

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

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

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

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

Serang, 17 Juli 2020

**LUTFIAH**  
NIM: 161340114

## ABSTRAK

Nama : Lutfiah, NIM : 161340114, Judul Skripsi : “Teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam Meningkatkan *Self Esteem* Santri Korban *Body Shaming*”. (Studi Kasus di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni’in, Cipare Gede, Kota Serang)”. Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

*Body shaming* adalah istilah yang merujuk pada kegiatan mengkritik dan mengomentari secara negatif fisik atau tubuh diri sendiri ataupun orang lain. Istilah *body shaming* ditunjukkan untuk mengejek mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah penyebutan dengan gendut, pesek, cungring, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik. *Body shaming*, baik melalui ucapan maupun sekaligus tindakan yang dilakukan oleh seseorang dapat mengganggu kenyamanan dan menimbulkan dampak yang buruk bagi orang yang menjadi korban *body shaming*. Dampak yang ditimbulkan diantaranya yaitu rendahnya *self esteem*, tidak percaya diri, merasa malu dengan keadaan bentuk fisik dan merasa tidak aman, dan merasa takut. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya untuk meningkatkan *self esteem* santri korban *body shaming*. Upaya tersebut salah satunya yaitu adalah melakukan konseling dengan teknik *Rational Emotive Therapy* (RET)

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : 1). Bagaimana kondisi *self esteem* pada santri korban *body shaming* di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni’in? 2). Bagaimana penerapan dan hasil teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam meningkatkan *Self Esteem* korban *Body Shaming* di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni’in?

Tujuan dari penelitian ini adalah : 1). Untuk mengetahui kondisi *self esteem* santri korban *body shaming* di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni’in. 2). Untuk mengetahui penerapan teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam meningkatkan *self esteem* korban *body shaming* di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni’in.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif. Adapun data yang diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan: 1). Kondisi *self esteem* santri korban *body shaming* di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni’in mempunyai *self esteem* rendah. Sehingga berdampak terhadap psikologis responden. Sehingga mereka merasa tidak percaya diri, merasa malu, merasa tidak nyaman dan merasa takut. Responden SA merasa tidak percaya diri dan merasa malu. Responden DA merasa tidak percaya diri, merasa malu, merasa tidak aman dan merasa takut. Responden KM merasa tidak percaya diri, merasa malu, merasa tidak aman dan merasa takut. Responden HN merasa tidak percaya diri, merasa malu, dan merasa tidak aman. Responden MU merasa tidak percaya diri, merasa malu, dan merasa tidak aman. 2). Konseling RET yang dilakukan. Yang di mana di dalam tindakan konseling RET terdapat beberapa tahap diantaranya : 1). Tahap Attending 2). Tahap Asesmen 3). Tahap konseling dan 4). Tahap Evaluasi. Hasil dari penerapan teknik RET dalam meningkatkan *self esteem* santri korban *body shaming* di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni’in menunjukkan hasil yang baik dan signifikan dimana responden mulai menyadari pemikiran-pemikiran yang irasional terhadap bentuk tubuhnya dan mampu meningkatkan *self esteem* sehingga dapat membangun rasa percaya diri dan tidak lagi merasa malu terhadap bentuk fisiknya.

Kata kunci : RET, *Body Shaming*, *Self Esteem* Santri

## ABSTRACT

Name: Lutfiah, NIM: 161340114, Thesis Title: "Rational Emotive Therapy (RET) Techniques in Increasing Self-Esteem Santri Victims of Body Shaming". (Case Study at Raudhatul Qoni'in Islamic Boarding School, Cipare Gede, Kota Serang) ". Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Body shaming is a term that refers to the activity of criticizing and commenting negatively on the physical or bodily self or others. The term body shaming is intended to mock those who have a physical appearance that is considered quite different from the general public. Examples of body shaming are the mention of fat, pug, cungring, and so forth related to physical appearance. Body shaming, both through words and actions taken by someone can disrupt comfort and cause a bad impact for people who are victims of body shaming. the impact caused by the low self esteem, lack of confidence, feel ashamed of the physical form and feel insecure, and strive to be ideal. Therefore, efforts are needed to improve the self esteem of students who are victims of body shaming. One of the efforts is by conducting counseling with Rational Emotive Therapy (RET) techniques.

Based on the background of the problem, the formulation of the problem in this study are: 1). What is the condition of self esteem in students of body shaming victims at Raudhatul Qoni'in Islamic Boarding School? 2). How is the application and results of the Rational Emotive Therapy (RET) technique to improve the Self Esteem of Body Shaming victims at Raudhatul Qoni'in Islamic Boarding School?

The objectives of this study are: 1). To find out the condition of self esteem of students of victims of body shaming at Raudhatul Qoni'in Islamic Boarding School. 2). To find out the application of Rational Emotive Therapy (RET) techniques in increasing the self-esteem of victims of body shaming at Raudhatul Qoni'in Islamic Boarding School.

In this study, the authors used a qualitative method. The data obtained through observation, interviews and documentation. Based on research that has been done: 1). The condition of self esteem students of body shaming victims at Raudhatul Qoni'in Islamic Boarding School have low self esteem. So that the psychological impact on respondents. So they feel insecure, feel ashamed, feel uncomfortable and feel scared. SA respondents felt insecure and embarrassed. DA respondents feel insecure, feel shy, feel insecure and feel scared. KM respondents felt insecure, felt ashamed, felt insecure and scared. HN respondents felt insecure, embarrassed, and felt insecure. MU respondents felt insecure, embarrassed, and felt insecure. 2). RET counseling conducted. Which in the RET counseling action there are several stages including: 1). Attending Stage 2). Stage of Assessment 3). Counseling stage and 4). Evaluation Phase. The results of the application of RET techniques in increasing the self esteem of students of body shaming victims at Raudhatul Qoni'in Islamic Boarding School showed good and significant results where respondents began to realize irrational thoughts about their body shape and were able to increase self esteem so as to build a sense of confident and no longer feel ashamed of his physical form.

Keywords: RET, Body Shaming, Self Esteem Santri



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

---

---

Nomor : Nota Dinas  
Lamp :  
Hal : **Ujian Skripsi**  
**a.n Lutfiah**  
**NIM : 161340114**

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Dakwah  
UIN SMH Banten  
Di -  
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dipermauklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara Lutfiah, NIM : 161340114 yang berjudul : Teknik ***Rational Emotive Therapy (RET)*** dalam ***Meningkatkan Self Esteem Santri Korban Body Shaming***(studi di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in Cipare Gede Kota Serang), telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.

Demikian atas segala perhatian bapak, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang,                      Juni 2020

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Erdi Rujikartawi, M.Hum.**  
NIP : 19730906 2005011003

**Dra. Eni Nura'eni, MSI**  
NIP. 19600808 199103 2 002

**TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE THERAPY* (RET) DALAM  
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SANTRI KORBAN *BODY  
SHAMING***

(Studi: Di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in Cipare Gede  
Kota Serang)

Oleh :

**LUTFIAH**  
**NIM : 161340114**

Pembimbing I

Menyetujui,

Pembimbing II

**Dr. Erdi Rujikartawi, M.Hum.**  
NIP : 19730906 200501 1 003

**Dra. Eni Nura'eni, MSI**  
NIP. 19600808 199103 2 002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan Bimbingan Dan  
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 ini a.nLutfiah, NIM : 161340114, Judul Skripsi : Teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam Meningkatkan *Self Eteem* Santri Korban *Body Shaming* (Studi di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in Cipare Gede Kota Serang), telah diajukan dalam sidang munaqasah Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten pada tanggal 22 Juli 2020 skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri "Maulana Hasanuddin" Banten.

Serang, 22 Juli 2020

Sidang Munaqasah,  
Ketua Merangkap Anggota,                      Sekretaris Merangkap Anggota,

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

**Zenno Noeralamsyah, M.E.I**  
NIP:198404172018011000

Penguji I

Penguji II

**Dr. Kholid Suhaemi, M.Si**  
NIP: 19650216 199903 1 001

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

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Erdi Rujikartawi, M.Hum.**  
NIP : 19730906 2005011003

**Dra. Eni Nura'eni, MSI**  
NIP. 19600808 199103 2 002

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah ku persembahkan skripsi ini untuk kedua orang tuaku Bapak Saadiah dan Ibu Rumsinah, terimakasih atas kasih sayang dan doa yang berlimpah. Dan terimakasih buat kakak Rohadi dan adikku Hapipah yang luar biasa dalam memberikan dukungan dan doa yang tanpa henti.

Terimakasih juga yang tak terhingga untuk teman-teman BKI D yang sudah menemani perjalanan saya menuntut ilmu di kampus UIN tercinta ini.

Terimakasih teman-teman di kamar 5 dan 6 pondok pesantren Raudhatul Qoni'in. Atisa As'a, Rosdianah, Mariyah Ulfah dan Urfiyah yang slalu memberikan dorongan, motivasi kepada penulis untuk tetap semangat mengerjakan skripsi dan yang telah menemani pagi, siang dan malam.

Dan terimakasih untuk orang-orang yang ikhlas mendoakan saya dalam diam, semoga Allah membalas kebaikan kalian. Aamiin

## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

(QS. Ali Imran : 139)



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Lutfiah, lahir di Tangerang, 13 Januari 1998. Penulis beralamat di Kampung Gembong Desa Sindang Asih RT 002 RW 005 Kecamatan Sindang Jaya Kabupaten Tangerang Provinsi Banten. Penulis adalah anak ke dua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Saadiah dan Ibu Rumsinah.

Jenjang pendidikan yang peneliti tempuh ialah SDN Sindang Asih III, lulus pada tahun 2009. Melanjutkan ke SMP Negeri 1 Sindang Jaya, lulus pada tahun 2013. Setelah itu lanjut ke SMA Cendekia Alfalah, lulus pada tahun 2016. Kemudian melanjut kuliah di universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten dengan mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala atas segala rahmat dan hudayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konsling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : Teknik Rational Emotive Therpy (RET) dalam Meningkatkan Self Esteem Santri Korban Body Shaming (Studi : di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in Cipare Gede Kota Serang).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun, demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat yang besar dan berguna khususnya bagi diri penulis, pembaca dan masyarakat pada umumnya sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu pengetahuan islam.

Skripsi disini tidak kemungkinan dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, MA. Rektor Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten. Yang telah mengelola dan mengembangkan Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten. Yang telah mendorong penyelesaian studi dan skripsi penulis.
3. Bapak H. Agus Sukirno. S.Ag., M.Pd. Ketua jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Bapak Iwan Kosasih M.M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan Konseling

Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten, yang telah memberikan arahan, mendidik dan memberikan motivasi kepada penulis.

4. Bapak Dr. Erdi Rujikartawi, M.Hum. Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, bimbingan dan motivasinya kepada penulis dengan sabar sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Eni Nur’aeni. MSI Pembimbing II yang telah memberikan nasihat, bimbingan, motivasi dan saran-saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
6. Bapak Ibu Dosen Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten, yang telah mengajar dan mendidik serta membimbing penulis selama kuliah di Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten. Seluruh Pengurus Perpustakaan Umum Iran Corner dan Staf Akademik dan Karyawan UIN “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.
7. Pondok Pesantren Raudhatul Qoni’in dan santri yang menjadi responden yang sudah meluangkan waktu, tempat dan memberi informasi kepada penulis.
8. Bapak Saadiah dan Ibu Rumsinah serta kakak dan adik penulis yang selalu memberikan doa dan semangat sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan kamar 5 dan 6. Atisa As’a, Rosdianah, Dede Suroh, Dea Anjarwati, Maria Ulfah, Urfiyah, Malika Zihra, yang telah memberikan motivasi dan semangat kepada penulis selama mengerjakan skripsi.
10. Rekan- rekan dan seluruh keluarga besar Bimbingan dan Konseling Islam yang telah membantu dan menjadi sahabat serta keluarga selama penulis kuliah di Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana hasanuddin” Banten.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini, masih banyak kekurangan bahkan belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan berbagai kritik dan saran yang membangun agar dapat memperbaiki kekurangan atau kekeliruan dalam skripsi ini.

Harapan penulis semoga seluruh bantuan dan motivasi yang diberikan kepada penulis menjadi amal shaleh serta mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Aamiin.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi para pembaca.

Serang, 17 Juli 2020

Penulis

Lutfiah

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PENGANTAR PEMBIMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN SIDANG MUNAQOSYAH .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Tinjauan Pustaka.....	7
F. Kerangka Teori .....	9
G. Metodologi Penelitian.....	21
H. Sistematika Penulisan .....	25

## **BAB II GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTREN**

### **RAUDHATUL QONI'IN**

- A. Sejarah, Visi, Misi, Tujuan, Letak Geografis, Struktur  
Pengurus dan Sarana Prasarana Pondok Pesantren  
Raudhatul Qoni'in .....27
- B. Kegiatan-Kegiatan di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in ...34
- C. Kondisi Santri di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in .....41

## **BAB III KONDISI *SELF ESTEEM* SANTRI KORBAN**

### ***BODY SHAMING* DI PONDOK PESANTREN**

#### **RAUDHATUL QONI'IN**

- A. Profile Korban *Body Shaming* di Pondok Pesantren  
Raudhatul Qoni'in.....44
- B. Kondisi *Self Esteem* Santri Korban *Body Shaming* di  
Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in.....51
- C. Faktor Penyebab *Body Shaming* .....58

## **BAB IV PENERAPAN DAN HASIL TEKNIK *RATIONAL***

### ***EMOTIVE THERAPY (RET) TERHADAP KORBAN***

#### ***BODY SHAMING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF***

#### ***ESTEEM* SANTRI DI PONDOK PESANTREN**

#### **RAUDHATUL QONI'IN**

- A. Penerapan Teknik *Rational Emotive Therapy (RET)* Terhadap  
Korban *Body Shaming* .....60
- B. Hasil Konseling *Rasional Emotive Therapy (RET)* Terhadap  
Korban *Body Shaming* .....92
- C. Faktor Penghambat dan Pendukung Proses Konseling .....97

**BAB V KESIMPULAN**

A. Kesimpulan .....99

B. Saran.....100

**DAFTAR PUSTAKA .....102**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN.....106**

## DAFTAR TABEL

Bagan 2.1 Struktur Pengurus pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in .....	31
Bagan 2.2 Pengurus BES (Badan Eksekutif Santri) Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in .....	32
Tabel 2.1 Kegiatan Santri Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in .....	36
Tabel 2.2 Agenda Kegiatan Mingguan, Bulanan dan Tahunan .....	38
Tabel 2.3 Jadwal Pengajian Santri Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in.....	38
Tabel 3.1 Dampak Rendahnya <i>Self Esteem</i> .....	57
Tabel 4.1 Hasil Penerapan <i>Teknik Rational Emotive Therapy</i> (RET) dalam meningkatkan <i>self esteem</i> santri korban <i>body shaming</i> .....	95