

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya tulis ilmiah.

Apabila kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi akademik sesuai peraturan yang berlaku.

Serang, 28 Oktober 2024



Fadilah Ludia Rahmawati

NIM: 201520181

ABSTRAK

Nama: Fadilah Ludia Rahmawati, NIM: 201520181, Judul Skripsi: “**Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam Menumbuhkan *Self-Love* pada Remaja Pertengahan**” (Studi Eksperimental di Kampung Kebon Awi, RT 001/RW 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang), Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2024 M/1446 H.

Masa remaja adalah fase transisi penting yang penuh tantangan, di mana perubahan fisik, emosional, dan sosial mempengaruhi pembentukan identitas dan harga diri. *Self-love*, yang dalam Islam dipandang penting sebagai pengakuan atas nilai diri sebagai ciptaan Tuhan, dapat ditingkatkan melalui *cognitive behavioral therapy (CBT)*. Dengan pendekatan yang mengubah pola pikir negatif, CBT membantu remaja memahami dan menghargai diri mereka sendiri, sehingga memperkuat kemampuan menghadapi tekanan hidup. Dukungan keluarga dan lingkungan sangat diperlukan agar hasil positif dari terapi ini berdampak jangka panjang pada perkembangan remaja. Perumusan dalam penelitian ini yaitu, 1) Bagaimana *self-love* pada remaja pertengahan? 2) Bagaimana tahapan eksperimen *cognitive behavioral therapy (CBT)* pada remaja pertengahan? 3) Apa dampak penerapan *cognitive behavioral therapy (CBT)* dalam menumbuhkan *self-love* pada remaja pertengahan? Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui *self-love* pada remaja pertengahan 2) Mengetahui tahapan eksperimen *cognitive behavioral therapy (CBT)* pada remaja pertengahan 3) Mengetahui dampak penerapan *cognitive behavioral therapy (CBT)* dalam menumbuhkan *self-love* pada remaja pertengahan. Adapun metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain eksperimen *Pre-Experimental Designs*, yang melibatkan 30 remaja usia 15-18 tahun sebagai subjek. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan angket, yang kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-love* remaja awalnya rendah dengan banyaknya pikiran negatif dan sulitnya penerimaan diri. Setelah intervensi *cognitive behavioral therapy (CBT)* yang meliputi identifikasi masalah dan penggantian *self talk* negatif dengan positif, *self-love* meningkat signifikan. *Cognitive behavioral therapy (CBT)* terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan diri, rasa percaya diri, dan kesejahteraan emosional remaja.

Kata kunci: Remaja Pertengahan, *Self-Love*, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*.

ABSTRACT

*Name: Fadilah Ludia Rahmawati, NIM: 201520181, Thesis Title: **Application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in Fostering Self-Love in Middle Adolescents (Experimental Study in Kebon Awi Village, RT 001 / RW 001, Cibodas Village, Banjar District, Pandeglang Regency), Islamic Guidance Counseling Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten in 2024 M / 1446 H.***

Adolescence is a critical transitional phase full of challenges, where physical, emotional, and social changes shape identity and self-esteem. In Islam, self-love is seen as essential, acknowledging one's worth as a creation of God. This self-love can be enhanced through cognitive behavioral therapy (CBT). By transforming negative thought patterns, CBT aids adolescents in understanding and appreciating themselves, thereby strengthening their resilience against life pressures. Family and environmental support are crucial for the long-term impact of this therapy on adolescent development. The research questions formulated include: 1) What is the level of self-love in middle adolescents? 2) What are the stages of the CBT experiment for middle adolescents? 3) What is the impact of CBT on fostering self-love in middle adolescents? The study aims to: 1) Identify the self-love levels in middle adolescents, 2) Outline the stages of the CBT experiment for middle adolescents, and 3) Assess the impact of CBT on enhancing self-love among middle adolescents. The research uses a quantitative method with a Pre-Experimental Design, involving 30 adolescents aged 15-18 as participants. Data were collected through observation and questionnaires and then analyzed using normality and t-tests. The findings indicate that initial self-love levels among adolescents were low, marked by negative thoughts and challenges in self-acceptance. Following CBT intervention, which included problem identification and replacing negative self-talk with positive affirmations, self-love levels showed a significant increase. CBT proved effective in enhancing adolescents' self-acceptance, self-confidence, and emotional well-being.

