

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas 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 di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 08 Juli 2024



AULYA JULIANI
NIM: 201520067

ABSTRAK

Nama : Aulya Juliani, NIM : 201520067, Judul Skripsi : Konseling Individual Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Mengatasi *Insecurity* Pada Santriwati (Studi di Pondok Pesantren Sabilurrahman Jl. Pipitan-Sait KM. 01 KP. Cibetik, Pengampelan, Kec Walantaka, Kota Serang) 2024.

Masa remaja adalah masa di mana banyak terjadi berbagai proses yang dialami seorang individu baik secara fisik maupun psikis. Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan berada dalam fase perkembangan sebagai persiapan untuk memasuki masa dewasa. Lingkungan pergaulan memiliki dampak besar dalam kehidupan remaja, baik secara positif maupun negatif. Salah satu dampak negatifnya ialah ketika remaja memaksakan diri untuk seperti seseorang. Jika merasa tertinggal, remaja akan muncul rasa tidak percaya diri atau yang dikenal sebagai *insecure*. *Insecure* ini merupakan perasaan kurang percaya diri yang berkaitan erat dengan kondisi kesehatan mental seperti kecemasan, gelisah, dan takut dalam menghadapi akan sesuatu. Hal ini dialami oleh beberapa santriwati Pondok Pesantren Sabilurrahman.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1). Faktor apa saja yang menimbulkan rasa *insecure* pada santriwati Pondok Pesantren Sabilurrahman 2). Bagaimana penerapan teknik *self talk* untuk mengatasi *insecurity* pada santriwati Pondok Pesantren Sabilurrahman 3). Bagaimana hasil penerapan teknik *self talk* untuk mengatasi rasa *insecure* pada santriwati Pondok Pesantren Sabilurrahman. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang dialami santriwati secara mendalam dengan dilakukannya tahap konseling dengan teknik *self talk*.

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif ini merupakan metode penelitian yang menggunakan data kualitatif dan diuraikan secara deskriptif. Tujuan dari penelitian deskriptif ini ialah untuk menghasilkan deskripsi atau sistematis tentang hubungan yang telah diamati. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 5 santriwati Pondok Pesantren Sabilurrahman.

Hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu: a. Konseli tidak mudah merasa cemas, gelisah dan takut dalam memikirkan permasalahan, dengan lebih bijak dalam menyelesaikan masalah b. Bersikap tenang saat menghadapi masalah c. Konseli lebih fokus untuk mencari solusi dari permasalahannya. Dan dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan teknik *self talk* dapat mengatasi rasa *insecure* pada santriwati Pondok Pesantren Sabilurrahman.

Kata Kunci: Konseling Individual, Teknik Self Talk, Insecurity

ABSTRAC

Name : Aulya Juliani, NIM : 201520067, Thesis Title : Individual Counseling Using *Self Talk* Techniques To Overcome *Insecurity* In Female Students (Study At The Sabilurrahman Islamic Boarding School Jl. Pipitan-Sait KM. 01 KP. Cibetik, Pengampelan, Sub-District. Walantaka, The City Of Serang) 2024.

Adolescence is a period where many various processes occur that an individual experiences, both physically and psychologically. Adolescents have high curiosity and are in a developmental phase in preparation for entering adulthood. The social environment has a big impact on teenagers' lives, both positively and negatively. One of the negative impacts is when teenagers force themselves to be like someone. If they feel left behind, teenagers will feel less confident or what is known as insecurity. Insecurity is a feeling of lack of self-confidence which is closely related to mental health conditions such as anxiety, anxiety and fear of facing something. This was experienced by several female students at the Sabilurrahman Islamic Boarding School.

The problem formulation in this research is: 1). What factors cause it feeling of insecurity among female students at Sabilurrahman Islamic Boarding School 2). How to apply the technique self talk to overcome insecurity among female students at the Sabilurrahman Islamic Boarding School 3). What are that results of applying the self-talk technique to overcome feelings of insecurity among female students Sabilurrahman Islamic Boarding School. For this reason, this research aims to find out the problems experienced by female students in depth by carrying out the counseling stage using the self-talk technique.

