

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN  
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI SISWA MTSN 1 BANGKA BARAT**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh**

**Gelar sarjana sosial (S.Sos)**

**Oleh:**

**Saiddatul wafiyah (2121050)**

**Fakultas: Dakwah dan Komunikasi Islam**

**Program Studi: Bimbingan Dan Konseling Islam**

**Kepada:**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK**

**BANGKA BELITUNG**

**2025**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Kep. Bangka Belitung 33173  
E-mail: [humas@iainsasbabel.ac.id](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id) Website : [iainsasbabel.ac.id](http://iainsasbabel.ac.id)

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME  
Nomor : B-12/FD/B12/PP.00.9/04/2025

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Saiddatul Wafiyah  
Nim : 2121050  
Program : Strata 1  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas konseling individu dengan pendekatan cognitive behvior therapy (CBT) untuk meningkatkan keercayaan diri

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 23%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 21 April 2025

Dekan,

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag  
NIP. 196601051997031001

#### HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Saiddatul wafiyah

NIM : 2121050

Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **"efektivitas konseling individu dengan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa MTsN 1 Bangka Barat"** ini adalah asli hasil karya atau penelitian 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/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 08 maret 2025

Yang menyatakan



Saiddatul Wafiyah

NIM. 2121050



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petafing, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Babel, 33173

---

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal : Skripsi  
Saudari Saiddatul  
Wafiyah

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
Di Bangka

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan dan meneliti hasil perbaikan, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Saiddatul Wafiyah

NIM : 2121050

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Efektivitas konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa MTsN 1 Bangka Barat

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Harapan kami Semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqsyahkan.

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

*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Pembimbing I

Bangka,  
Pembimbing II

Eva Harista, M.Pd  
NIP 198705152015032007

Nurviyanti cholid, M.Pd  
NIP. 198407312019032007



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Babel, 33173

**NOTA DINAS KONSULTAN**

Hal : Skripsi  
Saudari Saiddatul  
Wafiyah

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
Di Bangka

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan dan meneliti hasil perbaikan, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Saiddatul Wafiyah  
NIM : 2121050  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa MTsN 1 Bangka Barat

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Harapan kami Semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

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

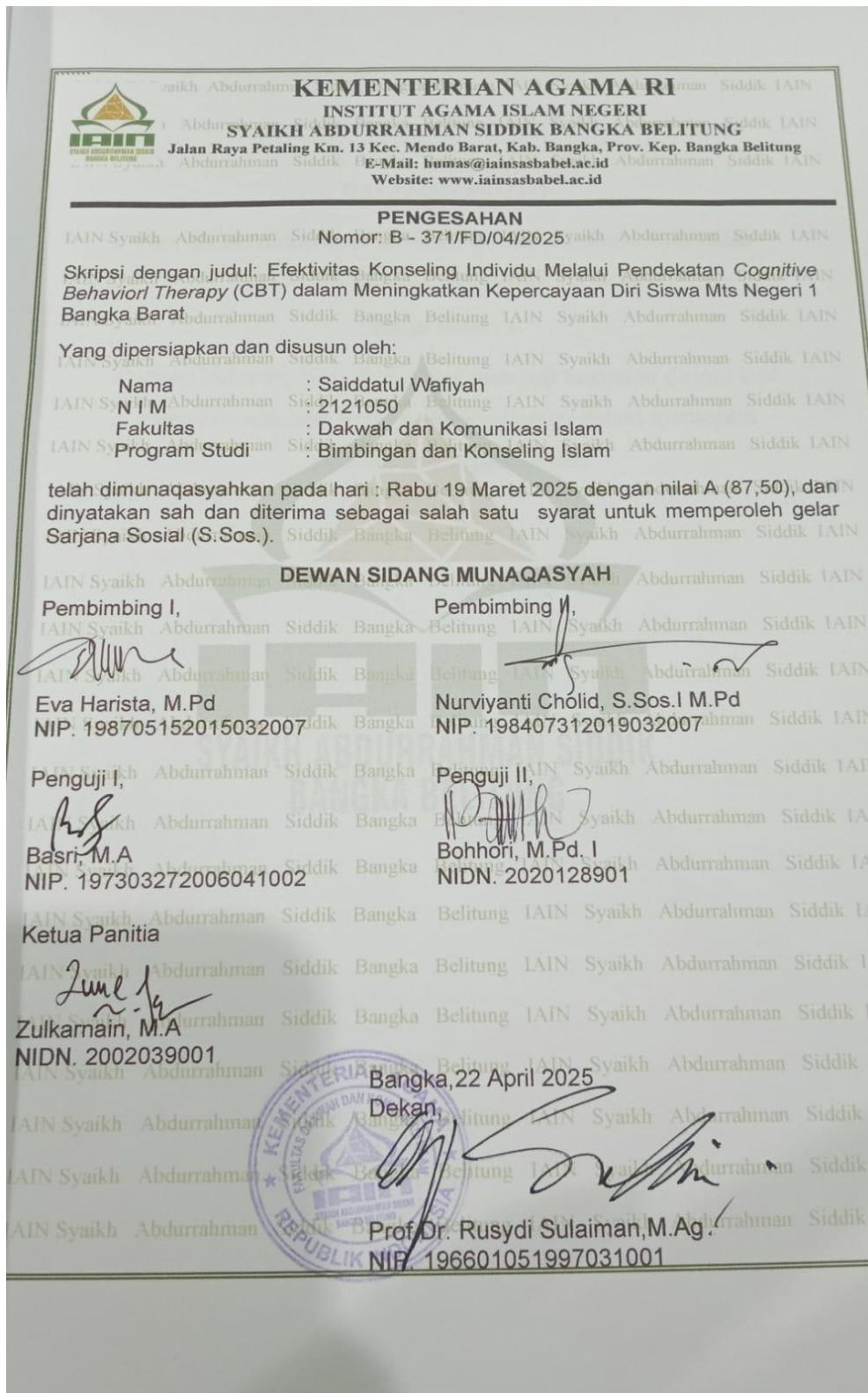
*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Pembimbing I

Eva Harista, M.Pd  
NIP 198705152015032007

Bangka,  
Pembimbing II

Nurviyanti cholid, M.Pd  
NIP. 198407312019032007



## **HALAMAN MOTTO**

Dan dia bersama kamu dimana saja kamu berada. Dan Allah  
maha melihat apa yang kamu kerjakan

(Qs. Al-Hadid : 4)

Cobaan hidupmu bukanlah untuk menguji kekuatan dirimu tapi  
menakar seberapa besar kesungguhanmu dalam memohon  
pertolongan kepada Allah

(Ibnu Qoyyim)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur dan kebanggaan, saya mempersembahkan skripsi ini kepada:

Allah SWT, yang telah memberikan segala rahmat, hidayah, dan kekuatan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Tanpa izin-Nya, saya tidak akan mampu melewati setiap tantangan yang ada di sepanjang perjalanan ini.

Teruntuk Cinta pertamaku , bapak saya jumali, Beliau memang tidak bergelar sarjana namun beliau mendidik penulis, memberikan semangat yang tiada hentinya memberikan kasih sayang, doa, motivasi dengan penuh keiklasan untuk ku serta tenaga yang tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana terimakasih untuk semua hal yang telah diberikan papa tak akan pernah bisa ku balas sepanjang masa.papa alasan terkuat untuk diriku menyelesaikan skripsi ini.

