

**KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL*
EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN
BULLYING (Studi Kasus Remaja “S” di Desa Tanjung Lubuk)**



Diajukan Untuk Memperoleh Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) Dalam Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

Oleh :

Rahadatul Aisy

1820502049

PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH

PALEMBANG

2022 M / 1444 H

DAFTAR ISI

NOTA PEMBIBING	I
SURAT PERNYATAAN	II
HALAMAN PENGESAHAN	III
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	IV
KATA PENGANTAR	V
DAFTAR ISI	VIII
DAFTAR TABEL	XI
ABSSTRAK	XII
BAB I	1
PEDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Kegunaan Penelitian	5
F. Sistematika Penulisan Skripsi	6
BAB II	8
TINJAUAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
B. Kerangka Berfikir	9
C. Landasan Teori	11
1. Konseling Individu	11
2. Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy	15
3. Bullying	17
4. Obesitas	20
5. Kepercayaan Diri	24
BAB III	27
METODELOGI PENELITIAN	27
A. Metode Penelitian	27
B. Sumber Data	27

1. Data Primer	27
2. Data Sekunder	28
C. Teknik Pengumpulan Data	28
1. Observasi	28
2. Wawancara	28
3. Dokumentasi	29
D. Lokasi Penelitian	29
E. Teknik Analisis Data	29
1. Reduksi Data	29
2. Penyajian Data	30
3. Penarikan Kesimpulan	30
BAB IV	31
HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Sejarah	31
1. Sejarah Desa Tanjung Lubuk	31
2. Data Potensi Desa Tanjung Lubuk	32
3. Kondisi Kependudukan	32
4. Kondisi Kesehatan dan Lingkungan Desa	33
5. Kondisi Penduduk di Desa Tanjung Lubuk	33
6. Struktur Pemerintahan Desa Tanjung Lubuk	35
B. Deskripsi Identitas Klien	37
1. Identitas Klien	37
2. Kondisi Keluarga Klien “S”	38
3. Lingkungan Sosial Klien “S”	38
4. Riwayat Pendidikan Klien “S”	39
C. Hasil Penelitian	39
1. Gambaran Kepercayaan Diri Klien “S” Akibat Bullying Obesitas	39
2. Konseling Individu Dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban <i>Bullying</i>	46
D. Pembahasan	50
1. Gambaran Kepercayaan Diri Klien “S” Akibat <i>Bullying</i> Obesitas	50

2. Konseling Individu Dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban <i>Bullying</i>	53
BAB V	55
PENUTUP	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kriteria Indeks Massa Tubuh.....	23
Tabel 2 Jumlah Penduduk Desa Tanjung Lubuk.....	33
Tabel 3 Jumlah Fasilitas Kesehatan Desa Tanjung Lubuk	33
Tabel 4 Jumlah Fasilitas Kesehatan Desa Tanjung Lubuk	34
Tabel 5 Hasil Wawancara Klien “S” Yang Mengalami Tidak Yakin Dengan Kemampuan Diri Sendiri	40
Tabel 6 Hasil Wawancara Klien “S” Yang Mengalami Rasa Gerogi dan Gugu Saat Bertemu Dengan Orang Baru	41
Tabel 7 Hasil Wawancara Klien “S” Yang Mengalami Muda Putus Asa	42
Tabel 8 Hasil Wawancara Klien “S” Yang Mengalami Sering Berfikir Negatif ..	43
Tabel 9 Hasil Wawancara Klien “S” Yang Mengalami Mudah Merasa Tegang ..	43
Tabel 10 Hasil Wawancara Klien “S” Yang Mengalami Tidak Dapat Mengatasi Rasa Tertekan dan Kecewa Yang Ada Dihati	44
Tabel 11 Hasil Wawancara Klien “S” Yang Mengalami Gelisah Dalam Menghadapi Sesuatu	45

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “*Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Bullying (Studi Kasus Remaja “S” di Desa Tanjung Lubuk)*”. Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang penting bagi setiap individu tanpa adanya kepercayaan diri akan sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari bahkan sulit untuk mengeksplor minat, bakat dan kemampuan yang ada pada dirinya. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran kepercayaan diri akibat *bullying* yang dialami oleh remaja “S” dan untuk mengetahui konseling individu menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying* remaja “S”. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi kasus. Subjek dalam penelitian ini yaitu klien “S” di Desa Tanjung Lubuk. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melaksanakan proses konseling sebanyak 6 kali pertemuan dengan waktu setiap pertemuan 45 menit dan memiliki empat tahapan konseling yakni tahap awal, tahap peralihan, tahap kerja, dan tahap akhir. Rasa kepercayaan diri klien “S” memiliki perubahan seperti sudah lebih santai atau rileks saat bertemu dengan orang yang baru dikenal, memiliki keyakinan akan kemampuan yang ada pada dirinya, memiliki pemikiran yang positif, menjadi lebih optimis dan mengontrol diri terhadap perasaan yang tertekan.

