

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri 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 karya ilmiah.

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

Serang, 13 Juli 2023

A handwritten signature in black ink is written over a 3000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SERLINA PUTRIYANTI' and 'METERAI TEMPEL'. The stamp number 'AB3AKX509703446' is visible at the bottom.

**SERLINA PUTRIYANTI**  
NIM 191520115

## ABSTRAK

Nama: **Serlina Putriyanti**, NIM: 191520115, Judul Skripsi: ***“Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Masalah Perilaku Emosional Pada Remaja”*** (Studi di Kp kelebut, Kelurahan banjar Agung Serang Banten), Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2023 M/1444 H. Remaja adalah masa dimana anak mengalami keadaan perkembangan yang sangat sulit. Emosional yang muncul dan menggebu-gebu adalah potensi sebuah permasalahan yang harus mendapat perhatian serius, baik dari anggota keluarga maupun lingkungan sekitarnya. Emosi negatif seperti marah, kecewa, takut, cemas, dan benci adalah contoh emosi yang dapat menimbulkan berbagai masalah pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana perubahan perilaku pada remaja menggunakan konseling behavioral dengan teknik *self management*. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif tindakan. Subjek dalam penelitian ini ada 2 orang remaja laki-laki. Layanan Konseling yang diberikan ialah Konseling Individual dengan pendekatan Behavioral menggunakan Teknik *Self management*. Kemudian pengumpulan datanya dilakukan dengan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penerapan layanan konseling behavioral dengan teknik self management untuk mengatasi masalah emosional pada remaja di kampung kelebut. Remaja mampu mengubah pemikirannya menjadi lebih positif. Remaja sudah mampu mengontrol emosional dalam dirinya dengan baik. Remaja sudah mampu belajar bagaimana cara bertanggung jawab atas perilaku emosionalnya.

**Kata Kunci: Perilaku Emosional, Remaja, Teknik *Self Management***



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

No : Nota Dinas Kepada Yth  
Lampiran : Skripsi Dekan Fakultas Dakwah  
Perihal : **Ujian Skripsi** UIN SMH Banten  
**a.n. Serlina Putriyanti** Di -  
**NIM : 191520115** Serang

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Dipermaiklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Serlina Putriyanti dengan judul “**Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Masalah Perilaku Emosional Pada Remaja Di Kampung Kelebut Kelurahan Banjar Agung Serang Banten**” telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak Kami ucapkan terima kasih.

*Wa'alaikumussalam Wr.Wb*

0Serang, 12 Juni 2023

Pembimbing I

**Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd**  
NIP 19780512 200312 1 001

Pembimbing II

**Wulan Fauzia, M.Pd**  
NIP 19880625 201903 2 007

**LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF*  
*MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI MASALAH PERILAKU  
EMOSIONAL PADA REMAJA**

(Studi di Kampung Kelebut, Kelurahan Banjar Agung Kota Serang Banten)

Oleh:

**SERLINA PUTRIYANTI**

**NIM: 191520115**

Pembimbing I



**Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd**  
NIP 19780512 200312 1 001


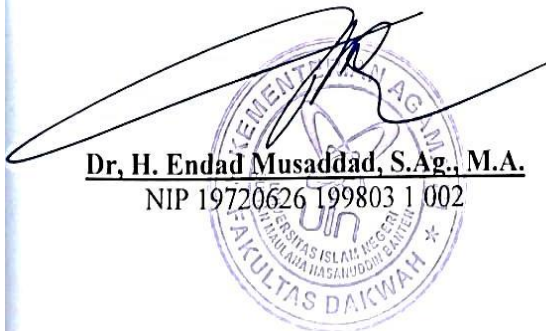
Pembimbing II



**Wulan Fauzia, M.Pd**  
NIP 19880625 201903 2 007

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah



**Dr. H. Endah Musaddad, S.Ag., 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. **Serlina PutriYanti**, NIM: **191520115**, Judul Skripsi: **Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Masalah Perilaku Emosional Pada Remaja** (Studi di Kampung Kelebut Kelurahan Banjar Agung Kota Serang Banten) telah diujikan dalam sidang munaqosyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal. 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, 13 Juli 2023


Sidang Munaqosah,

Sidang Munaqosah,


Ketua Merangkap Anggota

  
**Dr. H. Zaki Ghufron, B. Ed., M.A**  
NIP 19771221 200501 1 004

Sekretaris Merangkap Anggota


  
**Monalisa, S.Pd., M.Pd**  
NIDN 2009109002

Penguji I

  
**Uyu Mu'awannah, M.Pd**  
NIP 19790613 200604 2 002

Anggota


Penguji II

  
**Maya Aufa, S.Th.I., M.Si**  
NIDN 2013068302

Pembimbing I

  
**Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd**  
NIP 19780512 200312 1 001

Pembimbing II

  
**Wulan Fauzia, M.Pd**  
NIP 19880625 201903 2 007

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan rasa syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk Ayahanda Pendi dan Ibunda Ariaah yang selalu menjadi sumber kekuatan dan penyemangat dalam segala hal. Yang telah merelakan ribuan tetesan keringat dan tak bosan membimbingku sampai saat ini.

