

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 Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya 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 kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, Mei 2019

Penulis

Manita Agustiani
NIM: 153400564

ABSTRAK

Nama Manita Agustiani, NIM: 153400564, Judul Skripsi: “**Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi *Low Self-Esteem* Remaja** (Studi di Kelurahan Kamanisan Kecamatan Curug Kota Serang Provinsi Banten)”. Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.

Masa remaja menghadirkan begitu banyak tantangan, karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi mulai dari fisik, biologis, psikologis, dan juga sosial. Ditinjau dari segi psikologis, emosi yang paling mengganggu pada masa remaja adalah rasa malu. Anak muda sering kali mengalami perasaan diolok-olok, dihina, dipermalukan dan sering merasa muak dan malu atas dirinya sendiri. Rendah diri adalah perasaan seseorang seolah-olah tidak mampu dalam berbagai hal. Ini sering dialami oleh siapa pun terlebih para remaja.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1). Bagaimana kondisi *Self-Esteem* remaja di Kelurahan Kamanisan? 2). Bagaimana penerapan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengatasi *Low Self-Esteem* remaja di Kelurahan Kamanisan? Penelitian ini bertujuan: 1). Untuk mendeskripsikan kondisi *Low Self-Esteem* remaja di Kelurahan Kamanisan. 2). Untuk menjelaskan hasil penerapan teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi *Low Self-Esteem* remaja di Kelurahan Kamanisan.

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Kamanisan Kecamatan Curug Kota Serang Provinsi Banten dengan objek penelitian sebanyak empat orang remaja akhir (usia 18-21 tahun) yang mengalami rendah diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dan penelitian tindakan (*action research*). Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi. Penelitian dilakukan dari bulan Januari sampai April 2019.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan responden HH, AR, MS, dan EJ adalah 1). faktor intern di antaranya, cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang studi, susah berkomunikasi, 2). Faktor ektern di antaranya adalah, ekonomi orang tua lemah, orang tua bercerai, dan keluarga sering cekcok. Teknik *Cognitive Restructuring* ini diterapkan kepada para responden dengan beberapa tahapan.

Setelah dilakukan tahapan-tahapan konseling dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* menunjukkan peningkatan yang cukup baik dilihat dari mulai tahapan di mana peneliti melakukan pendekatan agar para responden mengemukakan segala permasalahan dalam dirinya yang selama ini membelenggu. Teknik *Cognitive Restructuring* cukup tepat sebagai salah satu teknik konseling untuk mengurangi dan menghilangkan rasa rendah diri pada seseorang. Terbukti dengan responden HH, AR, MS, dan EJ yang telah peneliti konseling dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*. Responden-responden tersebut dapat merasakan dampak positif dari penggunaan teknik ini.

Kata Kunci: Remaja, *Cognitive Restructuring*, dan Rendah Diri.

ABSTRACT

Name Manita Agustiani, NIM: 153400564, Thesis Title: "**Application of Cognitive Restructuring Technique to Overcome Teen Low Self-Esteem** (Study in Kamanisan Village, Curug District, Serang City, Banten Province)". Islamic Counseling Guidance Department, Da'wah Faculty, State Islamic University "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten.

Adolescence presents many challenges, because of the many changes that must be faced starting from physical, biological, psychological, and social. Psychologically, the most disturbing emotion in adolescence is shame. Young people often experience feelings of being mocked, humiliated, humiliated and often feeling disgusted and ashamed of themselves. Low self-esteem is someone's feeling as if they are unable to do things. This is often experienced by anyone, especially teenagers.

Based on the background above, the formulation of the problem in this study are: 1). What is the condition of teenage Self-Esteem in Kamanisan Village? 2). How is the application of Cognitive Restructuring techniques to overcome Low Self-Esteem teenagers in Kamanisan Village? This study aims: 1). To describe the conditions of Low Self-Esteem for teenagers in Kamanisan Village. 2). To explain the results of the application of the Cognitive Restructuring technique in overcoming Low Self-Esteem for adolescents in Kamanisan Village.

This research was conducted in Kamanisan Village, Curug Subdistrict, Serang City, Banten Province, with the object of research being four late adolescents (aged 18-21 years) who experienced low self-esteem. This study uses descriptive qualitative methods and action research. The data collection techniques used were observation, interviews, questionnaires, and documentation. The study was conducted from January to April 2019.

Based on the research conducted it can be concluded that the factors that cause respondents HH, AR, MS, and EJ are 1). internal factors including, disability, weakness in mastering the field of study, difficulty communicating, 2). The external factor of which is, the economy of parents is weak, parents are divorced, and families often quarrel. This Cognitive Restructuring technique is applied to respondents with several stages.

After the stages of counseling using the Cognitive Restructuring technique showed a fairly good increase seen from the beginning of the stage where the researcher approached so that the respondents expressed all the problems in him who had been shackling. Cognitive Restructuring technique is quite appropriate as one of the counseling techniques to reduce and eliminate feelings of inferiority in someone. Evidenced by respondents HH, AR, MS, and EJ who have been counseling researchers using the Cognitive Restructuring technique. These respondents can feel the positive impact of using this technique.

Keywords: Adolescence, Cognitive Restructuring, and Low Self-Esteem.



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

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth.
Lamp	: -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n. Manita Agustiani	Di –
	NIM: 153400564	Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Manita Agustiani**, NIM: **153400564** yang berjudul: **Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk mengatasi Low Self-Esteem Remaja**, telah dapat 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 kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 9 Mei 2019

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M. Hum

NIP. 19770813 200604 1 003

Hilda Rosida, S.S, M. Pd

NIP. 19831121 201101 2 011

**PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENGATASI *LOW SELF-ESTEEM* REMAJA**
(Studi di Kelurahan Kamanisan Kecamatan Curug Kota Serang Provinsi Banten)

Oleh:

MANITA AGUSTIANI

NIM: 153400564

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M. Hum

NIP. 19770813 200604 1 003

Hilda Rosida, S.S, M. Pd

NIP. 19831121 201101 2 011

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam

Dr. H. Suadi Sa'ad, M. Ag
NIP. 19631115 199403 1 002

H. Agus Sukirno, S. Ag, M. Pd
NIP. 19730328 201101 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. Manita Agustiani, NIM: 153400564, Judul Skripsi: *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Low Self-Esteem Remaja* telah diujikan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten pada tanggal 17 Juni 2019. 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, 17 Juni 2019

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,

Dr. H. Suadi Sa’ad, M. Ag
NIP. 19631115 199403 1 002

Zenno Noeralamsyah, M.E.I
NIP. 19840417 201801 1 001

Anggota

Penguji I

Penguji II

Dra. Eni Nur’aeni, M.S.I
NIP. 19600808 199103 2 002

H. Agus Sukirno, S. Ag, M. Pd
NIP. 19730328 201101 1 001

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M. Hum

Hilda Rosida, S.S, M. Pd

PESEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Suamiku tercinta Ahmad Nurosid yang selalu memberi semangat, membantu, dan menemani baik suka maupun duka.

Anakku tercinta Ikram Itizam Ar Rasyid yang menjadi penyemangat dan inspirasiku.

Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Marsaid dan Ibunda Aminah, orang tua dari suami tercinta Ayahanda Asep Suhendar dan Ibunda Saeti Sair.

Kakak-kakak perempuanku Muhayati dan Maidah, kedua Kakak laki-laki Antubi dan Hamami, yang selalu mendukungku dalam hal kebaikan, serta keluargaku lainnya.

Terima kasih untuk kalian atas segala doa, dukungan, kasih sayang dan pengorbanan yang tulus.

Terima kasih pula sahabat-sahabat seperjuangan yang selalu memotivasi dan mendoakan.

MOTTO

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ

“Jika kalian berbuat baik, sesungguhnya kalian berbuat baik bagi diri kalian sendiri”

(QS. Al-Isra: 7)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Manita Agustiani, lahir di Serang, 08 Januari 1995, penulis beralamat di Link. Cideheng Tengah RT. 011/003 Kel. Kamanisan, Kec. Curug Kota Serang Provinsi Banten. Penulis adalah anak kelima dari lima bersaudara dari pasangan Bapak Marsaid dan Ibu Aminah.

Jenjang pendidikan Formal yang ditempuh SD Negeri Kubang lulus tahun 2008, SMP Negeri 22 Kota Serang lulus tahun 2011, MA Negeri 2 Kota Serang lulus tahun 2014. Kemudian melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa di perguruan tersebut penulis aktif di beberapa kegiatan salah satu diantaranya adalah Community of Counselor (COC). Demikian riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menempuh jenjang Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim

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

Dengan pertolongan Allah SWT dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi *Low Self-Esteem* Remaja (Studi di Kelurahan Kamanisan Kecamatan Curug Kota Serang Provinsi Banten).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga 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 penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, MA, Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M. Ag, Dekan Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S. Ag, M. Pd, ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M. Hum, pembimbing I dan Ibu Hilda Rosida, S.S, M. Pd, pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasinya kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga, dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Dra. Eni Nur'aeni, M.S.I, penguji I dan Bapak H. Agus Sukirno, S. Ag., M. Pd, penguji II yang telah mengarahkan dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN, pengurus perpustakaan umum, Iran Corner, Staf Akademik dan Karyawan UIN, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
7. Ibu Hj. Ade Suminar, SH, Kepala Kelurahan Kamanisan. Bapak, Sayuti, SE, Sekretaris Kelurahan, Bapak Hanafi, S. Pd.I, Kasi Tata Pemerintahan, Ibu Wiwin Sunarya Kurniawati, S. St, Kasi Kesos. Bapak Dulsalim, S. Sos, Kasi Ekbang, dan Bapak Haeruman selaku pelaksana, yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan memberikan bimbingan. Serta para responden yang telah bersedia menjadi konseli sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Seluruh keluarga terutama, suami, ayahanda dan ibunda tercinta, juga kakak-kakakku serta seluruh keluargaku yang telah memberikan dukungan serta motivasi dan doa selama penyusunan skripsi.
9. Sahabat-sahabat dan teman-teman BKI beserta pihak yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan penulis menyusun skripsi ini.

Serang, Mei 2019
Penulis

Manita Agustiani
NIM. 153400564