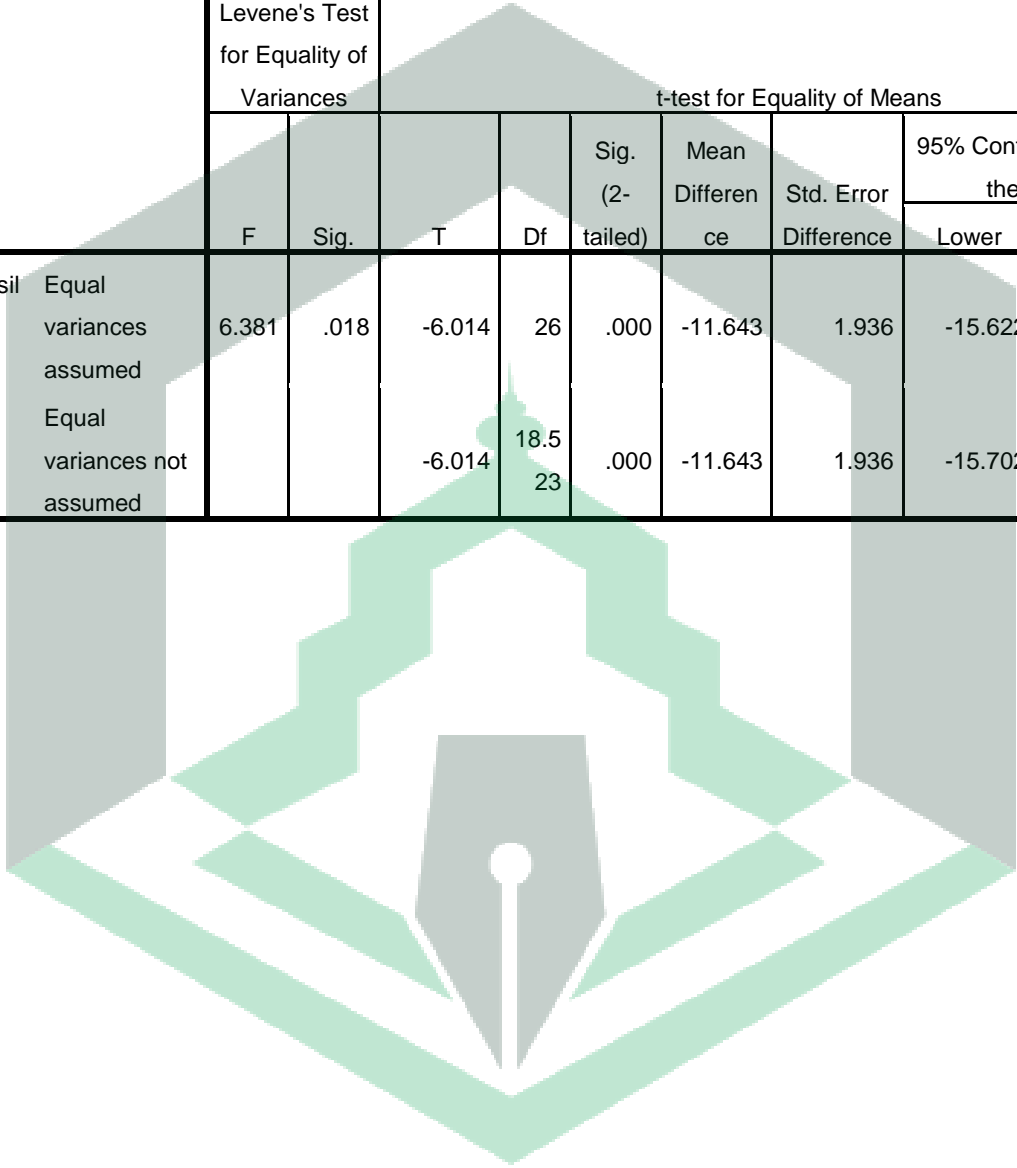
\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Lampiran 8**

**Hasil Uji T**  
**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	6.381	.018	-6.014	26	.000	-11.643	1.936	-15.622	-7.664
	Equal variances not assumed			-6.014	18.523	.000	-11.643	1.936	-15.702	-7.584



