

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 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 keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil pembuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar ke sarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 15 Mei 2022

Disih Kalya
NIM: 181520062

ABSTRAK

Nama: **Disih Kalya**, NIM: 181520062, Judul Skripsi: **“Penerapan Acceptance and Commitment Therapy Dalam Mengatasi Ketidakpercayaan Diri Pada Remaja Tahap Akhir”** (Studi Di Desa Bayah Barat, Kecamatan Bayah, Kabupaten Lebak), Prodi: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2022 M/1443 H. Pada hakikatnya manusia mempunyai rasa percaya diri, namun rasa percaya diri yang dimiliki setiap orang berbeda antara satu dengan yang lain. Ada yang memiliki rasa percaya diri yang rendah dan ada juga yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka keduanya akan menampakkan tingkah laku yang berbeda. Individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ia merasa yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga dapat dilihat dari tingkat keberanian, hubungan sosial, tanggung jawab, serta harga dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui dan memahami proses konseling dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam mengatasi ketidakpercayaan diri pada remaja tahap akhir di Desa Bayah Barat, Kecamatan Bayah, Lebak-Banten. 2) Mengetahui hasil dari proses konseling dengan penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam mengatasi ketidakpercayaan diri pada remaja akhir di Desa Bayah Barat, Kecamatan Bayah, Lebak-Banten. Adapun metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan tindakan yang dilakukan untuk memahami dan mengetahui proses konseling dengan teknik *Acceptance Commitment Therapy* (ACT). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah; observasi dan wawancara. Penelitian dilaksanakan pada Maret 2022 hingga Mei 2022 dengan jumlah subjek dalam penelitian ini adalah tiga remaja akhir yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah di Desa Bayah Barat, Kecamatan Bayah, Kabupaten Lebak. Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut, dengan penerapan teknik ACT didapatkan hasil penelitian pada kondisi kepercayaan diri tiga remaja akhir seperti adanya beberapa perubahan pada kondisi kepercayaan diri seperti mulai optimis terhadap diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki, mulai menerima kekurangan diri sendiri, mencoba untuk terus mengembangkan potensi atau kemampuan diri, mulai melakukan adaptasi dengan suasana, lingkungan atau kegiatan baru, dan mulai menghargai diri sendiri tanpa menghiraukan kelebihan orang lain

Kata Kunci: *Teknik Acceptance and Commitment Therapy, Kepercayaan Diri, Bullying, Remaja*

ABSTRACT

Name: **Disih Kalya**, NIM: 181520062, Thesis Title: "**Application of Acceptance and Commitment Therapy in Overcoming Self-Distrust in Late Adolescents**" (Study in West Bayah Village, Bayah District, Lebak Regency), Study Program: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, University State Islam of Sultan Maulana Hasanuddin Banten in 2022 AD/1443 H. In essence, humans have self-confidence, but the confidence that each person has is different from one another. Some have low self-confidence and some have high self-confidence, so both will show different behavior. Individuals who have high self-confidence, he feels confident in his own abilities so that it can be seen from the level of courage, social relations, responsibility, and self-esteem. This study aims to: 1) Know and understand the counseling process with Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in overcoming self-confidence in late teens in West Bayah Village, Bayah District, Lebak-Banten. 2) Knowing the results of the counseling process with the application of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in overcoming self-confidence in late adolescents in West Bayah Village, Bayah District, Lebak-Banten. The method used is a qualitative research method with actions taken to understand and know the counseling process using the Acceptance Commitment Therapy (ACT) technique. The data collection techniques used are; observations and interviews. The study was conducted from March 2022 to May 2022 with the number of subjects in this study were three late teens who had low self-confidence in West Bayah Village, Bayah District, Lebak Regency. The results of the study are as follows, with the application of the ACT technique, the results obtained on the condition of the confidence of the three late teens such as some changes in the condition of self-confidence such as starting to be optimistic about themselves and their abilities, starting to accept their own shortcomings, trying to continue to develop potential or self-ability, begin to adapt to a new atmosphere, environment or activity, and begin to respect oneself regardless of the strengths of others

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy Techniques, Self Confidence, Bullying, Adolescents



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

Nomor : Nota Dinas
Lamp. : -
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n Disih Kalya
NIM: 181520062

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di_
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Disih Kalya, NIM: 181520062**, dengan judul **“Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* Dalam Mengatasi Ketidakpercayaan Diri Pada Remaja Akhir”** (Studi di Desa Bayah Barat, Kecamatan Bayah, Kabupaten Lebak, Banten) layak diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas perhatian Bapak dan Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 20 Mei 2022

Pembimbing I

A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A
NIP. 19750604 20060 1 001

Pembimbing II

Maya Afa, S.Th. I., M.Si
NIDN. 20 1306 8302

**PENERAPAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY
DALAM MENGATASI KETIDAPERCAYAAN DIRI PADA
REMAJA AKHIR**

(Studi di Desa Bayah Barat, Kecamatan Bayah, Kabupaten Lebak,
Banten)

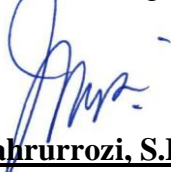
Oleh:

Disih Kalya

NIM: 181520062

Menyetujui,

Pembimbing I



A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A
NIP. 19750604 20060 1 001

Pembimbing II



Maya Aufa, S.Th. I., M.Si
NIDN. 20 1306 8302

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Dakwah



Dr. Endad Musaddad, M.A
NIP. 19631115 199403 1 002

Ketua Prodi

Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A
NIP. 19750604 20060 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n Disih Kalya, NIM: 181520062, dengan judul **“Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* Dalam Mengatasi Ketidakpercayaan Diri Pada Remaja Akhir”** (Studi di Desa Bayah Barat, Kecamatan Bayah, Kabupaten Lebak, Banten). telah diujikan dalam sidang munaqasyah pada tanggal 27 Mei 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 27 Mei 2022