Teruntuk wanita hebat dan surgaku, Ibu riyanti mama ku tercinta Terima kasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau yang senantiasa mendoakan setiap langkahku untuk selalu semangat serta memberikan bentuk bantuan dan nasihat yang selalu diberikan meski pikiran kita terkadang tak sejalan, terimakasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Semoga ini langkah awal suci ma untuk terus membanggakan mama dan papa

Teruntuk adik saya (lailatul mua sannah) yang sudah menjadi salah satu semangatku untuk menyusun skripsi ini dan sudah mendukung dalam setiap prosesku

Dan yang terakhir, Kepada diri saya sendiri, Ssaiddatul wafiyah yang akrab di sapa sae, edah, saedah, Terima kasih sudah bertahan sejauh ini Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah di mulai ,terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap segala prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Meski sering putus asa dengan apa yang sedang di coba, tetaplah menjadi manusia yang selalu ingin mencoba, berbahagialah dimanapun kamu berada, selalu rayakan kehadiranmu di dunia ini tentang segala hal yang membuatmu tetap hidup,pastikan jiwamu selalu menjadi bagian dari hal-hal baik di alam semesta dan Terima kasih karena selalu

melibatkan Allah SWT dalam setiap perjuangan dan mengizinkan Allah untuk menjadi batu sandaran, apapun kurang dan lebihmu, mari merayakan sendiri.

Almamater IAIN SAS BABEL dan fakultas dakwah dan komunikasi islam prodi bimbingan dan konseling islam sebagai temaptku mencari ilmu (tolabul i'lmi) menambah wawasan dan pengalaman yang sangat baik untukku

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN  
PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MTsN 1 BANGKA  
BARAT**

Saiddatul Wafiyah  
2121050

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
Institut Agama Islam Negeri  
Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

**ABSTRAK**

Kepercayaan diri merupakan faktor pribadi yang penting bagi individu yang tidak memiliki keyakinan menyebabkan banyak masalah bagi individu, kepercayaan diri juga penting bagi siswa dan lingkungannya. Penelitian ini bertujuan dari Penelitian ini untuk mengetahui kepercayaan diri siswa MTsN 1 Bangka barat ,yang rendah sebelum dan sesudah diberikan eksperimen dalam intervensi konseling individu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan bentuk desain *one group*. Subjek penelitian ini yaitu siswa MTsN 1 Bangka Barat pada tahun 2024/2025. Penelitian ini dilaksanakan di MTsN 1 Bangka Barat. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dokumentasi, angket dan wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling individu dengan pengambilan *purposive sampling* berada dikategori rendah dan setelah diberikan perlakuan dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling individu mengalami peningkatan menjadi kategori sangat tinggi dengan hasil uji reabilitas menunjukkan nilai *cronbach alpha*  $0,867 < 0,60$ . Maka dapat dikaitkan adanya perbedaan *Pre-test* dan *Post-test*. Jadi dapat disimpulkan layanan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa efektif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa yang dilihat dari angka probabilitas *Asymp. Sig*  $0,012 < p 0,05$ .

**Kata Kunci:** Konseling individu, Pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT), Kepercayaan diri

## **PENGANTAR**

*Assalamualaikum. Wr. Wb*

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita, sehingga pada kesempatan kali ini kita dapat menyusun skripsi ini yang berjudul “efektivitas konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa MTsN 1 Bangka Barat”, sekalipun masih jauh dari kesempurnaan yang sebenarnya, untuk memenuhi syarat-syarat dalam memperoleh gelar sarjana dalam bidan bimbingan dan konseling islam pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Shalawat teriring salam penulis sampaikan kepada uswah hasanah kita Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, tabi'in, dan kepada seluruh umatnya yang senantiasa istiqomah dalam mempelajari, mengamalkan dan mendakwahkan Islam hingga akhir zaman kelak, Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Irawan, M. Si, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staff
2. Bapak Dr. Rusydi Sulaiman, M. Ag, selaku Dekan IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka belitungBapak.
3. Bapak buhori M. Pd. I , selaku kaprodi Jurusan bimbingan dan konseling islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
4. Bapak M.soleh marsudi M. A selaku penasehat akademik
5. Ibu eva harista M. Pd dan ibu nurviyanti cholid M. Pd selaku dosen pembimbing I dan pembimbing II
6. Kepada seluruh dosen fakultas dakwah dan komunikasi islam khususnya seluruh dosen bimbingan dan konseling islam
7. Kepada kepala sekolah, guru bk, dan staff MTsN 1 Bangka Barat
8. Kepada seluruh kelas saya yaitu BKI B yang menjadi teman seperjuangan saya dari semester awal. Kepada sahabat dan teman temanku “Rosi adelia, siti zaliha, laila fadillah, laili fadillah, waluyo, boby suripatty”

9. Kepada teman teman PPLK di puspaga kota pangkalpinang dan KKN didesa mekar jaya kab belitung timur

Demikianlah pengantar yang dapat saya sampaikan dalam skripsi ini. Saya menyadari bahwa dalam penulisan ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bagi pembaca yang membutuhkan referensi terkait topik yang dibahas. Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

*Wassalamualaikum. Wr. Wb*

Bangka, 08 maret 2025

Penulis

Saiddatul wafiyah

2121050

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS KONSULTAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Pendahuluan.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Masalah.....	9
D. Kegunaan Penelitian .....	9
E. Telaah Pustaka .....	10
F. Definisi Operasional Variabel .....	15
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>18</b>
A. Kerangka Teori.....	18
1. Konseling Individu .....	18
2. <i>Cognitive behavior therapy (CBT)</i> .....	21
3. Teknik <i>cognitive restructuring</i> .....	24
4. Kepercayaan Diri .....	25
B. Kerangka Berfikir.....	29
C. Hipotesis.....	29
D. Identifikasi Variabel Penelitian.....	31

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Jenis Penelitian .....	32
B. Desain Penelitian .....	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
D. Populasi dan Sampel.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data .....	36
F. Analisis Data .....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	52
B. Hasil Penelitian.....	53
1. Hasil <i>pre test</i> kepercayaan diri siswa kelas VII di MTsN 1 Bangka barat .....	53
2. Pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan <i>cognitive behavior therapy</i> (CBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MTsN Bangka Barat .....	54
3. Hasil <i>post test</i> kepercayaan diri siswa kelas VII di MTsN 1 Bangka Barat.....	65
4. Hasil Uji prasyarat .....	66
C. Pembahasan .....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel III. 1 jumlah populasi.....</b>	<b>35</b>
<b>Tabel III. 2 kisi kisi instrumen penelitian.....</b>	<b>38</b>
<b>Tabel III. 3 skor alternatif jawaban .....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel III. 4 hasil uji validitas .....</b>	<b>44</b>
<b>Tabel III. 5 hasil uji reabilitas.....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel IV. 1 hasil <i>pre test</i> kepercayaan diri.....</b>	<b>53</b>
<b>Tabel IV. 2 hasil post test kepercayaan diri .....</b>	<b>65</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Lampiran 1 modul .....</b>	<b>80</b>
<b>Lampiran 2 angket penelitian .....</b>	<b>101</b>
<b>Lampiran 3 data uji validitas responden.....</b>	<b>105</b>
<b>Lampiran 4 hasil data uji validitas.....</b>	<b>106</b>
<b>Lampiran 5 hasil data pre test .....</b>	<b>106</b>
<b>Lampiran 6 hasil data post test.....</b>	<b>107</b>
<b>Lampiran 7 hasil uji normalitas dan hipotesis .....</b>	<b>107</b>
<b>Lampiran 8 sk pembimbing skripsi .....</b>	<b>109</b>
<b>Lampiran 9 surat izin penelitian skripsi IAIN SAS BABEL .....</b>	<b>116</b>
<b>Lampiran 10 kartu bimbingan skripsi.....</b>	<b>117</b>
<b>Lampiran 11 kartu bimbingan skripsi.....</b>	<b>119</b>
<b>Lampiran 12 dokumentasi .....</b>	<b>121</b>
<b>Lampiran 13 riwayat hidup .....</b>	<b>127</b>