

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya adalah karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat dari orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah disebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan penulisan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa seluruh isi dari skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau meniru persis karya ilmiah orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang telah saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 21 Oktober 2022

**FAIQOTUL HIMM**  
**NIM 181520187**

## ABSTRAK

Nama: Faiqotul Himmah, NIM: 181520187, Judul Skripsi: “*Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Anggota UKM Tapak Suci UIN SMH Banten*” (Studi di Kampus 1 UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang beralamat di Padepokan UKM Tapak Suci), Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2022 M/1443 H.

Kondisi *self-efficacy* rendah anggota terkadang merasa tidak mampu dengan materi pelatihan yang diberikan oleh pelatih, anggota mampu melaksanakan suatu tugas tetapi kurang meyakini dengan apa yang dimiliki. Begitu pun yang berkaitan dengan prestasi, munculah rasa rendah diri jika dihadapkan pada kompetisi atau kegiatan lain yang melibatkan bela diri atau tapak suci. Penelitian ini berlokasi di Kampus 1 UIN SMH Banten yang beralamat di Padepokan UKM Tapak Suci dengan tujuan: 1) Untuk mengetahui kondisi *self-efficacy* anggota UKM Tapak Suci UIN SMH Banten. 2) Untuk mengetahui proses dan hasil akhir *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan *Self-Efficacy* anggota UKM Tapak Suci UIN SMH Banten.

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif, metode penelitian yang didasarkan pada filsafat *post positifisme* (hasil akhir lebih mengarah pada hasil yang ada di lapangan dan tidak terpaku pada teori yang ada). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah; observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan pada Juli-September, dengan jumlah sample sebanyak 5 orang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: 1) Kondisi anggota yang mengalami *self-efficacy* rendah tentunya akan berdampak untuk dirinya sendiri, ketidakstabilan dalam pengelolaan emosional sehingga timbul rasa mudah stress, kurangnya semangat, merasa dirinya lemah, dan meragukan keyakinan diri sendiri atas kemampuannya. Ciri-ciri tersebut menjadi anggota tidak mampu bertanggung jawab atas keinginan yang ingin dimilikinya, tidak mampu menjalankan tugas yang akan diberikan dalam organisasi tersebut, tidak mempercayai atas keinginan yang dicapainya serta tidak mampu untuk mengikutinya, sehingga hal ini menjadi penghambat untuk keinginan yang dicapainya 2) Dampak dari konseling kelompok pendekatan REBT dengan teknik ABCD anggota yang sebelumnya mengalami *self-efficacy* rendah kini responden dapat menerima segala permasalahan yang terjadi pada dirinya dan kembali berfikir secara rasional, permasalahannya dapat teratasi dan bisa mengambil hikmah dari setiap kejadian yang menimpa dirinya, serta mampu untuk melanjutkan dan memiliki kesadaran yang tinggi untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya di UKM Tapak Suci UIN SMH Banten.

**Kata kunci:** *Self-Efficacy*, *Konseling REBT*, *Anggota UKM Tapak Suci*

## ABSTRACT

Name: *Faiqotul Himmah*, NIM: 181520187, Thesis Title: “*Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) To Improve Self-Efficacy in Members of UKM Tapak Suci UIN SMH Banten*” (Study at Campus 1 UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, which is located at Padepokan UKM Tapak Suci), Department: *Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, State Islamic University Sultan Maulana Hasanuddin Banten in 2022 AD/1443 H.*

*Conditions of self-efficacy low members sometimes feel inadequate with the training materials provided by the trainer, members are able to carry out a task but lack confidence in what they have. Likewise, with regard to achievement, "a feeling of inferiority arises when faced with competitions or other activities" that involve self-defense or sacred treads. This research is located on Campus 1 UIN SMH Banten which is located at Padepokan UKM Tapak Suci with objectives: 1) To determine the condition of self-efficacy of members of UKM Tapak Suci UIN SMH Banten. 2) To find out the process and final result of Rational Emotive Behavior Therapy to improve Self-Efficacy of members of UKM Tapak Suci UIN SMH Banten.*

*The method used is a qualitative method, a research method based on post-positivism philosophy (the final result is more directed at the results in the field and not fixated on existing theories). The data collection techniques used are; observation, interviews, and documentation. This research was conducted in July-September, with a total sample of 5 people.*

*Based on the research conducted, it can be concluded: 1) The condition of members who experience low self-efficacy will certainly have an impact on themselves, instability in emotional management so that stress arises easily, lacks enthusiasm, feels weak, and doubts self-confidence. on his abilities. These characteristics of being a member are not being able to take responsibility for the desires they want to have, not being able to carry out the tasks that will be given in the organization, not believing in what they want to achieve and not being able to follow them, so this becomes an obstacle to the desire he achieved 2) The impact of group counseling REBT approach with ABCD technique members who previously experienced low self-efficacy, now respondents can accept all the problems that occur to themselves and return to thinking rationally, the problem can be resolved and can take lessons from every incident that happened to him, as well as being able to continue and have a high awareness to develop his abilities at UKM Tapak Suci UIN SMH Banten.*

