

**EFEKTIVITAS KONSELING *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF
EFFICACY* PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI 1
SUNGAILIAT**



SKRIPSI

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

Oleh:

CYNTIA ANGGRAINI

2115063

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@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-75/BKPI/5.5/PP.00.9/10/2025

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 : Cyntia Anggraini
NIM : 2115063
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Efficacy Pada Peserta Didik Sma Negeri 1 Sungailiat

Hasil cek plagiasi sebesar 19%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 21 Oktober 2025

Ka.Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd

NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERYATAAN

Nama : Cyntia Anggraini
NIM : 2115063
Falkultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan *Self Efficacy* Pada Peserta Didik SMA Negeri 1 Sungailiat” ini merupakan karya saya sendiri dan bukan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Adapun sepanjang sepengetahuan saya tidak ada/terdapat karya dan pendapat orang lain, kecuali yang tertulis dan dijadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 20 Oktober 2025

Yang Menyatakan



NIM.2115063



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

Jalan Raya Petaling KM 13 Kee, Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung BANGKA 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

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Cyntia Anggraini
NIM : 2115063
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Proposal: Efektivitas Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* Untuk
Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Peserta Didik SMA Negeri 1 Sungailiat

Telah menyelesaikan penelitian dan telah melakukan perbaikan dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Dengan demikian, yang bersangkutan telah dapat melaksanakan sidang munaqosah.

Demikian surat ini dibuat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr.wb

Penyeminar 1

Dr. Nikmariyal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

Bangka, 21 September 2025

Penyeminar 2

Komariah S.Psi., M.Pd
NIP. 19910521202012202



**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 BANGKA 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Tarbiyah

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di Bangka

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali konsultasi dan mengamati hasil perbaikan, maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswi di bawah ini :

Nama : Cyntia Anggraini

NIM : 2115063

Prodi : BKPI

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 1 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 dibuat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Bangka, 2025

Konsultan I

Konsultan II

Diah Meitikasari, M.Si

NIP. 199005292019032008

Nurul Faqih Tsro'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: 024.B9/FT/PP.00.9/01/2026

Skripsi dengan judul: Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Peserta Didik SMA Negeri 1 Sungailiat

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Cyntia Anggraini

NIM : 2115063

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Selasa, tanggal 11 November 2025 dengan nilai B (85,40), 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,

Diah Meitikasari, M.Si

NIP. 19900529 201903 2 008

Ketua Panitia

Dr. Febrino, M.A

NIP. 19890201 201503 1 004

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, 26 Januari 2026

Dehan Fakultas Tarbiyah,

Hi Soleha, M.A

NIP. 19750527 200501 2 008



MOTO

"Maka ingatlah kepadaku, akupun akan
mengingatmu." (Q.S. Al-Baqarah : 152)

"Jika kamu bisa memimpikannya, kamu bisa
mewujudkannya."

(Walt Disney)

“jangan lakukan kepada orang lain apa yang
kamu tidak ingin dilakukan kepada dirimu
sendiri”

(Confucius)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, rizki, dan kemudahan sehingga atas ridho Allah SWT penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini sebagai tugas akhir yang saya persembahkan kepada orang-orang yang saya sayangi, cintai dan sangat berharga dalam hidup peneliti.

Untuk karya yang sederhana ini, maka peneliti persembahkan untuk almamater tercinta IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Fakultas Tarbiyah dan ibu, acik, awo, acu, yang sudah peneliti anggap sebagai orang tua, terima kasih peneliti ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga utuh memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberikan peneliti pelajaran yang sangat berharga tentang pentingnya memaafkan dan saling menyanyangi. Besar harapan peneliti semoga ibu, acik, awo, acu, selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan peneliti raih di masa yang akan datang.

EFEKTIVITAS KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI 1 SUNGAILIAT

Cyntia Anggraini

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Institut Agama Islam Negeri
Syaiikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini mengenai perilaku *self efficacy* pada peserta didik. saat berada di kelas merasa malu atau takut berbicara di kelas karena merasa kurang yakin atas pengetahuan yang dimiliki dan masalah sosial dimana peserta didik kurang berinteraksi dengan teman sekelas atau sekolah bukan karena *introvert* namun merasa bahwa teman-teman tidak akan mau berteman dengannya dan ketika dengan lawan jenis dia merasa tidak akan ada yang menyukainya. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi perilaku *self efficacy* siswa.

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Data dikumpulkan melalui pemberian angket *pretest* dan *posttest* kepada kedua kelompok. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen *quasi experimental design*, dengan *two-group pretest-posttest design*. Sampel terdiri dari 20 responden yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling* kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik analisis data dilakukan dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji *independent sample t test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, uji *independent sample t test* pada kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan bahwa nilai $\text{sig } 0.01 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa terdapat efektivitas layanan konseling *rational emotive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *self efficacy* pada siswa SMA Negeri 1 Sungailiat. Hal ini mengindikasikan bahwa konseling *rational emotive behavior therapy* efektif untuk mengurangi perilaku *self efficacy* siswa SMA Negeri 1 Sungailiat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak artinya terdapat penurunan yang cukup signifikan untuk mengurangi perilaku *self efficacy*.

Kata-kata Kunci: *Self Efficacy, Konseling, Rational Emotive behavior therapy*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Konseling *Rational Emotive behavior Therapy* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Peserta Didik SMA Negeri 1 Sungailiat” dengan baik dan tepat waktu. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman, yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh dengan cahaya ilmu pengetahuan.

Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung dan beserta staf.
2. Ibu Dr. Soleha, M.A selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M. Pd ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung selaku Pembimbing I. Terima kasih atas bimbingan, nasihat dan dukungan yang diberikan, hingga peneliti bisa menyelesaikan penyusunan tanpa bapak, peneliti tidak akan bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
4. Ibu Komariah S.Psi., M.Pd. sebagai Pembimbing II dan Pembimbing Akademik. Terima kasih atas bimbingan, nasihat dan dukungan yang diberikan hingga peneliti bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini, tanpa ibu, peneliti tidak akan bisa menyelesaikan tugas akhir ini,
5. Bapak dan ibu dosen terkhususnya Program Studi BKPI yang telah menyalurkan ilmu yang sangat berguna dan bermanfaat selama masa kuliah dan seterusnya.

6. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Sungailiat, guru-guru beserta staf.
7. Ibu Nur Fadillah, S.Pd selaku Guru BK SMA Negeri 1 Sungailiat telah membantu dan berperan aktif dalam mendukung kelancaran penelitian ini.
8. Ibu Yusnaini selaku pengurus humas SMA Negeri 1 Sungailiat telah membantu dan berperan aktif dalam mendukung kelancaran penelitian ini.
9. Kepada Siswa/siswi SMA Negeri 1 Sungailiat sebagai narasumber.
10. Sepupu yang selalu mendukung peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini, Anjelita Anggraini, Lisa, Refli Mahendra Anuar dan adik-adik tersayang yang tidak penulis sebutkan.
11. Sahabat seperjuangan, Drasela Linora terimakasih atas segala waktu yang selalu ada disetiap peneliti butuhkan.
12. Para rekan seperjuangan Atikah dan mahasiswa/i BKPI C angkatan 2021 yang tidak peneliti sebutkan terimakasih atas semua kenangan dan pengalaman selama bersama
13. Sahabat seperjuangan, Hayul Geng terimakasih atas segala perayaan yang diberikan disetiap keberhasilan peneliti.

Semoga Allah SWT membalas amal dan kebaikan dari berbagai pihak dengan sepantasnya atas amal baik, kesabaran dan keikhlasannya dalam membantu peneliti. Dengan segala kerendahan hati, peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak yang memerlukan bagi perkembangan atas ilmu pengetahuan. Atas segala kekurangan, keterbatasan kemampuan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, peneliti ucapkan mohon maaf.
Wassalamu`alikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bangka, 29 September 2025

Peneliti

Cyntia Anggraini

NIM-2115063

DAFTAR ISI

SURAT PLAGIASI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan Penelitian	6
E. Telaah Pustaka	7
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	11
B. Dimensi dan Komponen <i>Self Efficacy</i>	13
C. Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i>	14
D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	15
E. Pengertian Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	17

F. Konsep -Konsep Dasar <i>Rasional Emotif Behaviour Therapy</i>	20
G. Ciri-Ciri <i>Rasional Emotif Behaviour Therapy</i>	22
H. Tujuan Konseling <i>Rasional Emotif Behaviour Therapy</i>	24
I. Peran dan Fungsi Konselor.....	28
J. Tahap-tahap Konseling <i>Rasional Emotif Behaviour Therapy</i>	30
K. Peran dan Fungsi <i>Rasional Emotif Behaviour Therapy</i>	37
L. Efektivitas Konseling <i>Rasional Emotive Behavior Therapy</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Pada Peserta didik.....	41
M. Hipotesis penelitian	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Desain Penelitian	45
B. Variabel Penelitian.....	45
C. Populasi dan Sample	47
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
E. Desain Eksperimen	50
F. Teknik Pengumpulan Data	51
G. Uji Coba Instrumen.....	55
H. Metode Analisis Data	58
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	59
B. Hasil Penelitian	65
C. Pembahasan	75
BAB V PENUTUP	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	81

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Bagan Variabel Penelitian	46
Tabel III.2 Populasi.....	46
Tabel III.3 Sampel Penelitian	49
Tabel III.4 Desain Penelitian	51
Tabel III.5 Alternatif Jawaban Dari <i>Skala Likert</i>	53
Tabel III.6 Kisi-kisi <i>Self Efficacy</i> Peserta Didik	53
Tabel III.7 Bagan Variabel Penelitian	46
Tabel III.8 Uji Realibilitas	58
Tabel IV. 1 Perhitungan Rentang Nilai dan Kategori	66
Tabel IV. 2 Kriteria Kategori Perilaku <i>Self Efficacy</i>	66
Tabel. IV. 3 Kelompok Eksperimen <i>Pretest Self Efficacy</i>	67
Tabel IV. 4 Kelompok Kontrol <i>Pretest Self Efficacy</i>	68
Tabel IV. 5 Kelompok Eksperimen <i>Posttest Self Efficacy</i>	69
Tabel IV. 6 Kelompok Kontrol <i>Posttest Self Efficacy</i>	70
Tabel IV. 7 Hasil Uji Normalitas	71
Tabel IV. 8 Hasil Uji Homogenitas	72
Tabel IV.9 Hasil Uji Hipotesis	73
Tabel IV. 10 Hasil Pengukuran Efektivitas Nilai <i>N-Gain</i>	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	84
Lampiran 2 Angket Penelitian	87
Lampiran 3 <i>Pretest</i>	91
Lampiran 4 <i>Posttest</i>	94
Lampiran 5 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	97
Lampiran 6 SK Pembimbing	98
Lampiran 7 Surat Balasan	99
Lampiran 7 Dokumentasi	100
Lampiran 10 Data Peserta Didik Perilaku <i>Self Efficacy</i>	101
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup	102