

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Strategi Konseling Individu Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Dalam Mengurangi *Self Esteem* Rendah Pada Korban *Bullying* di SMPI Sunan Gunung Jati” ini di tulis oleh **Novita Puji Rahayu**, NIM. **12306193136**. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, yang dibimbing oleh Bapak **Dzinnun Hadi.S.Sos.I. M.Pd.** NIDN. **2007019203**.

Kata Kunci : Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), *Bullying*, *Self Esteem*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam mengurangi *self esteem* rendah pada korban *bullying* di SMPI Sunan Gunung Jati. Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini yaitu dua guru BK SMPI Sunan Gunung Jati dan tiga pelajar putri yang menjadi korban *bullying* dan mempunyai *self esteem* rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui strategi konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) pelajar putri di SMPI Sunan Gunung Jati yang menjadi korban *bullying* dapat mengalami perkembangan *self esteem* dan kepercayaan diri. Dalam proses konseling guru BK mendorong individu untuk mengidentifikasi keyakinan irasional yang mendasari *self esteem* rendah korban, serta keyakinan tersebut dapat mempengaruhi perilaku dan emosinya. Selanjutnya korban *bullying* dibantu untuk menggantikan keyakinan irasional dengan keyakinan yang lebih rasional dan lebih realistis. Melalui pendekatan konseling (REBT) guru BK juga membantu korban *bullying* untuk mengembangkan keterampilan sosial dan menghadapi situasi *bullying* dengan cara yang lebih baik.

ABSTRACT

This thesis entitled "Individual Counseling Strategies Through *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Approaches in Reducing Low Self Esteem in Victims of Bullying at SMPI Sunan Gunung Jati" was written by **Novita Puji Rahayu**, NIM. **12306193136**. Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, State Islamic University (UIN) Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, who was guided by **Mr. Dzinnun Hadi.S.Sos.I. M.Pd.** NIDN. **2007019203**.

Keywords: *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Techniques, *Bullying*, *Self Esteem*.

This study aims to determine individual counseling strategies through the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach for reducing low self-esteem among victims of bullying at SMPI Sunan Gunung Jati. In this study, using qualitative methods with the type of phenomenological research. The collection of data used in this research is using the methods of observation, interviews, and documentation. The subjects in this study were counseling teachers at SMPI Sunan Gunung Jati and three female students who were victims of bullying and had low self-esteem. The results of the study show that through individual counseling strategies using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach, female students at SMPI Sunan Gunung Jati who are victims of bullying can have increased self-esteem and self-confidence and are able to deal with bullying situations better. Victims of bullying are encouraged to identify the irrational beliefs that underlie their low self-esteem, and these beliefs can influence their behavior and emotions. Through the (REBT) counseling approach, victims of bullying are more able to develop social skills and deal with bullying situations in a more effective way.

المخلص

أطروحة بعنوان "تحديد استراتيجيات الإرشاد الفردي من خلال نهج العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني (REBT) في الحد من تدني احترام الذات لدى ضحايا التنمر في المدرسة الثانوية الإسلامية سنان جونونج جاتي" كتبها نوفيئا بوجي راهابو مع 12306193136. نيم ، برنامج دراسة الإرشاد الإسلامي ، كلية أو شول الدين ، أدب ، والدعوة ، جامعة الدولة الإسلامية (UIN) سيد علي رحمة الله تولونغاغونغ. أشرف على كتابة هذه الرسالة السيد دزينون هادي ، مع. NIDN. 2007019203

الذات احترام ، التنمر ، العقلاني الانفعالي السلوكي العلاج تقنيات :الإرشادية الكلمات

العقلاني الانفعالي السلوكي العلاج نهج خلال من الفردي الإرشاد استراتيجيات تحديد إلى البحث أهداف جونونج سنان الإسلامية الثانوية المدرسة في التنمر ضحايا لدى الذات احترام تدني من الحد في (REBT) في المستخدمة البيانات جمع يتم. الظواهر البحث نوع مع النوعية الأساليب باستخدام الدراسة هذه في. جاتي إرشاديتين معلمتين الدراسة هذه في المواد كانت. والتوثيق والمقابلات الملاحظة أسلوب باستخدام البحث هذا منخفض تقدير ولديهم للتنمر ضحايا كانوا طالبات وثلاث جاتي جونونج سنان الإسلامية الثانوية المدرسة في الانفعالي السلوكي العلاج نهج باستخدام الفردية الإرشاد استراتيجيات خلال من أنه الدراسة نتائج تظهر. لذاتهم التنمر ضحايا من الإعدادية الإسلامية جاتي جونونج سنان مدرسة في للطالبات يمكن ، (REBT)العقلاني ضحايا تشجيع يتم. أفضل بشكل التنمر حالات مع للتعامل. ذلك على والقدرة بالنفس والثقة الذات احترام زيادة هذه تؤثر أن ويمكن ، لديهم الذات احترام تدني وراء تكمن التي العقلانية غير المعتقدات تحديد على التنمر يصبح ، (REBT)العقلي السلوكي العلاج استشارات نهج خلال من. وعواطفهم سلوكهم على المعتقدات فاعلية أكثر بطريقة التنمر مواقف مع والتعامل الاجتماعية المهارات تطوير على قدرة أكثر التنمر ضحايا