PENERAPAN REBT UNTUK MENGATASI MASALAH PENARIKAN DIRI *(WITHDRAWAL)* MAHASISWA DI STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyusun Skripsi untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pada STKIP Andi Matappa Pangkep

Oleh :

NURUL AFIAH
916862010044

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2020

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : PENERAPAN REBT UNTUK MENGATASI MASALAH PENARIKAN DIRI *(WITHDRAWAL)* MAHASISWA DI STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP

Atas nama saudari :

Nama :Nurul Afiah
NPM : 916862010044
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk dipertahankan dalam ujian skripsi.

Pangkep, 16 Oktober 2020

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
PUTRA JAYA, S.Pd., M.Pd.	**A. JAYA ALAM, S.H., MH.**

Diketahui Oleh :

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan DanKonseling

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

A.ZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH. **SALMIATI, S.Pd., M.Pd**

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa Pangkep sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari Sabtu tanggal 30 Januari 2021

Disahkan oleh:
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa Pangkep.
Ketua,

A.ZAM IMMAWAN ALAM, SH,MH

Panitia Penguji,

1. Ketua : PUTRA JAYA, S.Pd., M.Pd. (.....)
2. Sekertaris : A. JAYA ALAM, S.H., MH. (.....)
3. Anggota :
   - 3.1 : PATTOLA MUHAJIR, S.E.,M.M. (.....)
   - 3.2 : Dra. Hj. HARMINI ABBAS, M.Pd. (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: NURUL AFIAH
NPM	: 916862010044
Jurusan/Program Studi	: Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Penerapan REBT Untuk Mengatasi Masalah Penarikan Diri *(Withdrawal)* Mahasiswa Di Stkip Andi Matappa Pangkep

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatu dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku

Pangkep, 07 November 2020

Yang membuat pernyataan

NURUL AFIAH
NPM. 916862010044

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

ABSTRAK

Nurul Afiah, **2020.** Penerapan REBT Untuk Mengatasi Masalah Penarikan Diri *(Withdrawal)* Mahasiswa Di Stkip Andi Matappa Pangkep. Dibimbing oleh: Putra Jaya dan A. Jaya Alam. Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi. Matappa Pangkep.

Penelitian ini menelah Penerapan REBT Untuk Mengatasi Masalah Penarikan Diri *(Withdrawal)* Mahasiswa Di Stkip Andi Matappa Pangkep. Masalah utama penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran tingkat penarikan diri mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep, (2) Apakah faktor penyebab terjadinya perilaku penarikan diri mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep (3) Bagaimana gambaran penerapan REBT untuk mengatasi masalah penarikan diri mahsiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep? Tujuan penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui gambaran tingkat penarikan diri mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep (2) Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab perilaku penarikan diri mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep (3) Untuk mengetahui bagaimana penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi masalah penarikan diri mahasiswa BK semester 3 STKIP Andi Matappa Pangkep.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi, dengan subjek penelitian sebanyak 2 orang mahasiswa dari STKIP Andi Matappa Pangkep. Jenis penelitian yang dipergunakan yaitu jenis penelitian Studi Kasus dan pendekatan Kualitatif. 1) Berdasarkan hasil penelitian maka hasil penelitian ini adalah Gambaran perilaku Menarik Diri Mahasiswa yang terlihat dari perilaku Keduanya yaitu malu, mudah panik, bergantung pada orang lain, mudah putus asa, kurang percaya diri,terlihat menyendiri dan melamun, tidak nyaman, lebih senang mengerjakan sesuatu sendiri dan penampilan diri kurang.2) Faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan penarikan diri yaitu kurang mampu menyesuaikan dengan tekanan yang ada, adanya berbagai tekanan lingkungan seperti keluarga, teman sebaya dan masyarakat, adanya rasa penolakan/pegabaian atas dirinya dan teman sebaya serta perasaan tidak puas dari dirinya. 3) Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah penarikan yaitu melalui Penerapan konseling REBT.

Dari hasil Penelitian dari kedua Subyek tersebut memiliki kesamaan dan juga berbedaan dari permasalahan yang dialami. Dari Gejala Penarikan diri yang dialami oleh RS dan SS mereka merasa kehadiannya di tolak dan sering diabaikan sehingga mereka menarik

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

diri . Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan mengunakan konseling individu teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah penarikan dirin-nya.

Kata Kunci : Konseling REBT, Penarikan Diri (*Withdrawal)*.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Ada Kemudahan, Maka Apabila Kamu Telah Selesai Dari Suatu Urusan Dan Hanya Kepadanya Tuhanmu lah Kamu Berharap"

(Qs. Alam Nasyrah; 6-8)

PERSEMBAHAN

"Skripsi ini kupersembahkan untuk:
Alm. Ibuku, Bapakku dan Kakakku,
Terima kasih atas semua yang telah kalian berikan kepadaku".

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur Penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-nya, sehingga Penulis dapat menyelesaikan Penyususnan Skripsi yang berjudul: Penerapan REBT Untuk Mengatasi Masalah Penarikan Diri *(Withdrawal)* Mahasiswa Di Stkip Andi Matappa Pangkep, dengan baik dan lancar.

Penelitian ini berdasarkan atas fenomena yang terjadi dilapangan pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling. Penarikan diri yang dialami oleh Mahasiswa ditunjukkan dengan adanya beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan penarikan diri yaitu kurang mampu menyesuaikan dengan tekanan yang ada, adanya berbagai tekanan lingkungan seperti keluarga, teman sebaya dan masyarakat, adanya rasa penolakan/pegabaian atas dirinya dan teman sebaya serta perasaan tidak puas dari dirinya.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tentu tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, dorongan ataupun motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

2. Bapak A. Zam Immawan Alam, SH. MH. Selaku Ketua STKIP Andi Matappa Pangkep.
3. Ibu Salmiati, S.Pd.,M.Pd. Selaku Ketua program Studi Bimbingan dan konseling.
4. Bapak Putra Jaya,S.Pd., M.P.d (pembimbing I) dan Bapak A. Jaya Alam, SH., MH. (Pembimbing II) yang selalu meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan tentang penyususna skripsi ini.
5. Bapak/ Ibu dosen STKIP Andi Matappa yang telah mendidik dan memberikan pengetahuan kepada kami.
6. Teristimewa diucapkan terima kasih dan penghormatan kepada Ayahanda dan Ibunda yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.

Penulis menyadari bahwa dalam Penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu Penulis sangat mengharapkan saran yang membangun dari pembaca sekalian demi kesempurnaan Skripsi ini.

