

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK ISLAM
DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGATASI SIKAP
PEOPLE PLEASER PADA MAHASISWA IAIN KUDUS**



SKRIPSI

**Dianjurkan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam (BKI)**

Oleh:

**Dela Zulfa Karimah Shofawati
NIM. 1940110007**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
TAHUN 2023**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
 FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
 Jalan Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telepon (0291) 438818 Faksimile 441613
 Email : akademik@iainkudus.ac.id; Website : www.iainkudus.ac.id



PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan Skripsi saudara :

Nama : DELA ZULFA KARIMAH SHOFAWATI
 NIM : 1940110007
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
 Judul : Efektivitas Bimbingan Kelompok Islam dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Teraphy untuk Mengatasi Sikap People Pleaser Mahasiswa IAIN Kudus

benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 24 Februari 2023 sampai dengan 12 Mei 2023 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosyah.

Kudus, 15 Mei 2023



Dr. Fatma Laili Khoirun Nida, S.Ag., M.Si.
 NIP. 197701252009122001



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
 Jl. Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telp. (0291) 432677
 Email : fdki@iainkudus.ac.id, Website : www. iainkudus.ac.id

PENGESAHAN MUNAQOSAH

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa proposal skripsi saudara/i :

Nama : Dela Zulfa Karimah Shofawati
 NIM : 1940110007
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
 Judul : **“Efektivitas Bimbingan Kelompok Islam dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Sikap *People Pleaser* Pada Mahasiswa IAIN Kudus”**

Telah diujikan pada tanggal 26 Mei 2023 dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

Nama	Tanggal	Tanda Tangan
<u>Hj. Farida, M.Si.</u> NIP. 197901072003122001 Ketua/Penguji I		
<u>Suciati, M.Pd.</u> NIP. 198609242015032007 Penguji II		
<u>Nuril Maghfirah, M.Sc.</u> NIP. 198708202020122016 Sekretaris Sidang/Penguji III		
<u>Dr. Fatma Laili khoirun Nida, S.Ag., M.Si.</u> NIP. 197701252009122001 Dosen Pembimbing		
<u>Dr. Siti Malaiha Dewi, S.Sos., M.Si., CIQaR.</u> NIP. 197706262005012005 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam		



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, saya Dela Zulfa Karimah Shofawati, NIM 1940110007 menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini:

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan untuk keperluan apapun, dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila dikemudian hari ditemukan ketidakbenaran pernyataan saya ini.

Kudus, Mei 2023

Yang Menyatakan



Dela Zulfa Karimah Shofawati
NIM. 1940110007

MOTTO

“Aku sudah pernah merasakan semua kepahitan dalam hidup. Dan yang paling pahit ialah berharap kepada manusia.”¹
(Ali Bin Abi Thalib)



¹ Wawan Syafus, “Berharap Kepada Manusia Akan Kecewa, Mereka Akan Begini Setelah Kita Meninggal,” 2021, <https://www.muslimterkini.com/kolom/pr901171487/berharap-kepada-manusia-akan-kecewa-mereka-akan-beginisetelah-kita-meninggal>.

PERSEMBAHAN

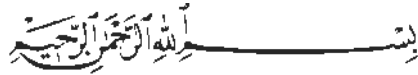
Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas kemudahan dan keberkahan dalam menjalani hidup ini. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Setelah melalui perjuangan, pengorbanan yang disertai dengan doa akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan bai dan tepat waktu. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Orangtua tercinta saya, Bapak Moh. Lathif Syahrul Umam (alm), Ibu Dewi Yantiningsih dan Bapak Azwar Annas, yang telah melahirkan, merawat, membesarkan, mendidik dan membimbing saya dari kecil hingga dewasa dengan kasih sayang yang begitu besar. Dukungan dan segala doa yang terus mengalir untuk saya, sehingga membuat saya menjadi pribadi yang sabar, kuat, tangguh dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi ujian dan cobaan Allah SWT. Semoga orangtua saya diberikan kesehatan, panjang umur barokah, kebahagiaan di dunia maupun di akhirat dan selalu dalam lindungan Allah SWT. Taklupa juga adik saya Musthafa Faishal Fawwaz yang saya sayangi.
2. Dosen Pembimbing saya sekaligus Kaprodi BKI, Ibu. Dr. Fatma Laili khoirun Nida, S.Ag., M.Si., yang telah meluangkan waktu dan tenaganya, dalam membimbing dan mengarahkan saya dengan sabar, serta selalu mensupport dan mendoakan saya selama proses pengerjaan skripsi, sehingga skripsi saya dapat terselesaikan dengan baik.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	tanpa tanda
ت	T/t	ص	S{/s/}	م	M/m	اَ..	A/a
ث	S {/s }	ض	D{/d/}	ن	N/n	اِ..	I/i
ج	J/j	ط	T{/t/}	و	W/w	اِ..	U/u
ح	H{/h/}	ظ	Z{/z/}	ه	H/h	Ma>dd	
خ	KH/kh	ع awal	'A/'a	ء akhir	A'/'a'	بَا	Ba>
د	D/d	ع akhir	A'/'a'	ء awal	A/a	بِي	Bi>
ذ	Z{/z }	غ	G/g	ي	Y/y	بُو	Bu>
ر	R/r	ف	F/f	Tasydi>d		Ya>' nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَبْ	abb	فَلَکِی	falakiy
س	S/s	ک	K/k	رَبْ	rabb	عَالِی	'a>lam iy
'Ain/Hamzah di Belakang		'Ain/Hamzah di-waqf		اَلْ		Vokal Rangkap	
قَرَع	qara'a	الْفُرُوعُ	al-furu>'	الْقَمَرُ	al-qamar	غَیْرِی	gairi>
قَرَأَ	qara'a	الْقَضَاءُ	al-qad/a>'	السَّمْسُ	al-syams	سَیِّ	syai'un
Kata Majemuk dirangkai			Kata Majemuk dipisah			Ta>' Marbu>t}ah	
جَمَالُ الدِّینِ	Jama>luddi>n	جَمَالُ الدِّینِ	Jama>l al-Di>n	سَاعَة	sa>'ah		

KATA PENGANTAR

**Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh**

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah, serta inayah-Nya, yang telah memberikan penulis kemudahan dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, yang berjudul **“Efektivitas Bimbingan Kelompok Islam dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Sikap *People Pleaser* Pada Mahasiswa IAIN Kudus”**. Tanpa pertolongan-Nya tentunya penulis tidak akan sanggup untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada baginda tercinta kita yaitu Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nanti syafa'atnya di *Yaumul Qiyamah* nanti.

Pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak khususnya kepada orangtua penulis yang selalu memberikan dukungan secara moral, sepiritual dan material, bimbingan, nasehat serta motivasi. Penulis juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah terlibat dalam kelancaran dan kesuksesan pembuatan skripsi ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc., M.Si., selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus, yang telah mempersetujui hasil skripsi ini.
2. Dr. Siti Malaiha Dewi, S.Sos., M.Si., CIQaR., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Fatma Laili khoirun Nida, S.Ag., M.Si., selaku Dosen Pembimbing sekaligus Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam, yang telah meluangkan waktu dan tenaganya, serta sabar dalam membimbing dan mengarahkan penulis selama pembuatan skripsi.
4. Fajar Rosyidi, M.Pd., selaku Dosen Bimbingan Konseling Islam, yang telah banyak membantu penulis selama pembuatan skripsi berlangsung, sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dr. Anisa Listiana, M.Ag., selaku motivator yang telah banyak membantu penulis selama pembuatan skripsi berlangsung.
6. Kepala Perpustakaan beserta seluruh Pustakawan dan Staf Perpustakaan IAIN Kudus, yang telah memfasilitasi referensi dan memberikan layanan perpustakaan yang dibutuhkan dalam pembuatan skripsi.

7. Para Dosen dan Staf pengajar di IAIN Kudus yang telah ikut berkontribusi dalam pembuatan skripsi ini serta membekali berbagai ilmu pengetahuan baik secara akademik dan non akademik.
8. Keluarga besar yang telah memberikan *support*, doa dan kasih sayangnya.
9. Seluruh responden yang sudah meluangkan waktunya dan berbagi informasi dalam membantu pembuatan skripsi ini.
10. Teman-teman yang telah memberikan *support*, motivasi dan ikut berkontribusi dalam pembuatan skripsi ini.
11. Dan seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan bantuan, motivasi dan doanya kepada penulis.

Tanpa adanya dukungan, doa dan bantuan dari pihak-pihak yang penulis sebutkan di atas, belum tentu penulis mampu melewati semuanya sampai ke tahap ini, oleh karena itu penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang sudah terlibat. Semoga Allah selalu mencurahkan hidayah dan karunia-Nya kepada mereka semua. *Amin Ya Robbal'alamin*.

Penulis tentu menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna secara harfiah dan masih banyak terdapat kesalahan serta kekurangan di dalamnya, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca, guna meningkatkan mutu skripsi ini agar dapat menjadi skripsi yang lebih baik lagi dan bermanfaat. Kemudian apabila terdapat kesalahan pada skripsi ini, penulis mohon maaf sebesar-besarnya.