



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN  
TERAPI REBT TEKNIK *COGNITIVE  
DISPUTATION* UNTUK MENINGKATKAN  
PERCAYA DIRI SEORANG SANTRI DI PONDOK  
PESANTREN BANU HASYIM SIDOARJO**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

**Afifah Sofyana Rahma**

**NIM. B03219003**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**

**SURABAYA**

**2023**

## PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afifah Sofyana Rahma  
NIM : B03219003  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bawah skripsi berjudul Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi REBT Teknik *Cognitive Disputation* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Seorang Santri Di Pondok Pesantren Banu Hasyim Sidoarjo adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, Juni 2023  
Yang membuat pernyataan



**Afifah Sofyana Rahma**  
NIM. B03219003

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Afifah Sofyana Rahma  
NIM : B03219003  
Judul Skripsi : Bimbingan dan Konseling Islam Dengan  
Terapi REBT Teknik *Cognitive Disputation*  
Untuk Meningkatkan Percaya Diri Seorang  
Santri Di Pondok Pesantren Banu Hasyim  
Sidoarjo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, Juni 2023  
Menyetujui Dosen Pembimbing



**Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si**  
NIP.195902051986032004

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN  
TERAPI REBT TEKNIK COGNITIVE DISPUTATION  
UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SANTRI DI  
PONDOK PESANTREN BANU HASYIM, SIDOARJO**

Disusun Oleh  
Afifah Sofyana Rahma  
B03219003

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu Pada 06 tanggal Juli 2023  
Tim Penguji

Penguji I

Dr. Hj. Sri Astutik, M. Si  
NIP. 195902051986032004

Penguji II

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M. Fil. I  
NIP. 196303031992032002

Penguji III

Dra. Hj. Faizah Noer Laela, M. Si  
NIP. 196012111992032001

Penguji IV

Amriana, M. Pd.  
NIP. 198904112020122019



Surabaya, 06 Juli 2023  
Dekan,

Dr. Moch Chaidir Arif, S.Ag., M.Fil.I  
NIP. 197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : AFIFAH SOFYANA RAHMA

NIM : B03219003

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam

E-mail address : Afifahrahma74@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI REBT TEKNIK

COGNITIVE DISPUTATION UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI

SEORANG SANTRI DI PONDOK PESANTREN BANU HASYIM SIDOARJO

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 21 Desember 2023

Penulis

  
(Afifah Sofyana Rahma)  
*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

Afifah Sofyana Rahma, B03219003, 2023. **Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* Teknik *Cognitive Disputation* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Santri Di Pondok Pesantren Banu Hasyim Sidoarjo**

Studi ini berfokus pada bagaimana masalah rasa percaya diri rendah dialami konseli yang muncul akibat dari pengalaman sebelumnya yaitu mengalami bulliyng dan kurangnya dukungan dari orang-orang yang paling berarti bagi mereka serta orang lain di sekitar mereka. Selain itu metode penanganan masalah kurangnya percaya diri ini yaitu dengan memanfaatkan pendekatan bimbingan dan konseling islam serta teknik *cognitive disputation*.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan menggunakan analisis deskriptif kasus seorang santri yang kurang percaya diri di pondok pesantren Banu Hasyim Sidoarjo. Analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi ,wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisa data dalam penelitian ini ialah deskriptif komparatif, yaitu membandingkan keadaan sebelum proses konseling dan sesudahnya.

Proses konseling di lakukan dengan tahap Identifikasi masalah, Prognosis ,Diagnosis , Treatment atau Terapi, dan Evaluasi. Treatment atau Terapi di lakukan dengan Teknik *Cognitive Disputatuion* untuk meningkatkan percaya diri seorang santri

Hasil dari proses konseling kali ini dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* dalam menumbuhkan sikap percaya diri seorang santri di pondok pesantren banu hasyim dapat dikatakan berhasil dikarenakan dapat memberikan dampak yang positif bagi konseli agar lebih percaya diri .

**Kata Kunci :** *Rational Emotive Behaviour Therapy, Cognitive Disputatuion, Percaya Diri*

## ABSTRACT

Afifah Sofyana Rahma, B03219003, 2023. **Islamic Guidance and Counseling with REBT Therapy Cognitive Disputation Technique to Increase Confidence of Students at Banu Hasyim Islamic Boarding School in Sidoarjo.**

This study focuses on how the problem of low self-esteem is experienced by counselees that arises as a result of previous experiences, namely experiencing bullying and a lack of support from the people who matter most to them and others around them. In addition, the method of dealing with the problem of lack of self-confidence is by utilizing the cognitive disputation technique approach.

This study uses a qualitative research method, using descriptive analysis of the case of a student who lacks self-confidence at the Banu Hasyim Sidoarjo Islamic boarding school. The analysis in this study uses observation, interview, and documentation techniques. The data analysis technique in this study was descriptive comparative, namely comparing the situation before and after the counseling process.

The counseling process is carried out with the stages of problem identification, prognosis, diagnosis, treatment or therapy, and evaluation. Treatment or therapy is carried out using the Cognitive Disputation Technique to increase the confidence of a student

The results of the counseling process this time using the cognitive disputation technique in fostering the confident attitude of a student at the Banu Hasyim Islamic Boarding School can be said to be successful because it can have a positive impact on the counselee to be more confident.

**Keywords:** Rational Emotive Behavior Therapy, Cognitive Disputatuion, Confidence



## خلاصة

الإرشاد والتوجيه الإسلامي مع تقنية. 2023 ، B03219003 ، رحمة صفيانة عفيفة للجدل المعرفي لتعزيز ثقة الطلاب في مدرسة باني هاشم (REBT) العلاج السلوكي المعرفي الإسلامية في سيدوارجو

المستشارين قبل من الذات احترام تدني مشكلة مواجهة كيفية على الدراسة هذه تركز الذين الأشخاص من الدعم ونقص للتمتع التعرض أي ، السابقة للتجارب نتيجة تنشأ التي مع التعامل طريقة فإن ، ذلك إلى بالإضافة .حولهم من والآخرين غيرهم من أكثر لهم يعنون المعرفي الخلاف أسلوب استخدام خلال من هي بالنفس الثقة عدم مشكلة

لحالة الوصفي التحليل باستخدام النوعي البحث أسلوب الدراسة هذه تستخدم الداخلية الإسلامية سيدوارجو حسيم بني مدرسة في بالنفس الثقة إلى يفترق الذي الطالب تحليل تقنية كانت .والتوثيق والمقابلة الملاحظة تقنيات الدراسة هذه في التحليل يستخدم الإرشاد عملية وبعد قبل الوضع مقارنة أي ، مقارنة وصفية الدراسة هذه في البيانات

تعزيز في المعرفي الخلاف تقنية باستخدام المرة هذه الإرشاد عملية نتائج إن القول يمكن يمكن لأنها ناجحة كانت ، الداخلية الإسلامية حسيم بني مدرسة في لطالب الواثق الموقف المستشار على إيجابي تأثير لها يكون أن

تنفيذ وبعد قبل المستشار على طرأت التي التغييرات خلال من ذلك ملاحظة يمكن الآن تجعله التي السابقة شروطه قبول في بدأ الذي المستشار قدمها التي الاستشارة عملية الزيادة في بدأت قد للمستشار بالنفس الثقة لأن .قبل من تجربتها تتم لم أشياء لتجربة شجاعاً على ويتجرأ بالحشد الاختلاط بالفعل يريد المستشار لأن ، السابقة الإرشاد عملية من يمكن الداخلية المدرسة أو المدرسة أقامتها التي الأنشطة في والمشاركة الفصل أمام الظهور يتمكن حتى بنفسه بهم الوثوق يمكن أصدقاء لديه لأنه عواطفه في أيضاً يتحكم للمستشار على للحصول البعض بعضهم مع الأفكار وتبادل وأحزانه أفراده مشاركة من المستشار اقتراحات.

الثقة ، المعرفية المناظرة ، العقلاني الانفعالي السلوك علاج :المفتاحية الكلمات

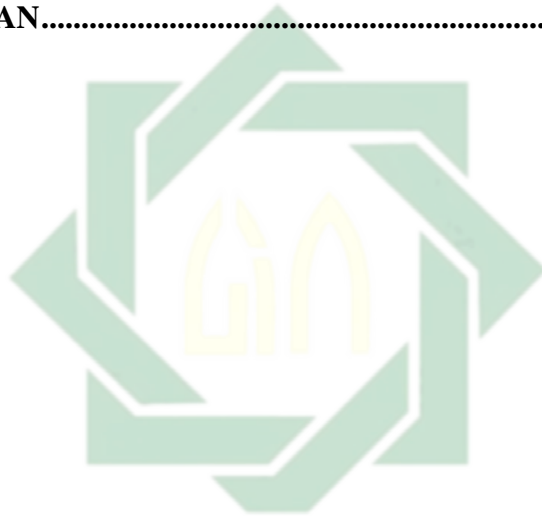


## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>خلاصة.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Definisi Konsep .....	7
1. Bimbingan Konseling Islam.....	7
2. Teknik Cognitive Disputation .....	8
3. Percaya Diri.....	10
F. Sistematika Pembahasan.....	11
<b>BAB II .....</b>	<b>12</b>
<b>KAJIAN TEORI .....</b>	<b>12</b>
A. Kerangka Teoritik.....	12
1. Bimbingan dan Konseling Islam .....	12
2. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).....	30

3. Teknik Cognitive Disputation .....	40
4. Percaya Diri.....	54
5. Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi REBT Teknik <i>Cognitive Disputation</i> Untuk Meningkatkan Percaya Diri.....	58
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	62
<b>BAB III.....</b>	<b>65</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>65</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	65
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian .....	65
C. Jenis dan Sumber Data.....	67
1. Jenis data.....	67
a. Jenis Data Primer .....	67
b. Jenis Data Sekunder .....	67
2. Sumber Data.....	68
1) Sumber data Primer.....	68
2) Sumber Data Sekunder.....	68
D. Tahap-Tahap Penelitian .....	68
1. Tahap Pra-Lapangan .....	68
2. Tahap Pekerjaan lapangan.....	70
3. Tahap Analisis Data .....	71
E. Teknik Pengumpulan Data.....	71
F. Teknik Validitas Data .....	74
G. Teknik Analisi data.....	75
<b>BAB IV .....</b>	<b>77</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>77</b>
A. Deskripsi Umum Objek .....	77
B. Penyajian Data .....	84
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	105
1. Perspektif Teori.....	105

2. Perspektif Islam.....	114
<b>BAB V.....</b>	<b>118</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>118</b>
A. Kesimpulan.....	118
B. Saran dan Rekomendasi.....	120
C. Keterbatasan Penelitian.....	121
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>122</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>125</b>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Identitas Konselor .....	63
4.2 Identitas Konseli .....	64
4.3 Jadwal Pelaksanaan Proses Konseling .....	89



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, Asmandi, dkk. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Jurnal Psikologi. Vol. 1 No.1 2006.
- Anandini, Zora Riskyta. *Aplikasi SEFT (Spiritual Emotif Freedom Teknik) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi di Desa Sepande Sidoarjo*. Skripsi Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2020.
- Artikkel, oleh M Resky S, Surah Luqman Ayat 22-24; Terjemahan dan Tafsir Al-Qur'an, <https://pecihitam.org/surah-luqman-ayat-22-24-terjemahan-dan-tafsir-al-quran/> diakses pada tanggal 1 Januari 2022.
- Artikel, oleh Rakhmad Harum, *Respek Terhadap Diri Sendiri Dan Orang Lain*. Online: <http://bukunng.wordpress.com/respek-terhadap-diri-sendiri-danorang-lain/>, Akses : 10 Oktober 2021.
- Bastaman, H.D. *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007.
- Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga. 2001.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2005.
- Dariyo, Agoes. *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama*. Jakarta: PT Refika Aditama. 2007.
- Fitriani, Novi dkk. *Penerapan Teknik Dispute Cognitive dalam REBT untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa*. Jurnal Bimbingan Konseling. online jilid 5 no.1. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1651/129>

- Hakim. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta Puspa Swara. 2002.
- Kamaruddin, Nurul Faizah. Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Menangani Kecemasan Pada Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya. 2017.
- Komalasari, Gantina. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: Indeks. 2011.
- Latipun. Psikologi Konseling. Malang: UMM Press. 2003.
- Ling, Jonathan & Jonathan Catling. Psikologi Kognitif. Jakarta : Erlangga. 2012.
- Neenan, Michael & Windy Dryden. Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell. Sage Publication. 2011.\
- Nurihsan, Achmad Juntika. Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan. Bandung : PT. Refika Aditama. 2006.
- Rahardjo, Mudjia. Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya. Malang: UIN Malik Ibrahim. 2017.
- Riwayati, Alin. Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. 2010.
- Santrock, J.W. Adolescence Perkembangan Remaja. Jakarta : Erlangga. 2003.
- Shihab, M. Quraish. Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 2.
- Soedarmadji & Hartono. Psikologi Konseling. Jakarta: Kencana. 2012.
- Subagyo, Joko. Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta. 2014.
- Sugiyono. Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung : CV. Alfabeta. 2009.

- Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta. 2015.
- Suharman. Psikologi Kognitif (Edisi Revisi) Surabaya : Srikandi. 2005.
- Supriyatik. Komunikasi Antar Pribadi. Yogyakarta: Kanisius. 1995.
- Surya, Mohammad. Teori-Teori Konseling. Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy. 2003.
- Suryani. Psikologi Kognitif, Surabaya : Dakwah Digital Press. 2007.
- Sutadipura. Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental. Bandung: Angkasa. 1984.
- Willis, Sofyan. Konseling Individual Teori dan Praktek. Bandung: CV Alfabeta. 2004.
- Winkel, W.S & Hastuti. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi. 2004.
- Wirartha, I Made. Metode Penelitian Sosial Ekonomi. Yogyakarta: CV. Andi Offset. 2006.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A