**Keywords:** *Self-Efficacy, REBT Counseling, Tapak Suci UKM Members*



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

Nomor : Nota Dinas  
Lamp : -  
Hal : Ujian Skripsi  
a.n. Faiqotul. Himmah  
NIM: 181520187

Kepada Yth,  
**Dekan Fakultas Dakwah  
UIN SMH Banten**  
Di –  
Serang

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Faiqotul Himmah NIM: 181520187 yang berjudul: ***Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Anggota UKM Tapak Suci UIN SMH Banten***, telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian atas segala perhatiannya kami ucapkan terima kasih

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Pembimbing I

**Dr. Kholid Suhaemi, M.S.I.**  
NIP. 196502161999031001

Serang, 21 Oktober 2022  
Pembimbing II

**Iwan Kosasih, S.Kom., M. Pd.**  
NIP. 19790225 200604 1 001

***RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK  
MENINGKATKAN SELF-EFFICACY PADA ANGGOTA UKM TAPAK  
SUCI UIN SMH BANTEN***  
**(Studi Kasus beralamat di Padepokan UKM Tapak Suci di Kampus 1 UIN  
Sultan Maulana Hasanuddin Banten)**

Oleh:

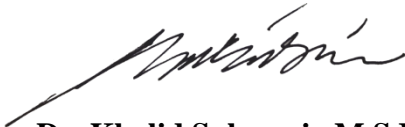
**FAIQOTUL HIMMAH**

181520187

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



**Dr. Kholid Suhaemi, M.S.I.**  
NIP. 196502161999031001



**Iwan Kosasih, S.Kom., M. Pd.**  
NIP. 19790225 200604 1001

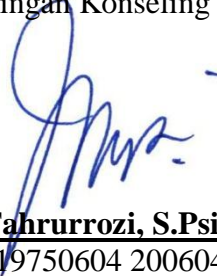
Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling Islam



**Dr. H. Endad Musaddad, M.A.**  
NIP. 197206261998031002



**A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.**  
NIP. 19750604 2006041001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n Faiqotul Himmah, NIM: 181520187, Judul Skripsi: ***Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Anggota UKM Tapak Suci UIN SMH Banten***, telah diajukan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 11 November 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 11 November 2022

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota



**Imalatul Khairat, M.Pd.**  
NIP. 199004202019032018

Sekretaris Merangkap Anggota



**Dr. Yogi Damai Svaputra, M.Pd.**  
NIP. 199003142020121005

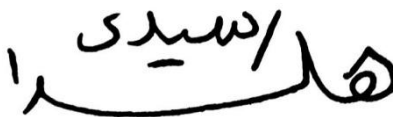
Anggota,

Penguji I



**Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.**  
NIP.197607042000031002

Penguji II



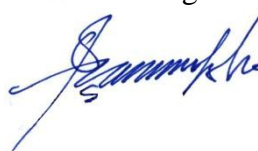
**Hilda Rosida, S. S. M.Pd.**  
NIP. 198311212011012011

Pembimbing I



**Dr. Kholid Suhaemi M.S.I**  
NIP. 196502161999031001

Pembimbing II



**Iwan Kosasih, S.Kom., M. Pd.**  
NIP. 19790225 200604 1001

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, ku panjatkan rasa syukur tak terhingga kepada-Mu wahai Rabb-ku Allah SWT atas segala nikmat, karunia, serta ridho-Mu dalam jalanku. Dan kepada dua orang paling istimewa dalam hidpuku, wanita mulia Ibu Adawiyah yang selalu mendukung serta mendo'akan untuk setiap jalan perjuanganku, untuk setiap tawa yang menyenangkan hati dan tangis yang memotivasi, cinta pertamaku Bapak Abdul Majid (Alm) sudah 22 tahun ku lewati sehingga tak bisa ku rasakan rasa hangat cinta dan kasih sayangnnya sampai saat ini, namun cerita kisah kenangan orang-orang bersamanya menguatkan ku untuk terus menjadikan yang terbaik dan ku persembahkan dengan tulus skripsi ini. Semoga terukir kebanggaan kecil di hati kalian. Kepada sahabat-sahabat sepergabatan, Ndut, Baban, Paijun, yang senantiasa membantu dalam pemrosesan skripsi ini serta selalu memberikan dukungan penuh dan do'a untukku. Dan kepada sahabat-sahabat seperjuangan, penghuni *Green House* Istighfar, yakni Mutay, Ka aen, Fitrot, Nur, Teh unmute, Teh Nci, dan Teh Nta, terima kasih atas peran kalian sebagai penampung keluh kesah, teman perjalanan kuliah, dan motivatorku.

## **MOTTO**

Harta yang tak pernah habis adalah ilmu pengetahuan dan ilmu yang tak ternilai adalah Pendidikan.