**Lampiran 9****Perolehan Skor *Pretest* – *Posttest* Responden**

No.	Nama	Pretest		Posttest		Skor Penurunan
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1.	SR	41	Sedang	36	Rendah	5
2.	JST	51	Sedang	37	Rendah	14
3.	RN	56	Sedang	31	Rendah	25
4.	NF	44	Sedang	30	Rendah	14
5.	S	57	Sedang	35	Rendah	22
6.	SA	53	Sedang	37	Rendah	16
7.	RSN	48	Sedang	32	Rendah	16
8.	HST	41	Sedang	27	Rendah	14
9.	YN	44	Sedang	35	Rendah	9
10.	BAM	47	Sedang	35	Rendah	12
11.	SCT	53	Sedang	36	Rendah	17
12.	MRA	54	Sedang	33	Rendah	21
13.	PR	52	Sedang	30	Rendah	22
14.	AP	56	Sedang	31	Rendah	25

## Lampiran 10

### Jadwal Pemberian Layanan

N0	Hari / Tanggal	Kegiatan
1.	Rabu / 21 September 2022	Melaksanakan observasi ke kantor desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu untuk mengumpulkan daftar data ibu muda yang tercatat usia 17-27 tahun.
2.	Senin / 26 September 2022	Pelaksanaan pemberian angket <i>Pre-test</i> kepada responden secara langsung dengan mendatangi rumah ibu muda sebelum dilakukannya pemberian <i>treatmeant</i> untuk mengetahui gambaran tingkat stres ibu muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu.
3.	Rabu - Kamis / 28-29 September 2022	Melaksanakan kegiatan <i>treatment</i> dengan memberikan layanan konseling klasikal teknik <i>therapy rational emotive behaviour</i> pertemuan kedua dan ketiga.
4.	Sabtu / 1 Oktober 2022	Kembali melaksanakan kegiatan <i>treatment</i> dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>therapy rational emotive behaviour</i> pertemuan ke empat.
5.	Sabtu / 8 Oktober 2022	Kembali melaksanakan kegiatan <i>treatment</i> dengan memberikan layanan bimbingan

		kelompok dengan teknik <i>therapy rational emotive behaviour</i> pertemuan kelima.
6.	Minggu / 9 oktober 2022	Pelaksanaan pemberian angket <i>post-test</i> .

## Lampiran 11

### Panduan Kegiatan

No.	Tahap	Tujuan Kegiatan	Rincian Kegiatan
1.	Pembentukan	Untuk membangun hubungan yang lebih akrab antara konselor (peneliti) dengan konseli (ibu muda).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perkenalan antara konselor (peneliti) dengan konseli (ibu muda).</li> <li>- Menjalin hubungan yang hangat antara konselor (peneliti) dengan konseli (ibu muda).</li> </ul>
2.	Peralihan	Untuk membuat para konseli (ibu muda) siap mengikuti kegiatan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh selanjutnya.</li> <li>- Menawarkan atau mengamati kesiapan konseli (ibu muda) menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.</li> <li>- Membahas suasana yang terjadi.</li> <li>- Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok.</li> </ul>
3.	Kegiatan	Untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli (ibu muda) secara bebas dan sukarela berbicara, bertanya mengeluarkan pendapat, ide, sikap, saran serta perasaan yang dirasakan.</li> <li>- Mendengarkan dengan baik</li> </ul>