The method that will be used in this research is a qualitative descriptive research method. This qualitative descriptive research method that uses qualitative data and is described descriptively. The aim of this descriptive research is to produce a systematic or descriptive description of the relationship that have been observed. The number of respondents in this study were 5 female students at the Sabilurrahman Islamic Boarding School.

The result of the research that has been carried out are: a. Counselees do not easily feel anxious, restless and afraid when thinking about problems, and are wiser in solving problems b. Be calm when facing problems c. Counselees are more focused on finding solutions to their problems. And it can be concluded that individual counseling using self-talk techniques can overcome feelings of insecurity among female students at the Sabilurrahman Islamic Boarding School.

Keywords: Individual Counseling, Self Talk Technique, Insecurity



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
"SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN"

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth.
Laporan	: Skripsi	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian skripsi a.n. Aulya Jullani	UIN SMH BANTEN
	NIM : 201520067	Di - Serang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Aulya Jullani**, NIM: 201520067, Judul Skripsi: **Konseling Individual Dengan Teknik Self Talk Untuk Mengatasi Insecurity Pada Santriwati** (Studi di Pondok Pesantren Sabilurrahman Jl. Pipitan-Sait KM. 01 KP. Cibetik, Pengampelan, Kec Walantaka, Kota Serang). Sudah layak diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanudduin" Banten.

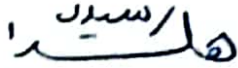
Demikian atas segala perhatian kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Serang, 08 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II


Hilda Rosida, S.S. M.Pd.
NIP. 19831121 201101 2 011


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

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENGATASI
INSECURITY PADA SANTRIWATI**

(Studi di Pondok Pesantren Sabilurrahman Jl. Pipitan-Sait KM. 01 KP Cibetik, Pengampelan,
Kec Walantaka, Kota Serang)

Oleh

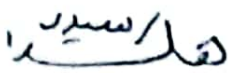
AULYA JULIANI

NIM: 201520067

Menyetujui

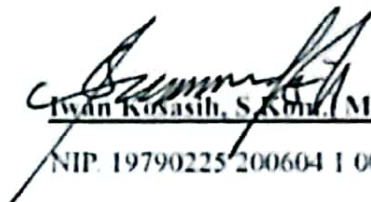
Pembimbing I

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S. M.Pd.

NIP. 19831121 201101 2 011



Iwan Kusasih, S.Kom. M.Pd.

NIP. 19790225 200604 1 001

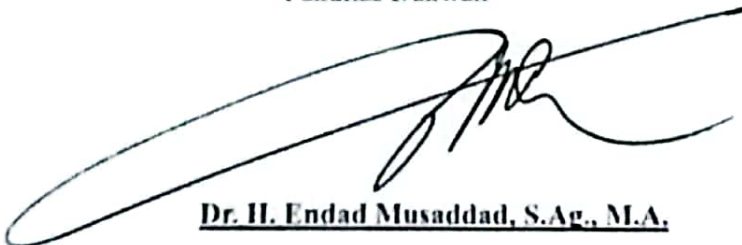
Mengetahui

Dekan

Ketua Jurusan

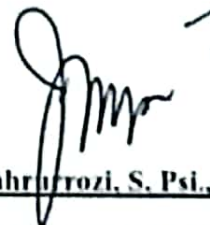
Fakultas Dakwah

Bimbingan Konseling Islam



Dr. H. Endang Musaddad, S.Ag., M.A.

NIP. 19720626 199803 1 002



A.M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A.

NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

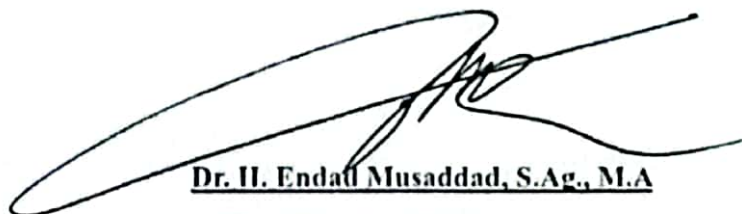
Skripsi a.n. Aulya Juliani, NIM: 201520067, Judul Skripsi: **Konseling Individual Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Mengatasi *Insecurity* Pada Santriwati** (Studi di Pondok Pesantren Sabilurrahman Jl. Pipitan-Sait KM. 01 KP. Cibetik, Pengampelan, Kec Walantaka, Kota Serang), telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada tanggal 15 Juli 2024 Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah dan Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Banten.

Serang, 15 Juli 2024

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota



Dr. H. Endang Musaddad, S.Ag., M.A

NIP: 19720626 199803 1 001



Reza Fandana, M.Pd

NIP: 19910525 202203 2 001

Anggota

Penguji I

Penguji II



Ahmad Fadil, Lc., M.Hum.

NIP: 19760704 200003 1 002

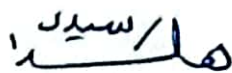


Mava Aufa, S.Th.L., M.Si.

NIP: 19830613 202321 2 017

Pembimbing I

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S. M.Pd.

NIP: 19831121 201101 2 011



Iwan Kosasih, S.Com., M.Pd.

NIP: 19790225 200604 1 001

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan penuh rasa syukur, saya panjatkan doa kepada Allah SWT, Yang Maha Baik, yang senantiasa memberikan kekuatan dalam setiap langkah perjalanan hidup yang penuh tantangan ini. Semoga sholawat dan salam selalu tercurah limpahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, yang menjadi panutan, ketika suka maupun duka Engkau selalu tetap tersenyum.

Dengan segenap kasih sayang dan cintaku persembahkan karya tulis ini kepada kedua orang tua, yaitu pahlawan dan panutanku, Ayahanda Ahmad Yunus, terima kasih selalu berjuang dalam mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Serta untuk pintu surgaku, Ibunda Juhaeni, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan dukungan serta doa yang teramat tulus sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Dan juga untuk saudara laki-lakiku Nurfauzi yang telah memberikan dukungan dan juga memberikan apa yang penulis inginkan dengan mengusahakannya walau bentuk kasih sayang yang diberikan tidak terlihat.

MOTTO

“Rasakanlah setiap proses yang kamu tempuh dalam hidupmu, sehingga kamu tahu betapa hebatnya dirimu sudah berjuang sampai detik ini”

“Selesaikan apa yang sudah kamu mulai. Jangan berhenti ketika lelah, berhentilah ketika selesai.”

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Aulya Juliani, dilahirkan di Serang, pada tanggal 25 Juli 2001. Penulis beralamat di Kp. Pasar Lama Rt.02 Rw.01 Ds. Cikande Kec. Cikande Kab. Serang Banten. Penulis adalah anak kedua dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Ahmad Yunus dan Ibu Juhaeni.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh SD Negeri Cikande 03 dari tahun 2009-2014, SMP Negeri 1 Cikande pada tahun 2015-2017, dan melanjutkan di SMA Negeri 1 Cikande pada tahun 2018-2020. Lalu penulis lanjut berkuliah di Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten dengan mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Demikian riwayat hidup penulis sampai menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten dengan mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN “SMH” Banten. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikut ajaran Islam sampai akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah SWT dan usaha yang bersungguh-sungguh peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **Konseling Individual dengan Teknik *Self Talk* Untuk Mengatasi *Insecurity* Pada Santriwati** (Studi di Pondok Pesantren Sabilurrahman Jl. Pipitan-Sait KM. 01 KP. Cibetik, Pengampelan, Kec Walantaka, Kota Serang).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian peneliti berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu pengetahuan Islam.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