Orang yang pintar bukanlah orang yang merasa pintar, akan tetapi ia adalah orang yang merasa bodoh, dengan begitu ia tak akan pernah berhenti untuk terus belajar.



## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Faiqotul Himmah, lahir di Jakarta, 31 Maret 2000, saat ini penulis tinggal di Jl.Asy-syarif, Kp. Kejaban, Rt/Rw 01/01 Des. Kepandean, Kec.Ciruas Serang Banten. Penulis merupakan anak tunggal dari pasangan Bapak Abdul Majid (Alm) dan Ibu Adawiyah.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah MI Al-Khairiyah Kepandean lulus tahun 2012-2013, kemudian melanjutkan pendidikannya di MTSN 1 Kota Serang lulus pada tahun 2015-2016, selanjutnya melanjutkan pendidikan di MA Al-Mizan 2 Pandeglang, dan lulus pada tahun 2018-2019. Pada tahun yang sama, penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hsanudddin Banten.

Selama menjadi Mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah menjadi anggota *Community Of Counselor* (COC), dan menjadi anggota UKM Tapak Suci UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Adapun prestasi yang pernah peneliti raih di UKM Tapak Suci yaitu; Juara 1 Jakarta Selatan Open Championship 2019, Juara 3 Malang Championship1 2019, Juara 3 Bali International Championship1 2019, Juara 1 Banyuwangi International Championship1 2020, Juara 2 Bandung Lautan Api Championship3 2021.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana sastra satu (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Shalawat serta salam tak lupa penulis junjungkan kepada Rasulullah tercinta, yakni Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya sampai hari akhir.

Alhamdulillah, atas pertolongan dan kemudahan yang telah Allah SWT berikan dan dengan usaha yang sungguh-sungguh, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Anggota UKM Tapak Suci UIN SMH Banten*** (Studi kasus di Kampus 1 UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang beralamat di Padepokan UKM Tapak Suci)

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini, penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd, Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad musaddad, S.Ag., M.A, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan atas penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Kholid Suhaemi, M.S.I, Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan serta motivasinya kepada penulis.
5. Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd, Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan serta motivasinya kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah.
7. Bapak dan Ibu Staf Akademik yang telah membantu dalam hal administrasi.
8. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan Perpustakaan Daerah Kota Serang yang telah membantu dalam hal sumber bacaan.
9. Seluruh keluarga, terutama kedua orang tua yang jasanya tiada terbalaskan, Ibu Adawiyah dan Bapak Abdul Majid (Alm) yang tiada henti memberikan do'a dan motivasinya untuk penulis.
10. Kepada seluruh sahabat-sahabat, teman-teman seperjuangan BKI, dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang mohon maaf tidak bisa disebutkan satu persatu.
11. Kepada Keluarga Besar UKM Tapak Suci, yang telah membantu jalannya saya untuk menyelesaikan skripsi ini, terimakasih atas doa dan bantuan yang diberikan.

12. *And last but not least*, saya sendiri. Terima kasih sudah berusaha semampu dan sekuat mungkin. Terima kasih sudah percaya pada diri sendiri, terima kasih atas kerja keras yang dilakukan, terima kasih karena tidak menyerah, dan terima kasih untuk selalu menjadi diri sendiri.

Serang, 25 Oktober 2022  
Penulis

**FAIQOTUL HIMMAH**  
**NIM: 18520187**

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Definisi Operasional .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Kerangka Teori .....	9
1. Tinjauan Tentang <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	11
a. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	11
b. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	11

c. Teknik-Teknik Konseling REBT.....	13
2. Tinjauan Tentang Self-Efficacy .....	14
a. Pengertian Self-Efficacy.....	14
b. Ciri-Ciri Self-Efficacy .....	15
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self-Efficacy.....	16
d. Aspek-Aspek Self-Efficacy .....	19
e. Sumber Informasi Utama Dalam Menumbuhkan Self-Efficacy .....	20
f. Manfaat Self-Efficacy .....	21
g. Upaya Meningkatkan Self-Efficacy .....	23
3. Tinjauan Tentang Konseling Kelompok.....	24
a. Pengertian Konseling Kelompok.....	24
b. Tujuan Konseling Kelompok.....	25
c. Manfaat Konseling Kelompok.....	26
d. Asas-Asas Konseling Kelompok .....	27
e. Jumlah Anggota Kelompok .....	29
f. Waktu Pelaksanaan.....	30
g. Tahapan Konseling Kelompok .....	30
4. Tinjauan Tentang Teknik ABCD .....	32
B. Kerangka Berpikir .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Jenis Penelitian .....	37
B. Setting Penelitian .....	37
C. Instrumen Penelitian .....	38
D. Sumber Data .....	38
E. Teknik Pengumpulan Data .....	39
F. Teknik Analisis Data .....	42

G. Teknik Keabsahan .....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian .....	45
1. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	45
2. Hasil Temuan.....	46
B. Pembahasan Penelitian .....	53
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>99</b>
A. Kesimpulan .....	99
B. Saran .....	100
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	