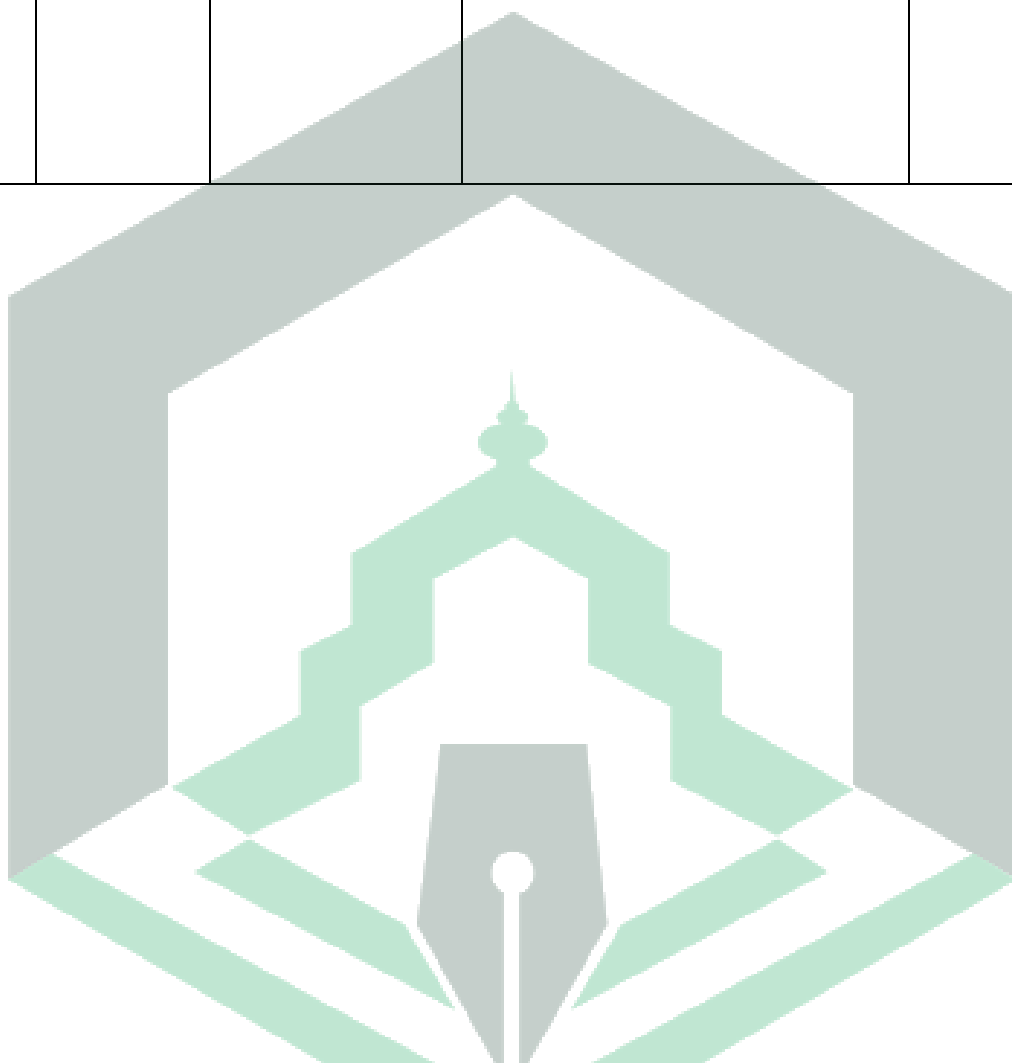
			<p>apabila konselor (peneliti) ataupun konseli (ibu muda) berbicara.</p> <p>- Mengikuti peraturan yang telah ditetapkan oleh kelompok dibuat semacam kesepakatan antara konselor (peneliti) dengan seluruh konseli (ibu muda).</p>
4.	Pengakhiran	Untuk mengetahui hasil akhir kegiatan	<p>- Penyampaian pengakhiran kegiatan konselor (peneliti) sebagai pemimpin kelompok.</p> <p>- Pengungkapan pesan-pesan dari konseli (ibu muda) sebagai anggota kelompok.</p> <p>- Penyampaian tanggapan-tanggapan dari masing-masing konseli (ibu muda) sebagai anggota kelompok.</p> <p>- Pembahasan kegiatan lanjutan.</p> <p>- Penutup (mengucapkan terima kasih dan berdoa)</p>

