

**PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY (CBT)* DALAM MEREDUKSI GANGGUAN
ANXIETY PESERTA DIDIK SEBELUM UJIAN AKHIR
SEMESTER SMA MUHAMMADIYAH TOBOALI**



SKRIPSI

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

Oleh:

Imaswati

1915031

Fakultas: Tarbiyah

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Kepada:

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

2023



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

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-03/BKPI/5.5/PP.00.9/06/2023

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 : Imaswati
NIM : 1915031
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Individu Menggunakan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Mereduksi Gangguan Anxiety Peserta Didik Sebelum Ujian Akhir Semester SMA Muhammadiyah Toboali.

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang
disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 26 Juni 2023
Ka.Program Studi BKPI

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Imaswati

Nim : 1915031

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul: “Pengaruh Konseling *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dalam Mereduksi Gangguan Anxiety Peserta Didik Sebelum Ujian Akhir Semester SMA Muhammadiyah Toboali” ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan disuatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan dalam naskah ini.

Bangka, 23 Juni 2023



Imaswati
NIM. 1915031



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: stainbangkabelitung@kemenag.go.id, stain32_sasbabel@yahoo.co.id
BANGKA 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Imaswati

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-

tempat

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah membaca, meneliti 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 tersebut di bawah ini:

Nama : Imaswati
NIM : 1915031
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Individu Menggunakan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Mereduksi Gangguan Anxiety Peserta Didik Sebelum Ujian Akhir Semester SMA Muhammadiyah Toboali


Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S,Pd)

Demikian dan harap dimaklumi Atas segala perhatiannya diucapkan terimakasih

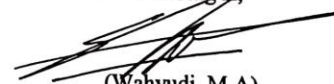
Wassalamu'alaikum Wr,Wb.

Bangka, 23 Juni 2023

Pembimbing I


(Dr. Soleha, M.A)
NIP.197505272005012008

Pembimbing II,


(Wahyudi, M.A)
NIDN. 2005089101



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: stalnbangkabelitung@kemennag.go.id, staln32_astubel@yahoo.co.id
BANGKA 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi

Imaswati

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-

tempat

Assalamu 'alaikum Wr, Wb

Setelah membaca, meneliti 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 tersebut dibawah ini:

Nama : Imaswati
NIM : 1915031
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dalam Mereduksi Gangguan Anxiety Peserta Didik Sebelum Ujian Akhir Semester SMA Muhammadiyah Toboali

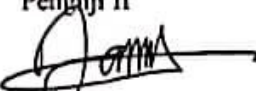
Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S,Pd)

Demikian dan harap dimaklumi Atas segala perhatiannya diucapkan terimakasih

Wassalamu 'alaikum Wr, Wb.

Penguji I

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

Bangka, Juli 2023
Penguji II

Zainudin, M.A
NIDN.2010089301



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

PENGESAHAN

Nomor: 179.B9/FT/PP.00.9/07/2023

Skripsi dengan judul: Pengaruh Konseling *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam Mereduksi Gangguan Anxiety Peserta Didik Sebelum Ujian Akhir Semester SMA Muhammadiyah Toboali

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Imaswati

NIM : 1915031

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Jum'at, tanggal 07 Juli 2023 dengan nilai A (88.88), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Soleha, M.A

NIP. 19750527 200501 2 008

Penguji I,

Saiful Anwar, M.Pd.I

NIDN. 2003128003

Ketua Panitia

Dr. Febrino, M.A

NIP. 19820513 201503 2 004

Pembimbing II,

Wahyudi, S.Pd.I., M.A

NIDN. 2005089101

Penguji II,

Zainudin, M.A

NIDN. 2010089301

Bangka, 7 Juli 2023

Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. Soleha, MSA

NIP. 19750527 200501 2 008



HALAMAN MOTTO

“Allah SWT tidak akan membebani seorang hamba melainkan sesuai dengan
kemampuannya”

(Q.S Al-Baqarah:206)

Meskipun kecemasan adalah bagian dari kehidupan, jangan pernah
membiarkannya mengendalikan Anda

(Paulo Coelho)

Orang lain gak akan bisa paham *strunggel* dan masa sulitnya kita yang mereka
ingin tahu hanya bagian *succes stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun
gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri ita di masa depan akan sangat bangga
dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap terus berjuang ya.

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT yang mana telah memberikan petunjuk serta jalan dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, Skripsi ini kupersembahkan kepada orang-orang yang sangat kukasihi dan kusayangi :

Ayah dan Ibu

Kepada Kedua Orang Tuaku Ayah Keranai dan Ibu Murni yang sangat kusayangi dan kucintai ku persembahkan karya kecil ini untuk kalian. Terima kasih atas cinta, kasih sayang, doa serta dukungan yang tak bisa ku balaskan hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata-kata dalam lembar persembahani ini. Terima kasih sudah berjuang mengantarkan ku untuk menempuh pendidikan sampai ke jenjang sarjana, doaku untuk ayah dan ibu semoga kalian berdua bisa selalu menemani langkah kecilku ini untuk menuju kesuksesan dan terimakasih untuk semuanya yang telah diberikan selama ini.

Abang dan Ayuk Ku Tercinta

Abang Habibi, Abang Hariani, Ayu Dian dan Ayuk Dewi terima kasih sudah selalu mendukung dan memberikan nasehat untuk Adik kecil kalian ini dalam menempuh pendidikan ini, terima kasih karena sudah mendengarkan cerita adik kecil kalian ini.

Ponakanku Tersayang

Terima kasih sudah menjadi penyemangat Busu dalam menempuh pendidikan ini. Untuk Abdul Azis, Alfhatoni, Aqmar, Zhafran, Andra, Rezi Busu berharap kalian bisa meraih cita-cita kalian semua.

PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)* DALAM MEREDUKSI GANGGUAN ANXIETY PESERTA DIDIK SEBELUM UJIAN AKHIR SEMESTER SMA MUHAMMADIYAH TOBOALI

Imaswati

1915031

Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Negeri

Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstrak

Anxiety (kecemasan) merupakan perasaan yang tidak menentu yang berisikan kekhawatiran dan ketakutan terhadap suatu hal yang akan mendatang. Kecemasan pada setiap orang itu berbeda-beda dan reaksi yang ditimbulkan bermacam-macam. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh konseling *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam mereduksi gangguan anxiety peserta didik sebelum ujian akhir semester SMA Muhammadiyah Toboali.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif asosiatif, pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner konseling *cognitive behavior therapy (X)* sebanyak 30 item pernyataan. Sedangkan untuk mengukur tingkat gangguan anxiety (Y) peserta didik penelitian menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang terdiri dari 14 kelompok item pernyataan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat gangguan *Anxiety* peserta didik pada kategori kecemasan tingkat ringan dengan persentase sebesar 57% dan 43% pada kategori tidak ada gejala kecemasan dan berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana menggunakan program spss versi 16 diketahui bahwa nilai sig adalah $0,004 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh konseling *Cognitive Behavior Therapy* dalam mereduksi gangguan anxiety peserta didik sebelum ujian akhir semester. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil uji t terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X terhadap variabel Y.

Kata Kunci: Konseling Individu, CBT, Gangguan Anxiety

KATA PENGANTAR

Assalamua'alaikum wr.wb

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis skripsi ini dapat menyelesaikan dengan bai. Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang seperti yang kita rasakan sampai saat ini.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, dan dorongan selama penulis menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan 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 sekaligus selaku Dosen Pembimbing I Skripsi.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
4. Bapak Wahyudi, S.Pd.I., M.A selaku Penasehat Akademik dan selaku Dosen Pembimbing II Skripsi.
5. Bapak Saiful Anwar, M.PdI selaku dosen penguji I.
6. Bapak Zainudin, M.Pd selaku dosen penguji II.

7. Bapak Supiandi, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah Toboali dan seluruh staf tata usaha, terima kasih sudah memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian di SMA Muhammadiyah Toboali.
8. Bapak Wahyu Nugroho, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling SMA Muhammadiyah Toboali, terima kasih telah membantu dalam memperoleh data-data yang diperlukan dalam penelitian ini.
9. Kedua Orang tua (Ayah dan Ibu), Abang dan Kakak saya terima kasih sudah senantiasa memberikan nasehat serta dukungan yang tiada hentinya.
10. Ponakan saya Riska Yulirianti terima kasih sudah membantu dan meluangkan waktu dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman seperjuangan program studi BKPI B dan seluruh mahapeserta didikangkatan 2019 terutama Ingka dan Rara, terima kasih atas kenangan yang sudah diukir dari awal sampai saat ini dan tentunya tidak akan pernah terlupakan.
12. Teman kosan dan teman seperjuangan saya Evira Lavitasari dan Fanny Oktarina terima kasih banyak sudah memberikan perhatian, dukungan serta yang selalu membantu disaat susah maupun senang hingga sampai skripsi ini selesai.
13. Kepada almamaterku tercinta yang menjadi kebangganku IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung tempat saya menimba ilmu yang telah mendidik dan melatih agar tidak pernah berhenti berpikir dan bertindak.

14. Last but not least, terima kasih kepada diri sendiri karena sudah bisa bertahan sampai saat ini, melawan rasa sedih, sepi, kecewa dan rasa malas serta terima kasih sudah berjuang sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan ketulusan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Dalam penulisan ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu segala saran dan kritik yang dapat membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini serta bermanfaat bagi peneliti dan para pembaca.

Bangka, 23 Juni 2023

Penulis,

Imaswati
1915031

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAS	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	vi
NOTA DINAS KONSULTAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan Penelitian	6
E. Telaah Pustaka	8
F. Hipotesis.....	11
G. Sistematika Pembahasan.....	11

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu.....	13
1. Pengertian Layanan Konseling Individu.....	13
2. Tujuan Konseling Individu.....	14
3. Tahapan-Tahapan Konseling Individu.....	16
B. Cognitive Behavior Therapy (CBT)	19
1. Konsep Dasar CBT.	19
2. Pengertian CBT.....	19
3. Tujuan CBT.....	20
4. Prinsip-Prinsip CBT.....	21
5. Teknik Konseling CBT.....	25
C. Gangguan Anxiety (Kecemasan)	26
1. Pengertian Kecemasan.....	26
2. Komponen-Komponen Kecemasan	28
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	29
4. Kategori Tingkat Kecemasan.....	30
5. Indikator Kecemasan.....	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	35
B. Variabel Penelitian.....	35
C. Definisi Operasional.....	36
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38

F. Sumber Data.....	40
G. Teknik Pengumpulan Data.....	41
H. Instrumen Penelitian.....	41
I. Teknik Analisis Data.....	53

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Penelitian.....	57
B. Hasil Penelitian.....	58
1. Uji Prasyarat.....	58
2. Hasil Uji Hipotesis.....	60
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	65
1. Tingkat Gangguan Anxiety Peserta Didik Sebelum Ujian Akhir Semester SMA Muhammadiyah Toboali.....	65
2. Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Mereduksi Gangguan Anxiety Peserta Didik Sebelum Ujian Akhir Semester SMA Muhammadiyah Toboali.....	67

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	72

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Waktu Penelitian	37
Tabel III.2 Jumlah Populasi	40
Tabel III.3 Tabel Skala Likert	43
Tabel III.4 Kisi-Kisi Instrumen Konseling Individu	44
Tabel III.5 Kisi-Kisi Instrumen HARS.....	46
Tabel III.6 Hasil Uji Validitas Angket Konseling Individu	49
Tabel III.7 Hasil Uji Reliabilitas Konseling Individu	52
Tabel IV.1 Hasil Uji Normalitas Variabel	58
Tabel IV.2 Hasil Uji Linearitas	60
Tabel IV.3 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	61
Tabel IV.4 Tabel Koefisiensi Korelasi	62
Tabel IV.5 Tabel Anova	63
Tabel IV.6 Hasil Uji Hipotesis	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kartu Bimbingan Skripsi
Lampiran 2	SK Pembimbing
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Surat Balasan Penelitian
Lampiran 5	Hasil Uji Validitas
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Hasil Kuesioner Excel
Lampiran 8	Dokumentasi Peserta didik Mengisi Kuesioner
Lampiran 9	Daftar Riwayat Hidup