

## **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 tulis ilmiah pribadi.

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

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh 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, 12 November 2021

Penulis

**Amalia**

NIM: 171340039

## ABSTRAK

Nama: **Amalia**, NIM: **171340039**, Judul Skripsi: **Penerapan Teknik *Self Talk* Untuk Mengatasi *Low Self Esteem* Pada Remaja Akhir** (Kasus di Kampung Ciwaru Kelurahan Cipocok Jaya Kecamatan Cipocok Jaya. Kota Serang Provinsi Banten), Tahun 2021.

Masa Remaja adalah masa yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai dengan timbulnya perubahan fisik dan psikis (keinginan bebas dari kekuasaan, rasa ingin tahu, mencari dan menemukan identitas diri, pembentukan kelompok sebaya dan sebagainya). Remaja sangat banyak tantangan, permasalahan, karena banyaknya perubahan yang dihadapi mulai dari perubahan fisik, biologis, psikologis, dan juga sosial. Ditinjau dari segi psikologis, emosi yang paling mengganggu pada masa remaja adalah rasa malu. Anak muda atau anak remaja memiliki perasaan yang sangat rentang akan rasa malu yang sangat tinggi (Dihina, dipermalukan, dicemoohkan oleh teman sekelilingnya, minder, merasa tidak mampu untuk mengekspresikan diri ketika dihadapan orang banyak dan lain-lain). Rendah diri merupakan perasaan seseorang seolah-olah tidak mampu dalam berbagai hal, ini sering dialami oleh siapapun terlebih para remaja.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1). Bagaimana gambaran remaja akhir dalam menerapkan teknik *self talk* di Kampung *Ciwaru*? 2). Apa saja yang dilakukan remaja akhir dalam mengatasi *low self esteem* di kampung ciwaru ? 3). Bagaimana hasil penerapan dari teknik *self talk* untuk mengatasi *low self esteem* remaja akhir di Kampung *Ciwaru*? Penelitian ini bertujuan: 1). Untuk mengetahui kondisi *low self esteem* pada remaja akhir di Kampung *Ciwaru*. 2). Untuk menjelaskan hasil penerapan teknik *self talk* dalam mengatasi *low self esteem* remaja akhir di Kampung *Ciwaru*. 3). Untuk membantu merubah *low self esteem* remaja akhir di Kampung *Ciwaru*.

Penelitian ini dilaksanakan di Kampung Ciwaru Kelurahan Cipocok Jaya Kecamatan Cipocok Jaya. Kota Serang Provinsi Banten dengan objek penelitian sebanyak tujuh anak remaja akhir (usia 17-21 tahun) yang mengalami rendah diri. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dan penelitian tindakan (*action research*). Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, analisis data, dan dokumentasi.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa 1). bentuk gejala-gejala *low self esteem* yang dialami oleh anak remaja akhir diantaranya malu, pesimis, cenderung ragu-ragu mengambil keputusan, canggung, lebih sensitif, tidak Puas akan dirinya, berfikiran negatif, mudah marah, sering melamun, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain. 2). Pelaksanaan Teknik *Self talk* yang terdapat dua langkah/tahap: *Method Question* (Q) artinya menanyai/bertanya pada dirinya sendiri untuk menemukan apa yang meresahkan/masalah tentang situasinya. *Method Pouse* (P) artinya berhenti sejenak beberapa menit untuk mengambil napas dalam-dalam hingga terasa rileks. 3). Hasil yang berupa *Self talk* berdampak positif pada kondisi psikologis responden. Mereka menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya dan menjadi lebih tenang dengan menunjukkan emosinya yang stabil.

**Kata Kunci:** Teknik *self talk*, gejala *low self esteem*, anak remaja akhir

## ABSTRACT

Name: **Amalia**, NIM: **171340039**, Thesis Title: **Application of Self Talk Techniques to Overcome Low Self Esteem in Late Adolescents** (Study in Ciwaru Village, Cipocok Jaya District, Serang City-Banten), year 2021.

Adolescence is a very important period in human life. Adolescence is a transitional period between childhood and adulthood which is marked by the emergence of physical and psychological changes (the desire to be free from the power of curiosity, seeking and finding self-identity, the formation of peer groups and so on). Teenagers have so many challenges because of the many changes they face, ranging from physical, biological, psychological and social changes. From a psychological point of view, the most disturbing emotion in adolescence is shame. Young people or teenagers have very high feelings of shame (humiliated, ridiculed by friends around them, inferior, feeling unable to express themselves when in front of many people, etc). *Low self esteem* is a person's feeling as if not being able to do various things is often experienced by anyone, especially teenagers.

Based on the above background, the formulation of the problem in this study is : 1). What is the picture of the late teens in applying talk in ciwaru village? 2). What do teenagers do to overcome *low self esteem* in ciwaru village? 3). What are the results of the application of the *self-talk technique* to overcome the low self-esteem of late teens in village ciwaru?

To help change the *low self-esteem* of late teens in ciwaru village. This research was conducted in Ciwaru village, Cipocok Jaya District, Serang city, Banten with the object of research as many as seven late teens (aged 17-21 years) who experienced *low self-esteem*. The research uses descriptive qualitative methods and action research. The data collection techniques used are observation, interviews, data analysis and documentation.

