

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) DALAM MENINGKATKAN
SELF-ESTEEM PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 5
SUNGAILIAT BANGKA**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

Oleh:

ESIKA BELINDA

2115065

Fakultas: Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG
TAHUN 2025**



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-025/BKPI/5.5/PP.00.9/04/2025

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Esika Belinda
NIM : 2115065

Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Self-esteem Peserta didik di SMPN 5 Sungailiat.

Hasil cek plagiasi sebesar 15 %, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 25 April 2025
Ka. Program Studi BKPI



Dr. Vikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Esika Belinda

Nim : 2115065

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik Di SMPN 5 Sungailiat". Ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 21 April 2025

Yang menyatakan,



5000
Rp
METERAI
TEMPEL
67AMX042565673

Esika Belinda

Nim. 2115065



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Esika Belinda
NIM	: 2115065
Fakultas	: Tarbiyah
Prodi	: Pendidikan Agama Islam
Judul	: "Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (Cbt) dalam Meningkatkan Self-Esteem Peserta Didik Di Smpn 5 Sungailiat"

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat di munaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Dr. Nikmarijal, M. Pd
NIP. 198611282018011001

Bangka, 23 April 2025

Pembimbing II

Kemariah, S.Psi., M.Pd
NIP. 1991105212020122026



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: stainbangkabelitung@kemenag.go.id, stain32_sasbabel@yahoo.co.id
BANGKA 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
tempat

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Esika Belinda
NIM	: 2115065
Fakultas	: Tarbiyah
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul Skripsi	: Efektivitas konseling kelompok <i>cognitive behavior therapy</i> (CBT) dalam meningkatkan <i>self-esteem</i> peserta didik di SMPN 5 Sungailiat

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wssalamu'alaikum Wr,Wb.

Bangka, 21 Mei 2025

Konsultan I,

Dr. Subri Hasan, M. S.I
NIP. 197403022006041001

Konsultan II,

Nurul Faqih Isro'I, M.Pd
NIP. 199002212023212036



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 117.B9/FT/PP.00.9/05/2025
Skripsi dengan judul: Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Meningkatkan *Self-Esteem* Peserta didik di SMP Negeri 5 Sungailiat Bangka

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Esika Belinda
NIM : 2115065
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu, tanggal 07 Mei 2025 dengan nilai A (88.10), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 19861128 201801 1 001

Penguji I,

Dr. Subri, M.S.I
NIP. 19740302 200604 1 001

Ketua Panitia

Elhasan Munawwaroh, M.Pd
NIP. 19910716 201801 2 001

Pembimbing II,

Komariah, S.Psi. M.Pd
NIP. 19910521 202012 2 026

Penguji II,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIPPPK. 19900221 202321 2 036



Bangka, 23 Mei 2025

Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. Hj. Soleha, M.A

NIP. 19750527 200501 2 008

MOTTO

“Self-esteem is the reputation we acquire with ourselves.”

(*Self-esteem* adalah reputasi yang kita bangun dengan diri kita sendiri.)

- Nathaniel Branden-

“Love yourself first and everything else falls into line”

(Cintai dirimu sendiri terlebih dahulu, dan segalanya akan berjalan dengan baik.)

-Louise Hay-

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, saya persembahkan skripsi ini kepada:

Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang senantiasa memberikan kekuatan, petunjuk, dan rahmat-Nya sepanjang perjalanan hidup ini. Terima kasih atas segala berkah yang tak terhingga, tanpa izin-Nya, saya tidak akan mampu melewati setiap rintangan, dan hanya dengan-Nya segala perjuangan ini menjadi bermakna.

Kepada kedua orang tua saya, yang telah menjadi sumber kekuatan, cinta, dan inspirasi dalam setiap langkah hidup saya. Terima kasih atas segala pengorbanan, doa, kesabaran, dan dukungan yang tak terhingga, baik secara materi maupun psikologis. Tanpa doa dan kasih sayang kalian, saya tidak akan bisa sampai pada titik ini. Kalian adalah pahlawan terbesar dalam hidup saya, dan tak ada kata yang cukup untuk mengungkapkan rasa terima kasih saya.