Akhirnya tiada lain kecuali Doa, semoga ALLAH Subhanahu Wata'Ala membalas mereka sebagai amal kebaikan. Dan Penulis Berharap semoga Skripsi ini bisa bermanfaat bagi Penulis dan Pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin.

Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pangkep, 07 November 2020

Penulis

NURUL AFIAH

916862010044

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

HALAMAN JUDUL i

PERSETJUAN PEMBIMBNG ii

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI iii

PERNYATAN KEASLIAN SKRIPSI iv

ABSTRAK..... v

MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... vi

PRAKATA.....vii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR GAMBAR xii

DAFAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Fokus Masalah 6

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA,KERANGKA KONSEP

A. Kajian Pustaka 8

1. Penarikan diri 8

a. Pengertian Penarikan Diri 8

b. Ciri – ciri Penarikan Diri 11

c. Penyebab Penarika Diri 13

d. Dampak Penarikan Diri 14

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

2. REBT *(Rational Emotive Behavior Therapy)* *16*

a. Pengertian REBT 16

b. Konsep Dasar REBT 18

c. Tujuan REBT 25

d. Manfaat REBT 26

e. Langkah – langkah Konselig REBT 27

B. Keranga Konsep 29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian 33

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... 33

C. Deskripsi Fokus 34

D. Subyek Penelitian..... 35

E. Teknik Pengumpulan Data 37

F. Teknik Analisis Data 38

G. Pengecekan Keabsahan Data 39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian..... 40

B. Pembahasan..... 59

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan..... 66

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

B. Saran..... 67

DAFTAR PUSTAKA 68

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

Nomor **Nama** **Halaman**

1. Teori ABC 19

2. Diagram Teori ABC 22

3. Kerangka Konsep 32

DAFTAR LAMPIRAN

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

1. Lampiran 1 Jadwal Wawancara Pra Konseling
2. Lampiran 2 Jadwal Pelaksanaan konseling
3. Lampiran 3 Jadwal Wawancara setelah konseling
4. Lampiran 4 Skenario Perlakuan
5. Lampiran 5 Format Kepuasan Konseli
6. Lampiran 6 Kisi-Kisi Pedoman Wawancara
7. Lampiran 7 Pedoman Wawancara Mahasiswa
8. Lampiran 8 Pedoman Wawancara Teman Sebaya
9. Lampiran 9 Pedoman Wawancara Orang Tua Subyek
10. Lampiran 10 Pedoman Observasi Pendekatan REBT
11. Lampiran 11 Pedoman Observasi Untuk Mengetahui Tingkat Penarikan Diri Mahaiswa
12. Lampiran 12 Daftar Cek Observasi Pada Saat Konseling
13. Lampiran 13 Hasil Wawancara Pra Konseling RS.
14. Lampiran 14 Hasil Wawancara Pra Konseling SS
15. Lampiran 15 Hasil Wawancara Pra Konseling Teman RS
16. Lampiran 16 Hasil Wawancara Pra Konseling Teman SS
17. Lampiran 17 Hasil Wawancara Pra Konseling Orang Tua Subyek 1
18. Lampiran 18 Hasil Wawancara Pra Konseling Orang Tua Subyek 2
19. Lampiran 19 Hasil Observasi Pendekatan REBT

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

20. Lampiran 20 Hasil Observasi Untuk Mengetahui Tingkat Penarikan Diri Mahasiswa
21. Lampiran 21 Daftar Cek Observasi Pada Saat Konseling
22. Lampiran 22 Hasil Wawancara Setelah Konseling RS
23. Lampiran 23 Hasil Wawancara Setelah Konseling SS
24. Lampiran 24 Hasil Wawancara Setelah Konseling Teman RS
25. Lampiran 25 Hasil Wawancara Setelah Konseling teman SS
26. Lampiran 26 Hasil Wawancara Setelah Konseling Orang Tua Subyek 1
27. Lampiran 27 Hasil Wawancara Setelah Konseling Orang Tua Subyek 2
28. Lampiran 28 Format Kepuasan Konseli Subyek 1
29. Lampiran 29 Format Kepuasan Konseli Subyek 2
30. Lampiran 30 Konseling Individu Dengan Pendekatan REBT RS
31. Lampiran 31 Konseling Individu Dengan Pendekatan REBT SS

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

PERSURATAN

32. Lampiran 32 Surat Permohonan Judul

33. Lampiran 33 Surat Perbaikan Seminar

34. Lampiran 34 Surat Keterangan Validator

35. Lampiran 35 Catatan Nilai Ujian Seminar

36. Lampiran 36 Catatan Nilai Ujian Hasil Penelitian

37. Lampiran 37 Catatan Nilai Ujian Tutup

38. Lampiran 38 Surat Perbaikan Ujian Skripsi

39. Lampiran 39 Surat Perbaikan Ujian Tutup

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu pasti akan mengalami fase tumbuh dan berkembang dalam hidupnya. Selama proses tersebut, terdapat salah satu tahapan yang disebut sebagai tahap atau masa remaja. Pada tahap ini, umumnya individu akan banyak berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini juga sebagai proses pembelajaran individu jika kelak ia telah berada di lingkungan masyarakat dan menjadi bagian dari suatu masyarakat secara langsung.

Masa remaja adalah masa dimana seseorang dituntut agar mampu bersosialisasi dan berdaptasi dengan lingkungannya. Remaja selain sebagai makhluk individu, dia juga sebagai makhluk social. Sebagai makhluk individu remaja harus bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri baik dalam memenuhi kebutuhan maupun menjaga dirinya dari hal-hal yang dapat merusak. Sebagai makhluk social remaja harus mampu berhubungan dengan remaja lainnya.

Namun pada beberapa kondisi dijumpai anak atau individu yang lebih memilih untuk menjauhi lingkungan sosialnya, dan memilih untuk menyendiri. Hal ini biasa disebut sebagai perilaku menarik diri atau *withdrawal.* Pada individu yang mengalami perilaku menarik diri dari lingkungan sosialnya seringkali merasa bahwa apabila ia mencoba bergabung dengan lingkungan sosialnya, maka ia akan ditolak, lingkungan tersebut akan menganggapnya lemah, atau bahkan orang-orang di lingkungan tersebut tidak suka kepadanya. Padahal dalam

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

kenyataan yang ditemukan selama ini adalah individu tersebut tidak benar- benar ditolak dari lingkungannya. Orang-orang yang berada di lingkungan individu yang menarik diri dari lingkungan sering kali sudah mengajak untuk berbaur dan menerima mereka dengan sangat baik.

Kegiatan belajar mengajar dilingkungan universitas atau perguruan tinggi merupakan salah satu poin dalam tri darma perguruan tinggi yakni aspek pendidikan dan pengajaran. Dalam aspek tersebut tugas dosen bukan hanya tugas *tranfer of knowledge*, tetapi hingga ranah *transfer of vaule*. Hal tersebut bermakna agar mahasiswa mampu tumbuh dan berkembang dengan baik, termasuk perkembangan kepribadiannya

Pada masa *adolescence* menurut Hurlock (1980:206) mencakup kematangan mental, emosional, social, dan fisik. Masa remaja ditandai oleh perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang pesat. Remaja berada pada masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini individu akan mengenali tugas perkembangan dalam dirinya, salaah satunya adalah perkembangan sosial. Bentuk perkembangan social salah satunya adalah interaksi social dengan teman. Interaksi social dengan teman merupakan wujud aktualisasi diri individu di lingkungan sekolah. Hal ini merupakan unsur penting untuk memenuhi kebutuhan harga diri. Adanya interaksi social, maka individu dapat menemukan jati dirinya. Apabila interaksi social tersebut tidak berjalan dengan baik, maka individu tersebut terindikasi mempunyai masalah dalam dirinya. Dalam hal ini, dibutuhkan kemampuan individu untuk memahami dirinya agar mendapatkan harga diri di lingkungannya. Namun dalam perkembangan social ada beberapa individu yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

mengalami permasalahan, seperti tidak bisa bersosialisasi dengan teman, canggung berhubungan dengan orang lain, dan mudah tersinggung. Perilaku ini disebut perilaku menarik diri.

Banyak orang beranggapan bahwa *withdrawal* tidak membawa dampak *negative* bagi anak. Namun sejatinya, sebagai makhluk social, individumemerlukan adanya interaksi dengan orang disekitarnya. Dengan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain maka akan dapat memenuhi salah satu kebutuhan manusia menurut hierarki Maslow yakni kebutuhan akan aktualisasi diri. Dimana aktualisasi diri adalah puncak kebutuhan manusia menurut Maslow. Apabila kebutuhan ini dapat dipenuhi, maka akan membawa dampak yang positif dan meningkatkan semangat seseorang dalam menjalani kehidupan.

Menurut Kartono (2008:539) *withdrawal* atau penarikan diri adalah suatu pola tingkah laku yang memindahkan seseorang dari penghalangan atau frustasi. Jadi, perilaku menarik diri dari lingkungan *(withdrawal)* adalah suatu tindakan melepaskan diri, baik perhatian ataupun minatnya terhadap lingkungan sosial secara langsung. Pada mulanya individu yang menarik diri dari lingkungannya merasa tidak berharga lagi, sehingga merasa tidak aman dalam berhubungan dengan orang lain.

Fenomena yang terjadi dilapangan adalah seringkali ditemukan mahasiswa dihadapkan pada berbagai permasalahan, yang berkaitan dengan terjadinya hambatan dalam proses pengembangan diri antara lain kurang konsentrasi, malu,menghindar dari orang lain ketika dilibatkan dalam kegiatan kelompok

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

mereka tidak bisa bergaul atau bersosialisasi dengan temannya dan memilih untuk diam.Mahasiswa tersebut merasa tidak aman, tertekan, menyendiri, mengasingkan diri, pendiam dan pasif di dalam kelas. Dalam keadaan seperti ini mahasiswa membatasi dirinya dan berusaha menarik diri dari lingkungannya.

Berdasarkan observasi kebanyakan mahasiswa semester awal biasanya menarik diri dari lingkungannya dikarenakan mereka baru saja mengalami masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa awal yang masih dalam proses pencarian identitas diri, selain itu mahasiswa membutuhkan waktu ntuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang mereka masuki.

Penarikan diri atau *withdrawal* masuk dalam konteks *social anxiety and Withdrawal* adalah suatu ketakutan terhadap lingkungan sosial atau situasi yang menghasilkan perbuatan agresif, malu, dapat ditandai secara terus menerus karena mereka tidak nyaman (American Psychiatric Association dalam Kearney, 2006). *Social Withdrawal* dikatakan sebagai perilaku non social yang terdiri dari dua macam perlaku, yaitu *Soldarity Passive Withdrawal* (terdiri dari sikap diam ketika sedang bermain sendiri) dan *Reticence* (sikap diam cerminan dari rasa takut dan cemas dalam konteks hubungan dengan teman sebaya) (Nelson; Rubin; Fox, 2005).

Penelitian terdahulu dari Kasih tahun 2013 menjelasan mengenai *social withdrawal* yang dilakukan oleh remaja dimana mereka menarik diri dari interaksi social dengan teman sebaya, karakteristik yang menyebabkan social withdrawal adalah sulit untuk bekerja sama, minimnya aktivitas sosial, pemurung pemalu, tidak bersemagat.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

Dalam pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT), hal ni disebut sebagai *irrational believe* atau keyakinan yang tidak irasional. Dengan menggunakan pendekata REBT anak dengan kecenderungan *withdrawal* akan diajak untuk mengubah *irrational believe* menjadi *rational believe.* Sehingga perasaan yang menimbulkan *irrational believe* akan berkurang atau hilang. Diharapkan setelahnya anak dapat kembali memulai interaksi dengan orang disekitarnya dan tidak lagi menjadi anak *withdrawal* atau anak yang menarik diri dari lingkungannya.

Melalui penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, perilaku menarik diri diharapkan dapat menurun , karena konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* ini membantu memecahkan masalah yang dikarenakan pola pikir yang salah, dalam konseling ini juga terdapat formula ABC yang membantu mahasiswa menggali masalah yang dialami dengan melihat fakta-faka tentang masalah yang dihadapi, dari kejadian, akibat dan kepercayan atau keyakinan yang mendasari terjadinya.

Berdasarkan permasalahan sebagaimana yang telah di uraikan di atas, maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian tentang "Penerapan REBT untuk mengatasi masalah penarikan diri *(Withdrawal)* mahasiswa di STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP".

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah yang telah dikemukakan di atas dapat diketahui rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

a. Bagaimana gambaran tingkat penarikan diri mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep?
b. Apakah faktor penyebab terjadinya perilaku penarikan diri mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep?
c. Bagaimana penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi penarikan diri pada Mahasiswa BK semester 3 STKIP Andi Matappa Pangkep?

