



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK  
MENGATASI MINDER TERHADAP ANGGOTA  
BARU DI UNIT KEGIATAN OLAHRAGA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA

**SKRIPSI**

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

Oleh:

**Alief Furqan Tambaras**

**(B93219098)**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN  
KONSELING ISLAM FAKULTAS DAKWAH  
DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2023**

## PERNYATAAN ORTENTITAS SKRIPSI

Nama : Alief Furqan Tambaras  
NIM : B932190988  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang berjudul *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Minder Terhadap Anggota Baru Di Unit Kegiatan Olahraga Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar atau ditemukanya pelanggaran atas skripsi saya ini, saya siap menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 13 Juli 2023  
Yang Menyatakan,



**Alief Furqan Tambaras**  
**NIM. B93219098**

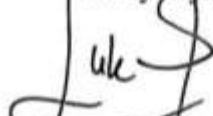
## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Alief Furqan Tambaras  
NIM : B93219098  
Judul Skripsi : *Rational Emotive Behavior Therapy*  
Untuk Mengatasi Minder Terhadap  
Anggota Baru di Unit Kegiatan Olahraga  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 13 Juli 2023

Menyetujui



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag. M.Pd

NIP. 197311212005011002

**LEMBAR PENGESAHAN Ujian Skripsi**  
***Rational Emotive Behavior Therapy Untuk***  
**Mengatasi Minder Terhadap Anggota Baru Di**  
**Unit Kegiatan Olahraga Universitas Islam Negeri**  
**Sunan Ampel Surabaya.**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh

**Alief Furqan Tambaras**

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana strata satu pada tanggal 13 Juli 2023

Penguji I

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd  
NIP. 197311212005011002

Penguji II

Dr. H. Abd. Syukur, M.Ag  
NIP. 196607042003021001

Penguji III

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

Penguji IV

Dra. Psi. Murtina., M.Si  
NIP. 198904112020122019

Surabaya, 13 Juli 2023

Dekan.



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil  
NIP. 19711017199803100



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERGETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : ALIEF FURQAN TAMBARAS  
NIM : B93219098  
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
E-mail address : alieffurqan123@gmail.com

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

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

***RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGATASI MINDER  
TERHADAP ANGGOTA BARU DI UNIT KEGIATAN OLAHRAGA UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

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, 13 Juli 2023  
Penulis

(ALIEF FURQAN TAMBARAS)

## ABSTRAK

Alief Furqan Tambaras, 2023. *Rational Emotive Behavior Therapy* ntuk Mengatasi Minder Pada Anggota Baru Unit Kegiatan Olahraga UIN Sunan Ampel Surabaya. Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Dalam penelitian kali ini, peneliti memfokuskan dua masalah yang akan peneliti lakukan. Pertama adalah bagaimana proses pelaksanaan REBT terhadap penyesuaian kepribadian anggota baru yang minder di UKOR Uinsa Surabaya?. Masalah yang kedua adalah bagaimana hasil pelaksanaan REBT terhadap penyesuaian kepribadian anggota baru yang minder di UKOR Uinsa Surabaya?.

Peneliti memilih metode penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus karena metode ini berfokus pada pemahaman mendalam mengenai kasus yang dialami oleh individu tertentu, dengan tujuan untuk mengumpulkan data dan informasi yang terkait dengan kasus tersebut serta menganalisisnya secara mendalam. Dengan demikian, peneliti berharap dapat menemukan solusi, makna, dan arti yang mendalam dari kasus yang diteliti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anggota baru Unit Kegiatan Olahraga atau UKOR mengalami peningkatan dimana sebelumnya mereka mengalami sikap pendiam dan menyendiri kemudian menjadi lebih percaya diri dan lebih aktif setelah dilakukan proses konseling.

**Kata kunci:** *REBT, Minder, Anggota UKOR*

## ABSTRAK

**Alief Furqan Tambaras, 2023.** *Rational Emotive Behavior Therapy* to overcome minder towards new members in the Sports Activities Unit of Sunan Ampel State Islamic University Surabaya. Thesis of Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah and Islamic Communication, Sunan Ampel State Islamic University, Surabaya.

In this research, the researcher focuses on two problems that the researcher will do. The first is how is the process of implementing REBT on the personality adjustment of minder new members at UKOR Uinsa Surabaya? And the second is how are the results of implementing REBT on the personality adjustment of introverted new members at UKOR Uinsa Surabaya?

The researcher chose a qualitative research method with the type of case study because this method focuses on an in-depth understanding of cases experienced by certain individuals, with the aim of collecting data and information related to the case and analyzing it in depth. Thus, researchers hope to find solutions, meanings, and deep meaning of the cases studied.

The results showed that new members of the Sports Activity Unit or UKOR experienced an increase where previously they experienced a quiet and aloof attitude then became more confident and more active after the counseling process.

**Keyword:** *REBT, Minder, Anggota UKOR*

## DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan Pembimbing .....	ii
Lembar Pengesahan Ujian Skripsi .....	iii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi .....	iv
Motto .....	v
Persembahan .....	vi
Pernyataan Ortentitas Skripsi .....	vii
Abstrak .....	viii
Abstrak .....	ix
Kata Pengantar .....	x
Daftar Isi .....	xii
Daftar Tabel .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Definisi Konsep .....	7
1. Rational Emotive Behavior Therapy .....	7
2. Minder .....	8
F. Sistematika Pembahasan .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
A. Kerangka Teoritik .....	11
1. Rational Emotive Behavior Therapy .....	11
2. Minder .....	18



B.	Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	19
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>		<b>22</b>
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	22
B.	Objek Penelitian .....	22
C.	Jenis dan Sumber .....	23
D.	Tahap-Tahap Penelitian .....	23
1)	Tahap Pra Lapangan .....	23
2)	Tahap Pekerjaan Lapangan .....	24
3)	Teknik Analisis Data .....	25
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	25
a.	Wawancara .....	26
b.	Observasi .....	26
c.	Dokumentasi .....	27
F.	Teknik Validitas Data .....	27
G.	Teknik Analisis Data .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>30</b>
A.	Deskripsi Umum Objek .....	30
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	30
2.	Deskripsi Konselor.....	31
3.	Deskripsi Konseli.....	32
4.	Deskripsi Masalah Konseli.....	34
B.	Penyajian Data .....	35
1.	Deskripsi Proses Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Minder.....	35
2.	Deskripsi Dampak Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Minder.....	50
C.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	52

1. Prespektif Teori.....	52
2. Kajian Keislaman.....	56
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Identitas Konselor.....	31
Tabel 4.2 Data Diri Konseli.....	32
Tabel 4.3 Jadwal Pelaksanaan Proses Konseling.....	50

## DAFTAR PUSTAKA

- Anandini, Zora Riskyta. “Aplikasi SEFT (Spiritual Emotif Freedom Teknik) Untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri Pada Anak Adopsi Di Desa Sepande Sidoarjo Di Fakultas Dakwan Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,.” *Skripsi, Fakultas Dakwan Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, 2020, 56.
- Burhan Bugin. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif Dan Kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga, 2001.
- Corey, Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Penerjemah E.Koswara.
- Fakihatur Rahma, “Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas XI Di SMK Maskumambang,.” *Jurnal BK Unesa*. Vol.4, No.3, 2014
- Furqan, Alief. *Observasi Pada Tanggal 27 Mei 2023*.  
*Wawancara Dengan Konseli Dan Signifikan Others Pada Tanggal 24,25,Dan 28 Mei 2023*.  
*Wawancara Dengan Konseli Pada Tanggal 01 Juni 2023*.  
*Wawancara Dengan Konseli Pada Tanggal 02 Juni 2023*.  
*Wawancara Dengan Konseli Pada Tanggal 07 Juni 2023*.
- G. J. Feist, J., & Feist. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- Hambali Adang dan Ujam Jaenudin. *Psikologi Kepribadian (Lanjutan)*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2013.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013.
- Joko Subagyo. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan*

- Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- Latipun. *Psikologi Konseling Edisi Keempat*. Malang: UMM Press, 2015.
- M Resky S. “Surah Luqman Ayat 22-24; Terjemahan Dan Tafsir Al-Qur’an,” n.d. <https://pecihitam.org/surah-luqman-ayat-22-24-terjemahan-dan-tafsir-al-quran/>.
- Mariska Asti Dkk. “Modifying Introvert Personality With Rational Emotive Behavior Therapy.” *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman* 4.
- Namora Lumongga Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011.
- Neviyarni Kahirat I, Firman. “Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Anak Asuh.” *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran* 4 (2018).
- “Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Merubah Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Keras Pada Pemuda Di Juwangan Surabaya Di Fakultas Dakwan Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.” *Skripsi, Fakultas Dakwan Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, 2021, 23.
- Prayitno. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 1990.
- QS. Al-Baqarah Ayat 195.*
- QS Al-Hasyr Ayat 21.*
- QS Al-Imran.*
- QS Al-Luqman Ayat 22.*
- Shara Fetriana, Yuline, Sri Lestari. “Studi Kasus Tentang Siswi Minder Dalam Pergaulan Pada Kelas Viii Smp Negeri 1 Semparuk.” *Jurnal Ilmiah Universitas Tanjungpura*, 2018.
- Soedarmadji, Hartono dan Boy. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013.

- Solikhah, Fitriatun dan Casmini. “Pendekatan Rational Emosional Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN Jumeneng, Sumberdadi, Mlati, Sleman.” *Jurnal Hisbah* 13 (2016): 14–34.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2012.
- Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D). Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015.
- Vera Permatasari, Witrin Gamayanti. “Gambaran Penerimaan Diri (Self- Acceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia, Psymphatic.” *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.3, No.1, 2016, 141.
- W.S. Winkel. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT.Gramedia, 2007.
- Wirartha, I Made. *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*. CV Andi Offset, 2006.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A