

**Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik
Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Krisis Identitas
Peserta Didik SMK Negeri 1 Simpang Rimba**



SKRIPSI

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

Oleh:

CITRA

2215082

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Pendidikan Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

TAHUN 2026



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

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-91/BKPI/5.5/PP.00.9/01/2026

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 : Citra
NIM : 2215082
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy Terhadap Penurunan Krisis Identitas Peserta Didik SMK Negeri 1 Simpang Rimba

Hasil cek plagiasi sebesar 12%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 26 Januari 2026
Ka.Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Citra
NIM : 2215082
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap penurunan Krisis Identitas Peserta Didik SMK Negeri 1 Simpang Rimba". Ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 22 Januari 2025

Yang menyatakan



Citra

NIM. 2215082



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

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
BANGKA 33173

E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.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 : Citra

NIM : 2215082

Fakultas : Tarbiyah

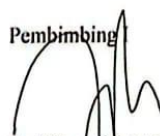
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Krisis Identitas Peserta Didik SMK Negeri 1 Simpang Rimba


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 dimunaqsyahkan.

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

Pembimbing


Dr. Nikmarjal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

Bangka, 22 Januari 2026
Pembimbing II


Dr. Saiful Anwar, M.Pd.I
NIDN. 2003128003



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

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- tempat

Assalamu'alaikum wr. wb.

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

Nama : Citra
NIM : 2215082
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Krisis Identitas Peserta Didik SMK Negeri 1 Simpang Rimba

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

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

Konsultan I

Komariah, S.Psi., M.Pd
NIP. 199105212020122026

Bangka, 08 Juni 2026

Konsultan II

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



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIIYAH
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: 111.B9/FT/PP.00.9/06/2026
Skripsi dengan judul: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Krisis Identitas Peserta Didik SMK Negeri 1 Simpang Rimba

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Citra
NIM : 2215082
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Selasa, tanggal 19 Mei 2026 dengan nilai A (87.30), 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

Pembimbing II, Saiful Anwar, M.Pd.I
NIPPPK. 19801203 202321 1 006

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

Penguji II, Nurul Faqir Isro'i, M.Pd
NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Ketua Panitia, Dwi Haryanti, M.Pd.I
NIP. 19900519 201503 2 009

Bangka, 10 Juni 2026
Dekan Fakultas Tarbiyah,



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

HALAMAN MOTTO

”Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”

(QS Al-Insyirah : 6)

”Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.
Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa)
dari (kejahatan) yang diperbuatnya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

”Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi
rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang
kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-
gelombang itu yang bisa kau ceritakan.”

PERSEMBAHAN

Assalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh...

Alhamdulillah rabbil 'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, karunia, dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju jalan yang penuh cahaya ilmu dan keimanan.

Dengan penuh rasa syukur dan ketulusan hati, skripsi ini penulis persembahkan sebagai wujud dari perjalanan panjang, doa, serta dukungan yang tiada henti dari berbagai pihak yang senantiasa membersamai penulis hingga sampai pada tahap ini. Segala proses, usaha, dan perjuangan yang telah dilalui tidak terlepas dari doa dan motivasi orang-orang tercinta.

1. Kepada almamater tercinta Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, penulis mengucapkan terima kasih atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu dan mengembangkan potensi diri dalam lingkungan akademik yang religius. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) yang telah memberikan bekal ilmu, nilai, dan pengalaman, serta membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih peduli, berpikir terbuka, mampu menjadi pendengar yang baik, dan siap memberikan motivasi serta pendampingan kepada sesama.

2. Kepada orang tua tercinta, ayah dan ibu, terutama kepada Ibu saya tercinta, ibu Riyanti terima kasih atas cinta yang tak pernah lelah, doa yang tak pernah putus, serta pengorbanan yang sering kali tidak terucap. Setiap langkah penulis hingga sampai pada titik ini adalah buah dari kesabaran, ketulusan, dan keikhlasan ibu dalam mendidik serta menguatkan penulis di saat lelah dan ragu. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bentuk bakti dan rasa terima kasih yang sederhana atas segala perjuangan, air mata, dan harapan yang selalu ibu titipkan. Semoga Allah SWT membalas setiap kebaikan ibu dengan pahala yang berlipat serta kesehatan dan kebahagiaan yang tiada henti. Sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Krisis Identitas Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Simpang Rimba

Citra
2215082
Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri
Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstrak

Penelitian ini di latarbelakangi berdasarkan fenomena yang dialami peserta didik di SMK Negeri 1 Simpang Rimba. Fenomena ini ditandai dengan perilaku seperti membolos, datang terlambat, dan kebingungan dalam menentukan minat, peran, potensi diri, dan tujuan masa depan mereka. Masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, rendahnya rasa percaya diri, dan perilaku menyimpang dapat muncul sebagai hasil krisis identitas yang tidak tertangani dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk menurunkan krisis identitas peserta didik di SMK Negeri 1 Simpang Rimba.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif adalah dengan desain eksperimen semu, yaitu *quasi eksperimen* dengan tipe *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI di SMK Negeri 1 Simpang Rimba yang berjumlah 45 peserta didik, dengan sampel berjumlah 16 peserta didik yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan di bagi menjadi 2 kelompok yaitu 8 peserta didik kelompok eksperimen dan 8 peserta didik di dalam kelompok kontrol. Kuesioner *skala likert*, yang telah diuji reliabilitas dan validitasnya, digunakan sebagai alat pengumpulan data. Sebelum pengujian hipotesis, uji prasyarat analisis dilakukan, yang mencakup uji normalitas dan homogenitas menggunakan *Levene's Test*. Hasil menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen dengan nilai signifikansi di atas 0,05 (Sig. 0,276 - 0,281).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh skor krisis identitas rata-rata 105,37 pada tahap *pretest*, sedangkan kelompok kontrol memperoleh skor 91,62. Setelah mendapatkan perlakuan, kelompok eksperimen menerima konseling teknik CBT sebanyak 6 pertemuan. Skor mereka turun secara signifikan menjadi 43,87, sementara skor kelompok kontrol adalah 94,12. Nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t-hitung 20,341 dihasilkan oleh pengujian hipotesis yang menggunakan uji sampel *T independen*. Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik CBT efektif dalam mengatasi masalah identitas yang dialami siswa di SMK Negeri 1 Simpang Rimba.

Kata-kata Kunci : *Layanan Konseling Kelompok, Cognitive Behavior Therapy, Krisis Identitas.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, karunia, dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju jalan yang penuh cahaya ilmu dan keimanan ini.

Dengan demikian penulis akhirnya menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Krisis Identitas Peserta Didik SMK Negeri 1 Simpang Rimba". Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud dan terselesaikan tanpa bantuan bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Janawi, M.Ag selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Ibu Dr. Subri, M.Si selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Bapak Dr. Nikmarijal M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, dan Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing I.
4. Bapak Dr. Saiful Anwar, M.Pd.I. selaku Pembimbing II.

5. Bapak dan ibu dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah banyak memberi pengetahuan dan pengalaman kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan dengan sangat baik.
6. Kepada pihak SMK Negeri 1 Simpang Rimba, terima kasih telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk melaksanakan penelitian dan selalu mendampingi Peneliti saat proses pelaksanaan penelitian.
7. Kepada Nita Sari Nurkasiah dan Hanik Restiani, selaku teman seperjuangan terima kasih sudah selalu kebersamai, menjadi support, dan nasehat, serta menjadi tempat keluh kesah Penulis, bertukar pikiran, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Terakhir, terima kasih kepada wanita sederhana yang memiliki impian besar, namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, yaitu penulis sendiri, Citra. Terima kasih telah berusaha keras untuk menyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Berbahagialah selalu dengan dirimu, Citra. Rayakan kehadiranmu sebagai berkah di mana pun kamu menjejakkan kaki. Jangan sia-siakan usaha dan doa yang selalu kamu langitkan. Allah sudah merencanakan dan memberikan porsi terbaik untuk perjalanan hidupmu. Semoga langkah kebaikan selalu menyertaimu.

Bangka, 22 Januari 2026



Citra

NIN. 2215082

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
NOTA DINAS KONSULTAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Kegunaan Penelitian	9
E. Telaah Pustaka	10
F. Sistematika Penulisan	15
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. Layanan Konseling Kelompok	17
1. Pengertian layanan Konseling Kelompok	17
2. Fungsi Layanan Konseling Kelompok	18
3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok	19
4. Asas-asas Layanan Konseling Kelompok	21

5. Tahapan Konseling Kelompok	23
B. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	25
1. Konsep Dasar Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	25
2. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	26
3. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	27
4. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	28
5. Tahap-tahap <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	30
C. Krisis Identitas	31
1. Pengertian Krisis Identitas	31
2. Aspek-aspek Krisis Identitas	34
D. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Untuk Menurunkan Krisis Identitas	36
E. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	39
B. Variabel Penelitian	42
C. Waktu dan Tempat Penelitian	44
D. Populasi dan Sampel Penelitian	45
E. Teknik Pengumpulan Data	46
F. Instrumen Penelitian	48
G. Uji Instrumen Penelitian	50
H. Teknik Analisis Data	54
1. Uji Prasyarat	54
2. Uji Hipotesis	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian	58
B. Pembahasan	81
BAB V PENUTUP	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	85

C. Keterbatasan Penelitian	86
DAFTAR PUSTAKA	88
DAFTAR LAMPIRAN	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar III. 1 Rumus Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	56
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Desain <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	40
Tabel III. 2 Jumlah Populasi Penelitian	45
Tabel III. 3 Penelitian <i>Skala Likert</i>	48
Tabel III. 4 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	49
Tabel III. 5 Hasil Uji Validitas	51
Tabel III. 6 Hasil Uji Reliabilitas	54
Tabel III. 7 Kategori Tafsiran Efektivitas <i>N-Gain</i>	57
Tabel IV. 1 Rumus Kategori Data	59
Tabel IV. 2 Keterangan Data	60
Tabel IV. 3 Kategorisasi Data	60
Tabel IV. 4 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	60
Tabel IV. 5 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	68
Tabel IV. 6 Kategori Skor <i>Pretest</i> Krisis Identitas Peserta Didik	69
Tabel IV. 7 Hasil Uji Normalitas	71
Tabel IV. 8 Hasil Uji Homogenitas	72
Tabel IV. 9 <i>Independent Samples T-Test</i>	74
Tabel IV. 10 Hasil Uji <i>Group Independent Sample T-Test</i>	76
Tabel IV. 11 Pembagian <i>N-Gain Score</i>	78
Tabel IV. 12 Kategori Tafsiran Efektivitas <i>N-Gain Score</i>	78
Tabel IV. 13 Nilai <i>N-Gain Score</i> Kelompok Kontrol	78
Tabel IV. 14 Nilai <i>N-Gain Score</i> Kelompok Eksperimen	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Coba Instrument Angket Krisis Identitas	94
Lampiran 2. Instrumen Angket Krisis Identitas	97
Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	100
Lampiran 4. Tabulasi Data <i>Pretest</i>	112
Lampiran 5. SK Pembimbing	114
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	120
Lampiran 7. Surat Balsan Penelitian	121
Lampiran 8. Dokumentasi	122
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi	123
Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup	127