

**PENGEMBANGAN KONSELING ISLAM  
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR  
THERAPY* DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING  
AND GRATEFUL* SEBAGAI ALTERNATIF SOLUSI  
*PERFECTIONISM* DI MTS NU AL-HIDAYAH KUDUS**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.I)  
Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
(BKPI)

Oleh:  
**SITI LIANA NURUN NISA'**  
**NIM: 1811010011**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS TARBIYAH  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
TAHUN 2022**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS TARBIYAH**

Jl. Conge Ngembal Rejo PO Box 51, Kudus 59322, Telp (029) 432677  
Email : [tarbiyah@iainkudus.ac.id](mailto:tarbiyah@iainkudus.ac.id) , Website : [www.iainkudus.ac.id](http://www.iainkudus.ac.id)

**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi saudara/I:

Nama : SITI LIANA NURUN NISA'  
NIM : 1811010011  
Fakultas : Tarbiyah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul : PENGEMBANGAN KONSELING ISLAM  
PENDEKATAN RATIONAL BEHAVIOUR  
THERAPY DENGAN TEKNIK THOUGHT  
STOPPING AND GRATEFUL DI MTS NU AL-  
HIDAYAH KUDUS

Benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 4 Oktober 2021 s/d 11 April 2022 dan disetujui untuk dapat diajukan ke proses munaqosyah.

Kudus, 11 April 2022

Hormat Kami,

Dosen Pembimbing

**David Ari Setyawan, M.Pd.**  
NIP. 198812052019031005



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS**  
**FAKULTAS TARBİYAH**  
 Jl. Conge ngembalrejo PO Box 51, Kudus 59322, Telp  
 (0291) 432677

### PENGESAHAN MUNAQSYAH

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi saudara:

Nama : Siti Liana Nurun Nisa'  
 NIM : 1811010011  
 Fakultas : Tarbiyah  
 Program Studi : BKPI  
 Judul : **Pengembangan Konseling Islam Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan Teknik *Thought Stopping and Grateful* Sebagai Alternatif Solusi *Perfectionism* di MTs NU Al-Hidayah Kudus.**

Telah diujikan pada **22 Juni 2022** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqsyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<b><u>Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si.</u></b> NIP. 197811012005011002 Ketua/Penguji I	14 Juli 2022	
<b><u>Khilman Rofi' Azmi, M.Pd.</u></b> NIP. 199304242018011001 Penguji II	14 Juli 2022	
<b><u>Faricha Andriani, M.Psi.</u></b> NIP. 198807082019032012 Sekretaris/Penguji III	18 Juli 2022	
<b><u>David Ari Setyawan, M.Pd.</u></b> NIP. 198812052019031005 Dosen Pembimbing	14 Juli 2022	
<b><u>Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si.</u></b> NIP. 197811012005011002 Dekan Fakultas Tarbiyah	14 Juli 2022	



**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, saya **Siti Liana Nurun Nisa' (1811010011)** menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini:


1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan 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 di kemudian hari ditemukan ketidakbenaran pernyataan saya ini.

Kudus, 11 April 2022

Yang Menyatakan



  
Siti Liana Nurun Nisa'  
NIM. 1811010011

## MOTTO

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ  
كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

“Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu:  
“Bersyukurlah kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.”  
(QS. Luqman : 12)



## PERSEMBAHAN

*Hamdan wa syukuran lillah*, puji syukur atas semua izin Allah dalam penulisan skripsi yang penuh pelajaran, pengalaman, kenikmatan, dan kesabaran yang ditujuakan agar mendapat *ridla* dan berkah dari-Nya. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Bapak Sunhadi dan Ibu Muawanah, ayah dan ibu yang selalu penulis cintai dan harapkan ridhonya. Serta adek saya Elhawa Oktafiana yang saya sayangi
2. Muhammad Hidayatul Kirom selaku *support system* yang selalu setia mendampingi dan mendengarkan keluh kesah dalam mengerjakan skripsi maupun perjalanan hidup ini.
3. Bapak Khilman Rofi' Azmi, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Kudus, yang selalu memberikan *support*.
4. Bapak David Ari Setyawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang membimbing dengan penuh keramahan dan kemurahan.
5. Bapak/ibu guru di sekolah, guru ngaji dan dosen yang senantiasa saya harapkan ridhonya
6. Teman seperjuangan BKPI-A Angkatan 2018
7. Rekan dan Rekanita PR IPNU IPPNU Honggosoco, PAC IPNU IPPNU Jekulo dan PC IPNU IPPNU Kudus yang turut mengusung semangat dan pengalaman.
8. HMPS BKPI IAIN Kudus terima kasih atas semangat, kehangatan dan pengalaman.
9. Tim My Counselor yang berhati mulia dalam mengampanyekan kesehatan mental
10. Kelompok PPL MTs NU Al-Hidayah Kudus dan KKN-IK Pladen Tahun 2021, terima kasih atas kebersamaan dan kehangatannya.
11. Orang yang senantiasa kebersamai dengan doa, semangat dan kebahagiaan dalam goresan sejarah kehidupan penulis.



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	tanpa tanda
ت	T/t	ص	Ş/ş	م	M/m	اَ..	A/a
ث	Şş	ض	Ḍ/ḍ	ن	N/n	...ِ	I/i
ج	J/j	ط	Ṭ/ṭ	و	W/w	اُ..	U/u
ح	H/h	ظ	Z/z	ه	H/h	Mādd	
خ	KH/kh	ع awal	'A/'a	ء akhir	A/'a'	با	Bā
د	D/d	ع akhir	A/'a'	ء awal	A/a	بي	Bī
ذ	Ẓ/ẓ	غ	G/g	ي		بو	Bū
ر	R/r	ف	F/f	Tasydīd		Yā' nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَبَّ	abb	فَلَكي	Falakiy
س	S/s	ك	K/k	رَبَّ	rabb	عَالَمِي	'alamiy
'Ain/Hamzah di Belakang		'Ain/Hamzah di-waqf		الْ		Vokal Rangkap	
قَرَعَ	qara'a	الْفُرُوعُ	al-furū'	القَمَرُ	al-qamar	غَيْرِي	Gairī
قَرَأَ	qara'a	القَضَاءُ	al-qaḍa'	الشَّمْسُ	al-syams	شَيْئِي	syai'un
Kata Majmuk dirangkai			Kata Majmuk dipisah			Tā' Marbūṭah	
جَمَالُ الدِّينِ	Jamāluddīn	جَمَالُ الدِّينِ	Jamāl al-Dīn	سَاعَةٌ	sā'ah		

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami haturkan kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang senantiasa memberikan kemudahan dan *rahmat*-Nya. Shalawat serta salam kami haturkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam*, beserta keluarga dan para sahabat dan pengikutnya yang senantiasa menegakkan ajaran Islam.

Syukur *alhamdulillah*, Allah *Subhanahu wa Ta'ala* selalu memberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengembangan Konseling Islam Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan Teknik *Thought Stopping and Grateful* sebagai Alternatif Solusi *Perfectionism* di MTs NU Al-Hidayah”** guna memperoleh gelar Sarjana Strata 1 (S1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Dengan penuh ikhlas dan kerendahan hati, kami haturkan terima kasih kepada pihak-pihak yang mendukung terselesaikannya skripsi ini, khususnya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr.H. Abdurrohman Kasdi, Lc. M.Si.** selaku Rektor IAIN Kudus yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak **Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si.** selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Kudus yang telah memberikan dukungan berupa persetujuan dalam proses penyusunan skripsi.
3. Bapak **Khilman Rofi' Azmi, M.Pd.** selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam IAIN Kudus yang memberikan dukungan, arahan dan persetujuan.
4. Bapak **Drs. Ulin Nuha, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu meberikan arahan dan bimbingan.
5. Bapak **David Ari Setyawan, M.Pd,** selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang memberikan motivasi, bimbingan serta arahan yang solutif dan penuh dengan kesabaran.
6. Kepala MTs NU Al-Hidayah beserta jajarannya yang telah bersedia memfasilitasi penelitian sekripsi ini dengan penuh terbuka.
7. Bapak/Ibu dosen IAIN Kudus yang dengan sabar menuntun kami hingga sampai di penghujung Strata 1 dengan motivasi, ilmu pengetahuan dan petuh-petuhannya.
8. Keluarga, sahabat dan teman yang selalu memberikan dukungan moriil mapun materiil dalam pengerjaan skripsi.
9. Semua pihak yang membantu dan mendukung atas lancarnya penulisan skripsi ini.

Semoga semua kebaikan yang telah dicurahkan mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Aamiin.



Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi penulis dan pembaca budiman.

Kudus, 11 April 2022  
Penulis

**Siti Liana Nurun Nisa'**  
**NIM. 1811010011**