Sebagai ungkapan terimakasih skripsi ini penulis persembahkan kepada: Kakak-kakak saya yang sangat saya cintai yaitu Sinta Aryanti, Ariyadi, Fitri Damayanti, dan Mahzalul Ilmi atas do'a, pengorbanan, perjuangan, kasih sayang yang telah diberikan kepada saya. Semoga karya yang tidak sempurna ini dapat memberikan motivasi yang membacanya dan menjelaskan kebanggaan untuk keluarga tercinta.

## **MOTTO**

“Don’t depend too much on anyone in this world because even your own shadow leaves you when you are in darkness.” –Ibn Taymiyyah

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Serlina Putriyanti, lahir di Serang, 09 Juli 2001. Saat ini penulis tinggal di Kampung Kelebut RT/RW 002/005 Kelurahan Banjar Agung Kecamatan Cipocok jaya Serang Banten. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Pendi dan Ibu Ariah.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah SDN Banjar Sari 4 lulus tahun 2012, kemudian melanjutkan sekolah MTS Daarul Falah lulus 2015, MA Daarul Falah dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2018 mengikuti les di BBC Serang dan selesai di tahun 2019, di tahun 2019 penulis di terima di program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Selama menjadi Mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah menjadi anggota HMJ BKI, dan *Community Of Counselor (COC)*.

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

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya sampai hari akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Masalah Perilaku Pada Remaja”** (Studi di Kampung Kelebut Kelurahan Banjar Agung Serang Banten)

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, Rektor Universitas Islma Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Kepada Bapak Endad Musaddad S. Ag., M. A, selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten .
4. Kepada Bapak Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.Pd, selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan,

arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga, dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepada Ibu Wulan Fauzia, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasinya kepada penulis dengan penuh kesabaran dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
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 pengurus perpustakaan umum, staf akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam hal administrasi dan sumber bacaan.
8. Seluruh keluarga, terutama kedua orang tua yang penulis sayangi Ayahanda Pendi dan Ibunda Ariaah yang senantiasa memberikan segala do'a yang tiada hentinya, memberikan motivasi dan nasihat, serta peran keluarga yang sudah banyak mendukung dan memotivasi penulis.
9. Kakak-kakak saya yang sangat saya cintai yaitu Sinta Aryanti, Ariyadi, Fitri Damayanti, dan Mahzalul Ilmi atas do'a, pengorbanan, perjuangan, kasih sayang yang telah diberikan kepada saya.
10. Kepada pemilik Nama Faiz Fachrudin terimakasih telah menjadi sosok rumah yang selalu ada buat saya, telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan materi kepada saya. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya, saya harap kita bisa terus bersama menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
11. Terimakasih juga kepada sahabat terbaikku Hilda Septiani Rahayu, Astriyani, Sabrina Veronica, Nurhasanah dan teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada saya selama menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada teman-teman seperjuangan BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas semuanya.

13. Kepada responden peneliti remaja Kampung Kelebut yaitu IF dan F yang telah membantu proses konseling berlangsung.

14. Kepada rekan-rekan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Mengingat penulis masih dalam tahap belajar, maka untuk itu penulis mohon maaf jika dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya.

*Wassalamu'alaikum Wr, Wb*

Serang, 23 Juni 2023

Penulis

**Serlina Putriyanti**

NIM. 191520115

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	1
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	9
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	9
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	15
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	15
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	15
<b>E. Definisi Operasional</b> .....	16
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	35
<b>A. Konseling Behavioral</b> .....	35
<b>B. Teknik Self Management</b> .....	44
<b>C. Perilaku Emosional</b> .....	49
<b>D. Remaja</b> .....	55
<b>E. Kerangka Berfikir</b> .....	59
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	43
<b>A. Jenis Penelitian</b> .....	43
<b>B. Setting Penelitian</b> .....	43
<b>C. Instrumen Penelitian</b> .....	44
<b>D. Sumber Data</b> .....	46
<b>E. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	47
<b>F. Teknik Analisis Data</b> .....	48

<b>G. Teknik Keabsahan Data</b> .....	50
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	52
<b>A. Hasil Penelitian</b> .....	52
<b>B. Proses Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Masalah Perilaku Emosional Pada Remaja Di Kampung Kelebut Kelurahan Banjar Agung</b> .....	60
<b>C. Hasil Penerapan Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Masalah Perilaku Emosional Pada Remaja Di Kampung Kelebut Kelurahan Banjar Agung</b> .....	81
<b>D. Pembahasan</b> .....	83
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	85
<b>A. Kesimpulan</b> .....	85
<b>B. Saran</b> .....	86
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	87
<b>LAMPIRAN</b> .....	91