Kepada diriku, terima kasih telah berjuang dengan penuh ketekunan, walaupun banyak pengorbanan yang harus dilakukan, baik dalam hal pikiran, fisik, emosional, mental, maupun waktu tidur yang terkadang harus hilang demi mencapai titik ini. Kamu luar biasa dan pantas untuk bangga.

Kepada Almamaterku kampus hijau IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, terima kasih telah menjadi tempat untuk diriku melanjutkan pendidikan atas segala ilmu pengetahuan, pengalaman, dan menemukan keluarga baru yang memberikan banyak pelajaran hidup dalam proses pendewasaan.

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) DALAM MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 5 SUNGAILIAT BANGKA

Esika Belinda
Fakultas Tarbiyah
Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung

Abstrak

Salah satu permasalahan yang ditemukan di SMP Negeri 5 Sungailiat adalah rendahnya *self-esteem* (harga diri) pada sebagian peserta didik. Kondisi ini berdampak negatif terhadap motivasi belajar, kepercayaan diri, serta kemampuan peserta didik dalam menjalin hubungan sosial dan menghadapi tantangan akademik maupun emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Untuk mendapat gambaran penerapan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (2) Untuk mengetahui tingkat *self-esteem* peserta didik di SMPN 5 Sungailiat (3) Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan *self-esteem* peserta didik di SMPN 5 Sungailiat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen. Jenis desain yang diterapkan adalah *one group Pre-Test and Post-Test*. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan angket. Dengan populasi berjumlah 56 orang dan jumlah sampel 5 yang diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan *State Self-Esteem Scale* (SSES) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Analisis data dilakukan menggunakan uji *nonparametrik Wilcoxon Signed Ranks Test* melalui aplikasi SPSS versi 25.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa tidak ada penurunan rank dari *Pre-Test* ke *Post-Test*, sebaliknya terdapat peningkatan *rank* dengan $N = 5$ responden yaitu *mean rank* sebesar 3,00 dan *sum of rank* sebesar 15,00. dan dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,043 ($p < 0,05$) yang artinya hipotesis diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok berbasis CBT efektif dalam meningkatkan *self-esteem* peserta didik di SMPN 5 Sungailiat.

Kata-kata Kunci: *Konseling kelompok, Self-Esteem, Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

KATA PENGANTAR

Assalamu`alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil`alamin, segala puji dan syukur senantiasa penulis persembahkan atas kehadiran Allah SWT. Atas rahmat, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulisan skripsi ini bisa diselesaikan. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabiiyuna wa Habibuna Nabi Muhammad Saw beserta keluarga, sahabat dan seluruh umatnya yang selalu mengharapkan syafaatnya sampai hari akhir nanti.

Pada kesempatan ini, terwujudlah bagi penulis sebuah karya tulis ilmiah skripsi guna memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana dengan judul skripsi “Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Meningkatkan *Self-Esteem* Peserta Didik di SMP Negeri 5 Sungailiat Bangka”. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Irawan, M.S.I selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Dr. Soleha, M.A selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Dr. Nikmarijal M.Pd selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Penasehat Akademik, Sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, serta arahan dan nasehat dalam menyelesaikan studi di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, terima kasih atas saran dan masukan untuk perbaikan skripsi ini.
4. Komariah, S.Psi, M.Pd, selaku sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, sekaligus Pembimbing II, yang selalu meluangkan waktu, sabar dalam memberikan pengarahan dan bimbingan selama proses pembuatan skripsi hingga terselesainya penulisan karya tulis ilmiah ini.

