

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KARIR DENGAN TEKNIK
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) TERHADAP
PENINGKATAN EFIKASI DIRI PESERTA DIDIK KELAS XII
SMA N 2 SUNGAI SELAN**



SKRIPSI

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

Oleh :

Rizky Pernando

2115044

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas Tarbiyah**

Kepada :

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

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-041/BKPI/5.5/PP.00.9/07/2025

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 : Rizky Pernando
NIM : 2115044
Program : Strata I
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Karir dengan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas XII SMA N 2 Sungai Selan

Hasil cek plagiasi sebesar 10%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 15 Juli 2025
Ka. Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizky Pernando
NIM : 2115044
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Efektivitas Bimbingan Karir Dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas XII SMA N 2 Sungai Selan”**. ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 29 Juni 2025

Yang menyatakan



Rizky Pernando
NIM.2115044



**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 Provinsi Kep. Bangka Belitung
33173

E-mail : humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Rizky Pernando

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 seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini :

Nama	: Rizky Pernando
NIM	: 2115044
Fakultas	: Tarbiyah
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul	: Efektivitas Bimbingan Karir Dengan Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas XII SMA N 2 Sungai Selan.

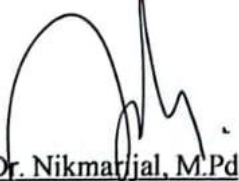
telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

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

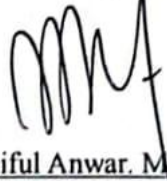
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bangka, 29 Juni 2025

Pembimbing I


Dr. Nikmatjil, M.Pd
NIP.198611282018011001

Pembimbing II


Saiful Anwar, M.Pd. I
NIPPPK. 198012032023211006



**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 Provinsi Kep. Bangka Belitung
33173

E-mail : humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi
Saudara Rizky Pernando

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

Assalamu'alaiikum Wr.Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku penguji berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini :

Nama	: Rizky Pernando
NIM	: 2115044
Fakultas	: Tarbiyah
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul	: Efektivitas Bimbingan Karir Dengan Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas XII SMA N 2 Sungai Selan.

telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunafasyahkan.

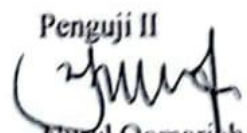
Demikian Nota Dinas Konsultan ini dibuat. atas segala perhatiannya diucapkan banyak terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bangka, 6 Agustus 2025

Penguji I

Dr. Supri M.S.I
NIP.197403022006041001

Penguji II

Nurul Qomariah M.Pd
NIP. 1990040721802002



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
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33171

PENGESAHAN

Nomor: 236.B9/FT/PP.00.9/08/2025

Skripsi dengan judul: Efektivitas Bimbingan Karir dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap Peningkatan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas XII SMA N 2 Sungai Selan

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Rizky Fernando
NIM : 2115044
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Kamis, tanggal 24 Juli 2025 dengan nilai B (83.40), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

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

Penguji I,

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

Ketua Panitia

Dr. Febrino, M.A
NIP. 19890201 201503 1 004

Pembimbing II,

Sarifuddin, M.Pd.I
NIPPPK. 19801203 202321 1 006

Penguji II,

Nurul Qomariah, M.Pd
NIP. 19900407 201801 2 002

Bangka, 11 Agustus 2025

Dekan Fakultas Tarbiyah,

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

HALAMAN MOTO

“Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu”
(QS. Al-Baqarah: 45)

“Hidup adalah belajar, hidup adalah proses, tanpa batas umur, tanpa ada kata tua, jatuh, berdiri lagi, gagal, ulang lagi, kalah, coba lagi. Jangan pernah menyerah sampai Tuhan berkata waktunya pulang.
(Anonim)

“Jangan Kalah pada rasa takutmu, hanya ada satu hal yang membuat mimpi tak mungkin diarah : Perasaan takut gagal”
(Paulo Coelho, “*The Alkemis*”)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillahirobbil ‘alamin ku panjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT. atas segala rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala kekurangan. Terimakasih kepada diri sendiri yang selalu mampu menguatkan dan meyakinkan tanpa jeda bahwa semuanya akan selesai pada waktunya. Sungguh sebuah perjuangan yang cukup panjang telah saya lalui untuk mendapatkan gelar sarjana ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada orang-orang yang saya sayangi dan berarti dalam hidup saya, yaitu kedua orang tua saya ibu Asmita dan bapak Benhur yang telah memberikan kasih sayang dan selalu memberi semangat sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.

Saudara kandungku, Relho Malaholho, Redho Datateo, Uci Permata Putri, dan Lima Pandawa, yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga bisa ke tahap ini.

Kepada partner teman hidup saya yang tersayang yang tak kalah penting kehadirannya, Bela Nadia, S.Pd yang menjadi salah satu penyemangat karena selalu ada dalam suka maupun duka dan tak henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan serta bantuan baik itu tenaga, pikiran, materi maupun moral. Semoga Allah mengganti berkali-kali lipat dan sukses selalu kedepannya untuk kita berdua dan semoga hubungan ini berlanjut kejenjang lebih serius lagi, Aamiin.

Terimakasih untuk dosen pembimbing atas pengorbanan waktu dan bimbingan yang telah diberikan kepada saya, atas semua saran-saran dan motivasinya tiada henti.

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KARIR DENGAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) TERHADAP PENINGKATAN EFIKASI DIRI PESERTA DIDIK KELAS XII SMA N 2 SUNGAI SELAN

Rizky Pernando
2115044

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

Abstrak

Penelitian ini berdasarkan permasalahan yang ditemukan peneliti di lapangan fenomena yang ada di SMA N Negeri 2 sungai selan yang menunjukkan bahwa terdapat peserta didik yang memiliki ciri-ciri efikasi diri yang kurang baik, ciri-ciri yang ditunjukkan yaitu masih banyak peserta didik yang memiliki keyakinan yang rendah terhadap diri sendiri. Penelitian ini bertujuan mengetahui seberapa tinggi tingkat efikasi diri peserta didik dan apakah bimbingan karir dengan teknik *cognitive behaviore theraphy* (CBT) efektif dalam meningkatkan efikasi diri peserta didik di SMA Negeri 2 Sungai Selan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan eksperimen dengan desain *one group pretest posttest design*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 223 peserta didik, yang menjadi sampel 34 peserta didik. Teknik pengumpulan data melalui penyebaran angket skala likert, observasi dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji hipotesis dengan uji T yaitu Paired Sample T-test serta perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* dengan *N -Gain Score* dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil rata-rata *pretest* dari kelompok kontrol 47,67 dan rata-rata *posttest* 64,27 sedangkan kelompok eksperimen nilai rata-rata *pretest* 47,33 dan rata-rata *posttest* 98,13 sehingga berdasarkan pengkategorian kedua kelompok mengalami kenaikan, tetapi kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest*. Hal ini ditunjukkan dari hasil rata-rata efikasi diri pada *pretest* kelompok eksperimen yaitu 47,33, menjadi 98,13 pada hasil rata-rata *posttest*. Hasil pada uji T dengan taraf signifikan $0.00 < 0.05$ berarti berpengaruh. Sedangkan nilai hipotesis yaitu sig. (2-tailed) $0.00 < 0.05$ jadi H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan karir dengan teknik *cognitive behaviore theraphy* berpengaruh dalam meningkatkan efikasi diri peserta didik kelas XII SMA Negeri 2 sungai selan.

Kata-Kata Kunci : *Efikasi Diri, Bimbingan Karir, Teknik Cognitive Behaviore Therapy (CBT).*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'aalamin, segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Swt. tuhan sekalian alam yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, serta yang memberikan kekuatan fisik dan mental sehingga peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tetap tersenandungkan di antar do'a-do'a para hamba-Nya. Semoga Allah melimpahkan kepada beliau Nabi kita Nabi Muhammad Saw, sebagai rahmatanlilaalamiin.

Penelitian skripsi ini dimaksudkan untuk melengkapi syarat dalam rangka menyelesaikan studi pada fakultas tarbiyah prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terimakasih:

1. Bapak Dr. Irwan. M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Ibu Dr. Hj. Soleha, M.A, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M. Pd, selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sekaligus sebagai pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulisan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Nikmarijal, M. Pd, selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan masukan dan arahnya untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Saiful Anwar. M. Pd.I, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulisan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu.

7. Kepada Bagian Akademik IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang telah membantu dalam proses administrasi izin penelitian dalam penyelesaian skripsi.
8. Kepada SMA N 2 Sungai Selain, terutama kepada Guru Bimbingan Konseling Ibu Sopa Hanipa,S.Pd yang membatu, memfasilitasi dan menyediakan sarana dan prasana dalam melancarkn jalannya proses penelitian hingga selesai.
9. Kepada kedua orang tuaku bapak Benhur dan Ibu Asmita yang selalu memberikan motivasi sehingga dapat memberikan semangat untuk menyelesaikan Skripsi.
10. Kepada Sahabat-sahabat seperjuangan serta rekan-rekan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
11. Seluruh Civitas Akademika IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Dengan demikian, terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangan, besar harapan peneliti, skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Kritik dan saran yang membangun peneliti harapkan demi perbaikan dan pengembangan lebih lanjut.

