

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI
PENDEKATAN *RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
(*REBT*) DALAM MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PESERTA
DIDIK KELAS X DI SMA NEGERI 1 PANGKALPINANG**



SKRIPSI

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

Oleh:

Delvi Fatinah

2015059

Fakultas: Tarbiyah

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG
2023/2024**



**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@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.ac.id Kode Pos: 33173

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : B-03/BKPI/5.5/PP.00.9/10/2024**

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 : Delvi Fatimah
NIM : 2015059
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan
Rasional Emotiv Behavior Therapi (REBT) Dalam
Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas X DI SMA N
1 Pangkalpinang.

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

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 01 Oktober 2024
Ka. Program Studi BKPI

Dr. Nikmatyul, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Delvi Fatinah

NIM : 2015059

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Layanan Konseling Kelompok melalui Pendekatan Rasional *Emotive Behavior Therapy* (Rebt) dalam meningkatkan *Self Esteem* Siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pangkalpinang” 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, 11 September 2024

Yang Menyatakan



Delvi Fatinah

NIM.2015059



MENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
TITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBİYAH

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 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 dibawah ini:

Nama : Delvi Fatinah
NIM : 2015059
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : "layanan konseling kelompok melalui pendekatan rasional emotive behavior therapy (rebt) dalam meningkatkan self esteem siswa kelas x di sma negeri 1 pangkalpinang"

Telah dapat di ajukan kepada fakultas tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan(S.Pd). harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat di munaqosyahkan.

Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terimakasih.

Wassalamualaikum wt.wb

Bangka, 05 September 2024

Pembimbing I

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

Pembimbing II

Dina Oktariana, M.Pd
NIDN. 2001109401



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jaya 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 dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa sekripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Delvi Fatinah
NIM : 2015059
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : "layanan konseling kelompok melalui pendekatan rasional *emotive behavior therapy (REBT)* dalam meningkatkan *self esteem* siswa kelas x di SMA negeri 1 pangkalpinang"

Telah layak di ajukan kepada fakultas tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terimakasih

Wassalamualaikum wt.wb

Bangka, 11 September 2024

Konsultan I

Dr. Hj. Soleha, MA
NIP:197505272005012008

Konsultan II

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIDN.2021029003



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@iainsasabel.ac.id, Website: www.iainsasabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 277.B9/FT/PP.00.9/10/2024

Skripsi dengan judul: Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy (Rebt)* dalam Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 1 Pangkalpinang

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Delvi Fatimah
NIM : 2015059
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu, tanggal 09 Oktober 2024 dengan nilai B (77.90), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

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

Penguji I,

Dr. Hj. Soleha, M.A
NIP. 19750527 200501 2 008

Ketua Panitia

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

Pembimbing II,

Dina Oktariana, M.Pd
NIDN. 2001109401

Penguji II,

Nurul Fasih Isro'i, M.Pd
NIPPK. 19900221 202321 2 036

Bangka, 30 Oktober 2024
Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. Hj. Soleha, M.A
NIP. 19750527 200501 2 008



HALAMAN MOTTO

“ Sesungguhnya amalan itu tergantung niatnya dan seseorang akan mendapatkan sesuai dengan apa yang ia niatkan”

(HR. Bukhari dan Muslimin)

“Ketahuilah bahwasannya kemenangan itu bersama kesabaran, dan jalan keluar itu bersama kesabaran, dan jalan keluar itu bersama kesulitan, dan bahwasannya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Hr. Tirmidzi)

“Barang siapa bersalawat kepadaku satu kali, niscaya Allah bersalawat kepadanya sepuluh kali”

(HR. Muslim)

“Katakanlah yang benar walau pahit sekalipun”

(HR. Abu Daud)

“Dari Abu Hamzah Anas bin Malik radhiyallahu 'anhu, pembantu Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, 'Salah seorang di antara kalian tidaklah beriman (dengan iman sempurna) sampai ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri.'”

(HR. Bukhari dan Muslim)

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang Puji syukur ku persembahkan kepadamu ya Allah atas segala pertolongan dan karunia yang tiada hentinya memberikan kekuatan dan kesabaran dalam diri ini sehingga bisa menyelesaikan sebuah karya tulis skripsi dengan judul “Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik di SMA Negeri 1 Pangkalpinang” yang penuh dengan perjuangan untuk ku persembahkan kepada orang-orang yang aku cintai, sayangi serta senantiasa mendukung.

Kepada Almameterku kampus hijau IAIN Syaikh Abdurrahman Sidiik 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.

Kepada Ibuku Tercinta “Yelli Nurjanti” dan Ayahku “Yusrizal “, terima kasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi, serta dukungan dan mendoakan penulis dalam keadaan apapun agar penulis mampu bertahan untuk melangkah setapak demi setapak dalam meraih mimpi di masa depan.

Kepada Kakakku dan adikku “Rima Silda Filli, M. Faris Hafizal Ridho, M. Praja Alhu Zaifi, Sherin Risya”, terima kasih selalu memberikan motivasi dan memberikan dorongan sehingga semangat menyelesaikan perkuliahan sampai bisa bertahan di titik ini.

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI PENDEKATAN
RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM
MENINGKATKAN SELF ESTEEM PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA
NEGERI 1 PANGKALPINANG**

Delvi Fatinah
2015059

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

ABSTRAK

Siswa yang memiliki *self-esteem* rendah merasa tidak puas dengan dirinya, memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif, dan berfikir yang tidak membangun atau merasa tidak mampu membantu diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *self esteem* siswa kelas X SMA Negeri 1 Pangkalpinang yang rendah sebelum dan sesudah diberikan teknik *REBT* dalam layanan bimbingan kelompok.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dalam bentuk *pre-experimental design*. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan dokumentasi dan angket. Adapun analisis data menggunakan uji hipotesis dengan uji T menggunakan metode Paired Samples T-Test.

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa *self esteem* sebelum diberikan teknik *REBT* dalam layanan bimbingan kelompok berada dikategori sangat rendah dengan rata-rata 52,3. Setelah layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan menjadi kategori seang dengan rata-rata 92,6. Maka dapat dikaitkan adanya perbedaan *Pre-test* dan *Post-test*. Jadi dapat disimpulkan teknik *REBT* dalam Layanan Bimbingan Kelompok efektif terhadap peningkatan *self esteem* yang dilihat dari angka probabilitas Asymp. Sig (2-tailed) $0,200 > 0,05$.

Kata-kata kunci: *Self Esteem*, Konseling Kelompok, *REBT*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah ke zaman yang terang menderang dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang begitu pesat.

Skripsi ini merupakan kajian singkat tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *REBT* untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Pangkalpinang. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Ibu Dr. Soleha, M.A, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Penasehat Akademik dan Pembimbing I
4. Ibu Dina Oktariana, M.Pd, selaku Pembimbing II.
5. Seluruh dosen BKPI Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
6. Kepala sekolah, seluruh guru dan para staf pegawai di SMA N 1 Pangkalpinang.
7. Kepada sahabat dan teman-temanku “Laura Fillia Mutmainah, Rosi Adelia, Wiji Haryantati, Fery Khadafi, Liza Yuliana, teman kelas seperjuangan BKPI C 2020” dan yang tidak bisa ku sebut satu persatu terima kasih atas support yang tiada henti kalian berikan.

Teiring doa semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini mendapatkan imbalan pahala dan ridho dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangan, besar harapan penulis, skripsi ini bisa bermanfaat bagi yang membacanya. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Bangka, 05 September 2024

Penulis



Delvi Fatimah
NIM:2015059

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERYATAAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
NOTA DINAS KONSULTAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Telaah Pustaka.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori	
1. Definisi <i>Self Esteem</i>	10
2. Karakteristik Individu dengan <i>Self esteem</i> tinggi dan <i>Self Esteem</i> Rendah.....	13
3. Aspek-aspek <i>Self Esteem</i>	16
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	17
5. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	22
B. Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT	
1. Definisi Konseling Kelompok.....	33
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	35

3. Asas-asas Konseling Kelompok.....	36
C. Pendekatan REBT	
1. Pengertian REBT.....	37
2. Konsep Teori Kepribadian REBT.....	38
3. Tahap Pendekatan REBT.....	40
4. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i>	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	45
B. Prosedur Eksperimen.....	46
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
D. Variabel Penelitian.....	48
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	49
1. <i>Self Esteem</i>	
2. Teknik <i>REBT</i>	
F. Populasi dan Sampel.....	49
G. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	52
1. Teknik Pengumpulan Data.....	52
2. Instrumen Penelitian.....	54
H. Uji Instrumen Penelitian.....	59
1. Uji Validitas.....	59
2. Uji Reabilitas.....	65
I. Teknik Analisis Penelitian.....	66
1. Teknik Validitas.....	66
2. Uji Reliabilitas.....	67

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	69
1. Deskripsi Pelaksanaan Kegiatan.....	69
2. Analisis Deskripsi.....	77
3. Uji Persyarat Analisis.....	79
4. Uji Hipotesis.....	81

B. Pembahasan	85
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

- Tabel III. 1 Desain *Eksperimen*
- Tabel III. 2 Jumlah Populasi
- Tabel III. 3 Jumlah Sampel
- Tabel III. 4 Skor Alternatif Jawaban
- Tabel III. 5 Kisi-kisi Angket *Self Esteem*
- Tabel III. 6 Uji Validitas
- Tabel III. 7 Uji Reliabilitas
- Tabel IV. 1 Rumus Pengkategorian
- Tabel IV. 2 Kategori Skor *Pretest*
- Tabel IV. 3 Hasil Skor Nilai
- Tabel IV. 4 Kategori Skor
- Tabel IV. 5 Hasil Skor Nilai *Postest*
- Tabel IV. 6 Kategori dan Interval Peingkatan Nilai *Pretest-Postest*
- Tabel IV. 7 Nilai Rata-rata *Pretest-Postest*
- Tabel IV. 8 Uji Normalitas
- Tabel IV. 9 Uji Hipotesis *Paired Sampel Statistic*
- Tabel IV. 10 Uji Hipotesis *Paired Sampel Corellation*
- Tabel IV. 11 Uji Hipotesis *Paired Sampel Test*

DAFTAR GAMBAR

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) BK

Lampiran 2 Pedoman Angket dan Angket Uji Coba Penelitian

Lampiran 3 Data Uji Validitas

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas

Lampiran 5 Pedoman Angket dan Angket Penelitian

Lampiran 6 Data *Pretest*

Lampiran 7 Data *Posttest*

Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas

Lampiran 9 Hasil Uji Hipotesis

Lampiran 10 SK Pembimbing Skripsi

Lampiran 11 Surat Izin Penelitian Skripsi IAIN SAS BABEL

Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian SMA Negeri 1 Pangkalpinang

Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi

Lampiran 14 Judgment Angket

Lampiran 15 Surat Keterangan Bebas Plagiasi

Lampiran 16 Profil Sekolah

Lampiran 17 Dokumentasi

Lampiran 18 Riwayat Hidup