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota



Drs. Muzayan, M.Si

NIP. 19630308 199402 1 001



Fahma Islami, M. Si

NIP. 19920908 201903 2 022

Anggota

Penguji I



Dr. Hj. Umdatul Hasanah, M.Ag

NIP. 19700529 199603 2 001

Penguji II



Imalatul Khairat, M.Pd

NIP. 19900420 201903 2 018

Pembimbing I



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

NIP. 19750604 20060 1 001

Pembimbing II



Maya Aufa, S.Th. I., M.Si

NIDN. 20 1306 8302

PERSEMBAHAN

Skripsi ini adalah persembahan kecil untuk orangtua saya yang tercinta, terkasih, dan tersayang. Ibu yang telah melahirkan saya, Ibu Uyung Sunengsih, Bapak Irawadi yang tidak ada letihnya untuk mendoakan, memberikan dukungan, membimbing, dan mendidikku dengan penuh kasih dan sayang. Yang telah melalui banyak perjuangan dan rasa sakit. Namun saya berjanji tidak akan membiarkan semua itu sia-sia. Saya akan melakukan yang terbaik untuk setiap kepercayaan yang diberikan. Saya akan tumbuh, untuk menjadi yang terbaik yang saya bisa. Semoga Allah membalas semua kebaikan, cinta dan kasih yang telah mereka berikan kepada saya, Aamiin.

MOTTO

... وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا
الْقَوْمُ الْكَافِرِينَ

*"... Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah.
Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah
orang-orang kafir."*

(QS. Yusuf/12: 87)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Disih Kalya, lahir di Lebak, 18 Oktober 1999. Penulis beralamat di Kp. Ciletuh Rt 03/ Rw 02, Desa Panggarangan, Kecamatan Panggarangan, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten. Penulis adalah anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Irawadi dan Ibu Uyung Sunengsih.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh TKQ Plus Al-Falahiyyah Tangerang lulus Tahun 2006, SD Negeri 2 Panggarangan lulus Tahun 2012, MTs Al-Ittihad 1 Cimangpang lulus Tahun 2015, MA Negeri 2 Lebak lulus Tahun 2018. Kemudian penulis berkesempatan mendapatkan beasiswa Bidikmisi untuk melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi tersebut, penulis aktif di komunitas Counseling Movie UIN SMH Banten, selain itu penulis juga pernah aktif di organisasi internal yakni Dewan Mahasiswa Fakultas Dakwah periode 2021 sebagai anggota Divisi Komunikasi dan Informasi (KOMINFO).

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji dan syukur marilah kita panjatkan kehadiran Allah *Subhanahu wa ta'ala* yang telah melimpahkan segala rahmat serta maghfirah-Nya kepada kita semua. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi wassallam* yang telah menyebarkan dakwah Islam sehingga rahmat Islam bisa kita rasakan sampai saat ini.

Alhamudlillah, dengan izin Allah Yang Maha Kuasa, saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* Terhadap Ketidakpercayaan Diri Pada Remaja Akhir** (Studi di Desa Bayah Barat, Kecamatan Bayah, Kabupaten Lebak, Banten) tentu dengan dorongan, bantuan, bimbingan, motivasi dan do'a dari orang-orang terbaik yang ada di sekeliling saya selama proses penyelesaian penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. Endad Musaddad, M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A. Ketua Prodi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, dan motivasinya kepada saya dengan penuh kesabaran, serta

bersedia mengorbankan tenaga dan pikirannya dalam membantu saya menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Maya Afa, S. Th. I. M.Si. Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada saya dengan penuh kesabaran kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh civitas akademika Fakultas Dakwah yang telah mendidik dan membantu saya selama duduk di bangku perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Orang tua tercinta, Ibu Uyung Sunengsih, dan Bapak Irawadi yang telah mengorbankan tenaga dan materi, selalu memberikan motivasi dan dukungan serta do'a yang terus menerus terucap dalam setiap sujudnya demi keberhasilan puterinya tercinta sebagai anak pertama, serta adik-adik saya Aisyah dan Faris yang selalu memberikan keceriaan dan semangat.
7. Keluarga besar Nenek Ayumah, Kakek Suja'i, Alm Nenek Supini, Alm Kakek Wagimin, serta semua Uwa, Bibi, Mamang, dan Saudara Sepupu saya cintai.
8. Kawan terbaik saya, seluruh warga kostan Bapak Heri dan Ibu Endang yang telah bersedia memberikan semangat, motivasi, serta bersedia meluangkan waktunya untuk membantu dan menemani saya dalam mengerjakan skripsi.
9. Kawan-kawan BKI B 2018, keluarga besar BKI, dan seluruh teman di UIN SMH Banten yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan dan selalu saling membantu dalam suka maupun duka.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi isi maupun dari metodologi penelitiannya. Untuk itu, kritik dan saran dari pembaca sangat saya harapkan guna perbaikan selanjutnya.

Serang, 20 Mei 2021

Penulis

Disih Kalya
NIM: 181520062

DAFTAR ISI

COVER	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
FAKULTAS DAKWAH	iv
PENGESAHAN	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Teoritis	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Setting Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.

	D. Sumber Data	Error! Bookmark not defined.
	E. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
	F. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
	G. Teknik Keabsahan Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
	A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
	B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
	A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
	B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		