Bangka, 29 Juni 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI	II
HALAMAN PERYATAAN	III
NOTA DINAS PEMBIMBINGAN.....	IV
NOTA DINAS KONSULTAN	V
HALAMAN PENGESAHAN.....	VI
HALAMAN MOTTO	VII
HALAMAN PERSEMBAHAN	VIII
ABSTRAK	IX
KATA PENGANTAR.....	X
DAFTAR ISI.....	XII
DAFTAR TABEL	XIV
DAFTAR LAMPIRAN	XV
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Kegunaan Penelitian	6
E. Telah Pustaka	7
F. Sistematika penulisa	9
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Bimbingan Karir.....	11
1. Definisi Bimbingan Karir.....	12
2. Tujuan Bimbingan Karir	14
3. Fungsi Bimbingan Karir.....	15
4. Prinsip-Prinsip Bimbingan Karir	15
5. Aspek-aspek bimbingan karir	17
B. <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	19
1. Pengertian CBT	19
2. Tujuan CBT.....	20

3. Prinsip-Prinsip CBT	21
4. Teknik Konseling CBT	25
C. Efikasi Diri	26
1. Definisi Efikasi Diri	26
2. Fungsi Efikasi Diri	28
3. Aspek-Aspek Efikasi Diri	30
4. Faktor-Faktor Mempengaruhi Efikasi Diri	31
5. Karakteristik Efikasi Diri	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	35
C. Variabel Penelitian	36
D. Prosedur Eksperimen	36
E. Populasi Sampel	37
F. Sumber Data	39
G. Teknik Pengumpulan Data	40
H. Uji Instrumen	41
I. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	49
1. Pelaksanaan kelompok eksperimen	52
2. Hasil uji hipotesis	59
3. Perbandingan <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>N-Gain Score</i>	63
B. Pembahasan	65
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
DAFTAR LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Rencana Waktu Penelitian	35
Tabel III.2 Populasi Peserta Didik XII SMA Negeri 2 Sungai Selan.....	37
Tabel III.3 Kisi-Kisi Instrumen Efikasi Diri	41
Tabel III.4 Hasil Uji Validitas.....	43
Tabel III.5 Hasil Uji Reabilitas	45
Tabel IV.1 Rumusan Kategori Data.....	50
Tabel IV.2 Keterangan Data	50
Tabel IV.3 Keterangan Acuan Interval 3 Kategorisasi Data.....	50
Tabel IV.4 Hasil Pretest Efikasi Diri Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	51
Tabel IV.5 Kategorisasi Skor Pretest Perilaku Efikasi Diri	51
Tabel IV.6 Hasil Posttest Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	58
Tabel IV.7 Hasil Uji Normalitas	60
Tabel IV.8 Hasil Uji Homogenitas.....	61
Tabel IV.9 Independent Samples Test	62
Tabel IV.10 Hasil Uji Independent Samples Test.....	62
Tabel IV.11 Tabel Pembagian <i>N-Gain Score</i>	63
Tabel IV.12 kategori Tafsiran Efektivitas <i>N-Gain Score</i>	63
Tabel IV.13 Nilai <i>N-Gain Score</i> Kelompok Kontrol.....	63
Tabel IV,14 Nilai <i>N-Gain Score</i> Kelompok Eksperimen	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 RPL Penelitian

Lampiran 2 Kisi-kisi pedoman dan Angket uji coba penelitian

Lampiran 3 Rekapitulasi Uji validitas kuesioner efikasi diri

Lampiran 4 Kisi-kisi, Pedoman Angket Dan Angket Penelitian

Lampiran 5 surat izin penelitian Skripsi (IAIN SAS BABEL)

Lampiran 6 surat balasan izin penelitian (SMA N 2 Sungai Selan)

Lampiran 7 Skor jawaban kuesioner Efikasi diri (Hasil *Pretest* dan *Posttest*)

Lampiran 8 SK Pembimbing Skripsi

Lampiran 9 Kartu Bimbingan Skripsi

Lampiran 10 Dokumentasi

Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup