

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN PESERTA DIDIK DI SMP
NEGERI 2 SIMPANG RIMBA**



SKRIPSI

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

Oleh:

Nita Sari Nurkasiah

2215101

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

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

2026



**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-88/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 : Nita Sari Nurkasiah
NIM : 2215101
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik
Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan
Kecemasan

Hasil cek plagiasi sebesar 14%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal
plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 22 Januari 2026
Ka. Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nita Sari Nurkasiah

NIM : 2215101

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan Peserta Didik Di SMP Negeri 2 Simpang Rimba”** ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu 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, 19 Januari 2025

Yang menyatakan



4DAMX407458594
Nita Sari Nurkasiah

NIM. 2215101

NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jln.Mentok KM. 13, Desa Petaling Kec. Mendo Barat Kab. Bangka
Provinsi Kep. Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Nita Sari Nurkasiah

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 : Nita Sari Nurkasiah
NIM : 2215101
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul : Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan Peserta Didik di SMP Negeri 2 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).

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

Wassalamu 'alaikum Wr, Wb.

Bangka, 20 Januari 2026

Pembimbing I,

Pembimbing II


(Komariah, S.Psi., M.Pd)
NIP. 199105212020122066


(Nurul Faqih Isro' I, M.Pd)
NIP. 199002212023212036

NOTA DINAS KONSULTAN



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@iainsasbabe.ac.id Website: www.iainsasbabe.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 isi, bahasa, serta teknik penulisan, maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Nita Sari Nurkasiah
NIM : 2115101
Fakultas : Tarbiyah
Judul Proposal: Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan Peserta Didik Di SMP Negeri 2 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 banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Bangka, 27 Juli 2026

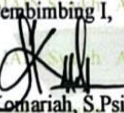
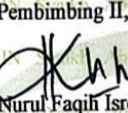
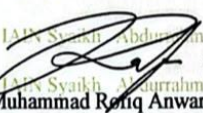
Konsultan I

Konsultan II

Dr. Nikmarjal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

Atik Rahmaniyyar, M.Pd
NIP. 198512182020122007

PENGESAHAN

		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 33171
PENGESAHAN		
Nomor: 210.B9/FT/PP.00.9/08/2026		
Skripsi dengan judul: Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> Untuk Menurunkan Kecemasan Peserta Didik di SMP Negeri 2 Simpang Rimba		
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:		
Nama : Nita Sari Nurkasiah		
NIM : 2215101		
Fakultas : Tarbiyah		
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)		
telah dimunaqasyahkan pada hari: Selasa, tanggal 21 Juli 2026 dengan nilai A (88.90), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.		
DEWAN SIDANG MUNAQASYAH		
Pembimbing I,		Pembimbing II,
		
Komariah, S.Psi, M.Pd NIP. 19910521 202012 2 026		Nurul Faqih Isro'i, M.Pd NIP. 19900221 202321 2 036
Penguji I,		Penguji II,
		
Dr. Nikmarijal, M.Pd NIP. 19861128 201801 1 001		Atik Rahmaniyyar, M.Pd NIP. 19851218 202012 2 007
Ketua Panitia		
		
Muhammad Rofiq Anwar, M.Pd NIP. 19890621 201903 1 014		
Bangka, 06 Agustus 2026 Dekan Fakultas Tarbiyah,		
		
Dr. Subri, S.Pd, M.Si NIP. 19640302 200604 1 001		

HALAMAN MOTTO

“Mustahil Adalah bagi mereka tidak pernah mencoba”. (Jim Goodwin)

“Kalua kita ingin bahagia, berhentilah memikirkan hal-hal yang berada di luar kendalimu”. (Buku Filosofi Teras)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”
(QS. Al-Baqarah: 286)

"Bukan karena aku hebat, tapi karena aku tidak pernah berhenti mencoba. Dan Allah tidak pernah tidur untuk melihat usahaku." (Nita Nurkasiah)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohiim
Assalammualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh...

Alhamdulillahillobbil'amin, segala puji dan syukur atas segala Rahmat dari Allah SWT., yang telah memberi limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Shalawat dan salam kepada Baginda Rasulullah SAW., yang telah mengenalkan akan keberadaan Allah SWT., serta agama islam kepada umatnya.

Kepada almamater kampus pusat inspirasi peradaban yang telah mendidik dan melatih saya agar tidak pernah berhenti berfikir dan bertindak, sehingga tanpa terasa tahun demi tahun telah terlewati. Serta Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), yang telah membentukkan menjadi pribadi yang lebih peduli, berpikir terbuka, dan siap mendampingi sesama dengan hati. Terima kasih atas semua ilmu, pengalaman, dan bimbingan yang tak ternilai selama masa studi ini. Semoga karya ini dapat menjadi bagian kecil dari kontribusiku untuk dunia pendidikan dan bimbingan kedepannya. Serta bisa menjadi insan yang lebih bermanfaat untuk orang banyak hingga nyawa meninggalkan badan.

Sebuah karya sederhana ini saya persembahkan khususnya teruntuk kedua orangtua, kepada Bapak dan Mama terimakasih atas setiap bentuk support, doa dan nasihat yang diberikan kepada penulis yang mana beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan. Serta terimakasih kepada Sudara Laki-Laki dan Saudara Perempuan saya yang senantiasa selalu mendoakan penulis dalam keadaan apapun. Sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Terimakasih selalu memberikan dukungan baik secara mental, moral maupun material.

Demikianlah, segala perjuangan hingga di titik ini, penulis tuliskan rangkaian kata pada halaman ini dengan ketulusan yang tak terlepas dengan ribuan rasa Syukur dan dukungan yang penuh dari orang-orang tersayang. Segala perjuangan saya dari awal hingga dititik ini untuk orang-orang yang selalu ada di barisan penyemangat saya dan orang-orang yang selalu mendoakan perjuangan saya hingga saya mampu berada di titik ini.

EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN *TEKNIK COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 2 SIMPANG RIMBA

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

Abstrak

Kecemasan adalah salah satu masalah psikologis yang paling umum dialami oleh peserta didik dan dapat berdampak negatif terhadap proses belajar serta perkembangan diri. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat menghambat konsentrasi, menurunkan kepercayaan diri, dan memengaruhi prestasi belajar peserta didik. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling yang tepat diperlukan untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasan yang dialaminya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk menurunkan kecemasan peserta didik.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Single Subject Research* (SSR) pola A–B–A, yang terdiri atas fase baseline (A1), fase intervensi (B), dan fase baseline (A2). Subjek penelitian adalah peserta didik SMP yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket kecemasan, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor kecemasan pada setiap fase untuk melihat perubahan tingkat kecemasan subjek penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan peserta didik di SMP Negeri 2 Simpang Rimba. Berdasarkan hasil analisis visual dalam kondisi dan analisis visual antar kondisi pada setiap subjek penelitian, diperoleh kecenderungan arah data yang menurun pada fase intervensi (B) dan tetap menurun pada fase baseline (A2), perubahan level yang menunjukkan penurunan skor kecemasan, serta persentase *overlap* sebesar 0% pada seluruh subjek.

Kata – kata kunci : *Kecemasan, konseling individu, cognitive behavioral therapy (CBT).*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan nikmat kesehatan, kekuatan, kemudahan serta kesabaran untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam teruntuk junjungan nabi besar Nabi Muhammad SAW beserta para sahabat-Nya, yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah hingga zaman saat ini. Penulisan dari skripsi ini merupakan bentuk kajian singkat tentang Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan Peserta Didik Di SMP Negeri 2 Simpang Rimba. Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian dari skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Janawi, M.Ag selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staff.
2. Bapak Dr. Subri, S.Pd,I M.S.I selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staff.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Ibu Dr. Hj. Sholeha, M.A selaku Penasehat Akademik dalam menyelesaikan studi di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
5. Ibu Komariah, S. Psi.,M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, terimakasih atas saran dan masukan untuk perbaikan skripsi ini.

6. Ibu Nurul Faqih Isro'I, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II, yang selalu sabar memberikan pengarahan selama proses pembuatan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
8. Seluruh staff Akademik Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
9. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu mendukung baik secara finansial, serta kasih sayang yang tiada henti.
10. Winda Lestari dan Resi Adha yang ku temui di saat KKN terima kasih untuk semangat dan supportnya selama ini.
11. Aulia Rohimah terima kasih sudah hadir diproses skripsiku selalu untuk nyemangatin dan mengsupport diriku selama ini maupun susah dan senang telah kita lewati bersama.
12. AH terima kasih telah menjadi bagian dari kisah perjalananku. Selama ini yang selalu memberi semangat dan dukungan dalam setiap proses.
13. Terima kasih kepada diri sendiri yang tetap bertahan di tengah rasa lelah, cemas, dan ragu. Terima kasih karena memilih untuk terus melangkah.

Bangka, 19 Januari 2026

Penulis



Nita Sari Nurkasih

NIM. 22115101

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
NOTA DINAS KONSULTAN	iv
PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Kegunaan Penelitian	9
E. Telaah Pustaka.....	10
F. Rancangan Sistematika Pembahasan	14
BAB II LANDASAN TEORI	16

A. Konseling Individu.....	16
1. Pengertian Konseling Individu	16
2. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu.....	17
3. Langkah – Langkah Konseling Individu.....	19
B. <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	23
1. Pengertian CBT.....	23
2. Tujuan CBT.....	24
3. Teknik CBT.....	26
4. Langkah-Langkah Teknik CBT	27
C. Kecemasan	29
1. Pengertian Kecemasan	29
2. Aspek-Aspek Kecemasan	30
3. Faktor Mempengaruhi Kecemasan	31
D. Hipotesis	32
E. Definisi Operasional	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Variabel Penelitian	37
D. Populasi dan Sampel	38
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Instrumen Penelitian	40
1. Uji Validitas.....	44

2. Uji Reliabilitas	48
G. Teknik Analisis Data	50
1. Analisis Dalam Kondisi	51
2. Analisis Antar Kondisi	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Penelitian	53
B. Hasil Pembahasan	82
BAB V PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN-LAMPIRAN	94
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	110

DAFTAR GAMBAR

Gambar III. 1 Struktur Dasar Desain A-B-A	36
Gambar IV.1. Grafik Hasil Penelitian Subjek BP	56
Gambar IV.2. Grafik Hasil Penelitian Subjek AAS	60
Gambar IV.3. Grafik Hasil Penelitian Subjek BL	64
Gambar IV.4. Grafik Hasil Penelitian Subjek ZA.....	68
Gambar IV.5. Grafik Hasil Penelitian Subjek AS	72

DAFTAR TABEL

Tabel III.1. Jumlah Populasi	38
Tabel III.2. Pedoman Observasi	41
Tabel III.3. Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Peserta Didik.....	43
Tabel III.4. Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan.....	47
Tabel III.5. Hasil Reliabilitas Instrumen Kecemasan	50
Tabel III.6. Rumus Kategori Data	51
Tabel IV.1. Kategori Interval	54
Tabel IV.2 Data Hasil Baseline (A1) Tingkat Kecemasan	55
Tabel IV.3 Data Akumulasi Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi BP.....	57
Tabel IV.4 Data Akumulasi Hasil Analisis Visual Antar Kondisi BP.....	59
Tabel IV.5 Data Akumulasi Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi AAS.....	61
Tabel IV.6 Data Akumulasi Hasil Analisis Visual Antar Kondisi AAS.....	63
Tabel IV.7 Data Akumulasi Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi BL.....	65
Tabel IV.8 Data Akumulasi Hasil Analisis Visual Antar Kondisi BL.....	67
Tabel IV.9 Data Akumulasi Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi ZA.....	69
Tabel IV.10 Data Akumulasi Hasil Analisis Visual Antar Kondisi ZA.....	71
Tabel IV.11 Data Akumulasi Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi AS.....	73
Tabel IV.12 Data Akumulasi Hasil Analisis Visual Antar Kondisi AS.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. RPL	94
Lampiran 2. Angket.....	97
Lampiran 3. Lembar Observasi.....	99
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	100
Lampiran 5. SK Skripsi Penelitian	101
Lampiran 6. Kartu Bimbingan Skripsi.....	105
Lampiran 7. Dokumentasi.....	110