5. Seluruh dosen Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
6. Guru BK dan peserta didik kelas VIII di SMPN 5 Sungailiat dan seluruh yang terlibat dalam penelitian ini yang telah memberikan data dan dukungan dalam proses pembuatan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuanganku BKPI C Angkatan 2021 yang telah kebersamai dalam perkuliahan, serta rekan-rekan seperjuanganku dari semua jurusan yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas amal dan kebaikan dari berbagai pihak dengan sepantasnya atas amal baik, kesabaran dan keikhlasannya dalam membantu penulis. Segala kerendahan hati, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak yang memerlukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Atas segala kekurangan, keterbatasan kemampuan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, penulis ucapkan mohon maaf. Apabila pembaca bersedia memberikan kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini, penulis ucapkan terima kasih. Akhir kata semoga Allah Subhanahuwa Ta'ala, senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Aamiin yaa Robbal 'alamin.
Wassalamu`alikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bangka, 22 April 2025



Esika Belinda

NIM. 2115065

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT KETERANGAN PLAGIASI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS KONSULTAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	14
D. Kegunaan Penelitian	14
E. Telaah Pustaka	15
F. Sistematika Penulisan	17
BAB II LANDASAN TEORI	19
A. <i>Self-Esteem</i> pada Peserta didik	19
1. <i>Self-Esteem</i>	19
2. Peserta Didik	28
3. <i>Self-Esteem</i> pada Peserta Didik	31
B. Konseling Kelompok	32
1. Pengertian Konseling Kelompok	32
2. Tujuan Konseling Kelompok	33
3. Tahapan Konseling Kelompok	34
C. <i>Cognitive-Behavior Therapy</i> (CBT)	36

1. Definisi <i>Cognitive-Behavior Therapy</i> (CBT)	36
2. Tujuan Konseling CBT	38
3. Prinsip – Prinsip <i>Cognitive-Behavior Therapy</i> (CBT)	38
D. Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) untuk Meningkatkan <i>Self-Esteem</i> Peserta Didik	39
E. Hipotesis Penelitian	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Desain Penelitian	45
B. Variabel Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian	46
D. Desain Eksperimen	48
E. Prosedur Eksperimen	49
F. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	50
G. Validitas Dan Reliabilitas	54
H. Metode Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian	59
1. Pelaksanaan <i>Pre Test</i>	59
2. Pelaksanaan <i>Treatment</i>	62
3. Pelaksanaan <i>Post-Test</i>	76
B. Analisis Data	78
C. Pembahasan	81
BAB V PENUTUP	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 <i>One Group Pre-Test and Post-Test Design</i>	49
Tabel III. 2 Bobot Penilaian Skala <i>Self-esteem</i>	51
Tabel III. 3 Rumus Kategori Skor Angket.....	51
Tabel III. 4 Kisi-kisi Instrumen <i>Self-esteem</i>	53
Tabel III. 5 <i>Output</i> Hasil Uji Validitas.....	55
Tabel III. 6 Kesimpulan Uji Validitas	55
Tabel III. 7 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Esteem</i>	56
Tabel III. 8 Uji Reliabilitas	57
Tabel IV. 1 Kategori <i>self-esteem</i>	61
Tabel IV. 2 Kategorisasi Hasil <i>Pre-Test Self-Esteem</i>	61
Tabel IV. 3 Kategori Hasil <i>Post-Test Self-esteem</i>	77
Tabel IV. 4 Nilai Rata-Rata <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	79
Tabel IV. 5 Hasil Uji Hipotesis	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar II. 1. Kerangka Berfikir	43
Gambar IV. 1 Diagram Nilai <i>Pre-Test</i>	62
Gambar IV. 2 Diagram Nilai <i>Post-Test</i>	77

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Instrumen Penelitian
- Lampiran 2. Hasil *Pre-Test*
- Lampiran 3. Lampiran Hasil Uji Validitas
- Lampiran 4. *Output* Uji Reliabilitas
- Lampiran 5. *Output* Uji Hipotesis
- Lampiran 6. RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan)
- Lampiran 7. Lembar Kerja Refleksi Diri
- Lampiran 8. SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 9. Kartu Bimbingan
- Lampiran 10. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11. Surat Balasan Izin Penelitian Skripsi
- Lampiran 12. *Judgment* Angket
- Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 14. Profil Sekolah
- Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup