

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 perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima atau pun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 06 Mei 2022

VINA INAYAH AULIA
NIM: 181520135

ABSTRAK

Nama: **Vina Inayah Aulia**, NIM: 181520135, Judul Skripsi: “**Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Tingkah Laku Remaja Yang Mengalami *Strict Parents* di Kelurahan Gelam**” Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2022 M/1443 H.

Konseling *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Tingkah laku remaja yang mengalami *strict parents* umumnya mereka yang diasuh dengan pengekangan dari orang tua, karena pada zaman sekarang mereka bisa melakukan hal apapun tanpa diawasi oleh orang tua yang ketat. Akibat dari pengekangan tersebut tingkah laku remaja ini menyimpang tidak sesuai sebagaimana mestinya, remaja semakin dikekang mereka semakin berontak karena diusia remaja mereka ingin dilihat atas keberadaannya dan tidak dianggap sebagai anak-anak lagi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana proses penerapan konseling CBT untuk mengatasi tingkah laku remaja yang mengalami *strict parents* di Kelurahan Gelam? 2) Bagaimana hasil penerapan konseling CBT untuk mengatasi tingkah laku remaja yang mengalami *strict parents* di Kelurahan Gelam?

Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk mengetahui bagaimana proses penerapan CBT untuk mengatasi tingkah laku remaja yang mengalami *strict parents* di Kelurahan Gelam? 2) Untuk mengetahui hasil penerapan konseling CBT untuk mengatasi tingkah laku remaja yang mengalami *strict parent* di Kelurahan Gelam?

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif tindakan atau *action research* yang digunakan untuk memperbaiki suatu kondisi yang dialami seseorang dan peneliti harus berperan ikut didalamnya. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian dilaksanakan pada Maret 2022, dengan jumlah responden dalam penelitian ini adalah 3 orang remaja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: 1) Dampak tingkah laku dari *strict parents* ini sangat berpengaruh besar untuk masa-masa remaja. 2) Gunanya memakai konseling CBT ini dapat mengefektifkan perilaku dan kognitif yang menyimpang menjadi positif. 3) Hasil dari observasi dan wawancara kepada 3 responden dapat dikonseling bahwa tingkah laku remaja yang mengalami *strict parents* di Kelurahan Gelam sangat beragam dengan permasalahan yang mereka alami masing-masing individu.

Kata Kunci: Konseling *Cognitive Behavior Therapy*, Remaja, Tingkah Laku.

ABSTRACT

Name: **Vina Inayah Aulia**, NIM: 181520135, Thesis Title: "**Cognitive Behavior Therapy Counseling Against the Behavior of Adolescents Who Have Strict Parents in Gelam Village**" Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, State Islamic University Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2022 M/1443 H.

Counseling Cognitive Behavior Therapy is an approach designed to solve the problem of the counselee at this time by restructuring cognitive and behavioral retention. The behavior of teenagers who experience strict parents is generally those who are brought up with restraint from their parents, because nowadays they can do anything without being supervised by strict parents. As a result of these restraints, the behavior of these teenagers deviates from what it should be, the more they are restrained, the more rebellious they are because at their teenage years they want to be seen for their existence and not be considered as children anymore.

Based on the above background, the formulation of the problem in this study are: 1) What is the process of implementing CBT counseling to overcome the behavior of teenagers who experience strict parents in Gelam Village? 2) What are the results of applying CBT counseling to overcome the behavior of teenagers who experience strict parents in Gelam Village?

This study aims: 1) To find out how the process of applying CBT to overcome the behavior of teenagers who experience strict parents in Gelam Village? 2) To find out the results of implementing CBT counseling to overcome the behavior of adolescents who experience strict parents in Gelam Village?

The method used is a qualitative method of action or action research that is used to improve a condition experienced by a person and the researcher must play a role in it. Data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. The study was conducted in March 2022, with the number of respondents in this study were 3 teenagers.

Based on the research conducted, it can be concluded: 1) The behavioral impact of strict parents is very influential for the teenage years. 2) The point of using CBT counseling is to make deviant behaviors and cognitive behaviors effective into positive ones. 3) The results of observations and interviews with 3 respondents can be counseled that the behavior of teenagers who experience strict parents in Gelam Village is very diverse with the problems they experience each individual.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy Counseling, Adolescents, Behavior.



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas
Lamp :
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n. Vina Inayah Aulia
NIM: 181520135

Kepada Yth
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di-
Serang

Assalamualaikum Wr. Wb


Dipermauklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Vina Inayah Aulia**, NIM: 181520135 yang berjudul : **“Konseling Cognitive Behavior Therapy Terhadap Tingkah Laku Remaja Yang Mengalami Strict Parents di Kelurahan Gelam”**, telah dapat diajukan sebagai syarat untuk melengkapi sidang munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

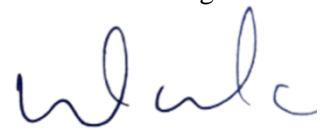
Wasalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 20 Mei 2022

Penguji II


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

Pembimbing II


Wulan Fauziah, M.Pd
NIP. 198806252019032007

**KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP TINGKAH
LAKU REMAJA YANG MENGALAMI *STRICT PARENTS* DI
KELURAHAN GELAM”**

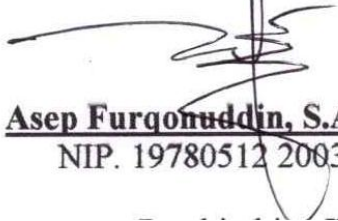
Oleh :

VINA INAYAH AULIA

NIM: 181520135


Menyetujui,

Penguji II



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


Pembimbing II



Wulan Fauziah, M.Pd
NIP. 198806252019032007

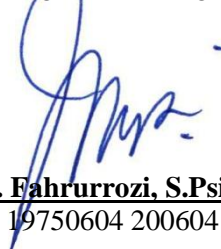
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, 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 **Vina Inayah Aulia**, NIM: 181520129 yang berjudul : ***Konseling Cognitive Behavior Therapy Terhadap Tingkah Laku Remaja Yang Mengalami Strict Parents Di Kelurahan Gelam***”, Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 20 Mei 2022

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,



Eneng Purwanti, M.A
NIP. 19780607 200801 2 014

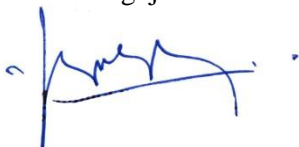
Sekretaris Merangkap Anggota



Imalatul Khairat, M.Pd
NIP. 19900420 201903 2 018

Anggota

Penguji I



Muhibuddin, M.Si
NIP. 19700620 199903 1 004

Penguji II



Fahma Islami, M.Si
NIP. 19920908 201903 2 022

Penguji II



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

Pembimbing II



Wulan Fauziah, M.Pd
NIP. 198806252019032007

MOTTO

“Bersungguh-sungguhlah dan jangan malas dan jangan jadi lalai, karena penyesalan mendalam itu adalah milik mereka yang bermalas-malasan.”

(Al-Mahfudzot)

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran serta atas segala nikmat dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis mempersembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua yaitu Bapak Darmin dan Ibunda Siti Syarifah yang terkasih dan tersayang yang senantiasa memberikan dukungan-dukungan terbaiknya, baik moril maupun materil, senantiasa mendidik dengan penuh kasih sayang, berkorban tanpa mengenal lelah, senantiasa melantunkan doa-doa terbaik untuk penulis sehingga sampai pada masa sekarang ini, serta selalu menjadi inspirasi dan motivasi terbesar dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa juga untuk adikku yang tersayang Raisya Dwi Arifah dan Dafa Al-Farizi yang selalu menghadirkan keceriaan, hiburan disaat gundah gulana, serta doa dan semangat dalam penulisan skripsi ini. Serta Keluarga Besar dari Ibunda dan Bapak yang menjadikan motivasi untuk penulis agar bisa menjadi apa yang diharapkan dan dibanggakan.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Vina Inayah Aulia, lahir di Serang, 01 Juli 2000. Saat ini penulis tinggal di Lingkungan IpiK RT/RW 04/01 Kelurahan Gelam Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang Banten. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, dari orang tua yang bernama Bapak Darmin dan Ibu Siti Syarifah.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah SDN Gelam 1 lulus tahun 2012, kemudian melanjutkan sekolah di Pon-Pes Al-Mubarak yang hanya ditempuh Mtsnya saja lulus tahun 2015, selanjutnya melanjutkan Pendidikan di MAN 1 Kota Serang lulus pada tahun 2018. Pada tahun yang sama penulis diterima di program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan jalur UMPTKIN.