Lampiran 12

Matriks Penelitian

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber Data	Metodologi dan Prosedur Penelitian	Rumusan Masalah	Hipotesis		
Efektivitas <i>Therapy Rational Emotive Behaviour</i> Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu	Stres Ibu Muda	Aspek Biologis	Sakit kepala yang berlebihan, tidur tidak nyenyak, gangguan pencernaan, kehilangan nafsu makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan	1. Responden Ibu Muda di Desa Mario Umur 17-27 Tahun	1. Jenis pendekatan kuantitatif, metode eksperimen, dengan desain <i>pretest-posttest control group</i> . 2. Lokasi Penelitian di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu 3. Definisi Operasional Variabel 4. Populasi dan Sampel 5. Teknik Pengumpulan Data	Bagaimana besaran Efektivitas <i>Therapy Rational Emotive Behaviour</i> Dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu	1. H <sub>0</sub> : Teknik <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> Tidak Berpengaruh Dalam Mengatasi Stres Pada Ibu Muda.		
			Kognitif (daya ingat menurun, mudah lupa)	2. Informasi dari Kepala Desa dan Sekretaris					
		Aspek Psikososial	Emosi (mudah marah, kecemasan berlebihan dan mudah merasa sedih)	3. Data Ibu Muda di Kantor Desa Mario Kec. Ponrang Kab. Luwu					2. H <sub>a</sub> : Teknik <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> Terdapat Pengaruh Dalam Mengatasi Stres Pada Ibu Muda.
			Gangguan tingkah laku (menyalahkan orang lain, bersikap acuh terhadap lingkungan, menunda pekerjaan)						

					(Observasi, Angket, dan Wawancara.  6. Instrumen Penelitian  7. Uji Validasi dan Uji Reliabilitas  8. Analisis Data		
--	--	--	--	--	--	--	--



## Lampiran 13

### Matriks Stres Ibu Muda Pada Aspek Psikososial

Pada aspek psikososial terdapat tiga indikator yaitu; (1) Kognitif (daya ingat menurun, mudah lupa), (2) Emosi (mudah marah, kecemasan berlebihan dan mudah merasa sedih), (3) Gangguan tingkah laku (menyalahkan orang lain, bersikap acuh terhadap lingkungan, menunda pekerjaan). Adapun presentase stres ibu muda berdasarkan tabel.

Tabel Indikator Kognitif

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentasi
Rendah	2-4	1	7%
Sedang	4-6	12	86%
Tinggi	6-8	1	7%
Jumlah		<b>14</b>	<b>100%</b>

Tabel Indikator Emosi

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentasi
Rendah	5-10	0	0%
Sedang	10-15	12	86%
Tinggi	15-20	2	14%
Jumlah		<b>14</b>	<b>100%</b>

Tabel Indikator Gangguan Tingkah Laku

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentasi
Rendah	3-6	1	7%
Sedang	6-9	11	79%
Tinggi	9-12	2	14%
Jumlah		<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan dari 3 tabel di atas diketahui bahwa stres ibu muda lebih dominan ke aspek emotif dan gangguan tingkah laku, sehingga diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *therapy rational emotive behaviour* untuk

mengatasi stres yang dialami ibu muda. Dilihat berdasarkan tabel hasil menunjukkan pada aspek emotif 14% memiliki nilai kategori tinggi sedangkan 86% memiliki nilai kategori sedang, dan pada aspek gangguan tingkah laku 14% memiliki nilai kategori tinggi sedangkan 79% memiliki nilai kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa stres yang dialami ibu muda lebih dominan ke aspek emotif dan aspek gangguan tingkah laku.



## Lampiran 14

### Dokumentasi

#### Pemberian Angket Pretest



#### Pelaksanaan Konseling Klasikal



#### Pelaksanaan Konseling Kelompok



## RIWAYAT HIDUP



**Asti Nur Fadilah**, lahir di Palopo pada tanggal 25 September 2000. Penulis merupakan anak kedua dari empat bersaudara dari pasangan seorang ayah bernama Ir. Ashar dan ibu Husmiati, S.Pd. Saat ini penulis bertempat tinggal di Btn. Hartaco Blok 1A No.20. Pendidikan Taman Kanak-Kanak penulis diselesaikan pada tahun 2006 di TK Al-Hidayah Kota Palopo. Kemudian di tahun yang sama menempuh pendidikan di SDN 4 Malimongan Kota Palopo hingga tahun 2012. Kemudian di tahun yang sama menempuh pendidikan di Mtsn Model Palopo hingga tahun 2015. Pada tahun 2015 melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Palopo hingga tahun 2018. Penulis melanjutkan pendidikan S1 di Institut Agama Islam Negeri Palopo dengan program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

Contact person penulis: [astinurfadilah02@gmail.com](mailto:astinurfadilah02@gmail.com)