

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Adapun tulisan manapun 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, 23 Mei 2022



INDAH RAHMANIA
NIM: 181520005

ABSTRAK

Nama: **Indah Rahmania**, NIM: 181520005, Judul Skripsi: **“Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Melalui Teknik *Positive Self-Talk* Dalam Meningkatkan *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa”** (Studi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten).

Mahasiswa tingkat awal merupakan transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi. Sering kali mahasiswa merasa tidak mampu menunjukkan prestasi dalam belajar secara optimal sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki. Dengan adanya *self efficacy* dapat menentukan bagaimana seseorang merasakan, memikirkan, dan memotivasi dirinya dalam melakukan suatu perbuatan.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: 1) Bagaimana kondisi umum *self efficacy* pada responden? 2) Bagaimana pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) melalui teknik *positive self talk* dalam meningkatkan *self efficacy* terhadap responden? 3) Apa saja faktor pendukung serta penghambat dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) melalui teknik *positive self talk* dalam meningkatkan *self-efficacy* pada responden?

Tujuan dalam penelitian ini ialah: 1) Untuk mengetahui dan mendeskripsikan kondisi umum *self efficacy* pada responden. 2) Untuk mengetahui pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) melalui teknik *positive self talk* dalam meningkatkan *self efficacy* terhadap responden. 3) Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) melalui teknik *positive self talk* dalam meningkatkan *self-efficacy* pada responden.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Untuk metode analisis yang digunakan merujuk pada teori Miles dan Huberman yaitu reduksi data, penyajian data serta kesimpulan dan verifikasi.

Hasil dalam penelitian ini yaitu, kondisi umum *self efficacy* pada responden adalah kehilangannya motivasi dalam belajar, sering merasa ragu dalam menentukan suatu tindakan, malas belajar, mudah stress dan cemas. Pengaplikasian pendekatan CBT melalui teknik *positive self talk* dengan penerapan layanan konseling individual yang dilakukan dalam 5 kali pertemuan terhadap 5 responden. Dari 5 responden diantaranya 3 responden berhasil menerapkan teknik *positive self talk* dan dikatakan *self efficacy* nya meningkat dan 2 responden terbilang cukup melaksanakan teknik *positive self talk* dan belum sepenuhnya meningkat. Faktor pendukung dalam penelitian ini yaitu antusiasnya responden dalam mengikuti penelitian dan layanan konseling. Sedangkan faktor penghambatnya adalah berupa kontrak waktu pertemuan dalam pelaksanaan layanan konseling yang sering kali berubah.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy, Mahasiswa, Positive Self-Talk, Self-Efficacy.*

ABSTRACT

Name: **Indah Rahmania**, NIM: **181520005**, Thesis Title: *"A Cognitive Behavior Therapy (CBT) Approach Through Positive Self-Talk Techniques in Improving Self-Efficacy in Students"* (Study on Students of Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, State Islamic University Sultan Maulana Hasanuddin Banten).

Beginning students are transitioning from high school to college. Often students feel unable to show achievement in learning optimally according to their abilities. With the existence of self-efficacy can determine how a person feels, thinks, and motivates himself in doing an action.

The formulation of the problem in this study are: 1) What is the general condition of self-efficacy in respondents? 2) How does the cognitive behavior therapy (CBT) approach through positive self talk techniques improve self-efficacy towards respondents? 3) What are the supporting and inhibiting factors in the cognitive behavior therapy (CBT) approach through positive self talk techniques in increasing self-efficacy in respondents?

The objectives in this study are: 1) To find out how the initial conditions of self-efficacy in respondents are. 2) To apply the CBT approach through positive self-talk techniques with individual counseling to respondents. 3) To find out the inhibiting and supporting factors in the CBT counseling approach through positive self-talk techniques.

The research method used in this research is descriptive qualitative. Data collection methods used are observation, interviews and documentation. The analytical method used refers to the theory of Miles and Huberman, namely data reduction, data presentation and conclusions and verification.

The results in this study, namely the general condition of self-efficacy in respondents is the loss of motivation in learning, often feeling doubtful in determining an action, lazy to study, easily stressed and anxious. The application of the CBT approach through positive self talk techniques with the application of individual counseling services carried out in 5 meetings with 5 respondents. Of the 5 respondents, 3 of them succeeded in applying the positive self talk technique and it was said that their self efficacy had increased and 2 respondents were quite able to implement the positive self talk technique and it had not fully increased. The supporting factor in this research is the enthusiasm of the respondents in participating in research and counseling services. While the inhibiting factor is in the form of a meeting time contract in the implementation of counseling services which often changes.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy, Positive Self-Talk, Self-efficacy, Student.*



**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 Indah Rahmania	Di-
	NIM: 181520005	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Indah Rahmania NIM: 181520005 dengan judul **“Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Melalui Teknik *Positive Self-Talk* Dalam Meningkatkan *Self-Efficacy* Mahasiswa”** (Studi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten), 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.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Serang, 23 Mei 2022

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Iwan Kosasih, S.Kom, M.Pd.
NIP.19790225 200604 1 001

**PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) MELALUI
TEKNIK *POSITIVE SELF TALK* DALAM MENINGKATKAN *SELF
EFFICACY* PADA MAHASISWA**

(Studi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten)

Oleh :

INDAH RAHMANIA
NIM: 181520005

Menyetujui,

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom, M.Pd.
NIP.19790225 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan

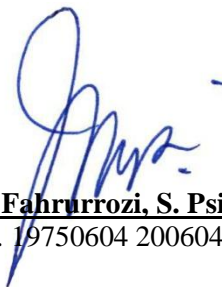
Fakultas Dakwah



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. **Indah Rahmania**, NIM: **181520005**, Judul Skripsi: **Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Melalui Teknik *Positive Self Talk* Dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Mahasiswa** (Studi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten) telah diujikan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 27 Mei 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 27 Mei 2022

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota



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

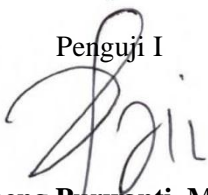
Sekretaris Merangkap Anggota



Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd.
NIP. 19900314 202012 1 005

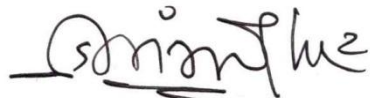
Anggota

Penguji I



Eneng Purwanti, M.A.
NIP. 19780607 200801 2 014

Penguji II



Hj. Azizah Alawiyah, B.Ed, M.A.
NIP. 19771215 201101 2 004

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom, M.Pd.
NIP.19790225 200604 1 001

MOTTO

“Dan berencanalah kalian, Allah membuat rencana. Dan Allah sebaik-baik perencana.”

(Ali-Imran: 54)

“Kita boleh berencana, akan tetapi jangan lupa bahwa rencana Allah adalah sebaik-baiknya rencana. Jadi tetap berusaha lakukan yang terbaik dan terus berdoa kepada-Nya.”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alam, atas segala nikmat dan karunia-Mu wahai Rabb-ku, saya panjatkan rasa syukur kepada-Mu, Allah SWT yang maha kuasa atas segala sesuatu.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya yang tercinta, Bapak H. Rahmat Jaya, terima kasih telah menjadi bapak yang tegas dalam mendidik anak, pantang menyerah dalam mencari nafkah untuk keluarga dan terima kasih telah mengajarkan arti tanggung jawab dalam menjalankan kewajiban dan Ibu Hj. Siti Ainah, terima kasih telah menjadi ibu yang sabar dalam mendengarkan keluh kesah anaknya selama belajar, selalu memberi semangat untuk tetap tegar dan ikhlas menjalani semua proses kehidupan. Kalian orang tua yang luar biasa, yang selalu mendoakan, mendukung dan selalu menjadi kekuatan juga penyemangat dalam segala hal. Saya juga persembahkan skripsi ini untuk kedua saudara saya kakak dan juga adik yang saya banggakan, Teh Zaira Fawzia Ikhsani, Muhammad Teguh Arrosid. Terima kasih atas segala macam bantuan, motivasi dan nasehat yang telah diberikan kepada saya. Serta seluruh keluarga saya yang telah memberikan dukungan yang tak henti kepada saya.

Pada akhirnya, tidak ada kata-kata setulus maaf dan juga ucapan terima kasih yang saya sampaikan. Semoga segala rasa dan asa akan terkenang dan segala usaha akan menjadi kebaikan untuk sesama.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Indah Rahmania, lahir di Pandeglang, 22 Februari 2000. Saat ini penulis tinggal di Kp. Curuggaru RT/RW: 003/001, Desa. Kadugemblo, Kecamatan Kaduhejo, Kabupaten Pandeglang, Banten. Penulis merupakan anak kedua dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak H. Rahmat Jaya dan Ibu Hj. Siti Ainah. Penulis memiliki hobi mendengarkan musik, membaca novel dan menonton film, menonton drama korea, dan apapun itu yang bagi penulis menyenangkan.

Pendidikan formal yang ditempuh penulis dimulai dari RA Al-Mukhlisin lulus tahun 2006, SDN Kadugemblo 1 lulus tahun 2012, MTsN Model Pandeglang 1 lulus pada tahun 2015, yang kemudian melanjutkan sekolah di MAN 1 Pandeglang lulus pada tahun 2018. Pada tahun yang sama, penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

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

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat dan para pengikutnya sampai akhir zaman.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Melalui Teknik *Positive Self Talk* Dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Mahasiswa** (Studi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A., Dekan Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A, Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd., Sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
5. Ibu Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, M.Si., Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Iwan Kosasih, S. Kom., M.Pd., Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN, pengurus perpustakaan, staf akademik dan karyawan lainnya yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama masa perkuliahan penulis
8. Seluruh keluarga saya, terutama ibu dan bapak tercinta yang selalu memberi motivasi dan inspirasi, serta doa dan dukungan yang tidak pernah luput selama masa perkuliahan selama ini.
9. Seluruh responden penelitian yang bersedia dan telah membantu penulis dalam proses penelitian ini.
10. Kepada seluruh sahabat-sahabat dan teman-temanku, khususnya Eem, Syifa Mar, Safira, Syifa Mudrikah dan *the gangster* yang sudah banyak

membantu dan selalu mendukung penulis dalam menyusun skripsi ini. Tidak lupa teman-teman seperjuangan BKI A angkatan 2018 dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas semuanya.

11. Juga yang tak kalah penting, terimakasih kepada diriku sendiri, yang tetap bersabar dan tetap terus berusaha melakukan yang terbaik. Kamu berhasil menghadapi segala rintangan, rasa cemas, rasa lelah, rasa frustrasi, dan pikiran-pikiran negatif.

Akhirnya yang paling utama dan terpenting hanya kepada Allah SWT lah penulis memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu menyelesaikan skripsi ini, semoga diberi balasan yang berlipat ganda. *Aamin.*

Serang, 23 Mei 2022



INDAH RAHMANIA
NIM: 181520005

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iv
NOTA DINAS	vi
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	12
F. Definisi Variabel.....	16
G. Sistematika Pembahasan.....	18
BAB II KAJIAN PUSTAKA	20
A. Kajian Teoritis	20
B. Kerangka Berpikir	42

BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Jenis Penelitian	45
B. Setting Penelitian.....	45
C. Sumber Data	46
D. Teknik Pengumpulan Data	48
E. Teknik Analisis Data	51
F. Teknik Keabsahan Data.....	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian	54
B. Analisis Data Hasil Penelitian	119
C. Faktor Pendukung dan Penghambat Proses Pemberian Layanan Konseling Individual Pada Responden	127
BAB V PENUTUP	130
A. Kesimpulan.....	130
B. Saran	131
DAFTAR PUSTAKA	133
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	140

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	44
Gambar L.1 Dokumentasi Proses Wawancara dan Layanan Konseling Indivdiual pada responden SNH.....	140
Gambar L.2 Dokumentasi Proses Wawancara dan Layanan Konseling Indivdiual pada responden RS.....	140
Gambar L.3 Dokumentasi Proses Wawancara dan Layanan Konseling Indivdiual pada responden MR.....	140
Gambar L.4 Dokumentasi Proses Wawancara dan Layanan Konseling Indivdiual pada responden NA.....	140
Gambar L.5 Dokumentasi Proses Wawancara dan Layanan Konseling Indivdiual pada responden PP.....	140

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Pelaksanaan Teknik <i>Positive Self-Talk</i> Responden	119
Tabel 4.2 Perbandingan Keadaan	122
Tabel L.1 Kisi-kisi Wawancara atau Pedoman Wawancara.....	140
Tabel L.2 Pernyataan Teknik <i>Positive Self-Talk</i>	140
Tabel L.3 Pedoman Penerapan Teknik <i>Positive Self-Talk</i>	140