Keywords: *Middle Adolescents, Self-Love, Cognitive Behavioral Therapy (CBT).*



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas
Lamp :
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n Fadilah Ludia Rahmawati
NIM: 201520181

Kepada Yth
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Fadilah Ludia Rahmawati NIM: 201520181 dengan judul **“Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (Cbt)* dalam Menumbuhkan *Self-Love* Pada Remaja Pertengahan”**, telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Serang, 24 Oktober 2024

Pembimbing I

Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, M.Si.
NIP. 19771018 200112 2 001

Pembimbing II

Dra. Eni Nur'aeni, M.SI.
NIP. 19600808 199103 2 002

LEMBAR PERSETUJUAN

PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) DALAM
MENUMBUIHKAN *SELF-LOVE* PADA REMAJA PERTENGAHAN

Oleh:

Fadilah Ludia Rahmawati

201520181

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

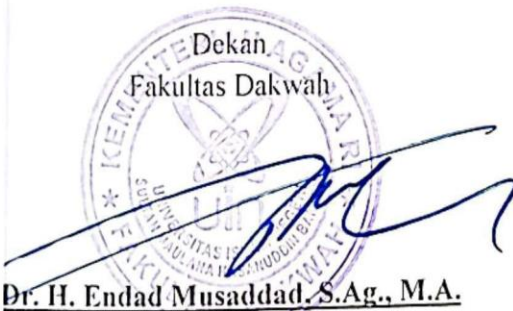


Dr. Yahdinil Firda Nadhiroh, M. Si.
NIP. 19771018 200112 2 001



Dra. Eni Nur'aceni, M.Si.
NIP. 19600808 199103 2 002

Mengetahui,



Dekan
Fakultas Dakwah

Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.
NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Fadilah Ludia Rahmawati**, NIM: **201520181**, Judul skripsi: **Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Dalam Menumbuhkan *Self-Love* Pada Remaja Pertengahan** (Studi Eksperimental Di Kampung Kebon Awi, Rt 001/Rw 001, Kelurahan Cibodas, Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandeglang). Telah diujikan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada 24 Oktober 2024. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islma Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 24 Oktober 2024

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota,



Tb. Nurwahyu, S.Ag., M.A.
NIP. 19711026 200003 1 002

Sekretaris Merangkap Anggota,



Ina Nurdiana, S.Pd.I, M.Pd.I
NIP. 19820731 200912 2 005

Anggota

Penguji I



Dr. Masvukur Wahid, M.Hum.
NIP. 19810911 199803 1 003

Penguji II



Nina Fitriyani, M.Pd
NIP. 19970207 202203 2001

Pembimbing I



Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, M.Si.
NIP. 19771018 200112 2 001

Pembimbing II



Dra. Eni Nur'aeni, M.Si.
NIP. 19600808 199103 2 002

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).”

(Q.S. Al-Insyirah: 6-7)

"Tidak ada yang lebih berharga daripada mencintai diri sendiri dan menerima dirimu apa adanya"

(Jessica Davis)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan saya nikmat yang luar biasa, memberikan kekuatan serta memberikan saya kemudahan dalam menyelesaikan Tugas Akhir saya dengan baik. Sholawat serta salam selalu dilimpahkan kepada baginda Rasulullah SAW.

Segala perjuangan yang sudah saya lalui hingga titik ini saya persembahkan teruntuk orang-orang yang selalu menjadi penyemangat dan menjadi alasan saya kuat sehingga bisa menyelesaikan Skripsi ini.

1. Cinta pertama ayahanda Handi Lukman Hakim seseorang yang sangat berharga dihidup saya. Yang selalu menjadi penyemangat di hidup saya dan tiada hentinya memberikan kasih sayang dan juga motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih untuk selalu berada di sisi saya dan selalu berjuang untuk kehidupan saya, terimakasih untuk do'a dan dukungan ayah saya bisa berada dititik ini. Semoga ayah selalu diberikan kesehatan dan dipanjangkan umurnya aamiin.
2. Pintu surgaku Ibunda Dyah Harjantini. Wanita hebat yang melahirkan saya, terimakasih atas limpahan do'a yang tiada hentinya, wanita hebat yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan dan juga motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberi yang terbaik kepada saya, mengusahakan kebutuhan saya dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus. Terimakasih untuk selalu berada di sisi saya dan menjadi alasan bagi saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga memperoleh gelar Sarjana. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi ibu harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian di hidup saya.
3. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya. Muhammad Rahmat Hidayatullah. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga, waktu maupun materi kepada saya. Telah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal yang menemani, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, memberi semangat untuk pantang menyerah. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
4. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Fadilah Ludia Rahmawati. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha dan menyakinkan dirimu sendiri sampai dititik ini sampai akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini, walau

sering kali merasa putus asa atas apa yang di usahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terimakasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit mungkin walaupun berbagai tekanan diluar keadaan, ini merupakan pencapaian yang patut untuk dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Fadilah Ludia Rahmawati. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

RIWAYAT HIDUP

Penulis atas nama Fadilah Ludia Rahmawati lahir di Jakarta, 19 Maret 2001. Penulis beralamat di Kp. Kebon Awi Desa Cibodas Kecamatan Banjar, Kabupaten Pandenglang, Provinsi Banten. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara dari pasangan suami istri Bapak Handi Lukman Hakim dan Ibu Dyah Harjantini.

Jenjang pendidikan yang ditempu oleh penulis adalah SDN Citalahab 1 tahun 2014, kemudian melanjutkan sekolah menengah pertama di MTS MII Cidangiang Pandeglang lulus tahun 2017, kemudian melanjutkan sekolah di SMA Negeri 2 Pandeglang lulus tahun 2020. Dan kemudian pada tahun yang sama pula penulis diterima di program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten.

Selama menjadi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasan Banten penulis pernah menjadi anggota dan pengurus DEMA dan pernah mengikuti perlombaan pancat tebing yang di selenggarakan Mahapeka. Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat nikmat dan Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Menumbuhkan *Self-Love* pada Remaja Pertengahan**. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana (S.sos) tepat waktu pada program studi pendidikan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalahnya kepada umatnya guna membimbing kegiatan yang diridhoi Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa, tanpa bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Dakwah Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak AM. Fahrurrozi MA, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd., Sekertaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
5. Ibu Dr. Yahdinil Firda Nadhiroh, M.Si, sebagai pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing serta memberikan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini dan memberikan masukan, semangat selama pembuatan skripsi.
6. Ibu Dra. Eni Nur'aeni, M.Si, sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing serta memberikan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini dan memberikan bimbingan dan arahan selama pembuatan skripsi.
7. Seluruh Dosen dan Staf Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, khususnya Dosen dan staf Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
8. Teristimewa penulis ucapkan terimakasih kepada kedua orang tua tercinta penulis yakni Ayahanda Handi Lukman Hakim dan Ibunda Dyah Harjantini. Terimakasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberi yang terbaik untuk penulis, mengusahakan segala keperluan penulis, mendidik, membimbing, dan selalu memberi kasih sayang yang tulus, motivasi, serta dukungan dan mendoakan penulis dalam keadaan apapun agar penulis mampu bertahan untuk melangkah setapak demi setapak dalam meraih mimpi di masa depan. Terimakasih untuk selalu berada di sisi penulis dan menjadi alasan bagi penulis dalam

menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga memperoleh gelar sarjana. Ayah, ibu, putri kecilmu sudah dewasa dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi lagi.

9. Kepada seluruh sahabat penulis, Dina Maulida, Ratu Zakiatun Najah, Lia Khoirilyah, Putri Novitasari, dan Hilman Romadhon. Terimakasih sudah menemani penulis berjuang dalam mengerjakan skripsi ini, terimakasih atas bantuan, do'a dan support system dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Kepada Muhammad Rahmat Hidayatullah yang menjadi salah satu penyemangat karena selalu menemani dan menjadi support system penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terimakasih telah mendengarkan keluh kesah penulis berkontribusi dalam penulisan skripsi ini, memberi dukungan, motivasi, dan pengingat. Terimakasih telah menjadi bagian dalam perjalanan penyusunan saya dan menemani saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga Allah SWT selalu memberikan keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
11. Terakhir terimakasih untuk diri saya sendiri, karena telah mampu berusaha keras berjuang sampai sejauh ini tidak menyerah dan terus berusaha sampai akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Ternyata saya mampu bertahan, bahkan ini diluar ekspektasi saya. Saya kira awalnya saya akan gagal, ternyata saya bisa sampai di titik ini. Terimakasih Fadilah Ludia Rahmawati susah sehebat ini.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembacanya dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aminyarobbal'alamin.

Serang, 24 Oktober 2024



Fadilah Ludia Rahmawati

NIM: 201520181

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
MOTTO	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Definisi Oprasional	10
H. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIS	13
A. Paparan Teori	13
1. <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	13
2. <i>Self-Love</i> (Mencintai Diri Sendiri).....	22
3. Remaja Pertengahan.....	32
B. Kerangka Berpikir.....	35
C. Hubungan Antar Variabel	38
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	39
A. Hipotesis	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Tempat dan Waktu Penelitian	42
B. Jenis Penelitian.....	42
C. Variabel Penelitian.....	44
D. Populasi dan Sampel	44

E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Instrumen Penelitian	48
G. Prosedur Penelitian	51
H. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan.....	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Time Schedule</i>	42
Tabel 3. 2 Kriteria Penentuan Hasil Observasi	46
Tabel 3. 3 Alternatif Jawaban dan Skor Skala <i>Likert</i>	47
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Skala <i>Self-Love</i>	48
Tabel 3. 5 Hasil Uji Realibilitas Variabel.....	51
Tabel 4. 1 Kategori Interval	58
Tabel 4. 2 Hasil <i>Pretest</i> penerapan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dalam menumbuhkan <i>Self-Love</i> pada remaja pertengahan	59
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest Self-Love</i>	59
Tabel 4. 4 Hasil <i>Posttest</i> penerapan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dalam menumbuhkan <i>Self-Love</i> pada remaja pertengahan	70
Tabel 4. 5 Kategori Interval <i>Self-Love</i> Remaja Pertengahan.....	71
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Posttest Self-Love</i>	72
Tabel 4. 7 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Masing-Masing <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) Dengan Teknik <i>Self Talk</i> Dalam Menumbuhkan <i>Self-Love</i> Pada Remaja Pertengahan	74
Tabel 4. 8 Perbandingan Skor <i>Posttest</i> Masing-Masing <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) Dengan Teknik <i>Self Talk</i> Dalam Menumbuhkan <i>Self-Love</i> Pada Remaja Pertengahan	75
Tabel 4. 9 Perbandingan Skor <i>Pretest-Posttest Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) Dengan Teknik <i>Self Talk</i> Dalam Menumbuhkan <i>Self-Love</i> Pada Remaja Pertengahan.....	75
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalisasi.....	76
Tabel 4. 11 Uji t-test	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	37
Gambar 3. 1 Pola <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	43
Gambar 4. 1 Diagram Batang Kategori Interval <i>Self-Love</i> Remaja Pertengahan.....	58
Gambar 4. 2 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest Self-Love</i>	59
Gambar 4. 3 Diagram Batang Kategori Interval <i>Self-Love</i> Remaja Pertengahan.....	71
Gambar 4. 4 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Hasil <i>Posttest Self-Love</i>	72