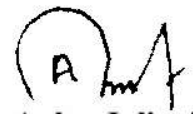
1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd. Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A. Dekan Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada peneliti dalam menyusun skripsi.
3. Bapak A.M Fahrurrozi, S.Psi, M.A. Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik dan memberikan motivasi kepada peneliti.
4. Ibu Hilda Rosida, S.S., M.Pd. Pembimbing I dan Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd. selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasinya kepada peneliti dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum. Penguji I dan Ibu Maya Aufa, S. Th.I., M.Si. Penguji II yang telah meluangkan waktu serta masukan yang telah diberikan sehingga dapat menyempurnakan skripsi penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik peneliti selama kuliah di UIN, pengurus perpustakaan umum, staf Akademik UIN, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama peneliti kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
7. Dengan segenap kasih sayang dan cinta aku persembahkan karya tulis ini kepada kedua orang tua Bapak Ahmad Yunus dan Ibu Juhaeni yang selalu berdoa yang terbaik untuk penulis, juga tidak luput memberikan semangat agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Teruntuk mbah tercinta, tidak berhenti untuk memberikan dorongan semangat dan juga nasihat yang baik untuk penulis serta doa tulus. Dan juga saudara laki-lakiku Nurfauzi yang selalu memberikan dukungan serta menuruti kemauan penulis.
9. Kepada Abdul Aziz yang telah menemani dan memberikan bantuan, semangat, tenaga, pikiran maupun waktunya. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk tidak pantang menyerah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada ketiga sahabat penulis yaitu Ida, Salfa, Syifa yang telah menemani, selalu memberikan semangat dan yang lainnya hingga penulis bisa mencapai di titik ini.
11. Teruntuk sahabat SMP Tiara Nurfadillah yang sampai saat ini selalu menemani dari SMP hingga sampai saat ini, memberikan semangat, motivasi, serta seluruh pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dari semua pihak yang telah membantu menyelesaikan. Penulis berharap karya tulis ini turut mewarnai khazanah ilmu pengetahuan dan dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca umumnya.

Serang, 08 Juli 2024

Peneliti



Aulya Juliani

201520067

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRAC	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA ENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Operasional.....	10
F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	16
A. KAJIAN TEORITIS	16
1. Konseling Individual	16
2. <i>Insecurity</i>	22
3. Kepercayaan Diri.....	30
4. Remaja Awal.....	31
5. Teknik <i>Self Talk</i>	33
B. KERANGKA BERPIKIR.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. JENIS PENELITIAN	37
B. SETTING PENELITIAN	37
1. Tempat Penelitian	37
2. Waktu Penelitian.....	37
3. Subyek Penelitian	37

C. INSTRUMEN PENELITIAN	37
D. SUMBER DATA	41
1. Sumber Data Primer	41
2. Sumber Data Sekunder	41
E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA	42
1. Observasi	42
2. Wawancara.....	42
3. Dokumentasi.....	42
F. TEKNIK ANALISIS DATA	43
1. Pengumpulan Data.....	43
2. Reduksi Data	43
3. Penyajian Data	43
4. Penarikan Kesimpulan.....	44
G. TEKNIK KEABSAHAN DATA	44
1. Meningkatkan Ketekunan.....	44
2. Triangulasi	44
3. Analisis Kasus Negative	45
4. Menggunakan Bahan Referensi.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian.....	46
1. Faktor Penyebab Rasa <i>Insecure</i>	51
2. Proses Penerapan Konseling Menggunakan Teknik <i>Self Talk</i>	57
3. Hasil Penerapan Teknik <i>Self Talk</i>	71
BAB V PENUTUP	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran	74

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Pedoman Observasi Santriwati.....	38
Tabel Pedoman Observasi Pernyataan Rasa <i>Insecure</i>	39
Tabel Pedoman Observasi Pernyataan Kepercayaan Diri.....	39
Tabel Pedoman Wawancara Santriwati.....	39
Tabel Gejala Yang Dirasakan Responden Sebelum Pelaksanaan Konseling.....	50
Tabel Faktor-faktor Penyebab Terjadinya <i>Insecure</i>	53
Tabel Hasil Penerapan Konseling Menggunakan Teknik <i>Self Talk</i>	71