

**PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY  
DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI PADA REMAJA  
DI DESA PANCALANG KABUPATEN KUNINGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI)  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI)



**TIARA ANDINI**

**NIM. 1908306110**

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKH NURJATI CIREBON  
TAHUN 2023 M / 1444 H**

**PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY  
DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI PADA REMAJA  
DI DESA PANCALANG KABUPATEN KUNINGAN**

SKRIPSI



TIARA ANDINI  
NIM. 1908306110

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKH NURJATI CIREBON  
TAHUN 2023 M / 1444 H

## ABSTRAK

**“PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI PADA REMAJA DI DESA PANCALANG KABUPATEN KUNINGAN” TIARA ANDINI. NIM 1908306110. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Jurusan Bimbingan Konseling Islam**

Masa remaja adalah masa sulit ketika remaja mungkin menemukan siapa diri mereka, masa ini merupakan masa untuk membangun konsep diri seseorang. Konsep diri adalah aspek yang menentukan dari pengalaman seseorang saat mereka bertransisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Setiap orang berperilaku sesuai dengan konsep dirinya sendiri.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran konsep diri, pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*, pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam mengembangkan konsep diri pada remaja di Desa Pancalang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah. Metode penelitian kualitatif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam, suatu data yang mengandung makna. Adapun pendekatan penelitian yang digunakan penulis adalah studi kasus.

Gambaran konsep diri remaja Desa Pancalang yaitu ada dua kategori. Sebagian remaja memiliki konsep diri positif, sebagian lagi memiliki konsep diri negatif. Konseling *Rational Emotive Behaviour* bisa digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan konsep diri. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* digunakan dengan tujuan menghilangkan pikiran-pikiran irasional lalu mengubahnya menjadi pemikiran rasional sehingga berdampak pada konsep diri para remaja. Dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* konsep diri pada remaja di Desa Pancalang bisa ditingkatkan.

**Kata kunci: REBT, Konsep Diri, Remaja.**

## ABSTRACT

**“THE RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY APPROACH IN IMPROVING SELF-CONCEPT IN ADOLESCENTS IN PANCALANG VILLAGE KUNINGAN DISTRICT” TIARA ANDINI. NIM 1908306110. Faculty Da’wah and Islamic Communication. Islamic Counseling Guidance Department.**

Adolescence is a difficult time when teenagers may find who they are, this period is a time to build one’s self-concept. Self-concept is a defining aspect of a person’s experience as they transition from childhood to adulthood. Everyone behaves according to his own concept.

The purpose of this research is to know self-concept description. *Rational Emotive Behaviour Therapy* approach, *Rational Emotive Behaviour Therapy* approach in developing self-concept in adolescents in Pancalang Village.

This study uses research methods that are used to examine the condition of natural objects. Qualitative research methods are used to obtain in-depth data, data that contains meaning. The research approach used by the author is a case study.



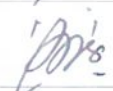



The description of self-concept in adolescents in Pancalang Village Kuningan District, namely there are two categories. Some teenagers have a positive self-concept, some have a negative self-concept. Rational Emotive Behaviour Counseling can be used as a way to improve self-concept. The Rational Emotive Behaviour Therapy approach is used with the aim of eliminating irrational thoughts so that they have an impact on the self-concept of adolescents. With the Rational Emotive Behaviour Therapy approach, the self-concept of adolescents in Pancalang Village Kuningan District can be improved.

**Keywords: REBT, Self-Concept, Teenager**

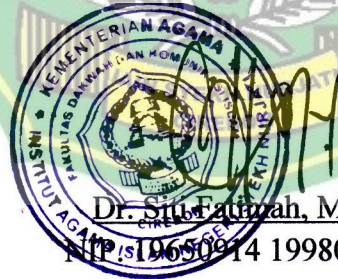
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI PADA REMAJA DI DESA PANCALANG KABUPATEN KUNINGAN" oleh Tiara Andini NIM. 1908306110 telah di Munaqosahkan pada tanggal 3 April 2023 di hadapan dewan penguji dan dinyatakan lulus.

Skripsi ini telah memenuhi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.

Panitia Munaqosah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1 001	6-4-2023	
Sekretaris Jurusan Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201101 1 014	5-4-2023	
Penguji I Dr. Hj. Rina Rindanah, S.Ag, M.Pd NIP. 19731009 199703 2 003	6-4-2023	
Penguji II Eha Julaeha, M.A NIP. 19721215 201411 2 001	5-4-2023	
Pembimbing I Asriyanti Rosmalina, M.Ag NIP. 19760331 200710 2 004	10-4-2023	
Pembimbing II Herman Beni, M.A NIP. 19780430 201101 1 004	7-4-2023	

Mengetahui  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Dr. Siti Fatmahan, M.Hum

NIP. 19650914 199803 2 001

**LEMBAR PERSETUJUAN**

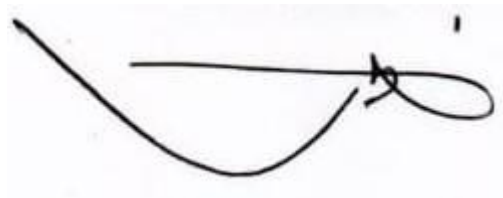
**PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY  
DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI PADA REMAJA  
DI DESA PANCALANG KABUPATEN KUNINGAN**

Disusun Oleh:

**Tiara Andini**  
**NIM. 1908306110**



Mengetahui:  
**Ketua Jurusan BKI**



**Drs. H. Muzaki, M.Ag**  
**NIP. 19660720 199903 1 0001**

## NOTA DINAS

Kepada

**Yth. Ketua Jurusan BKI**

**IAIN Syekh Nurjati Cirebon**

di Cirebon.

*Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah menyelesaikan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini :

Nama : Tiara Andini

NIM : 1908306110

Judul : **PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI PADA REMAJA DI DESA PANCALANG KABUPATEN KUNINGAN**

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosyahkan.

*Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Kuningan, 29 Maret 2023

**Pembimbing I**



**Asriyanti Rosmalina, M.Ag**  
NIP. 19760331 200710 2 004

**Pembimbing II**



**Herman Beni, M.A**  
NIP. 19780430 201101 1 004

## PERNYATAAN KEASLIAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI PADA REMAJA DI DESA PANCALANG KABUPATEN KUNINGAN”** ini beserta seluruh isinya merupakan karya saya sendiri, dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya dengan peraturan yang berlaku. Apabila dikemudian hari adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.



Kuningan, 29 Maret 2023  
Saya yang menyatakan,



**Fiara Andini**  
**NIM. 1908306110**

## PERSEMBAHAN

### **Bismillahirrahmanirrahim**

*Alhamdulillah Rabbil 'Alamin* dengan segala karunia-Nya yang telah memudahkan segalanya terkhusus dalam penyusunan skripsi ini dan saya persembahkan untuk :

1. Kedua Orang Tua yaitu Bapak Jajat Mochammad Subagja, S.Pd dan Ibu Rini Susanti, A.Md., orang yang sangat berarti dalam hidup saya. Yang senantiasa selalu mendoakan saya dan memberi dukungan kepada saya setiap waktu dengan penuh cinta dan kasih sayang. Terima kasih telah menjadi orang tua yang terbaik dan menjadi panutan untuk saya, terima kasih banyak selalu menjadi garda terdepan saat banyak hal-hal buruk terjadi dalam hidup saya, terima kasih banyak karena telah membimbing dan mendukung serta selalu mendoakan saya setiap waktu. Terima kasih sudah selalu menemani dan selalu ada. Terima kasih atas segala perjuangan yang diberikan bahkan sampai saya berada di tahap ini. Semoga kelak saya bisa menjadi anak kebanggaan untuk kedua orang tua saya, dan juga adik-adik saya. Semoga ini adalah awal yang baik untuk menjadi manusia yang bermanfaat bagi orang banyak.
2. Adik-adik tercinta yaitu Dinda Meinisya, Muhammad Rakha Athallah, dan Afrin Haura Fayza yang selalu mendukung dan memberi semangat kepada saya dengan tulus. Terima kasih banyak. Semoga saya dapat menjadi kakak yang membanggakan, membahagiakan dan menjadi panutan yang baik untuk kalian.
3. Keluarga besar H.Muslih dan H. Ondo Kamda. Terima kasih selalu membantu dan memberikan motivasi juga semangat kepada penulis.
4. Doubel Oktavian Raynaldi. Terima kasih telah menjadi *support system* dan tempat berkeluh kesah selama masa perkuliahan dan menemani sampai pada titik ini, terima kasih juga selalu ada untuk saya dan selalu memberikan semangat, perhatian, dan dukungannya.
5. Dita Ifa Nabilah. Terima kasih selalu ada, terima kasih selalu membantu satu sama lain. Terima kasih sudah menjadi teman yang bisa saling

mendukung, memberi semangat, dan motivasi terutama dalam proses skripsi ini.

6. Dosen Pembimbing Skripsi yaitu Ibu Asriyanti Rosmalina, M.Ag., dan Bapak Herman Beni, M.A., terima kasih saya ucapkan atas kesabaran dan ilmu yang Ibu dan Bapak berikan untuk kelancaran skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam atas bimbingan serta ilmu yang diberikan selama menempuh pendidikan sarjana ini.
8. Kepala Desa Pancalang yang telah memberikan izin penelitian kepada saya.
9. Sekretaris Desa Pancalang yang telah membantu dalam proses perizinan penelitian kepada saya.
10. Untuk para narasumber, terima kasih karena telah bersedia meluangkan waktunya untuk bercerita dan bersedia di wawancara, sehingga penelitian berjalan dengan lancar.
11. Teman-teman Bimbingan Konseling Islam yang selalu ada dan *support* ketika peneliti kesusahan dalam menyusun penelitian.
12. Seluruh partisipan yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu per satu



## RIWAYAT HIDUP



Tiara Andini lahir di Kuningan pada tanggal 17 April 2002. Anak pertama dari empat bersaudara. Penulis lahir dari pasangan suami istri, Bapak Jajat Mochammad Subagja, S.Pd., dan Ibu Rini Susanti, A.Md.

### **Riwayat Pendidikan:**

1. TK Budhi Tresna, lulus tahun 2007
2. SD Negeri Pancalang, lulus tahun 2013
3. SMP Negeri 2 Pancalang, lulus tahun 2016
4. SMA Negeri 1 Mandirancan, lulus tahun 2019
5. IAIN Syekh Nurjati Cirebon Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, lulus tahun 2023

### **Riwayat Pendidikan Non Formal:**

1. MDA Raudhatuth Thalibin Pancalang, lulus tahun 2013

### **Organisasi:**

1. Di SMP Negeri 2 Pancalang pernah mengikuti ekstrakurikuler Paskibra dan menjabat sebagai Bendahara Umum (OSIS)
2. Di SMA Negeri 1 Mandirancan pernah mengikuti ekstrakurikuler Paskibra
3. Di Desa Pancalang mengikuti Karang Taruna menjabat sebagai sekretaris.

## MOTTO HIDUP

“Percayalah kepada diri kita. Lakukan yang terbaik. Semua orang punya garis finishnya masing-masing”



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillah Rabbil Aalamiin* atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis telah menyelesaikan skripsi dengan judul “Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan Konsep Diri Remaja di Desa Pancalang Kabupaten Kuningan”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan serta bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak penulis. Untuk itu segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan jaelani, M.Ag., selaku Rektor IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Siti Fatimah, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Drs. H. Muzaki, M.Ag., selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
4. Bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
5. Ibu Asriyanti Rosmalina, M.Ag., selaku Dosen Pembimbing I.
6. Bapak Herman Beni, M.A., selaku Dosen Pembimbing II.
7. Bapak Ir. Wahyudin, selaku Kepala Desa Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan.
8. Bapak Jumar, selaku Sekretaris Desa Pancalang Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan.

Penulis menyadari sepenuhnya masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini penulis menerima saran dan kritik yang konstruktif guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga amal baik Bapak/Ibu saudara-saudari

yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini mendapat pahala dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Aamiin.

*Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh.*

Kuningan, 29 Maret 2023  
Penulis,

**Tiara Andini**  
**NIM. 1908306110**



## DAFTAR ISI

<b>COVER .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ASBTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>NOTA DINAS .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>x</b>
<b>MOTTO HIDUP .....</b>	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Permasalahan Penelitian .....	3
1. Identifikasi Masalah .....	3
2. Pembatasan Masalah .....	3
3. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat / Kegunaan Penelitian .....	4
E. Signifikansi Penelitian .....	5
F. Penelitian Terdahulu .....	5
G. Kerangka Pemikiran .....	7

H. Sistematika Penulisan .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>10</b>
A. Pendekatan .....	10
B. <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	10
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	10
2. Langkah-langkah <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	11
3. Teori <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	11
4. Tujuan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	12
5. Kelebihan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	12
6. Kelemahan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	13
C. Konsep Diri .....	13
1. Pengertian Konsep Diri .....	13
2. Proses Terbentuknya Konsep Diri .....	13
3. Proses perkembangan Konsep Diri .....	14
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsep Diri .....	16
D. Remaja .....	20
1. Pengertian Remaja .....	20
2. Perkembangan Remaja .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN DAN PROFIL LEMBAGA .....</b>	<b>50</b>
A. Metode Penelitian .....	50
1. Jenis Penelitian .....	50
2. Pendekatan Penelitian .....	50
3. Tempat dan Waktu Penelitian .....	50
4. Sumber Data .....	51
5. Teknik Pengumpulan Data .....	51
6. Teknik Analisis Data .....	52
B. Profil Lembaga .....	54
1. Visi .....	54
2. Misi .....	54
3. Potensi Umum .....	54
4. Penetapan Batas .....	54

5. Luas .....	54
6. Topografi .....	54
7. Orbitasi .....	55
8. Potensi Sumber Daya Manusia .....	55
9. Profil Kelembagaan .....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
A. Hasil Penelitian .....	57
1. Pelaksanaan Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> pada Remaja di Desa Pancalang Kabupaten Kuningan .....	57
2. Gambaran Konsep Diri pada Remaja di Desa Pancalang Kabupaten Kuningan .....	58
3. Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> dalam Meningkatkan Konsep Diri pada Remaja di Desa Pancalang Kabupaten Kuningan .....	59
B. Pembahasan .....	59
1. Pelaksanaan Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> pada Remaja di Desa Pancalang Kabupaten Kuningan .....	59
2. Gambaran Konsep Diri pada Remaja di Desa Pancalang Kabupaten Kuningan .....	60
3. Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> dalam Meningkatkan Konsep Diri pada Remaja di Desa Pancalang Kabupaten Kuningan .....	63
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu .....	6
Tabel 3.1 Waktu Penelitian .....	49
Tabel 3.2 Data Pendidikan .....	54
Tabel 4.1 Profil Informan .....	56
Tabel 6.1 Kisi-Kisi Penelitian .....	72
Tabel 6.2 Pedoman Wawancara .....	72



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Skema Kerangka Pemikiran .....	8
Gambar 6.1 Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi .....	75
Gambar 6.2 Permohonan Izin Penelitian .....	76
Gambar 6.3 Kartu Bimbingan Skripsi .....	77
Gambar 6.4 Keterangan Selesai Penelitian .....	78
Gambar 6.5 Pemberian Surat Izin Penelitian .....	79
Gambar 6.6 Proses Wawancara dengan Informan 1 .....	79
Gambar 6.7 Proses Wawancara dengan Informan 2 .....	80
Gambar 6.8 Proses Wawancara dengan Informan 3 .....	80
Gambar 6.9 Proses Wawancara dengan Informan 4 .....	81
Gambar 6.10 Proses Wawancara dengan Informan 5 .....	81
Gambar 6.11 Kantor Balai Desa Pancalang .....	82



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

Lampiran 3 SK Penelitian

Lampiran 4 Kartu Bimbingan Skripsi

Lampiran 5 Dokumentasi Kegiatan