C. Tujuan Penelitian

Berdasar pada rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

a. Untuk mengetahui gambaran tingkat penarikan diri mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep
b. Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab perilaku penarikan diri mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep
c. Untuk mengetahui bagaimana Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi masalah penarikan diri Mahasiswa BK semester 3 STKIP Andi Matappa Pangkep.

.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP

A. Kajian Pustaka

1. Penarikan Diri

a. Pengertian Penarikan Diri

Dalam kamus Bahasa Indonesia kecenderungan adalah kecondongan (hati); kesudian; keinginan (kesukaan) . Secara istilah kecenderungan adalah suatu perbuatan atau tindakan yang condong akan dilakukan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu. Dalam kamus psikologi yang dikemukakan oleh Kartono dan Gulo (2005:550) *withdrawal* dapat dikatakan sebagai penarikan diri, yaitu 1) memilih untuk tidak berbuat dalam menghadapi tekanan-tekanan tertentu (hambatan, kesulitan tertentu). 2) pengabaian (ketidakacuahan, kelalaian) social: merupakan gejala ketidak sesuaian tingkahlaku atau *behavioral maladjustment* yang ekstrim.

Menurut Winkel W.S. (2004:233) menarik diri adalah perilaku menghindari ketika mengalami kesulitan atau terluka hatinya dengan cara mengambil sikap pasif dan tidak mau melibatkan diri secara emosional. Sikap ini menunjukkan ketidaknyamanan diri individu dalam lingkungannya. Studi tentang perilaku menarik diri pada anak-anak dan remaja telah dikaitkan dengan sikapsikap seperti rasa malu, isolasi diri dan penolakan, keengganan sosial, pasif, dan acuh pada teman (Rubin, Coplan, & Bowker: 2005). Penjelasan ini menunjukkan bahwa menarik diri *(withdrawal)* merupakan suatu bentuk perilaku menyimpang yang tergolong pasif.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

Kartono (2008:539) *withdrawal* atau penarikan diri adalah suatu pola tingkah laku yang memindahkan seseorang dari penghalangan atau frustasi. Jadi, perilaku menarik diri dari lingkungan *(withdrawal)* adalah suatu tindakan melepaskan diri, baik perhatian atau pun minatnya terhadap lingkungan sosial secara langsung. Pada mulanya individu yang menarik diri dari lingkungannya merasa tidak berharga lagi, sehingga merasa tidak aman dalam berhubungan dengan orang lain.

Al-Mighwar (2006:192), menarik diri *(withdrawal)* adalah bentuk tingkahlaku yang menunjukkan adanya kecenderungan putus asa dan merasa tidak aman sehingga menarik diri dari kegiatan dan takut memperlihatkan usaha-usahanya. Individu yang seperti ini tidak punya kekuatan untuk bertahan dalam lingkungan sosialnya, dan lebih memilih untuk menyendiri demi kenyamanan dirinya.

Nursito (2012) menyebutkan bahwa penarikan diri merupakan suatu sikap yang dilakukan oleh seorang individu untuk menghindari diri dari interaksi dengan orang lain. Seseorang individu tersebut merasa bahwa dirinya kehilangan hubungan akrab dan tidak memiliki kesempatan untuk membagi perasaan, pikiran, ataupun lainnya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

Dalam kamus 3 psikologi lainnya, dijelaskan bahwa perilaku *withdrawal* (Penarikan Diri) adalah (Reber, 2010) :

a. Pola perilaku yang dicirikan oleh penghilangan seseorang atas dirinya dari fungsi normal sehari-hari yang disertai oleh semua rasa frustasi, tegangan dan kekecewaan. Dalam pengertian ini, istilah penarikan diri mengacu kepada penghilangan neurotic dirinya dari diskursus sosial yang normal, disertai oleh ketidak sediaan bekerjasama, tidak mau bertanggung jawab dan seringkali mengandalkan obat-obatan dan alcohol untuk membantunya menjauhkan dari hidup sosial
b. Sebuah kesadaran yang menghilangkan diri darinya dari situasi tertentu. Disini konotasinya sangat berbeda dari makna (a) karena penarikan diri dihasilkan dari keputusan yang sudah diperhitungkan untuk tidak terlibat demi alasan-alasan strategis filosofis politik atau lainnya
c. Istilah Erik From untuk ketidakpedulian neurotic terhadap dunia sehingga titik dimana penjauhan diri sesorang itu menghasikan perusakan dirinya sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku penarikan diri *(Withdrawal)* adalah suatu bentuk perilaku menghindar dalam menghadapi kesulitan ataupun tekanan dengan mengambil sikap pasif yang diikuti dengan adanya perasaan putus asa, acuh tak acuh, merasa tidak diterima dilingkungannya dan merasa tidak aman dengan lingkungannya sehingga memilih untuk tidak berbuat dalam menghadapi tekanan tertentu dan memilih untuk menarik diri dari lingkungannya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

b. Ciri-ciri Perilaku Penarikan Diri

Ciri-ciri individu yang mengalami penarikan diri *(Withdrawal)* antara lain Al-Mighwar (2006:191), menjelaskan tentang ciri-ciri perilaku menarik diri *(withdrawal)* antara lain adalah:

1) Merasa tidak aman sehingga remaja yang bersangkutan bersikap rendah diri dan rela "dijajah" oleh siapa saja di dalam maupun di luar rumah.

2) Selalu melamun sebagai kompensasi bagi rasa kurang puas dalam kehidupan sehari- hari.

3). Berusaha menarik perhatian dengan berbuat kekanak-kanakan.

Astuti (2005) tanda-tanda perilaku penarikan diri dapat dilihat dari 4 aspek yaitu:

a. Aspek Fisik

1) Makan dan minum kurang

2) Tidur kurang atau terganggu

3) Penampilan diri kurang

4) Keberanian kurang

b. Aspek Emosi

1) Bicara tidak jelas, merengek, menangis seperti anak kecil

2) Merasa malu atau bersalah

3) Mudah panik dan tiba-tiba marah

c. Aspek Sosial

1) Duduk menyendiri

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

2) Selalu menunduk

3) Tampak melamun

4) Tidak peduli lingkungan

5) Menghindar dari orang lain

6) Terganggu pada orang lain

d. Aspek Intelektual

1) Putus asa

2) Merasa sendiri, tidak ada sokongan, kurang percaya diri

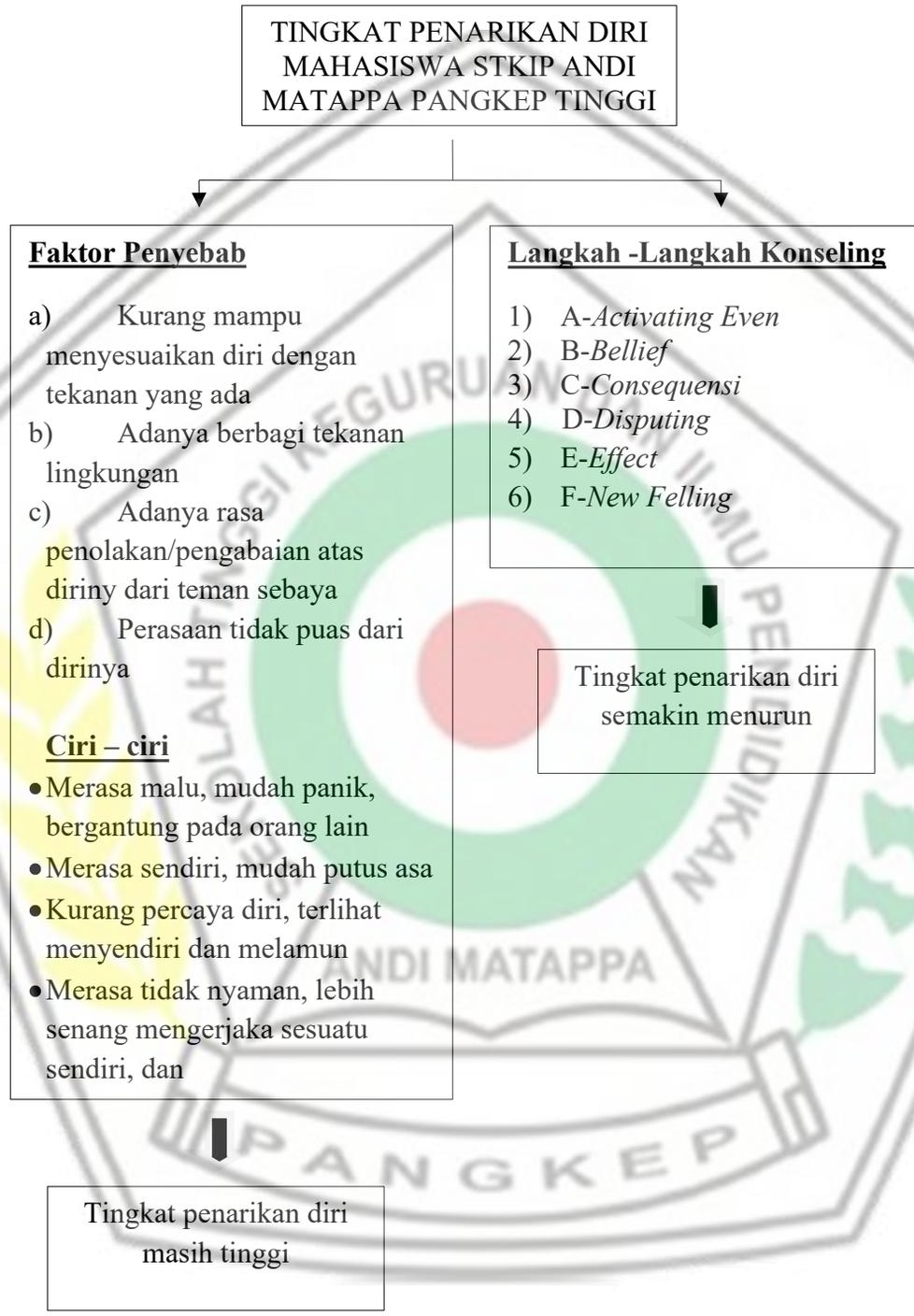
Mappiare, 1982 perilaku menarik diri ditandai dengan mereka sering menyendiri dan melamun, apatis, tidak bergairah, sangat mudah kecewa, sangat mudah tunduk dan menuruti sesuatu meskipun sebenarnya dia tidak suka, sangat mudah tersinggung dan menyalahkan dirinya sendiri, rendah diri, mudah bingung, mudah panik, suka bergaul dengan anak yang usianya lebih muda, dan melakukan sesuatu kegiatan yang berlebihan. Dalam lingkup sosial, interaksi teman sebaya pada anak-anak yang menarik diri *(withdrawal)* dapat digambarkan antara lain yaitu jarang memulai kontak dengan teman sebaya, memakan waktu lebih lama untuk memulai percakapan, dan berbicara lebih jarang daripada rekanrekan mereka yang tidak menarik diri *(withdrawal)* (Asendorpf & Meier, 1993; Coplan, 2008; Crozier & Perkins, 2002; Evans, 2001, dalam Rubin, Coplan, & Bowker: 2005).

Ciri-ciri lain dari individu yang mengalami penarikan diri dari lingkungan *(withdrawal)* antara lain:

1) Sering melihat menyendiri atau melamun

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

KERANGKA KONSEP



Gambar 2.3 Bagan kerangka konsep

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilasanakan di kampus II STKIP Andi Matappa Pangkep, letaknya di Jl. Lamaruddani, kecematan pangkajene. Alasan peurungambilan lokasi tersebut didasarkan pada pandangan hasil observasi awal bahwa pentingnya menangani kasus seperti ini bagi para calon pendidik khususnya Guru BK yang kelak akan membantu menangani sejumlah permasalahan peserta didik, maka hendaknya para calon pendidik ini belajar menangani permasalahannya sendiri dengan cara mampu bergaul dengan lingkungan disekitarnya. Selain itu sebagai salah satu mahasiswi di STKIP Andi Matappa saya ingin menerapkan ilmu yang telah saya dapatkan di kampus tercinta untuk para junior yang masih sulit bergaul dengan temannya.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekata yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan =kualitatif dengan jenis studi kasus *(case studies)*. Dalam penelitian studi kasus ini dipergunakan studi kasus eksploratories. Robert K Yin (2011: 4) menyatakan bahwa "Studi kasus eksploratories adalah suatu jenis penelitian dengan menggunakn survei dan historis serta memperoleh keuntungan yang optimal dari penggunaan strategi studi kasus". Dengan pendekatan ini peneliti merumuskan masalah lebih rinci, menggali lebih dalam informasi atau fakta-fakta agar peneliti

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

memberikan interpretasi yang tepat dari fakta-fakta yang terjadi berkaitan dengan penarikan diri.

Dalam proses penelitian ini, peneliti tidak berangkat dari suatu kesimpulan pertama untuk menguji perlakuannya dilapangan melainkan peneliti langsung masuk kelapangan dan berusaha mengumpulkan data selengkap mungkin sesuai fokus penelitian, sehngga data yang diperoleh merupakan data deskriptif yang akan dituangkan dengan kata-kata yang jelas, tepat dan mudah dipahami.

C.Deskriptif Fokus

1. Penarikan diri *(Withdrawal)* adalah suatu bentuk perilaku menghindar dalam menghadapi kesulitan ataupun tekanan dengan mengambil sikap pasif yang diikuti dengan adanya perasaan putus asa, acuh tak acuh, merasa tidak diterima dilingkungannya dan merasa tidak aman dengan lingkungannya sehingga memilih untuk tidak berbuat dalam menghadapi tekanan tertentu dan memilih untuk menarik diri dari lingkungannya.
2. faktor – faktor penyebab penarikan diri
   a) Kurang mampu menyesuaikan diri dengan tekanan yang ada
   b) Adanya berbagi tekanan lingkungan
   c) Adanya rasa penolakan/pengabaian atas diriny dari teman sebaya
   d) Perasaan tidak puas dari dirinya
3. REBT *(Rational Emotive Behavior Therapy)* adalah konseling yang membantu individu mengubah pandangan atau kepercayaan yang irrasional menjadi rasional, serta menekankan pada aspek berpikir yang sehat *(rasional thinking),* perasaan *(emoting)* dan berperilaku *(acting)*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

D. Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah apa yang akan diteliti terhadap subyek yang dipilih. Pemilihan subyek dalam penelitian ini yaitu sejumlah individu yang memegang peranan penting terhadap apa yang diteliti. Pemilihan subyek penelitian pada Studi Kasus bukan berdasarkan sampling.namun berdasarkan pada logika replica.

> Yin (2004:56) menjelaskan bahwa "logika yang menggaris bawahi penggunaan Studi multikasus adalah sama". Setiap kasus harus dipilih secara hati-hati agar kasusnya memprediksi hasil yang serupa *(replica literal)* membuahkan hasil yang berlatar belakang berbeda tetapi untuk alasan tertentu seperti yang diprediksi *(replica teoritis).*

Subyek penelitian dalam Studi Kasus ini yaitu Dua Orang Mahasiswa dari Jurusan Prodi Bimbingan dan Konseling . Pemilihan subyek penelitian tersebut berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara dengan Mahasiswa itu sendiri dan teman dekat Mahasiswa tersebut serta orang tua mahasiswa tersebut. Dalam Penelitian ini telah ditetapkan oleh dua Kasus yaitu:

1) Subyek Kasus I

Nama (inisial/samaran)	:RS
Jenis kelamin	:Perempuan
Agama	:Islam
Pendidikan	:STKIP Andi Matappa Pangkep
Jurusan	:Bimbingan dan Konseling
Alamat	:Samalewa
Hobi	:Membaca
Umur	:19

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

Subyek Kasus II

Nama (inisial/samaran)	:SS
Jenis kelamin	:Perempuan
Agama	:Islam
Pendidikan	:STKIP Andi Matappa Pangkep
Jurusan	:Bimbingan dan Konseling
Alamat	:Padoang Doangan
Hobi	:Membaca
Umur	:20

2). 2 orang teman dekat yang bernisial FL dan SA serta orang tua kedua subyek yang berinisial JR dan RB sebagai sumber data sekunder yang melihat perubahan tingkah laku yang dialami siswa sebelum dan setelah mengikuti proses pelaksanaan layanan bimbingan konseling dengan penerapan REBT.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam mengumpulkan data meliputi teknik observasi, wawancara dan dokumentasi.

1. Observasi

Sunaryo Kartadinata, dkk. (1999: 34) mengatakan bahwa observasi adalah cara untuk mengamati suatu keadaan atau tingkahlaku dengan panca indera. Observasi dilakukan dengan cara terfoks dan terstruktur. Observasi terfokus adalah pengamatan terfokus pada aspek-aspek tetentu dalam pembelajaran. Adapun aspek-aspek yang diukur dalam observasi ini sebagai berikut:

a) Kejelasan petunjukdalam mengerjakan instrumen
b) Kejelasan item pertanyaan dengan indikaor dan descriptor
c) Kesesuaiaan ite petanyaan dengan pemahaman observer
d) Kelayakan jumlah butir pertanyaan
e) Kejelasan bahasa item pertanyaan

2) Wawancara

Suharsimi Arikunto (2002: 212) menyatakan bahwa"Wawancara adalah penyusun bebas menanyakan segala hal atau sesuatu kepada kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, wali kelas dan siswa, orang tua siswa dengan didasari pedoman wawancara yang telah dibuat sebelumnya sebagai garis besa tentang hal-hal ang hendak ditanyakan kepada mereka". Maka dengan wawancara ini penyusun berharap dapat memperoleh data secara langsung dari mahasiswa kasus dari teman dekat mahasiswa kasus dan orang tua ataupun para

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini diperoleh dari Penelitian yang dilaksanakan dijurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 yang dilakukan kepada Mahasiswa yang mengalami penarikan diri. Sebelum dilaksanakan Konseling Kepada Subyek Penelitian, Peneliti terlebih dahulu mencari informasi kepada pihak terkait, diantaranya orang tua subyek, teman dekat subyek tersebut dan kepada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling sendiri. Hal ini bertujuan untuk mendukung data dalam pemilihan subyek Penelitian dengan informasi yang telah diperoleh dari pihak-pihak tersebut diatas. Dari hasil seleksi Subyek diperoleh dua Subyek Penelitian yang mempunyai masalah stres dalam Proses Belajar yaitu RS,dan SS. Adapun hasil yang diperoleh dalam Penelitian adalah sebagai berikut:

1. *Gambaran Penarikan Diri Konseli*

Gambaran bentuk tingkah laku mahasiswa yang mengalam penarikan diri ditunjukkan dengan tingkah laku dalam kesehar=iannya, seperti sering terlihat menyendiri dan melamun, merasa malu atau bersalah, tidak banyak bicara, merasa tidak nyaman, lebih senang mengerakan sesuatu sendiri, mudah putus asa, sulit berkomunikasi dengan orang lain dan merasa sendiri.

Dalam kasus 1 maupun kasus 2. Ciri/ tingkah laku yang ditunjukkan sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

a. Subyek 1 : mahasiswa RS

Pada kasus RS bisa terlihat dari tingkah lakunya dalam kesehariannya di lingkungan kampus. Tingkah laku yang biasa terlihat yaitu, kurang nyaman untuk tampil didepan kelas, mudah putus asa, lebih senang mengerjakan sesuatu sendiri, merasa sendiri, sulit berkomunikasi dengan lingkungan kampus dan malu .

1) Kurang nyaman untuk tampil didepan kelas

Dari hasil wawancara dengan RS dan narasumber lain diketahui bahwa tingkah laku yang dialami oleh RS saat di dalam lingkungan kampus adalah merasa kurang yakin dan tidak nyaman untuk tampil di depan kelas. Hal ini diketahui dari hasil wawancara dengan RS dan temannya. Berikut ini adalah hasil wawancaranya:

> Saya kurang yakin terhadap apa yang akan saya sampaikan sehingga timbul rasa kurang nyaman saat melakukan diskusi di depan kelas(wwcr01/24092020/RS/No.2)

> saya panik, dan memilih duduk menyendiri dan menunduk di pojok ruangan kelas (wwcr01/24092020/RS/No.15)

Dari hasil wawancara dengan SR diketahui bahwa, RS merasa kurang yakin dan kurang nyaman saat tampil didepan kelas, hal ini juga disampaikan oleh teman RS yaitu FL, dalam kutipan wawancara berikut ini:

> iyaa, karena saat tampil diskusi dia sering menunduk dan terlihat tidak nyaman (wwcr03/24092020/FL/no.2)

Dari hasil wawancara dengan SR dan FL diketahui bahwa, RS merasa kuang yakin dan kurang nyaman saat tampil di depan umum, hal ini juga disampaikan oleh Orang tua RS yakni JR, dalam kutipan wawancara berikut ini:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

iyaa kurang percaya diri saat tampil didepan umum ia selalu menunduk dan terlihat tidak nyaman . (wwcr05/25092020/JR/No.2)

2) Mudah putus asa, malu dan lebih senang mengerjakan sesuatu sendiri.

Selain kurang yakin dan nyama saat tampil di depan kelas RS juga merasa mudah putus asa dan bergantung kepada oang lain. Hal ini diketahui dari hasil wawancara dengan RS dan temanya, yaitu sebagai berikut:

terkadang saya mengerjakan bersama kelompok saya, tapi lebih sering saya mengerjakan sendiri. Karena saya malu berkumpul dengan teman kelompok saya.(wwcr01/24092020/RS/No.04)

Iya saya sangat muda putus asaa saat apa yang saya kerjakan tidak sesuai harapan (wwcr01/24092020/RS/No.06)

Dari pernyataan RS diatas dapat diketahui bahwa RS mudah putus asa, merasa malu dan lebih senang mengerjakan sesuatu sendiri. Hal ini kemudian dikonfirmasikan kepada teman dekat RS dan diperoleh fakta sebagai berikut:

iya, terkadang ia ikut mengerjakan secara berkelompok jika saya satu kelompok dengannya tetapi jika tidak dia lebih sering mengerjakan sendiri. Dia merasa malu jika tidak sekelompok dengan sahabtanya. (wwcr03/24092020/FL/No. 04)

Iya, dia sangat mudah putus apa bila apa yang dia kerjakan tidak sesuai harapan. (wwcr03/24092020/FL/No. 06)

Dari hasil wawancara dengan RS dan FL diketahui bahwa, RS mudah putus asa,mera malau dan lebih senag mengerjakan sesuatu sendiri, hal ini juga disampaikan oleh Orang tua RS yakni JR, dalam kutipan wawancara berikut ini:

Kalau yang ibu tau ia selalu ikut mengerjakan tugas kelompok, saat ada sahabatnya datang yang bernama FL mengajaknya pergi kerja kelompok ia selalu ikut. Katanya dia malu ikut kerja kelompo kalau tidak ada sahabatnya. (wwcr05/25092020/JR/No. 04)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

iyaa, saat ada yang ia kerjakan terkadang belum berusaha dengan keras iya sudah menyerah (wwcr05/25092020/JR/No. 06)

3) Merasa sendiri dan sulit berkomunikasi dengan teman dan lingkungan sekitar.

Gambaran tingkah laku lain yang menyatakan bahwa RS mengalami penarikan diri yaitu ia tiak banyak bicara dan sulit berkomnikasi dengan teman dan lingkungan sekitar. Hal ini diketahui dari hasil wawancara dengan RS, Orang tua dan temanya. Berikut hasil wawancara dengan RS yaitu:

saya berpikir teman-teman saya menjauh/menghindar dari saya saat saya ingin bergabung dengan mereka.(wwcr01/24092020/RS/No. 03)
orang-orang menjauhi saya dan tidak mau menerima keberadaan saya saat ingin bergabung dengan mereka. (wwcr01/24092020/RS/No. 08)

Dari pernyataan RS diatas dapat diketahui bahwa RS merasa sendiri dan sulit berkomunikasi dengan teman dan lingkungan di sekitar.. Hal ini kemudian dikonfirmasikan kepada teman dekat RS dan diperoleh fakta sebagai berikut:

Mereka terlihat baik dan ramah, hanya saja RS selalu menghindar. (wwcr03/24092020/FL/No. 03)

iya selalu berfikir orang – orang menjauhi dirinya saat bergabung dengan mereka. (wwcr03/24092020/FL/No. 08)

Dari hasil wawancara dengan RS dan FL diketahui bahwa, RS merasa sendiri dan sulit berkomunikasi dengan teman dan lingkungan sekitar, hal ini juga disampaikan oleh Orang tua RS yakni JR, dalam kutipan wawancara berikut ini:

teman – temannya baik dan ramah, ketika saya bertemu diluar saat bersama anak saya dia selalu menyapa kami. (wwcr05/25092020/JR/No. 03)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

ia merasa kehadirannya ditolak dilingkungan tempat ia tinggal dan kuliah. (wwcr05/25092020/JR/No. 08)

Dari hasil wawancara RS bisa disimpulkan bahwa RS mengalami penarikan diri, diperoleh dari keterangan bahwa SS merasa tidak nyaman saat tampil diskusi, lebih senang mengerjakan sesuatu sendiri karena malu ikut mengerjakan bersama teman kelompoknya, mudah putus asa apabila yang ia kerjakan tidak sesuai dengan yang diharapakan dan merasa sendiri karena ia berfikir tidak ada yang mau menerima kehadirannya.

b. Subyek II: Mahasiswa SS

Pada subyek II ini bernama SS salah satu Mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep, Jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2019. Berdasarkan informasi dari SS diperoleh keterangan bahwa SS termasuk Mahasiswa yang mengalami penarikan diri terlihat dari tingkah laku dalam kesehariannya di lingkungan kampus.Tingkah laku yang biasa terlihat yaitu, merasa malu, mudah panik, mudah putus asa, kurang percaya diri, tidak banyak bicara, menghindar dari orang lain, bergantung dengan orang lain dan .

1) Malu dan kurang percaya diri

Dari hasil wawancara dengan SS dan narasumber lain diketahui bahwa tingkah laku yang dialami oleh SS saat di dalam lingkungan kampus adalah Malu dan kurang percaya diri . Hal ini diketahui dari hasil wawancara dengan SS, Orang tua dan temannya. Berikut ini adalah hasil wawancaranya:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Gambaran tingkah laku mahasiswa yang memiliki perilaku penarikan diri yaitu malu, mudah panik, bergantung pada orang lain, merasa sendiri, mudah putus asa, kurang percaya diri, terlihat menyendiri dan melamun, tidak nyaman, lebih senang mengerjakan sesuatu sendiri dan penampilan diri kurang.
2. Faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan penarikan diri yaitu, kurang mampu menyesuaikan diri dengan tekanan yang ada, adanya berbagai tekanan lingkungan seperti keluarga, teman sebaya dan masyarakat, penolakan/ pegabaian atas dirinya dari teman sebaya serta perasaan tidak puas dari dirinya.
3. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi perilaku penarikan diri mahasiswa dengan melakukan penerapan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu Tahap I) Membantu konseli memahami, diperlihatkan dan di sadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional, dalam proses tahap ini konseli dibantu untuk memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional, pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut, Tahap II) Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

perasaan negatif tersebut dapat ditentang dan diubah pada tahap ini konseli mengeplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan – tujuan rasional konselor juga berdebat pikiran irrasional konseli dengan menggunakan pertanyan untuk menantang validasi ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar, Tahap III) Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irrasional. Konselor mengakhiri dan mengucapkan perpisahan. Setelah konseling muncul berbagai perubahan yang menandakan proses konseling berhasil di STKIP Andi Matappa Pangkep karena mahasiswa mulai tidak menarik diri.

B. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan diatas maka penulis perlu menyampaikan saran-saran sebagai bahan pertimbangan untuk dilaksanakanoleh pihak yang terkait, yaitu :

1. Diharapkan karya ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan untuk menambah ilmu pengetahuan terkhusus untuk bidang bimbingan dan konseling.
2. Agar mahasiswa tidak lagi menarik diri dan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Serta mampu untuk selalu berpikir rasional.
3. Agar mahasiswa lainnya bisa lebih peduli dengan sesama mahasiswa agar tidak ada yang merasa terabaikan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

DAFTAR PUSTAKA

Al-Mighwar, Muhammad, 2006. *Psikologi Remaja*. BaNdung: CV. Pustaka Setia

Gerald Corey, 2013, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Refik Aditama, Bandung

https://docplayer.info/202067911-Penerapan-pendekatan-rebt-untuk-menurunkan-tingkat-penarikan-diri-withdrawal-pada-siswa-sma-negeri-1-gedeg.html

https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/8477

Kartono, Kartini, dan Gulo Dali. 2005. *Kamus Psikologi.* Bandung: Pioner Jaya

Latipun, 2001, *Terapi R-E-B-T ELLIS*, Rineka Cipta, Yogyakarta

Latipun 2011. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang

Muhubbin Syah, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Rosda Karya, 2010), h. 129.

Putra Jaya 2012, *Teori dan Praktek Konseling*. Diktat, Agung Vision, Makassar

Robert K Yin, 2011, *Studi Kasus Desain dan Metode*, Rajawali Pers, Malang

Rubin, Kenneth H., Robert J. Coplan, & Julie C. Bowker. 2005. *Social Withdrawal In Childhood. (Jurnalonline),* http://www.rubinlab.umd.edu/pubs/Downloadablepdfs/Kenneth_rubin/Inhibitionshyness,withdrawal/socialwithdrawal/FINALaOnlinePDF.p f, diakses 8 Maret 2014

Sofyan S. Willis. 2009. *Konseling Keluarga.* Alfabeta, Bandung

Sofyan S. Willis 2010, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Alfabeta Bandung

Sukardi, 2006. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sugiono, 2009, *Metode Penelitian Administrasi*, Alfabeta, Bandung

Sugiono, 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitaif dan R&D,* Alfabeta, Bandung

Suharsimi Arikunto,2002, *Prosedur Penelitian*, PT Asdi Mahasatya. Bandung

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

Suharsimi Arikunto, 2006, *Prosedur Penelitian,* Penerbit Rineka Cipta Yogyakarta

Sukardi, dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta

Willis, S. S. 2004. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Alfabeta, Bandung.

Yin, 2004. Fokus Penelitian, (Studi Kasus), Isni Agista, Universitas Negeri Semarang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA



Wawancara dengan Mahasiswa kasus 1



Wawancara dengan mahasiswa kasus 2



Wawancara dengan teman Mahasiswa kasus 1



Wawancara dengan teman Mahasiswa kasus 2



Wawancara dengan orang tua Mahasiswa kasus 1



Wawancara dengan orang tua Mahasiswa kasus 2

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA

RIWAYAT HIDUP



NURUL AFIAH dilahirkan pada tanggal 11 Oktober 1997 di Kabupaten Pangkep, Sulawesi Selatan. Putri keempat dari empat bersaudara, anak dari pasangan Bapak Sangkala dan Alm. Ibu Jumabaru. Alamat: Desa Bonto Birao Kecamatan Tondong Tallasa Kabupaten Pangkep Provinsi Sulawesi Selatan. Suku Makassar.

Awal pendidikan dimulai pada tahun 2004 diterima sebagai siswa SD NEGERI 10 BONTO pada tahun 2004 dan lulus pada tahun 2010.

Pendidikan berikutnya dilanjutkan di SMP NEGERI 4 SATU ATAP TONDONG TALLASA pada tahun 2010 dan dinyatakan lulus pada tahun 2013.

Dan melanjutkan pendidikan di SMA NEGERI 1 PANGKAJENE dengan jurusan IIS pada tahun 2013 dan lulus pada tahun 2016.

Pada tahun 2016 diterima sebagai Mahasiswa di Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP) pada jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk jenjang Strata Satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/DBm-NFR9Bcnp9dVqGVWySA