

**KEFEKTIFAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOR (REBT)* DENGAN TEKNIK *EMOSIONAL  
CONTROL CARD (ECC)* UNTUK MEREDUKSI STRES  
WANITA KORBAN KDRT DI BOJONEGORO**



SKRIPSI

disusun sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh

Hilda Risma Alfachroini

3320190239

**UNUGIRI**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2023**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek *plagiarisme* dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim *plagiarisme*.

Bojonegoro, 26 Agustus 2023



Hilda Risma Alfachroini

NIM : 3320190239



# UNUGIRI



**UNUGIRI**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Hilda Risma Alfachroini  
NIM : 3320190239  
Judul : Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dengan Teknik *Emosional Control Card (ECC)* untuk Mereduksi Stres Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Di Bojonegoro

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 25 Agustus 2023



Ulvina Rachmawati, M.Pd

NIDN:0705069006

Pembimbing II

M. Iqbal Tawakkal, M.Pd

NIDN: 070703882



**UNUGIRI**

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Hilda Risma Alfachroini  
NIM : 3320190239  
Judul : Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*  
dengan Teknik *Emosional Control Card (ECC)* untuk Mereduksi Stres  
Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) Di Kabupaten  
Bojonegoro

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 31 Agustus 2023

Dewan Penguji

Penguji I



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd

NIDN : 0710068404

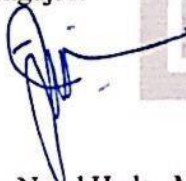
Penguji III



Ulyana Rachmawati., M.Pd

NIDN : 0705069006

Penguji II



Dr. Nurul Huda., M.Hi

NIDN : 2114067801

Penguji IV



M. Iqbal Tawakkal., M.Pd

NIDN : 070703882

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu

Pendidikan

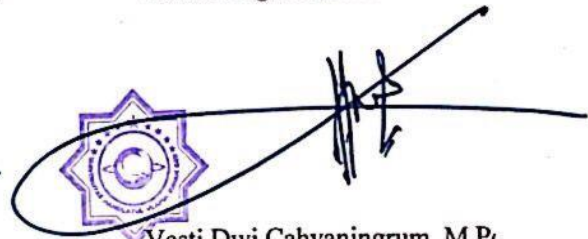


Astrid Chandra Sari, M.Pd

NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

NIDN. 0715049401

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

“Cepat belum tentu tepat, terlambat bukan berarti tidak siap. Yakinlah setiap orang sedang berjuang pada fasenya masing-masing untuk mencapai tujuan yang diharapkan tanpa mamperlihatkan bagaimana proses yang memberikan banyak makna”

(Penulis)

### **PERSEMBAHAN :**

“ Kupersembahkan segala kesuksesanku kepada kedua orang tua, bapak/ibu guru serta seluruh dosen bimbingan konseling UNUGIRI yang telah membimbing saya hingga ada pada titik saat ini, adek serta teman –teman yang hingga saat ini berada disekelilingku dengan segala kondisiku. Karena aku yakin kalian orang hebat, tanpa kalian semua bukan apa-apa”

# UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Teknik *Emosional Control Card (ECC)* untuk Mereduksi Stres Wanita Korban KDRT di Kabupate Bojonegoro”.

Skripsi ini dibuat karena banyaknya latar belakang, salah satu diantaranya banyaknya angka perceraian di bojonegoro yang salah satu pemicunya adalah Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Penelitian ini melibatkan korban KDRT terumatama pada wanita yang mengalami stres karena adanya tekanan dari permasalahan rumah tangga tersebut. Sehingga peneliti berkeinginan untuk memberikan layanan kepada korban dengan memberikan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dengan Teknik *Emosional Control Card (ECC)* yang dirasa mampu mereduksi stres korban KDRT tersebut. Dengan adanya layanan tersebut peneliti berharap wanita korban KDRT tetap mampu bertahan dalam proses kehidupannya dengan stabil tanpa ada rasa traumatis karena kejadian yang telah terlewatkan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada Program Sarjana (S1) di program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada :

1. K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd. I., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.



3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Ulvina Rachmawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbingan Akademik atas, bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. M. Iqbal Tawakkal, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II atas, bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.
8. Kedua orangtua yang selalu memberikan support apapun yang akan dilakukan, hingga mampu berada di titik saat ini.
9. Teman-teman *circle* pawang sule (Nurul Maratus, Siti Nurul Qomariyana, Bisma Indah Lestari, Shofia Inayati dan Winda Novitasari) yang selalu menghibur dan support segala dalam hal baik maupun buruk.
10. Teman-teman seperjuangan BK 2019 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya penulis skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Bojonegoro, 07 April 2023

Penulis

## ABSTRACT

Alfachroini, H.R. 2023. *Effectiveness of Rational Emotive Behavior Counseling (REBT) using the Emotional Control Card (ECC) Technique to Reduce Stress for Women Who are victims of domestic violence in Bojonegoro*. Thesis, Department of Guidance and Counselling, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdhlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Ulvina Rachmawati, M.Pd. and Assistant Supervisor M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

*Keywords: Emotional Control Card (ECC), REBT Counseling, Domestic Violence Stress*

*Domestic Violence (KDRT) is a form of violence that can be verbally and non-verbally. One of impact Domestic violence (KDRT) is stress. Stress is a psychological pressure experienced by individuals if their inner needs are not met. Stress has 4 aspects which is physiological, emotional, behavioral and cognitive. Stress has a negative impact such as, 1) reducing individual physical and psychological energy, 2) being able to reduce concentration, 3) emotional intelligence not being able to be applied optimally, 4) headaches, 5) stomach aches, 6) decreased memory, and 7) procrastinate. the aim of this research is to understand the stress of domestic violence victim, describe the services provided by DP3AKB to women who are victims of domestic violence, and measure the effectiveness of REBT counseling with ECC technique to reduce the stress of women who are domestic violence victims.*

*This research is a single subject research with an A-B-A research design. The data collection techniques used were observation, interviews and a domestic violence stress scale with 2 respondents and were tested for effectiveness in this study using the Wilcoxon signed rank test.*

*The results showed that the level of domestic violence stress was in the high category with a percentage of 80% for counselee 1, a moderate percentage of 68% for counselee 2. In this study, counselees were given treatment with an emotional control card in the hope of being able to reduce the. Based on the results of basseline 1 and the results of basseline 2, a comparison of 86% decreased to 68%, stress levels in counselee 1 and 68% decreased to 56%. Apart from that, from the results of basseline 1, physiological dimensions were 68% (counselee 1) and 50% (counselee 2), emotional were 10% (counselee 1) and 8% (counselee 2), behavioral 11% (counselee 1) and 12 % (counselee 2), and cognitive as much as 3% (counselee 1) 3% (counselee 2). Apart from that, in basseline 2, the physiological dimensions were 49% (counselee 1) and 39% (counselee 2), emotional were 9% (counselee 1) and 7% (counselee 2), behavioral 11% (counselee 1) and 10 % (counselee 2), and cognitive as much as 2% (counselee 1) 2% (counselee 2). the Wilcoxon signed rank test in the physiological, emotional, behavioral and cognitive dimensions, a Sig result of 0.180 was greater than 0.05, it means REBT counseling with ECC technique was effective to reduce stress in the physiological, emotional, behavioral and cognitive dimensions. Over all, the Wilcoxon test are 0.180, greater than 0.05, it means REBT counseling with ECC technique was effective to reduce the stress of domestic violence victim in Bojonegoro.*

## ABSTRAK

Alfachroini, H.R. 2023. *Keefektifan Konseling Rational Emotive Behavior (REBT) dengan teknik Emosional Control Card (ECC) untuk Mereduksi Stres Wanita Korban KDRT di Bojonegoro*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdhlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Ulvina Rachmawati, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Kata kunci : *Emosional Control Card (ECC)*, Konseling *REBT*, Stres KDRT

Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) merupakan salah satu bentuk bentuk kekerasan yang dapat dilakukan baik secara verbal maupun non verbal. Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) memberikan dampak yang sangat beragam terhadap korbannya salah satunya adalah stres. Stress merupakan sebuah tekanan psikologis yang dialami oleh individu apabila kebutuhan dalam dirinya tidak terpenuhi. Stres memiliki 4 aspek diantaranya: fisiologis, emosional, tingkah laku, dan kognitif. Stres memiliki dampak negatif. Diantaranya, 1) menurunkan energi pada fisik maupun psikis individu, 2) mampu mengurangi konsentrasi yang dimiliki, 3) kecerdasan emosional yang dimiliki tidak mampu diaplikasikan secara maksimal, 4) sakit kepala, 5) lambung, 6) daya ingat menurun, dan 7) banyaknya dampak yang dialami oleh individu akibat stres individu bisa memunda-nunda pekerjaan yang ada meskipun pekerjaan tersebut dirasa sangat penting. Oleh karenanya tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres wanita korban KDRT, gambaran layanan yang diberikan oleh DP3AKB kepada wanita korban KDRT, serta mengukur keefektifan konseling *REBT* dengan teknik *ECC* untuk mereduksi stres wanita korban KDRT.

Jenis penelitian ini adalah *single subject reaserch* dengan desain penelitian A-B-A. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa observasi, wawancara dan skala stres KDRT dengan 2 responden dan di uji efektifitas dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon signed rank*.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres KDRT dalam kategori tinggi dengan presentase 80% pada konseli 1, sedang dengan presentase 68% pada konseli 2. Pada penelitian ini konseli diberikan treatment dengan *emosional control card* dengan harapan mampu mereduksi stres wanita korban KDRT. Berdasarkan hasil basseline 1 dan hasil basseline 2 diperoleh perbandingan 86% turun menjadi 68% tingkat stres pada konseli 1 dan 68% turun menjadi 56%. Selain itu dari hasil dari basseline 1 dimensi fisiologis sebanyak 68% (konseli 1) dan 50% (konseli 2), emosional sebanyak 10% (konseli 1) dan 8% (konseli 2), tingkah laku 11% (konseli 1) dan 12% (konseli 2), dan kognitif sebanyak 3% (konseli 1) 3% (konseli 2). Selain pada itu pada *basseline 2* pada dimensi fisiologis sebanyak 49% (konseli 1) dan 39% (konseli 2), emosional sebanyak 9% (konseli 1) dan 7% (konseli 2), tingkah laku 11% (konseli 1) dan 10% (konseli 2), dan kognitif sebanyak 2% (konseli 1) 2% (konseli 2). Selain dari hasil prosesntase diperkuat melalui uji *wilcoxon signed rank* bahwa pada dimensi fisiologis, emosional, tingkah laku dan kognitif diperoleh hasil Sig 0,180 lebih besar dari 0,05 artinya konseling *REBT* teknik *ECC* efektif untuk mereduksi stres pada dimeni fisiologis, emosional, tingkah laku, dan kognitif. Hal tersebut senada

dengan hasil uji *wilcoxon* efektifitas layanan konseling REBT dengan teknik ECC diperoleh hasil Sig 0,180 lebih besar dari 0,05 artinya konseling REBT dengan teknik ECC mampu mereduksi stres wanita korban KDRT di Bojonegoro.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat praktis.....	6
1.5 Batasan Penelitian .....	6
1.6 Asumsi Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....</b>	<b>8</b>
2.1 Kajian Teoritis.....	8
2.1.1 Stres.....	8
2.1.2 Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> .....	17
2.1.3 <i>Emosional Control Card (ECC)</i> .....	25
2.1.4 Konseling <i>REBT</i> dengan Teknik <i>ECC</i> untuk Mereduksi Stres Wanita Korban KDRT. ....	29
2.2 Penelitian Relevan Terdahulu .....	31
2.3 Kerangka Konseptual .....	36
2.4 Hipotesis Penelitian.....	40

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....	41
3.2 Lokasi Penelitian .....	42
3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian .....	42
3.3.1 Populasi.....	42
3.3.2 Sampel.....	42
3.4 Variabel dan Definisi Operasional .....	43
3.4.1 Variabel.....	43
3.4.2 Definisi Operasional.....	43
3.5 Instrumen Penelitian.....	44
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.6.1 Observasi.....	46
3.6.2 Wawancara.....	46
3.6.3 Skala Psikologis.....	47
3.7 Teknik Analisis Data.....	48
3.7.1 Uji validitas.....	48
3.7.2 Uji Reliabilitas.....	48
3.7.3 Uji Efektifitas.....	49
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	51
4.1.1 Gambaran Stres Wanita Korban KDRT Di Bojonegoro.....	51
4.1.2 Gambaran Layanan Konseling di Dinas P3A.....	52
4.1.3 Keefektifan Konseling <i>REBT</i> dengan Teknik ECC untuk Mereduksi Stres Wanita Korban KDRT.....	53
4.2 Pembahasan.....	67
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>71</b>
5.1 Kesimpulan .....	71
5.2 Saran.....	72
5.2.1 Bagi Konseli.....	72
5.2.2 Bagi Dinas P3AKB .....	72
5.2.3 Bagi Peneliti.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi-kisi Instrumen Konseling REBT.....	44
3.2 Kisi-Kisi Instrumen Skala Psikologis Stres.....	45
3.3 Penyebaran favorable dan unfavorable skala stres.....	47
3.4 Tabel Rumus Tiga Kategori.....	49
4.1 Tingkat Stres Konseli.....	51
4.2 Kategori dan jumlah responden sesuai dengan aspek stres KDRT	52
4.3 Tingkat stres konseli sebelum diberikan Intervensi.....	53
4.4 Kategori dan Jumlah Responden Sesuai Dengan Aspek Stres KDRT.....	54
4.5 Hasil <i>Baseline</i> 2 Konseling Individu Stres KDRT.....	61
4.6 Hasil Perbandingan <i>basseline</i> 1 dan <i>basseline</i> 2 melalui Wawancara.....	61
4.7 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test.....	63
4.8 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Dimensi Fisiologis.....	64
4.9 Perbedaan Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Dimensi Emosional.....	65
4.10 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Dimensi Tingkah Laku....	66

UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
4.1 Kategorisasi Responden Stres KDRT.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
4.2 Gambaran Stres Wanita Korban KDRT .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	



# UNUGIRI



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 <i>Single Subject Design</i> .....	42
4.1 Diagram Tingkat Stres Konseli .....	51
4.2 Diagram Tingkat Stres Konseli Sebelum Diberikan Intervensi ....	54
4.3 Kategori dan Jumlah Responden Sesuai Dengan Aspek Sres KDRT	54
4.4 Perbandingan <i>Baseline 1</i> dan <i>Baseline 2</i> .....	62
4.5 Perbedaan Basseline 1 dan Basseline 2 Dimensi Fisiologis .....	64
4.6 Perbedaan Hasil Basseline 1 dan Basseline 2 Dimensi Emosional	65
4.7 Perbedaan Basseline 1 dan Basseline 2 Dimensi Tingkah Laku ...	66
4.8 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Dimensi Kognitif .....	67
4.9 Perbedaan Basseline 1 dan Basseline 2 Dimensi Kognitif .....	67



# UNUGIRI