



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI KONSELING WDEP UNTUK MENGATASI
SELF CONFIDENCE RENDAH PADA SEORANG
REMAJA DI DESA MAIBIT KABUPATEN TUBAN**

SKRIPSI

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

Oleh:

SITI SOFIATUL KHASANAH
NIM. B93219149

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Sofiatul Khasanah

NIM : B93219149

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Terapi Konseling WDEP untuk Mengatasi Self confidence Rendah pada Seorang Remaja di Desa Maibit Kabupaten Tuban** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-Hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut akan diberi tanda sitasi ditunjukkan dalam daftar Pustaka.

Apabila dikemudian 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, 26 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Siti Sofiatul Khasanah

B93219149

LEMBAR PERSETUUAN PEMBIMBING

Nama : Siti Sofiatul Khasanah
NIM : B93219149
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Terapi Konseling WDEP untuk
Mengatasi *Self confidence* pada
Seorang Remaja di Desa Maibit
Kabupaten Tuban

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing
untuk diujikan.

Surabaya, 20 Juni 2023
Menyetujui pembimbing



Drs. H. Suwatah, M.Si.
NIP. 196412152014111002



Amriana, S.SOS.I, M.Pd
NIP. 198904112020122019

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

TERAPI KONSELING WDEP UNTUK MENGATASI *SELF
CONFIDENCE* RENDAH PADA SEORANG REMAJA DI
DESA MAIBIT KABUPATEN TUBAN

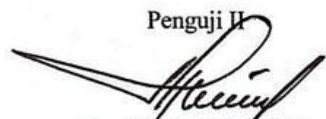
SKRIPSI

Disusun Oleh
Siti Sofiatul Khasanah

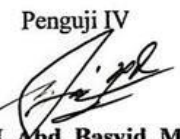
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu
Pada tanggal 10 Juli 2023

Tim Penguji


Penguji I
Amriana, S.SOS.I, M.Pd
NIP. 198904112020122019


Penguji II
Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005


Penguji III
Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008251998031002


Penguji IV
Dr. H. Abd. Basvid, MM
NIP. 196009011990031002

Surabaya, 10 Juli 2023
Dekan

Dr. Moch. Saifur R. Arif, S.Ag, M.Fil.I
NIP. 196310171998031001



LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Siti Sofiatul Khasanah
NIM : B93219149
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : sofikhasanah1501@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 :

TERAPI KONSELING WDEP UNTUK MENGATASI *SELF CONFIDENCE* RENDAH
PADA SEORANG REMAJA DI DESA MAIBIT KABUPATEN TUBAN

berserta 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, 24 Agustus 2023

Penulis



(SITI SOFIATUL KHASANAH)

ABSTRAK

Siti Sofiatul Khasanah (B93219149). *Terapi Konseling WDEP untuk Mengatasi Self confidence Rendah pada Seorang Remaja di Desa Maibit Kabupaten Tuban.*

Penelitian ini berfokus pada bagaimana proses penerapan terapi konseling WDEP untuk mengatasi *Self confidence* pada seorang remaja di Desa Maibit Kabupaten Tuban, dan bagaimana hasil penerapan terapi konseling WDEP untuk mengatasi *Self confidence* pada seorang remaja di Desa Maibit Kabupaten Tuban.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus, kemudian dianalisis menggunakan deskriptif komparatif. Pengambilan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah data terkumpul, kemudian dilakukan analisis untuk mengetahui proses penerapan terapi konseling WDEP untuk mengatasi *Self confidence* pada seorang remaja di Desa Maibit Kabupaten Tuban, yaitu dengan membandingkan antara teori dan praktek lapangan. Sedangkan untuk mengetahui hasilnya, yakni dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling.

Penelitian ini menggunakan langkah-langkah bimbingan dan konseling yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi, dan evaluasi. Adapun teknik konseling yang digunakan untuk mengatasi rasa percaya diri rendah adalah terapi realitas dengan teknik WDEP. Hasil akhir dalam penelitian ini bisa dikatakan cukup berhasil untuk mengatasi rasa percaya diri rendah pada seorang remaja di Desa Maibit Kabupaten Tuban. Konseli dapat dikatakan mengalami perubahan setelah pelaksanaan konseling, yaitu gejala-gejala rasa percaya diri rendah konseli mulai berkurang.

Kata Kunci: Teknik WDEP, Self Confidence, Remaja

ABSTRACT

Siti Sofiatul Khasanah (B93219149). WDEP Counseling Therapy to Overcome Low Self-confidence in Adolescents in Maibit Village, Tuban Regency.

This research focuses on the process of applying WDEP counseling therapy to overcome self-confidence in a teenager in Maibit Village, Tuban Regency, and how the results of applying WDEP counseling therapy are to overcome self-confidence in a teenager in Maibit Village, Tuban Regency.

This study used a qualitative method using a case study research type, then analyzed using a comparative descriptive. Data collection is done by observation, interviews, and documentation. After the data was collected, then an analysis was carried out to find out the process of implementing WDEP counseling therapy to overcome self-confidence in a teenager in Maibit Village, Tuban Regency, namely by comparing theory and field practice. Meanwhile, to find out the results, namely by comparing the conditions before and after the counseling process was carried out.

This study uses guidance and counseling steps, namely problem identification, diagnosis, prognosis, treatment/therapy, and evaluation. The counseling technique used to overcome low self-esteem is reality therapy with the WDEP technique. The final results in this study can be said to be quite successful in overcoming low self-esteem in a teenager in Maibit Village, Tuban Regency. The counselee can be said to have experienced a change after the implementation of counseling, namely the symptoms of the counselee's low self-esteem began to decrease.

Keywords: *WDEP Technique, Self Confidence, Adolescents*

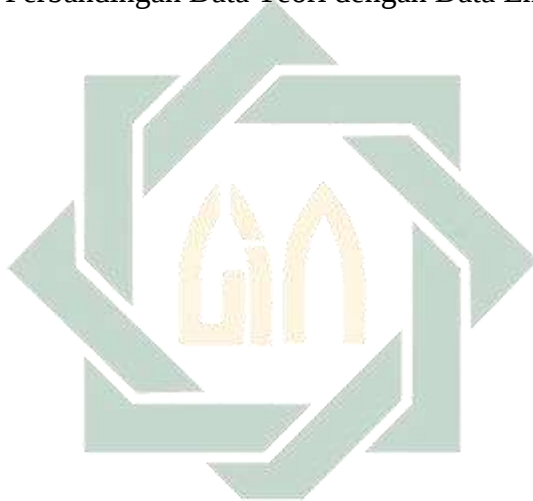
DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep	7
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teoritik	11
1. Teknik WDEP	11
2. <i>Self confidence</i>	21
3. Masa Remaja	28
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	32
BAB III METODE PENELITIAN	35

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	35
B. Objek dan Lokasi Penelitian.....	35
C. Jenis dan Sumber Data	36
D. Tahap – Tahap Penelitian	38
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Teknik Analisis Data	41
G. Teknik Validitas Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Gambar Umum Objek Penelitian	43
B. Penyajian Data.....	49
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	65
1. Perspektif Teori.....	66
2. Perspektif Islam.....	72
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1. Gejala Nampak pada Konseli Sebelum dilakukan Terapi	65
Tabel 4. 2. Perbandingan Data Teori dengan Data Empiris....	72



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Amri Syaipul, 2018, Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self confidence*) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu, Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia, Vol. 03, No. 02
- Arifin M., 1978, Pokok-pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama (di sekolah dan luar sekolah), Jakarta: PT. PERTJA
- Arijati Nur, Modul Bimbingan Konseling Kelas XII, Solo: CV. Hayati Tumbuh subur
- Arikunto Suharismi, 2006, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek, Jakarta: Rineka Cipta,
- Arti Islam : Etimologis dan Terminologis, <https://pusdai.wordpress.com/2008/11/12/arti-islam-etimologis-terminologis/>, diakses pad hari Rabu, 1 Februari 2023 pukul 21.36
- Azwar Saifuddin, 2004, Metode Penelitian, Yogyakarta: Pustaka Belajar
- B. Elizabeth Hurlock, 1980, Psikologi Perkembangan, Jakarta : Erlangga
- Bahtera Mahadi, 2021, Skripsi Pengaruh Konseling Realitas WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Timang Gajah Kabupaten Bener Meriah Tahun Pembelajaran 2020/2021, Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara
- Faisal Sanapiah, 2001, Format-Format Penelitian Sosial, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Hakim Thursan, 2002, Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri, Jakarta: Puspa Swara, 2002

- Hastin Ma'fufah, 2018, Cinema Therapy dalam Menstabilkan Emosi Remaja Introvert di UIN Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, UIN Sunan Ampel
- Hayat Abdul, 2007, Konsep-Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al Qur'an, Banjarmasin : Antasari Press
- Hikmawati Fenti, 2016, Bimbingan dan konseling, Jakarta: Rajawali Press
- Hurlock E., 1994, Psikologi Perkembangan – Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Jakarta : Erlangga
- J. Moleong Lexy, 2002, Penelitian Kualitatif, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Meleong Lexy J, 2007, Metodologi Penelitian Kualitatif, Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Muhajir Noeng, 1989, Metodologi Kualitatif Yogyakarta: Rakesarasin,
- Regina Mariska, 2019, Skripsi Pengaruh Konseling Realita Teknik WDEP Terhadap *Adaptation Responsibility* Mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 1 Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth
- Riyanti Chika dan Rudi Saprudin Darwis, 2020, Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Remaja dengan Metode Cognitive Restructuring, Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat, Vol. 1, No. 1
- R.J. Nelson, 2011, *Teori Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rochman, 1969, Natawidjaja, Penyuluhan di Sekolah, Bandung : Fa. Hasmar
- Samsul, Munir Amin, 2010, Bimbingan dan Konseling Islam. Jakarta : PT. Amzah
- Saraswati Bianca Sekar, 2020, Skripsi Efektivitas Konseling Kelompok Realitas WDEP Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akademik, Universitas Muhammadiyah Magelang

- Subagyo Joko, 2004, Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek, Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D
- Surya Mohammad, 2003, Psikologi Konseling, Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Suryabrata Sumadi, 2005, Psikologi Pendidikan, Jakarta: Raja Grafindo
- T. Hakim, 2005, Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara
- Usman Huzaini dan Purnomo setiadi Akbar, 1996, Metodologi Penelitian Sosial, Bandung : Bumi Aksara
- Yeung Rob, 2014, Confidence, Jakarta: Daras Book
- Yusuf Syamsu, 2009, Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Bandung : PT Rizqi Press,
- Yusuf Syamsu, M.Pd. 2011. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, Yogyakarta: PT Remaja Rosdakarya
- Zulkifli, 2008, Psikologi Perkembangan, Bandung : PT Remaja Rosdakarya

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A