Kata kunci: Konseling individu, Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy, Kepercayaan Diri

DAFTAR PUSTAKA

- At-Tin.2009. *Al-Qur'an Terjemah dan Asbabun Nuzul*. (Pustaka: Al Hanan).
Lihat di Razzaq, A., Haryono, A. Analisis Metode Tafsir Muhammad Ash-Shabuni Salam Kitab Rawaiu Al-Bayan, *Wardah*, 18(1), 2017
- Agalis B. D. 2001. *Confidence : Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amri Syaipul. 2018. *Pengaruh Kepercayaan Diri Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Bengkulu*. Jurnal Pendidikan Matematika. Vol 3 No 2.
- Bapak "A". *Wawancara Pribadi*. Kepala Desa Tanjung Lubuk Kec. Indralaya Selatan Kab. Ogan Ilir. 13 Juli 2022.
- Coloroso Barbara. 2007. *The Bully The Bullied And Bystander : From Preschool To High School How Parent and Teachers Can Helps Break The Cycle Of Violence* , Terj. Santri Indra. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Dokumen Kantor Desa Tanjung Lubuk Kec. Indralaya Selatan Kab. Ogan Ilir. 2021.
- Eriot Bradley T. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Oleh Konselor*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron dan Risnawati. 2017. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Gibson Robert dan Marianne. 2016. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hastuti Pramudji. 2018. *Genetika Obesitas*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Hibanan Rahman S. 2003. *Bimbingan dan Konseling Pola*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Indarwati. 2019. *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Anak 9-11 Tahun di SD Ma'rifat Kecamatan Ponorogo*. Skripsi. Ponorogo: Program Studi Kesehatan Masyarakat Stikes Bakti Mulia.
- Klien "S". *Wawancara Pribadi*. Dusun 2 Desa Tanjung Lubuk. 30-31 Juli 2022.
- Komalasari Gantina dkk. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Lembaga Perlindungan Anak Indonesia. 2022. *KPAI:Aduan Anak Jadi Korban Kekerasan Fisik Mendominasi*.
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/27/kpai-aduan-anak-jadi-korban-kekerasan-fisik-mendominasi-pada-2021-#:~:text=komisi%20perlindungan%20anak>.
- Liscahyati Yuni. 2016. *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan Menarche Pada Remaja (Studi di SDN Kemas 2 Kec. Cinangka Serang Banten*. Skripsi. Banten: Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab Institut Agama Islam Sultan Maulana Hasanudin Banten.

- Listiana Masya. 2016. *Peningkatan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying Melalui Konseling Individual Rational Emotive Behaviour Therapy Siswa Kelas VII SMPN 2 Pesisir Selatan Kab. Pesisir Barat*. Skripsi.Lampung :Fak. Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.
- Lubangga Namora. 2011. *Memahami Dasar-dasar Dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Kencana.
- Maristia Vina. 2018. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Dharma Pancasila*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Masdin. Juli 2013. *Fenomena Bullying Dalam Pendidikan*. Jurnal Al Ta'dib. Vol. 6 No. 2.
- Mulkiyan. 2017. *Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok*. Jurnal Konseling dan Pendidikan. Vol. 5 No. 3.
- Nanda Hartika. 2016. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja*. Jurnal Kesehatan. Program Studi Keperawatan Universitas Riau. Vol 2 (2)
- Nasution. 2014. *Metode Researce*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nenek Klien "S". *Wawancara Pribadi*. Dusun 2 Desa Tanjung Lubuk. 30-31 Juli 2022
- Nugroho Teguh. 2019. *Perilaku Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi*. Skripsi. Fak. Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Riyanti Chika dan Saprudin D Rudi. 2020. *Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Dengan Metode Congnitive Restructuring*. Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat. Vol. 1 No. 1.
- Ruslan Rosady. 2003. *Metode Penelitian Public Relations and Komunikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Salam Abdul. 2010. *Faktor Resiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja*. Jurnal MKMI. Vol 6 No. 3.
- Saliyo dan Farida. 2019. *Bimbingan dan Konseling*. Malang: Madani Media.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta
- Tim Riskesdas Sumsel. 2019. *Layanan Provinsi Sumatera Selatan*. Jakarta: Lembaga Penelitian Bidang Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Pinasti Nindawati Wahyu. 2018. *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas X SMK N Jambu*. Skripsi. Semarang: Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang.
- Pramoko Rudi. 2019. *Pengaruh Penerimaan Diri Remaja Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas VIII SMP N Turi*. Skripsi. Yogyakarta: Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prastowo Andi. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif (Dalam Perspektif Rancangan Penelitian)*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Prayitno dan Erman Amti. 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Proverawati Atika. 2016. *Obesitas dan Gangguan Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Purwanti Septi Rahayu. 2013. *Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan KOnseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 2 Karang Pucung Kab. Cilacap*. Semarang: Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Univ. Negeri Semarang.
- Umrati dan Hengki Wijaya. 2020. *Analisis Data Kualitatif: Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*. Makasar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffary.
- Yanti Laras M dan Saputra Salsabila M. 2018. *Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. Vol. 1 No. 6.
- Yusuf Syamsu. 2016. *Konseling Individu (Konsep Dasar dan Pendekatan)*. Bandung : Rafika Aditama
- Zakiah Ela Zein. 2017. *Faktor Yang Mempengaruhi Dalam Melakukan Bullying*. Jurnal Penelitian dan PPM. Vol 4 No. 2.