The results of the study show that, 1). The forms of low self-esteem symptoms experienced by late teens include shyness, pessimism, tend to be hesitant to make decisions, awkward, more sensitive, dissatisfied with themselves, negative thinking, irritable, often daydreaming, and unable to express themselves when interacting with others. 2). The implementation of the *self-talk technique* consists of two steps/stages: *Method Question (Q)* means to ask oneself to find out what is troubling/problematic about the situation. *Method Pouse (P)* means to pouse for a few minutes to take deep breaths until you feel relaxed. 3). The results in the form of self-talk have a positive impact on the psychological condition of the respondents. They become better than before and become calmer by showing their stable emotions.

**Keywords:** Self talk technique, Symptomts of low self esteem, Late teens.



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

---

Nomor :	Kepada Yth
Lamp :	Dekan Fakultas Dakwah
Hal : <b>Ujian Skripsi</b>	UIN SMH Banten
<b>a.n. Amalia</b>	Di -
<b>NIM : 171340039</b>	Serang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Diperkenalkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Amalia**, NIM: **171340039** yang berjudul: **Penerapan Teknik *Self Talk* Untuk Mengatasi *Low Self Esteem* Pada Remaja Akhir Studi di Kampung *Ciwaru* Kelurahan Cipocok Jaya Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten**, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami Ucapkan Terimakasih  
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Serang, 12 November 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. H. Endad Musaddad, M.A.**  
NIP: 197206261998031002

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

**PENERAPAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENGATASI  
*LOW SELF ESTEEM* PADA REMAJA AKHIR**

(Studi di Kampung Ciwaru Kelurahan Cipocok Jaya Kecamatan Cipocok  
Jaya Kota Serang Provinsi Banten)

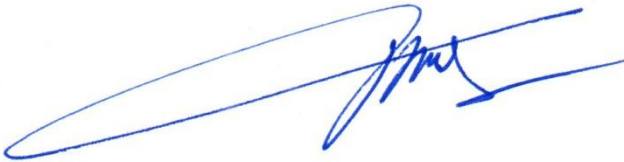
Oleh:

**AMALIA**  
**NIM: 171340039**

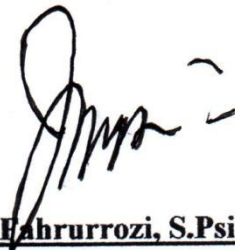
Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



**Dr. H. Endad Musaddad, M.A.**  
NIP: 197206261998031002



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

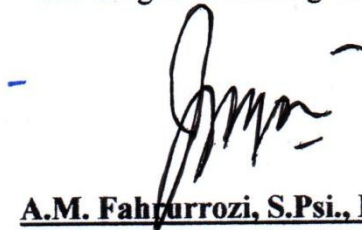
Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling Islam



**Dr. H. Endad Musaddad, M.A.**  
NIP: 197206261998031002



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

## PENGESAHAN

Skripsi a.n Amalia, NIM: 171340039, Judul Skripsi: **Penerapan Teknik *Self Talk* Untuk Mengatasi *Low Self Esteem* Pada Remaja Akhir Studi di Kampung Ciwaru Kelurahan Cipocok Jaya Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten**, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 15 Desember 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 15 Desember 2021

Sidang Munaqasyah,  
Ketua Merangkap Anggota



Dr. Hj. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag.  
NIP. 197005291996032001

Sekretaris Merangkap Anggota



Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd  
NIP. 199003142020121005

Anggota,  
Penguji I



Dr. Kholid Suhaemi, M.S.I.  
NIP. 196502161999031003

Penguji II



Fahma Islami, M.Si.  
NIP. 199209082019032022

Pembimbing I



Dr. H. Endad Musaddad, M.A.  
NIP: 197206261998031002

Pembimbing II



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

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur atas rahmat Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua keluarga serta orang-orang yang selalu menyemangati diantaranya sahabat-sahabat tercinta, kerabat. Serta Ibu Muniroh dan Bapak Madarif yang selama ini senantiasa mendoakan, menyemangati, mendukung, dan memberikan pengorbanan yang begitu sangat besar dan tulus. Kemudian kepada adik saya Amanda Safitry dan seluruh Keluarga besar. Terimakasih karena berkat do'a dan dukungan kalian semua sehingga saya berada pada titik sekarang ini.

Terima kasih untuk Hasan Basri (Mancung) seseorang yang selalu mendengarkan keluh kesah bahkan tangisan saya hingga menenangkan hati saya yang sering kali terpuruk, menyemangati, memberikan nasihat dalam segala hal, memberikan arahan serta saran-saran yang baik kepada penulis. Sehingga si penulis senantiasa selalu bersemangat dan bangkit untuk meraih sesuatu yang diinginkan dengan kerja keras serta kegigihan.

Terima kasih pula kepada sahabat-sahabat seperjuangan dan spesial dalam hidup saya seperti Sakinah, Indri silfiani, Rita prihatini, Juhelah, Adelia rifiyanti, Cici relisna dan teman-teman seperjuangan yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu tentunya yang selalu memotivasi dan mendoakan dengan tulus. Dan semoga sahabat-sahabat yang lainnya pun dimudahkan dalam segala sesuatunya.

## MOTTO

تَهْنُؤًا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ  
وَلَا

*“.....Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”*

(Q.S. Al-Imran : 139)



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Amalia, lahir Di Serang, 01 Januari 1999. Penulis beralamat di Link Jengkol RT 03/01, Kelurahan Banjarsari, Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang, Provinsi Banten. Penulis adalah anak Pertama dari dua bersaudara dari orang tua yang bernama Bapak Madarif dan Ibu Muniroh.

Jenjang pendidikan formal yang di tempuh penulis, yaitu SDN Cilaku lulus tahun 2011, SMPN 11 Kota Serang lulus tahun 2014, SMAN 6 Kota Serang lulus tahun 2017. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswi, penulis aktif di Community Of Counselor (COC) sebagai anggota dan bendahara pada tahun 2017 dan Comunitas Musik (COMIK) sebagai anggota pada tahun 2017-2018. Demikian riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## 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 (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Selawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **“Penerapan Teknik *Self Talk* Untuk Mengatasi *Low Self Esteem* Pada Remaja Akhir” (Studi Di Kampung Ciwaru Kelurahan Cipocok Jaya Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten).**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap skripsi ini dapat membawa manfaat dan berguna khususnya bagi penulis sendiri dan bagi para pembaca.

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. Wawan Wahyudin, M.Pd, Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M Fahrurrozi, S.Psi,M.A, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Ibu Imalatul Khairat, M.Pd., Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A, pembimbing I dan Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A., pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh Dosen dan Staff Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, khususnya Dosen dan Staff Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
6. Seluruh responden yaitu: NS, FA, AN, ND, FR, MJ dan CR yang telah bersedia membantu penulis selama proses penyusunan skripsi sampai selesai.
7. Seluruh keluarga terutama kedua orangtua, Bapak Madarif dan Ibu Muniroh yang senantiasa mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis, serta adikku Amanda Safitry yang menjadi inspirasi dan penyemangat selama penyusunan skripsi.
8. Hasan Basri (Mancung) seorang sahabat yang senantiasa mendo'akan dan menyemangati penulis selama penyusunan skripsi.
9. Sahabat-sahabat dan teman-teman BKI angkatan 2017 khususnya BKI A yang telah kebersamai selama masa perkuliahan dan memberikan semangat dalam menyusun skripsi ini.

10. Sakinah khusus nya sahabat yang paling disayangi yang sudah ikut serta dalam memberikan motivasi yang sangat positif kepada si penulis selama penyusunan skripsi.
  11. Sahabat-sahabat Emak-emak Pejuang Toga (Sakinah, Rita, Indri, Juhenah, dan Adel) yang selalu memberikan dukungan positif kepada penulis selama menyusun skripsi.
  12. Cici, Evi, Yulia, Puja, Halimah, Puput yang selalu membantu, memotivasi, dan menyemangati, penulis selama penyusunan skripsi.
- Akhirnya, hanya kepada Allah SWT jugalah penulis memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu menyelesaikan skripsi ini, semoga diberi balasan yang berlipat ganda.

Serang, 12 November 2021

Penulis

**Amalia**

NIM: 171340039

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Kajian Pustaka/penelitian terdahulu yang relevan .....	10
F. Kajian Teori.....	13
G. Metode Penelitian.....	38
H. Sistematika Penulisan.....	41
<b>BAB II GAMBARAN UMUM KAMPUNG CIWARU</b>	
A. Sejarah Singkat Kampung Ciwaru .....	43
B. Letak Geografis Kampung Ciwaru.....	45
C. Kebiasaan atau Tradisi Turun Temurun Kampung Ciwaru .....	47

D. Ciri Khas Kampung Ciwaru .....	48
E. Visi-Misi dan Tujuan Kampung Ciwaru .....	48
<b>BAB III KONDISI RESPONDEN YANG MENGALAMI <i>LOW SELF ESTEEM</i></b>	
A. Profil Responden .....	51
B. Responden yang Mengalami <i>Low Self Esteem</i> .....	55
<b>BAB IV PENERAPAN TEKNIK <i>SELF TALK</i> UNTUK MENGATASI <i>LOW SELF ESTEEM</i> PADA REMAJA AKHIR</b>	
A. Tahap-tahap Penerapan Teknik <i>Self talk</i> .....	63
B. Hasil Kegiatan teknik <i>self talk</i> untuk mengatasi <i>low Self Esteem</i> pada remaja akhir.....	85
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	91
B. Saran.....	92
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Responden yang Mengalami <i>Low Self Esteem</i> .....	51
Tabel 3.2 Indikator-indikator <i>Low Self Esteem</i> Pada Remaja Akhir .....	62
Tabel 4.1 Hasil Kegiatan Teknik <i>Self talk</i> untuk mengatasi <i>Low Self Esteem</i> Pada Remaja Akhir .....	90

