

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMPN 26 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat Pembuatan skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh :**

**DEVI MASNONA  
NPM : 1411080187**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1440 H / 2018 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN COGNITIVE  
BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI  
PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMPN 26 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2017/2018**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

**Oleh :**

**DEVI MASNONA**

**NPM : 1411080187**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing 1 : Dr. Umi Hijriyah, S.Ag., M.Pd**  
**Pembimbing 2 : Andi Thahir, S.Psi, M.A., Ed. D**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG**

**1440 H / 2018 M**

## ABSTRAK

### EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMPN 26 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019

Oleh :  
Devi Masnona

Konsep diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Berdasarkan hasil observasi dan penyebaran kuisioner yang penulis lakukan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung masih terdapat peserta didik yang memiliki konsep diri rendah. Atas dasar hal tersebut peneliti mencoba menerapkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan konsep diri peserta didik.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* efektif dalam meningkatkan konsep diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental Design* jenis *One Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian ini berjumlah 8 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, kuisioner, dan dokumentasi teknik pendukung.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan peserta didik disekolah sebelum diberikan layanan dan sesudah diberikan layanan. Terhadap konsep diri hal iniditunjukkan dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji wilcoxon diperoleh signifikansi  $0,012 < 0,05$  maka  $H_0$  “Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* tidak efektif untuk meningkatkan konsep diri pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung” ditolak dan  $H_a$  “Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan konsep diri pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung” diterima.

**Kata Kunci:** Layanan Konseling Kelompok, Teknik *Cognitive Behavior Therapy* dan Konsep Diri





## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya:

*“Jangalah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang – orang yang beriman. (QS Alimran: 139).<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al Qur'an Dan Terjemahannya*, CV Penerbit Fajar Mulya, Surabaya, h.67

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, Segala puji bagi Allah, rasa syukur yang selalu berlimpah kepada Allah SWT atas anugerah dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Usaha, perjuangan dan karya kecil ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua Orang Tuaku, Mashur dan Kartini yang selalu menjadi tempat sandaran kedua dan yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat serta kasih sayang mereka, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kakakku tercinta, Novan Masdian dan Andes Ka, yang tidak lelah dalam memberi semangat dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung.

## **RIWAYAT HIDUP**

Devi Masnona dilahirkan pada hari Kamistanggal 5 Juni 1996, di Pulau Batu, Waykanan. Anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Mashur dan Kartini.

Penulis memulai pendidikan di SDN Negeri Agung pada tahun 2002 dan lulus pada tahun 2008. Penulis melanjutkan pendidikannya di SMPN Negeri Agung, dan setelah lulus pada tahun 2011, penulis melanjutkan pendidikan di SMAN Negeri Agung jurusan IPS dan selesai pada tahun 2014. Selama menempuh pendidikan di SMP, penulis aktif dalam kegiatan Pramuka dan rohis serta saat duduk di bangku SMA juga aktif dalam kegiatan Pramuka dan rohis.

Pada tahun 2014 penulis terdaftar sebagai mahasiswi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Jurusan BKPI melalui jalur tertulis UM-PTKIN. Demikian riwayat singkat dari penulis semoga dapat menambah pengalaman bagi pembaca.



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirobbil'alamin.* Tiada yang lebih tepat diucapkan selain rasa syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan Konsep Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 26 Bandar Lampung". Sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana dalam ilmu Tarbiyah dan Keguruan Jurusan BKPI Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Bandar Lampung. Penulis menyadari bahwa banyak kesalahan dan keterbatasan dalam menulis skripsi ini. Kenyataan ini menyadarkan penulis bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Dr. H. Chairul Anwar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan.
2. Andi Thahir, S. Psi, M.A.,Ed. D sebagai KAPRODI BKPI yang telah memberikan izin penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Dr. Umi Hijriyah, S.Ag., M.Pd sebagai pembimbing 1 dan Andi Thahir, S. Psi, M.A.,Ed. D sebagai pembimbing 2 yang telah menyisihkan waktu sibuknya untuk memberikan bimbingan dan arahan mengenai skripsi dan penelitian ini.
4. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak membantu dan memberikan ilmunya kepada penulis selama menempuh perkuliahan sampai selesai.

5. Sahabat yang sudah seperti keluarga, Putri Sofie Mutia, Aprodelta Maharani, Destriana, dan Merlis Susantiserta seluruh mahasiswi BKPI kelas C angkatan 2014 yang telah memberikan saran dan nasihat serta telah bersama menghabiskan masa perkuliahan selama 4 tahun.
6. Semua pihak yang telah ikut serta memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini sehingga terselesaikannya skripsi ini dengan lancar.

Semoga semua kebaikan yang telah diberikan dengan tulus ikhlas dicatat sebagai amal ibadah di sisi Allah SWT. Penulis sangat menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat, khususnya bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya. Aamiin.

Bandar Lampung, 2018

Penulis

Devi Masnona  
NPM : 1411080187

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	13
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah .....	14
E. Tujuan Penelitian .....	14
F. Manfaat Penelitian .....	14

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Konseling Kelompok .....	16
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	16
2. Perbedaan Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok .....	17
3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok .....	18
4. Manfaat Konseling Kelompok .....	19
5. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok .....	21
6. Tahap-Tahap Konseling Kelompok .....	21
7. Ciri-CiriKetuaKelompok Yang Berkesan.....	22

8. Keterampilan Yang Perlu dikuasai Ketua Kelompok .....	23
9. Asas Konseling Kelompok .....	23
B. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	25
1. Definisi <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	25
2. Pandangan Tentang CBT Menurut Manusia.....	27
3. Proses Terapi CBT .....	28
4. Tujuan Konseling CBT .....	29
5. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) .....	30
6. Kelebihan dan Kekurangan CBT .....	31
C. Konsep Diri .....	32
1. Definisi Konsep Diri .....	32
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri.....	34
3. Definisi Konsep Diri Positif.....	36
4. Definisi Konsep Diri Negatif .....	37
5. Perkembangan Konsep Diri .....	39
D. Penelitian Yang Relevan .....	41
E. Kerangka Berfikir.....	43
F. Hipotesis.....	46

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	48
C. Desain Penelitian .....	49
D. Variabel Penelitian.....	52
E. Definisi Operasional .....	53
F. Populasi dan Sampel Penelitian.....	54
G. Teknik Pengumpulan Data.....	55
1. Wawancara.....	55
2. Observasi.....	56
3. Dokumentasi .....	56
4. Angket Konsep Diri .....	56
H. Pengembangan Instrumen Penelitian Pengolahan .....	59
1. Uji Validasi Instrumen.....	59
2. Uji Reliabilitas Instrumen .....	62

I. Teknik Pengolahan Data.....	63
J. Teknik Analisis Data .....	64

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	66
B. Deskripsi Data.....	67
C. Uji Hipotesis.....	77
D. Deskripsi Proses Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	78
E. Pembahasan .....	81
F. Keterbatasan Penelitian .....	86

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

B. Kesimpulan .....	88
A. Saran.....	89

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

### Halaman

#### Tabel

1. Data Tentang Keadaan Konsep Diri Peserta Didik.....	11
2. Penelitian Yang Relevan.....	35
3. Definisi Operasional.....	46
4. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian .....	50
5. Alternatif Jawaban .....	51
6. Kriteria Skor Konsep Diri .....	52
7. Uji Validitas .....	54
8. Hasil Validitas.....	54
9. Reliability Statistics .....	56
10. Hasil <i>Pretest</i> Sampel Peserta Didik Rendah Konsep Diri .....	60
11. Hasil <i>Posttest</i> Sampel Peserta Didik Rendah Konsep Diri .....	68
12. Deskripsi Data <i>Pretest, Posttest, Gain Score</i> .....	68
13. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> .....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Angket Konsep Diri
2. Rencana Pemberian Layanan
3. Kisi-kisi Wawancara
4. Pedoman Observasi
5. Lembar Keterangan Validasi
6. Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi
7. Hasil *Pre-test*
8. Hasil *Post-test*
9. Surat Permohonan Penelitian
10. Surat Permohonan Mengadakan Penelitian
11. Surat Keterangan Penelitian
12. Surat Pernyataan Guru BK SMPN 26 Bandar Lampung
13. Absensi Sampel
14. Dokumentasi Penelitian
15. Hasil SPSS V.17