

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

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

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 05 Juli 2024

A handwritten signature in black ink is written over a yellow postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RUPAH', '1000', '20 METERAI TEMPEL', and the serial number '8BALX244669094'.

ANISAH SRIMULYANA

NIM: 191520083

ABSTRAK

Anisah Srimulyana. 191520083. 2024. *Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Teknik Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan Pra Keluar Lapas (Lapas Kelas III Rangkasbitung)*

Setiap orang pasti memiliki masalah dalam hidupnya. Hanya saja berbeda-beda masalah yang dihadapinya. Seperti warga binaan Lapas Kelas III Rangkasbitung yang sedang menjalani masa hukuman dan menunggu masa pembebasan. Tidak mudah bagi seorang warga binaan dalam menghadapi masa hukuman, karena kondisi seorang wargabinaan cenderung kurang baik, mereka cenderung mengalami depresi, perasaan cemas yang diakibatkan tidak mampu menyesuaikan diri selama berada di lembaga pemasyarakatan. Ciri-ciri yang menonjol pada warga binaan yaitu rasa khawatir yang berlebihan, tidak percaya diri ketika nanti mengambil langkah-langkah Pra Keluar Lapas.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : 1) Bagaimana Tingkat kepercayaan diri warga binaan sebelum konseling menggunakan Teknik CBT? 2) Bagaimana Tingkat kepercayaan diri warga binaan sesudah konseling individual dengan menggunakan teknik CBT? 3) Apakah efektif penggunaan konseling individual dengan menggunakan teknik CBT untuk meningkatkan kepercayaan diri warga binaan? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Tingkat kepercayaan diri warga binaan sebelum diberikan *treatment*, mengetahui dampak konseling individual menggunakan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* dan pengaruh setelah diberikan *treatment*.

Pre-experimental design dengan *one group pretest-posttests* merupakan pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini untuk membandingkan kondisi pra-perlakuan. Pretest diberikan sebelum menerima layanan konseling individual menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy*, dan posttest diberikan setelah menerima layanan tersebut. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner, dan data dianalisis dengan menggunakan uji t. Adapun sampel penelitian ini sebanyak 9 warga binaan dengan tingkat kepercayaan diri rendah yang dilakukan pada bulan Maret hingga April 2024.

Berdasarkan temuan penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1) Tingkat kepercayaan diri warga binaan sebelum mendapatkan layanan konseling individual berada pada kategori rendah dengan skor pretest 384

2) Tingkat kepercayaan diri warga binaan setelah mendapatkan layanan konseling individual berada pada kategori sedang dan tinggi dengan skor posttest 816

3) Layanan konseling individual dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri warga binaan. Dengan hasil uji t berpasangan digunakan untuk hipotesis, diperoleh nilai hitung 18,646 dengan Tingkat signifikansi 0,000 atau $<0,5$.

Kata Kunci : Konseling Individual; Teknik *Cognitive Behavioral Therapy*; Kepercayaan Diri.

ABSTRACT

Anisah Srimulyana. 191520083. 2024. *Effectiveness of Individual Counseling Services Using Cognitive Behavioral Therapy Techniques to Increase the Self-Confidence of Prisoners Before Leaving Prison (Class III Rangkasbitung Prison)*

Everyone must have problems in their life. It's just that the problems they face are different. Like the inmates of Class III Rangkasbitung Prison who are serving their sentences and waiting for their release. It is not easy for an inmate to face a sentence, because an inmate's condition tends to be poor, they tend to experience depression, feelings of anxiety resulting from not being able to adjust while in a correctional institution. The characteristics that stand out among inmates are excessive worry and lack of confidence when taking steps before leaving prison.

Based on the background above, the problem formulation in this research is: 1) What is the level of self-confidence of the inmates before counseling using CBT techniques? 2) What is the level of self-confidence of the inmates after individual counseling using CBT techniques? 3) Is it effective to use individual counseling using CBT techniques to increase the self-confidence of inmates? The aim of this research is to determine the level of self-confidence of inmates before being given treatment, to find out the impact of individual counseling using Cognitive Behavior Therapy Techniques and the effects after being given treatment.

Pre-experimental design with one group pretest-posttests is a quantitative approach used in this research to compare pre-treatment conditions. The pretest is given before receiving individual counseling services using Cognitive Behavior Therapy techniques, and the posttest is given after receiving these services. Data were collected using a questionnaire, and data were analyzed using the t test. The sample for this research was 9 inmates with low levels of self-confidence which was carried out from March to April 2024.

Based on the research findings, the following conclusions can be drawn: 1) The level of self-confidence of inmates before receiving individual counseling services is in the low category with a pretest score of 384

2) The level of self-confidence of inmates after receiving individual counseling services is in the medium and high categories with a posttest score of 816

3) Individual counseling services using Cognitive Behavior Therapy Techniques are effective in increasing the self-confidence of inmates. With the results of the paired t test used for the hypothesis, a calculated value of 7 was obtained with a significance level of 0.000 or <0.5 .

Keywords: Individual Counseling; Cognitive Behavioral Therapy Techniques; Confidence.



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp	: -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n Anisah Srimulyana	Di-
	NIM: 191520083	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Anisah Srimulyana, NIM: 191520083 dengan judul ***"Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Teknik Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan Pra Keluar Lapas"*** (Lapas Kelas III Rangkasbitung), telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 05 juli 2024

Pembimbing I

Drs. Muzayan, M.Si
NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing II

Monalisa, S.Pd., M.Pd
NIDN. 2009109002

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL
MENGUNAKAN TEKNIK COGNITIVE BEHAVIORAL
THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN
DIRI WARGA BINAAN PRA KELUAR LAPAS**

(Lapas Kelas III Rangkasbitung)

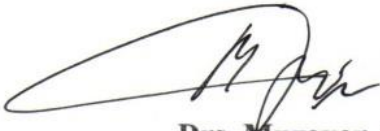
Oleh:

Anisah Srimulyana

NIM: 191520083

Menyetujui,

Pembimbing I



Drs. Muzayan, M.Si

NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing II



Monalisa, S.Pd., M.Pd

NIDN. 2009109002

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



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

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.

NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n Anisah Srimulyana, NIM: 191520083 dengan judul *“Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Teknik Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan Pra Keluar Lapas” (Lapas Kelas III Rangkasbitung)*, telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 17 Juli 2024 Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 17 Juli 2024

Sidang Munaqasah

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,


Tb. Nurwahyu, S.Ag., M.A.

NIP. 197110262000031002


Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.

NIP. 199410292022032004

Anggota

Penguji I,

Penguji II,


Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.Pd

NIP. 197805122003121001


Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd.

NIP. 199003142020121005

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Drs. Muzayan, M.Si

NIP. 19630308 199402 1 001


Monalisa, S.Pd., M.Pd

NIDN. 2009109002

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah 286)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang – gelombang itu bisa kau ceritakan.”

(Boy Candra)

“Percaya diri, percaya mimpi dan percaya Tuhan, Tuhan akan memberi jalan untuk orang berusaha”

Diajeng Lestari

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama Anisah Srimulyana, Lahir di Kp. Kentrong Desa Malangsari Kecamatan Cipanas Kabupaten Lebak pada tanggal 4 Mei 2001. Penulis merupakan anak ke-2 dari 3 bersaudara, dari orang tua yang bernama Yayan Srimulyana dan Nurhayati.

Adapun pendidikan formal yang sudah penulis tempuh yaitu SDN 01 Malangsari selesai pada tahun 2013, kemudian penulis lanjutkan ke Sekolah di Tingkat SMPN 02 Cipanas lulus pada tahun 2016, setelah itu penulis melanjutkan ke Tingkat SMAN 1 Muncang lulus pada tahun 2019, kemudian penulis melanjutkan studi di Universitas Negeri Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada tahun 2019.

Selama menjadi Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten penulis pernah aktif di organisasi baik internal yakni, HMJ Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat diberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada nabi Muhammad SAW beserta para pengikutnya hingga akhir zaman. Skripsi ini dibuat dan disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Penulisan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan, arahan, motivasi dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M.Pd Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Kepada Bapak Dr. H Endad Musaddad S. Ag., M. A, Selaku Dekan Fakultas dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A, selaku ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Kepada ibu Imatul Khairat, M.Pd. Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam

5. Kepada Bapak Muzayan, M.Si., selaku dosen pembimbing 1 yang mana telah meluangkan waktu, memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga, dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada Ibu Monalisa, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktunya, arahnya, memberikan semangat dan motivasinya kepada penulis dengan penuh kesabaran dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten yang telah mengajar dan mendidik saya selama perkuliahan
8. Bapak dan Ibu Lapas kelas III Rangkasbitung yang telah memberikan saya izin untuk penelitian dan membantu selama proses penelitian
9. Cinta pertama dan panutanku, ayahku tercinta Yayan Srimulyana. Terimakasih untuk doa yang tiada henti, terimakasih untuk dukungan dan motivasi saat penulis ingin menyerah, terimakasih telah sabar dalam menghadapi keras kepalanya anak keduamu ini.
10. Pintu Surgaku, Ibuku tercinta Nurhayati. Terimakasih sebesar besarnya penulis kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat dan doa yang diberikan meski terkadang pikiran kita tak sejalan, terimakasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Terimakasih ibu selalu

menjadi pengingat dan penguat paling hebat. Dan maaf jika proses penulis lambat sehingga mengecewakan ibu.

11. Kepada tetehku Aribah Srimulyana, kakak ipar Alief Arohim terimakasih untuk segala dukungan moril untuk penulis, Kepada ponakanku tersayang Arsylia Bintu Alief terimakasih selalu menjadi teman dan penyemangat saat mengerjakan skripsi.
12. Kepada Adikku Ainun Srimulyana yang selalu menjadi semangat dan dukungan melalui celotehannya yang terkadang menjengkelkan, Terimakasih untuk doanya dan maaf belum bisa menjadi kakak yang baik.
13. Kepada Emak Bayi terimakasih telah merawat penulis selayaknya anak sendiri, terimakasih untuk doa dan dukungan yang selalu diberikan kepada penulis
14. Terima kasih kepada pemilik nama Iqbal Sihabudin yang senantiasa menemani penulis dari SMA sampai jenjang Perkuliahan, dan semoga samapi selamanya terus kebersamai satu sama lain, Aamiin. Terimakasih untuk semua suka dan duka yang sudah kita lewati bersama, terimakasih sudah menjadi pasangan terbaik untuk penulis, terimakasih selalu menjadi garda terdepan dan selalu mensupport setiap langkah yang penulis ambil.
15. Terimakasih kepada Mamah Iyat, Bapak Dayat, Nenek Mimi, Umi Siti dan segedanap keluarga besar Ama H Rais yang senantiasa memberikan dukungan serta doa terbaik yang tiada hentinya kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.

16. Terimakasih kepada Teh cece, Mbi Not, Monik yang telah memberikan sumbangsi pemikiran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
17. Terimakasih untuk sahabatku Ayu Yulianti dan Eneng Vina Vaulina telah menjadi tempat berkeluh kesah memberikan tempat singgah untuk penulis
18. Dan terakhir kepada diri saya sendiri Anisah Srimulyana. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha, walau sering kali putus asa atas apa yang di usahakan belum berhasil, namun terimakasih telah menyingkirkan ego dan tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba, terimakasih karena tidak menyerah di tahun ini. Sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini kamu telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari Kesempurnaan, Keterbatasan Pengetahuan, pengalaman serta kemampuan penulis, oleh sebab itu penulis mengharapkan pendapat, saran dan kritik demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini membawa manfaat bagi pihak yang bekepentingan dan dapat menjadikat acuan untuk penelitian selanjutnya.

Akhir kata, penulis berharap kepada Allah SWT berkenan membalas semua kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam proses menyelesaikan skripsi ini, semoga diberikan balasan yang

berlipat ganda. Penulis berharap kiranya karya tulis ini di turut mewarnai khazanah ilmu.

Terimakasih

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Serang, 05 Juli 2024

Anisah Srimulyana

NIM: 191520083

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH	v
PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan dan Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Devinisi Operasional	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	15
B. Kerangka Berfikir	39

C. Hubungan Antar Variabel	41
D. Penelitian Terdahulu	41
E. Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	45
B. Variabel Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel	47
D. Instrumen penelitian	49
E. Prosedur penelitian.....	50
F. Teknik Pengumpulan Data	60
G. Teknik Analisis Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	62
B. Pembahasan Hasil Penelitian	79
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Proses Konseling Berdasarkan Konsep Aaron T.Back	30
Tabel 2.2 Proses Cogitive Behavior Therapy yang Tekah Disesuaikan dengan Kultur di Indonesia	31
Tabel 3.1 Populasi Penelitian	47
Tabel 3.2 Alternatif Jawaban dan Skala Likert	49
Tabel 3.3 Kisi – Kisi Instrumen Penelitian	50
Tabel 3.4 Hasil Perhitungan Uji Validitas Item Pernyataan Keyakinan Akan Kemampuan Diri.....	53
Tabel 3.5 Hasil Perhitungan Uji Validitas Item Pernyataan Optimis.....	54
Tabel 3.6 Hasil Perhitungan Uji Validitas Item Pernyataan Objektif	55
Tabel 3.7 Hasil Perhitungan Uji Validitas Item Pernyataan Bertanggung Jawab	56
Tabel 3.8 Hasil Perhitungan Uji Validitas Item Pernyataan Rasional Dan Realistis.....	57
Tabel 3.9 Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas Seluruh Pertanyaan Indikator	59
Tabel 4.1 Jumlah Skor kepercayaan diri	63
Tabel 4.2 Skor Pre-Test (Sebelum Diberikan Konseling CBT)	64
Tabel 4.3 Data Pre-Test dan Post-Test kepercayaan diri warga binaan ...	70
Tabel 4.4 Perbandingan Skor Pretest dan Posttest kepercayaan diri warga binaan	72
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	74
Tabel 4.6 Paired Samples Correlations	75

Tabel 4.7 Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Kepercayaan Diri Warga Binaan	76
Tabel 4.8 Uji t Berpasangan Pretest dan Posttest kepercayaan diri warga binaan	77