Selama menjadi mahasiswa di UIN SMH Banten, penulis pernah menjadi anggota *Community Of Counselor* (COC) dan organisasi primordial Hamas. Demikian, catatan singkat mengenai hidup penulis selama menempuh Pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata 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 keridhaan dan kemudahan yang telah diberikan Allah SWT kepada penulis serta diiringi dengan ikhtiar yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **"Konseling Cognitive Behavior Therapy Terhadap Tingkah Laku Remaja Yang Mengalami Strict Parents Di Kelurahan Gelam"** dengan penuh rasa syukur dan bahagia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan, serta nasehat dari berbagai pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini hingga tahap akhir. Dengan demikian penulis ini mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak terkait dan penghargaan yang setinggi-tingginya, diantaranya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M.Pd, Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A, ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd, sebagai sekertaris jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Asep Furqonuddin, M.M.Pd, dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran, dan pikiran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Wulan Fauzia, M.Pd, dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan bimbingan dengan penuh kasih sayang dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu Pengurus perpustakaan umum, Staff Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
9. Terima kasih juga kepada sahabat-sahabat tercinta VIJA yang selalu menanyakan kapan sidang membuat penulis semangat, Yunita Sari yang selalu memberikan hal positif dan memberikan dukungan yang tiada hentinya, Ratu Hilma Nurdiana yang dari jaman MAN hingga sekarang masih bersedia dan

membantu penulis dalam mengerjakan tugas-tugas, Desya dan Soniya yang dari awal masuk kuliah hingga sekarang masih tetap bersama dan saling support, Riska Dea Saputri teman healing disaat tugas-tugas kuliah banyak, Amelia Anjasari, S.Pd kating yang mau direpotkan atas pertanyaan-pertanyaan mengenai skripsi ini, dan Niki Permata Indah yang memberikan dukungan serta semangat agar tidak putus asa.

10. Terima kasih juga kepada seluruh teman-teman BKI D'18 yang selalu mengingatkan untuk terus bersabar dalam menghadapi kalian dan mengingatkan agar tetap santuy di era gempuran tugas dan skripsi.

Serang, 6 Mei 2022

VINA INAYAH AULIA

Nim: 181520135

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACTS	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Relevan	6
F. Definisi Operasional	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teoritis	10
1. Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	10
a) Pengertian Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	10
b) Konsep Dasar <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	11
c) Tujuan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	12
d) Karakteristik Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	12
e) Tahapan Terapi Konseling <i>Cognitive Behavior</i>	14
2. Tingkah Laku	16
a) Pengertian Tingkah Laku	16
b) Macam-Macam Tingkah Laku	17
c) Ciri-ciri Perubahan Tingkah Laku.....	18
d) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Tingkah Laku.....	19
e) Teori Tingkah Laku	20
3. Remaja	20
a) Pengertian Remaja	20
b) Ciri-ciri Remaja	21
c) Batasan-batasan Umur Remaja	23
d) Karakteristik Remaja Awal	25
e) Psikologi Perkembangan Remaja.....	25

	f) Permasalahan Yang Timbul Pada Masa Remaja	27
	g) Keadaan Emosi Selama Masa Remaja	27
	h) Hubungan Keluarga	28
	i) Perkembangan Kognitif	29
	4. <i>Strict Parents</i>	29
	a) Pengertian dan Ciri-ciri <i>Strict Parents</i>	29
	b) Dampak dari <i>Strict Parents</i>	31
	B. Kerangka Berfikir	32
BAB III	METODE PENELITIAN	33
	A. Jenis Penelitian	33
	B. Setting Penelitian	33
	C. Instrument Penelitian	34
	D. Sumber Data	36
	E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
	F. Teknik Analisis Data	38
	G. Teknik Keabsahan Data	39
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	41
	A. Hasil Penelitian.....	41
	1. Gambaran Umum Subjek Penelitian	41
	2. Proses Penerapan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi Tingkah Laku Remaja Yang Mengalami <i>Strict Parents</i>	43
	3. Hasil Penerapan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi Tingkah Laku Remaja Yang Mengalami <i>Strict Parents</i>	62
	B. Pembahasan	65
	1. Kondisi Psikologis Remaja Yang Mengalami <i>Strict Parents</i> ..	
	2. Proses Penerapan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi Tingkah Laku Remaja Yang Mengalami <i>Strict Parents</i>	66
	3. Hasil Penerapan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi Tingkah Laku Remaja Yang Mengalami <i>Strict Parents</i>	
BAB V	PENUTUP.....	69
	A. Kesimpulan	69
	B. Saran	70

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN