

KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THEORY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CONFIDENCE* PADA SISWA INTROVERT DI SMK HASANUDIN INDRAMAYU

SKRIPSI

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



AJENG IIP BAGJA HIARI

NIM. 1908306007

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON
2026 M / 1448 H**

ABSTRAK

Ajeng Iip Bagja Hiari : Konseling Kelompok Menggunakan *Rational Emotive Behavior Theory* Untuk Meningkatkan *Self-Confidence* Pada Siswa Introvert Di SMK Hassanudin Indramayu

Self-confidence pada siswa introvert di SMK Hassanudin Indramayu menunjukkan karakteristik yang unik. Siswa introvert umumnya merasa cemas dan tidak nyaman saat harus berbicara di depan kelas atau dalam diskusi kelompok. Hal tersebut dipicu oleh pikiran negatif. Menganggap teman yang lebih pintar dari dirinya, sehingga mengakibatkan perasaan malu dan minder dan keyakinan bahwa akan membuat kesalahan dan ditertawakan oleh teman-teman menjadi penghalang utama dalam mengembangkan *self-confidence*. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan *self-confidence* pada siswa introvert dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan dan potensi diri, serta dapat mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui penerapan konseling kelompok menggunakan *Rational Emotive Behavior Theory* (REBT) sehingga siswa dapat berpikir lebih rasional dan bersikap terbuka. Penelitian ini dilakukan di SMK Hassanudin Indramayu menggunakan metode kualitatif, penentuan sumber informan menggunakan data primer dan data sekunder, teknik pengumpulan data meliputi Observasi, wawancara, dan dokumentasi, teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-confidence* pada siswa introvert di SMK Hassanudin Indramayu, proses konseling kelompok menggunakan *Rational Emotive Behavior Theory* untuk meningkatkan *Self-confidence* pada siswa introvert dan untuk mengetahui hasil Konseling kelompok menggunakan *Rational Emotive Behavior theory* untuk Meningkatkan *Self-confidence* pada siswa introvert di SMK Hassanudin Indramayu. Hasil penelitian dari konseling kelompok menggunakan REBT menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri (*self-confidence*) pada siswa introvert. Siswa menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat di kelas, namun demikian masih terdapat tantangan dalam hal berbaur dan bersosialisasi secara lebih luas, kendati demikian siswa introvert menunjukkan komitmen untuk terus berkembang melalui partisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi sekolah.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok, Rational Emotive Behavior Theory, self-confidence, Siswa Introvert*

ABSTRACT

Ajeng Iip Bagja Hiari : The Application of Group Counseling Based on Rational Emotive Behavior Theory to Enhance Self-Confidence Among Introverted Students at SMK Hasanudin Indramayu

Self-confidence among introverted students at SMK Hasanudin Indramayu demonstrates distinctive characteristics. Introverted students generally experience anxiety and discomfort when required to speak in front of the class or participate in group discussions. This condition is triggered by negative thoughts, such as perceiving their peers as more intelligent than themselves, which leads to feelings of embarrassment and inferiority. Additionally, the belief that they will make mistakes and be ridiculed by their peers becomes a major barrier to the development of self-confidence. Therefore, efforts are needed to enhance self-confidence among introverted students in order to develop their abilities and personal potential, as well as to overcome various difficulties they encounter. One such effort is the implementation of group counseling based on Rational Emotive Behavior Theory (REBT), which aims to help students think more rationally and adopt a more open attitude. This study was conducted at SMK Hasanudin Indramayu using a qualitative approach. The selection of informants was based on primary and secondary data sources. Data collection techniques included observation, interviews, and documentation, while data analysis involved data reduction, data display, and conclusion drawing. This study aims to describe the self-confidence of introverted students at SMK Hasanudin Indramayu, to examine the process of group counseling using Rational Emotive Behavior Theory in enhancing self-confidence among introverted students, and to identify the outcomes of group counseling using Rational Emotive Behavior Theory in improving the self-confidence of introverted students at SMK Hasanudin Indramayu. The results of the study indicate that group counseling using REBT led to a significant improvement in the self-confidence of introverted students. Students became more open in expressing their opinions in the classroom; however, challenges remain in terms of broader social interaction and social integration. Nevertheless, introverted students demonstrated a commitment to continuous self-development through active participation in extracurricular activities and school organizations.

Keywords: *Group Counseling; Rational Emotive Behavior Theory, Self-Confidence, Introverted Students*

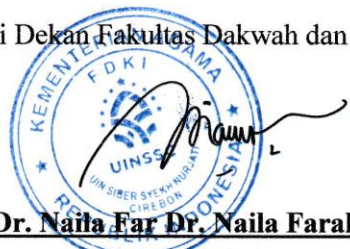
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Konseling Kelompok Menggunakan *Rational Emotive Behavior Theory* Untuk Meningkatkan *Self-Confidence* Pada Siswa Introvert Di SMK Hasanudin Indramayu” oleh Ajeng Lip Bagja Hiari, NIM. 1908306007, telah dimunaqosahkan pada hari Rabu tanggal 18 Maret 2026 dihadapan penguji dan dinyatakan LULUS.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosyah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19890706 2018011 1 002	4 Maret 2026	
Sekertaris Jurusan Rina Kurnia, M.Pd NIP. 19905172007102004	9 Maret 2026	
Penguji 1 Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19890706 2018011 1 002	4 Maret 2026	
Penguji 2 Herny Novianti, M.Pd NIP 32017011 981112 1 201	6 Maret 2026	
Pembimbing 1 Drs. Muzaki, M.Ag NIP. 196607201999031001	4 Maret 2026	
Pembimbing 2 Rina Kurnia, M.Pd NIP. 19905172007102004	9 Maret 2026	

Mengetahui Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam


Dr. Naila Far Dr. Naila Farah, M.Ag
NIP. 197706222011012003

LEMBAR PERSETUJUAN
KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN *RATIONAL EMOTIVE*
BEHAVIOR THEORY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CONFIDENCE
PADA SISWA INTROVERT DI SMK HASANUDIN INDRAMAYU

Disusun Oleh :



Ajeng Iip Baghja Hiari
NIM 1908306007

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Muzaki, M.Ag
NIP. 196607201999031001



Rina Kurnia, M.Pd
NIP. 19905172007102004

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Mengetahui,
Ketua Jurusan BKI



Bambang Setiawan, M.Pd
NIP. 19890706 2018011 1 002
NOTA DINAS

Kepada Yth.
Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam
UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon
Di Cirebon

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi sebagai berikut :

Nama : Ajeng Iip Bagja Hiari
NIM : 1908306007
Judul : “Konseling Kelompok Menggunakan *Rational Emotive Behavior Theory* Untuk Meningkatkan *Self-Confidence* Pada Siswa Introvert Di SMK Hasanudin Indramayu”

Kami bersepakat bahwa skripsi ini sudah dapat diajukan pada Jurusan Bimbing Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk dimunaqosahkan.

Wasalamu'alaikum Wr. Wb

Cirebon, 18 Februari 2026

Pembimbing I



Pembimbing II



Rina Kurnia, M.Pd

Drs. Muzaki, M.Ag
NIP. 196607201999031001

NIP. 19905172007102004

PERNYATAAN OTENSITAS

Bismillaahirrahmaanirrahim

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ajeng Iip Bagja Hiari

Nim : 1908306007

Judul : “Konseling Kelompok Menggunakan *Rational Emotive Behavior Theory* Untuk Meningkatkan *Self-Confidence* Pada Siswa Introvert Di SMK Hasanudin Indramayu”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penulisan skripsi ini berdasarkan hasil penelitian dan pemaparan penelitian sendiri. Semua sumber peneneelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam pedoman karya tulis ilmiah yang berlaku di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Apabila dikemudian hari skripsi ini terbukti plagiat, maka peneliti siap bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Demikian pernyataan ini saya buat secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Cirebon, 18 Februari 2026

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH NURJATI CIREBON



Ajeng Iip Bagja Hiari
NIM. 1908306007

RIWAYAT HIDUP



I. DATA DIRI

Nama : Ajeng Iip Bagja Hiari
TTL : Indramayu, 14 Januari 2001
Alamat : Ds Eretan, Kec Kandanghaur, Kab
Indramayu
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Email : ajengiip18@gmail.com

II. PENDIDIKAN

SD : SDN Eretan Kulon II
SLTP : SMP Darussalam (PP Darussalam Al-Qur'an)
SLTA : SMA Darussalam (PP Darussalam A-Qur'an)
S1 : UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

III. PENGALAMAN ORGANISASI

- Anggota Keamanan OSIS SMP Darussalam
- Anggota Kesehatan Pondok Pesantren Darussalam Al-Qur'an

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

MOTTO HIDUP

“Berani hidup tak takut mati, takut mati jangan hidup, takut hidup mati saja”



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman, islam, dan nikmat sehat panjang umur serta telah meridhoi dan mempermudah segalanya dalam proses penyusunan skripsi ini, Shalawat serta salam tak lupa juga dipanjatkan kepada baginda rasulullah SAW, dengan ini saya mempersembahkan skripsi ini untuk :

1. Ayahanda saya Bapak Warmad beliau sosok ayah yang sangat saya sayangi dan ibunda tercinta yaitu Ibu Toniri yang sudah membesarkan dan mencintai saya sampai saya bisa mengenyam pendidikan yang sangat luar biasa ini, terimakasih sudah menjadi inspirasi terhebat bagi anakmu yang masih belum bisa menjadi sosok yang bisa diharapkan oleh keluarga.
2. Teruntuk Kedua kakak laki lakiku, yaitu Roni Rosmawan dan Amaluddin matangaji. Terimakasih untuk semua kasih sayang yang telah diberikan.
3. Teruntuk keluarga ibu eli terimakasih untuk bisa selalu menyediakan ruang untuk ajeng dan untuk segala bentuk kasih sayang yang diberikan.
4. Teruntuk Ana Mustagviroh Sahabatku yang telah menjadi saksi untuk semua perjuanganku , terimakasih untuk semua kasih sayang dan waktu luang serta usahamu untuk selalu membantuku dalam hal apapun itu, May Allah *keep you safe, happy and healthy*. Aamiin
5. Teruntuk Sahabatku Dini Riadi yang telah menjadi saksi perkuliahan ku terimakasih atas segala kasih sayang dan dukungan sampai saat ini.
6. Teruntuk Kedua kakak iparku, Nuridah dan Nita Judhianah, terimakasih banyak mba untuk semua kasih sayang serta dukungan yang selalu tersalurkan sampai saat ini, semoga kebahagiaan selalu menyertai kalian.
7. Serta teman seperjuangan BKI A19 dan Teman seangkatan BKI Generation 2019, dimanapun kalian berada semoga selalu dalam lindungan allah SWT dan sukses dengan jalan baik nya masing-masing Terimakasih untuk semua cerita dan pengalaman baik yang telah kalian berikan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT berkat rahmat dan hidayah nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam kepada suri tauladan sepanjang masa Nabi Muhammad SAW. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Konseling Kelompok Menggunakan *Rational Emotive Behavior Theory* Untuk Meningkatkan *Self-Confidence* Pada Siswa *Introvert* Di SMK Hasanudin Indramayu”

Penulisan karya tulis ini merupakan pemikiran sendiri yang bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon. Oleh karena itu penulis tidak lupa untuk mengucapkan banyak terimakasih atas dukungan, bimbingan, arahan, dan do'a yang diberikan, dengan demikian penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag Rektor UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dr. Naela Farah, M.Ag Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
3. Bambang Setiawan, M.Pd.I Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
4. Rina Kurnia, M.Pd Sekertaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
5. Drs. Muzaki, M.Ag selaku Pembimbing I
6. Rina Kurnia. M.Pd selaku Pembimbing II
7. Bapa dan ibu dosen jurusan Bimbingan Konseling Islam.
8. Kedua orang tua saya, ayahanda saya Bapak Warmad dan ibunda tercinta yaitu Ibu Toniri yang sudah membesarkan dan mencintai saya sampai saya bisa mengenyam pendidikan yang sangat luar biasa ini.
9. Kepala Sekolah SMK Hassanudin Indramayu yang dengan rasa ikhlas dan ridho membolehkan saya penelitian ditempatnya. Dan guru BK dan jajaran staff SMK Hassanudin Indramayu

Cirebon

2026

Ajeng Iip Bagja Hiari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
NOTA DINAS	vi
PERNYATAAN OTENSITAS	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO HIDUP	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
G. Keaslian Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8

A. Konseling Kelompok	8
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	8
3. Tujuan Konseling Kelompok.....	9
4. Manfaat Konseling Kelompok	10
5. Komponen Konseling Kelompok	11
6. Tahap-Tahap Konseling Kelompok	12
B. Pendekatan Rational Emotive Behavior Theory	14
1. Pengertian Rational Emotive Behavior Theory	14
2. Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy	17
3. Teknik Rational Emotive Behavior Therapy	18
4. Tahapan Rational Emotive Behavior Therapy.....	21
C. Self Confidence (Kepercayaan Diri)	23
1. Pengertian <i>Self-Confidence</i> (Kepercayaan diri)	23
2. Aspek-Aspek <i>Self-Confidence</i> (Kepercayaan Diri).....	25
3. Faktor-Faktor <i>Self-Cofidence</i> (Kepercayaan Diri)	26
D. Introvert	28
1. Pengertian Introvert	28
2. Tipe-Tipe Keperibadian Introvert	29
3. Aspek-Aspek Keperibadian Introvert.....	30
4. Faktor-Faktor Keperibadian Introvert	31
E. Penelitian Terdahulu.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	35
1. Pendekatan Penelitian.....	35
2. Metode Penelitian	36
B. Subjek Penelitian	37

C. Sumber Data	38
1. Data Primer.....	38
2. Data Sekunder	38
D. Teknik Pengumpulan Data	38
1. Observasi	39
2. Wawancara.....	39
3. Dokumentasi.....	40
4. Angket Kepuasan Layanan.....	40
5. Lembar Evaluasi Keberhasilan Layanan	40
E. Teknik Analisis Data	41
1. Reduksi Data	41
2. Penyajian Data.....	42
3. Penarikan Kesimpulan.....	42
F. Triangulasi Data	42
1. Trigulasi Sumber	43
2. Trigulasi Teknik.....	43
3. Trigulasi Waktu.....	43
G. Kisi-Kisi Instrumen.....	43
H. Deskripsi Wilayah Penelitian	44
1. Data Sekolah.....	44
2. Visi Misi SMK Hassanudin	45
3. Tujuan Sekolah	45
4. Struktur SMK	45
5. Komite Sekolah	46
6. Data Yayasan	46
7. Tenaga Pengajar/Sumber Daya Manusia	46

8. Jumlah Siswa SMK Hassanudin.....	47
9. Sarana dan Prasarana	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian	52
1. Gambaran <i>self-confidence</i> Pada Siswa Introvert.....	54
2. Proses Konseling Kelompok <i>Rational Emotive Behavior Theory</i> Untuk Meningkatkan Self-Confidence	58
3. Hasil Konseling Kelompok <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	61
B. Hasil Pembahasan	64
1. Analisis Gambaran <i>self-confidence</i> Pada Siswa Introvert.....	64
2. Analisis Proses Konseling Kelompok Menggunakan <i>Rational Emotive Behavior Theory</i> (REBT) Untuk Meningkatkan <i>Self-confidence</i> Siswa Introvert	65
3. Analisis Hasil Konseling Kelompok Menggunakan <i>Rational Emotive Behavior Theory</i> (REBT) Untuk Meningkatkan <i>Self-Confidence</i> Siswa Introvert	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN-LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu.....	33
Tabel 2.1 Subjek Penelitian.....	37
Tabel 2.2 Kisi-Kisi Instrumen.....	43
Tabel 2.3 Kondisi Sarana Prasarana SMK Hassanudin Indramayu.....	47
Tabel 2.4 Infrastruktur SMK Hassanudin Indramayu.....	48
Tabel 2.5 Prabotan SMK Hassanudin Indramayu.....	49
Tabel 2.6 Lingkungan Fisik SMK Hassanudin Indramayu.....	49
Tabel 2.7 Bahan Pustaka SMK Hassanudin Indramayu.....	49
Tabel 2.8 Buku Perpustakaan SMK Hassanudin Indramayu.....	50
Tabel 2.9 Alat Bantu Pembelajaran SMK Hassanudin Indramayu.....	50
Tabel 2.10 Alat Mesin Kantor SMK Hassanudin Indramayu.....	51
Tabel 3.1 Gambaran Objektif Informan.....	55
Tabel 3.2 Perubahan <i>Self-Confidence</i> Informan.....	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Dokumentasi Izin Penelitian.....	106
Gambar 1.2 Wawancara Guru BK.....	106
Gambar 1.3 Wawancara Wali Kelas.....	107
Gambar 1.4 Proses Konseling Kelompok.....	107
Gambar 1.5 Proses Konseling Kelompok.....	108
Gambar 1.6 Proses Konseling Kelompok	108



UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON