

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) dan diajukan pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

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

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencotek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Tangerang, 14 November 2022

Penulis

DINA ARISKA

NIM: 181520157

ABSTRAK

Nama Dina Ariska, NIM 181520157, Judul skripsi “Konseling Individual Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Dalam Hubungan Sosial Pada Remaja (Studi Kasus di Kp. Baru, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang Banten)”. Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh teori bahwa konseling individual merupakan suatu proses konseling yang diberikan oleh konselor kepada setiap responden atau konseli secara langsung atau bertatap muka untuk membantu pemecahan suatu permasalahan. Selain itu juga konseling individual merupakan kunci utama semua kegiatan bimbingan dan konseling. Kondisi rendah diri pada remaja pasti akan mempengaruhi dalam menjalankan hubungan sosialnya, karena hal itu pula maka peneliti menggunakan teknik *self talk* sebagai cara untuk membantu responden menyelesaikan permasalahannya dalam mengatasi kondisi rendah diri yang sedang dialaminya. Sehingga responden dapat lebih percaya diri dan lebih baik lagi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut: 1) Bagaimana kondisi psikologi remaja di Kp. Baru, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang Banten yang mengalami rendah diri? 2) Bagaimana penerapan konseling individual dengan teknik *self talk* pada remaja yang mengalami rendah diri? 3) Bagaimana hasil pelaksanaan konseling individual dengan teknik *self talk* pada remaja yang mengalami rendah diri?

Penelitian ini bertujuan: 1) untuk mengetahui kondisi psikologi remaja di Kp. Baru, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang Banten yang mengalami rendah diri. 2) Untuk mengetahui penerapan konseling individual dengan teknik *self talk* pada remaja yang mengalami rasa rendah diri. 3) Untuk mengetahui hasil pelaksanaan konseling individual dengan teknik *self talk* pada remaja yang mengalami rasa rendah diri.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif tindakan (*action research methods*). Penelitian tindakan juga merupakan sebuah penelitian yang berfokus pada tindakan sosial. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan September 2022 dengan responden sebanyak 3 orang remaja yang ada di Kp. Baru, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang Banten.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa 1) Kondisi psikologis remaja yang mengalami rendah diri di Kp. Baru, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang Banten disebabkan oleh beberapa hal seperti pesimis terhadap diri sendiri, bertindak kaku seakan sadar akan keadaan diri

yang banyak kekurangan, mudah menyerah, dan takut membuat kesalahan 2) Dalam penelitian ini menerapkan konseling individual dengan teknik *self talk* untuk mengurangi rendah diri dalam hubungan sosial pada remaja dengan empat tahapan: tahap mendengarkan dan menulis *self talk negatif*, tahap memeriksa, tahap diskusi, dan tahap akhir. 3) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses konseling individual dengan menggunakan teknik *self talk* untuk mengurangi rasa rendah diri dalam hubungan sosial pada remaja dapat dikatakan berhasil. Karena para responden sudah lebih percaya diri dalam hubungan sosialnya. Hal itu terbukti dari hilangnya indikator rendah diri yang dialami oleh para responden.

Kata Kunci: Konseling Individual, *Self Talk*, Rendah Diri.

ABSTRACT

Name Dina Ariska, NIM 181520157, thesis title "Individual counseling with Self Talk techniques to reduce inferiority complex in social relationships in adolescents (case study in Kp. Baru, District Balaraja, Tangerang Banten)". Department Of Islamic Counseling, Faculty Of Da'wah, State Islamic University Of Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

This research is based on the theory that individual counseling is a counseling process given by the counselor to each respondent or conseli directly or face to face to help solve a problem. In addition, individual counseling is the main key to all guidance and counseling activities. The condition of low self-esteem in adolescents will certainly affect in running social relationships, because it is also the researchers used the technique of self-talk as a way to help respondents solve their problems in overcoming the condition of low self-esteem that is being experienced. So that respondents can be more confident and better.

Based on the above background, the researchers formulated the following problems: 1) How the psychological condition of adolescents in Kp. New, district Balaraja, Tangerang Banten experiencing low self-esteem? 2) How is the application of individual counseling with self-talk techniques in adolescents who experience low self-esteem? 3) How do the results of individual counseling with self-talk techniques on adolescents who experience low self-esteem?

This study aims: 1) to determine the psychological condition of adolescents in Kp. New, district Balaraja, Tangerang Banten experiencing low self-esteem. 2) to determine the application of individual counseling with self-talk techniques in adolescents who experience low self-esteem. 3) to determine the results of the implementation of individual counseling with self-talk techniques in adolescents who experience low self-esteem.

The method used in this study is a qualitative method of action (action research methods). Action research is also a study that focuses on social action. Data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. This research was conducted starting in September 2022 with 3 respondents in KP. New, District Balaraja, Tangerang Banten.

Based on the research conducted it can be concluded that 1) the psychological condition of adolescents who experience low self-esteem in Kp. New, District Balaraja, Tangerang Banten caused by several things such as pessimistic about yourself, act stiffly as if aware of the state of self-many shortcomings, easy to give up, and fear of making mistakes 2) in this study applying individual counseling with self talk techniques to reduce low self-esteem in social relationships in adolescents with four stages: the stage of listening and writing negative self talk, checking stage, discussion stage, and the

final stage. 3) the results of this study indicate that the process of individual counseling using self talk techniques to reduce low self-esteem in social relationships in adolescents can be said to be successful. Because the respondents are more confident in their social relationships. This is evident from the loss of low self-esteem indicators experienced by the respondents.

Keywords: Individual Counseling, Self Talk, Low Self-Esteem.



NOTA DINAS

FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas

Kepada Yth

Lamp :

Dekan Fakultas Dakwah

Hal : **Ujian Skripsi**

UIN SMH BANTEN

a.n Dina Ariska

Di-

NIM: 181520157

Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Dina Ariska** dengan judul **“Konseling Individual Dengan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Dalam Hubungan Sosial Pada Remaja”** (Studi kasus di Kp. Baru, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang 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.

Demikian atas segala perhatian Bapak/ibu kami ucapan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Pembimbing I

Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd

NIP: 19780512 200312 1 001

Tangerang, 22 November 2022

Pembimbing II

Maya Aufa, S.Th.I., M.S.I

NIDN: 2013068302

LEMBAR PERSETUJUAN

KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK SELF TALK UNTUK MENGURANGI RASA RENDAH DIRI DALAM HUBUNGAN SOSIAL PADA REMAJA

(Studi Kasus Di Kp. Baru, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang Banten)

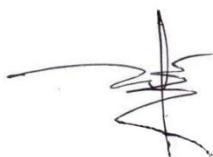
Oleh:

DINA ARISKA

181520157

Menyetujui,

Pembimbing I



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd

NIP: 19780512 200312 1 001

Pembimbing II



Maya Aufa, S.Th.I., M.S.I

NIDN: 2013068302

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. Endad Musaddad, M.A
NIP: 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A.
NIP: 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n.**Dina Ariska**, NIM: **181520157**, Judul Skripsi: **Konseling Individual Dengan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Dalam Hubungan Sosial Pada Remaja** (Studi kasus di Kp. Baru, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang Banten) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 03 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, 20 Desember 2022

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A
NIP: 197506042006041001

Sekretaris Merangkap Anggota,



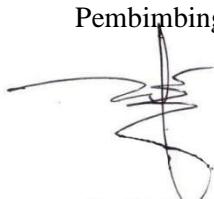
Nina Fitriyani, M.Pd
NIP: 199702072022032001

Anggota,

Penguji I

Dr. H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd

NIP: 197303282011011001
Pembimbing I



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd

NIP: 19780512 200312 1 001

Penguji II

Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M

NIP: 196509111993031003
Pembimbing II



Maya Aufa, S.Th.I., M.S.I

NIDN: 2013068302

MOTTO

“Kesabaran adalah akhlak mulia, yang dengannya setiap orang dapat menghalau segala rintangan.”

-Imam Syafi'i-

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Bapak Syamsudin dan Ibu Haida serta adik saya tercinta Jairin Rama Kurniawan yang selalu menjadi sumber kekuatan dalam hidup saya, sumber kekuatan dalam menghadapi segala rintangan yang menerpa, serta yang selalu menjadi motivator untuk hidup saya. Mereka yang tiada hentinya selalu memberikan doa, semangat, nasihat, serta kasih sayang.

Selain itu, skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri. Karena telah berjuang dan bertahan hingga sejauh ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Dina ariska, lahir di Kota Bumi, 05 Desember 1999. Penulis berempat tinggal di Kp. Baru No.08 Rt.003 Rw. 004 Kelurahan Balaraja, kecamatan Balaraja, kabupaten Tangerang, provinsi Banten. Penulis merupakan anak sulung dari dua bersaudara.

Jenjang pendidikan formal di RA Nurul Huda (2005-2006), SDN Balaraja 3 (2006-2012), SMPN 2 Balaraja (2012-2015), SMAN 19 Kab. Tangerang (2015-2018), setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Selama menjadi mahasiswa, penulis mengikuti organisasi yaitu UKM Pramuka sebagai Wakil Direktur Utama Unit Wirausaha (2020), Direktur Utama Unit Wirausaha (2021), Pemangku Adat Racana Putri (2022). Demikian riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menempuh pendidikan perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia nikmat sehat jasmani dan rohani, serta nikmat iman dan islam sehingga sampai saat ini dapat hidup dalam lindungan-Nya. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta para sahabat dan keluarga.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mengalami beberapa hambatan dan kesulitan untuk menyelesaikan penulisan skripsi. Namun dengan adanya dukungan dari beberapa pihak yang bersedia menjadi pendorong sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan ini untuk mendapat gelar Sarjana Sosial (S. Sos), untuk itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M. Pd. Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Dr. Endad Musaddad, M. A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan pengarahan kepada penulis.
4. Bapak Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd selaku pembimbing I dan Ibu Maya Aufa, S.Th.I., M.S.I selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya untuk membantu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen dan Staff Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
6. Kedua orang tua saya Bapak Syamsudin dan Ibu Haida serta adik saya tercinta Jairin Rama Kurniawan yang telah memberikan dukungan serta doanya selama penulis melakukan penelitian.
7. Kepada para masyarakat Kp. Baru Kel. Balaraja Kec. Balaraja Kab. Tangerang Prov. Banten yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman saya Mochamad Kemal, Devy Afifah, Riska Dea, Kak Ria, teman-teman seperjuangan BKI D 2018, seluruh anggota Pramuka UIN SMH Banten yang telah mengisi masa kuliah saya dan yang telah mendukung saya dalam hal apapun.

Tangerang, 14 November 2022

Penulis

Dina Ariska

181520157

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
ABSTRAK	
ABSTRACT	
NOTA DINAS.....	
LEMBAR PERSETUJUAN	
PENGESAHAN.....	
MOTTO	
PERSEMBAHAN.....	
RIWAYAT HIDUP	
KATA PENGANTAR.....	
DAFTAR ISI.....	
BAB I.....	Error! Bookmark no
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark no
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark no
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark no
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark no
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark no
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	Error! Bookmark no
F. Definisi Oprasional.....	Error! Bookmark no
BAB II	Error! Bookmark no
KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark no
A. KAJIAN TEORITIS	Error! Bookmark no
1. Konseling Individual	Error! Bookmark no
2. Teknik Self Talk.....	Error! Bookmark no
3. Rasa Rendah Diri.....	Error! Bookmark no
4. Hubungan Sosial.....	Error! Bookmark no
5. Remaja	Error! Bookmark no
B. KERANGKA BERFIKIR.....	Error! Bookmark no

BAB III.....	Error! Bookmark no
METODELOGI PENELITIAN	Error! Bookmark no
A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark no
B. Setting Penelitian.....	Error! Bookmark no
C. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark no
D. Sumber Data.....	Error! Bookmark no
E. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark no
F. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark no
G. Teknik Keabsahan Data.....	Error! Bookmark no
BAB IV.....	Error! Bookmark no
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark no
A. Hasil penelitian	Error! Bookmark no
1. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark no
2. Kondisi Psikologis Remaja Di Kp. Baru Kel. Balaraja Kec. Balaraja Kab. Tangerang Prov. Banten Yang Mengalami Rendah Diri	
3. Proses Penerapan Konseling Individual Dengan Teknik <i>Self Talk</i>	
4. Hasil Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik <i>Self Talk</i> Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Dalam Hubungan Sosial Pada Remaja	Error! Bookmark no
B. Pembahasan	Error! Bookmark no
BAB V	Error! Bookmark no
KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark no
A. Kesimpulan	Error! Bookmark no
B. Saran	Error! Bookmark no
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark no
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	Error! Bookmark no