

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek *plagiarisme* dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim *plagiarisme*.



Bojonegoro, 17 September 2022


Muzayyana
NIM. 3320180120

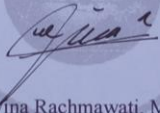
UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN


Nama : Muzayyana
NIM : 3320180120
Judul : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MA Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro Tahun Pelajaran 2021/2022
Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Bojonegoro, 17 September 2022

Pembimbing I


Ulvina Rachmawati, M.Pd
NIDN: 0705069006

Pembimbing II


M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.
NIDN: 0707038802

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Muzayyana

NIM : 3320180120

Judul : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MA Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro Tahun Pelajaran 2021/2022.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 23 September 2022.

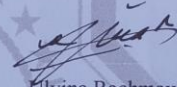
Dewan Penguji

Penguji I




Zeti Novita Sari, M. Pd
NIDN : 0711118702

Penguji III



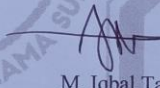
Ulvina Rachmawati, M. Pd
NIDN : 0705069006

Penguji II



Dr. Ifa Khoirah Ningrum, S.E., M.M.
NIDN : 0709097805

Penguji IV



M. Iqbal Tawakkal, M. Pd
NIDN : 0707038802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astri Chandra Sari, M. Pd
NIDN : 0721059101

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling



Zeti Novita Sari, M. Pd
NIDN : 0711118702

FKIP UNUGIRI

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ
وَالْبَرَكَاتُ بِالْخِدْمَةِ

"Ilmu itu di peroleh dengan *belajar* dan Barokah itu di peroleh dengan *khidmah*"

"Dibalik keyakinan pasti ada keajaiban"

PERSEMBAHAN

Teruntuk Bapak dan Ibu Tercinta, yang selalu mendoakan tanpa aku meminta, terimakasih untuk semua doa dan kasih sayang yang senantiasa mengiringi setiap prosesku. Meskipun aku belum bisa membalasnya, semoga dengan hasil yang saat ini saya pertaruhkan mampu membuatmu bangga dan bahagia.

Adek dan semua keluarga besar, terimakasih atas support yang selalu diberikan sehingga menjadi salah satu alasan terbesar bisa bertahan sejauh ini.

Guru-guru ku, Bapak Ibu dosen yang telah memberikan saya ilmu dan pengalaman yang sangat berharga, dan semoga apapun yang telah diberikan bisa saya amalkan dan bermanfaat bagi orang lain.

Seluruh teman baik saya terimakasih atas dukungannya, doa dan kebersamaan yang membuatku kuat menjalani lika-liku perkuliahan.

Terkhusus untuk teman seperjuangan 4 tahun BK B 2018, terimakasih sudah menjadi teman baik saya dan semoga dengan bertemunya kita bisa menghasilkan sebuah kenangan baik yang tak terlupakan.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, para sahabat, keluarga dan pengikutnya.

Skripsi dengan judul “EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI MA SIROJUL HIKMAH BENDO KAPAS BOJONEGORO TAHUN PELAJARAN 2021/2022” adalah salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan (BK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penyelesaian skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, serta dengan tidak mengurangi rasa terima kasih atas bantuan semua pihak, rasa hormat dan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Bapak M. Jauharul Ma arif, M.Pd.I selaku Rektor UNU Sunan Giri Bojonegoro yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan kepada seluruh mahasiswa.
2. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling, yang telah mendidik dan mengajarkan ilmu pengetahuan yang bermanfaat hingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini.
3. Ibu Ulvina Rachmawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah menyediakan waktu dan memberikan bimbingan dengan ikhlas dan sabar yang sangat berharga dalam mengarahkan dan memotivasi penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Bapak M. Iqbal Tawakkal, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu dan memberikan bimbingan dengan ikhlas dan sabar yang sangat berharga dalam mengarahkan dan memotivasi penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.

5. Seluruh staf dan karyawan tata usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, perpustakaan yang telah memberikan fasilitas dan bantuannya dalam menyelesaikan karya tulis ini.
6. Bapak Ali Imron, S.Pd., selaku Kepala Sekolah MA SIROJUL HIKMAH BENDO KAPAS BOJONEGORO yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Bapak Ali Imron, S.Pd., selaku Guru Pembimbing Bimbingan Konseling MA SIROJUL HIKMAH BENDO KAPAS BOJONEGORO yang telah membantu dalam penelitian.
8. Bapak dan ibu guru beserta Staf TU MA SIROJUL HIKMAH BENDO KAPAS BOJONEGORO yang telah berkenan membantu dalam penelitian.
9. Siswa-siswi kelas X MA SIROJUL HIKMAH BENDO KAPAS BOJONEGORO tahun ajaran 2021/2022 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
10. Kedua orang tua ku yang telah memberikan dukungan, doa, dan motivasi baik secara moril dan materil serta keluarga besar ku sepupu dll.
11. Seseorang yang menemani ku dari awal perkuliahan hingga detik ini, teman-teman ku Nafisah, Agla, Nurul, Hidayah kalian yang selalu buat ku tersenyum sendiri. Rekan-rekan seperjuangan 2018 kelas BK/B terima kasih atas dukungan dan *support* selama 4 tahun dan sukses buat kalian.
12. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis sadar bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, mengingat kemampuan yang terbatas. Untuk itu kepada para pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran-sarannya serta kritikan, sehingga penelitian ini akan lebih baik dan sempurna di masa mendatang.

Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bojonegoro, 31 Maret 2022

Penulis



ABSTRACT

Muzayyana, 2022. The effectiveness of group guidance by using self talk techniques to increase the students' confidence of MA Sirojul Himah Bendo Kapas Bojonegoro. Thesis, guidance and counseling study program, faculty of teacher training and education University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Supervisor (1) Ulviana Rahmawati, M.Pd (2) Iqbal Tawaqqal M.Pd.

Keywords: confidence, self talk

Self-confidence is belief oneself, so that in carrying out an action one feels anxious, but feel free in doing something according to one's wishes and responsible in his or her actions.

Self-confidence has 4 indicators, those are:

1. believing in their own competence
2. acting independently in making decisions
3. having positive self-concept
4. having the courage to give opinions

based on the problems above, it is necessary to have a technique to reduce that problems, namely the self-talk technique which is considered effective to increase students' confidence. Self talk technique is one of counseling techniques used to refute rational beliefs and assist in developing a healthier and better mind, which will lead to more positive self talk. This study uses a quantitative method with a pre-experimental design. The research was conducted by 21 students who were divided into two groups. Based on the post test result from 21 students, there was a significant difference between the 2 groups, with average before and after being given treatment by using self talk technique, which was 50.625% in the low category and 76% in the medium category. The difference in the result of percentage of students before and after being given treatment on average was 25.375%. from the result of pre test and post test, it can be concluded that group guidance by using self talk technique is effective to increase students' confidence.

ABSTRAK

Muzayyana. 2022. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MA. Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro. Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Ulvina Rachmawati, M. Pd., (2) Iqbal Tawaqqal, M. Pd.

Kata Kunci : Kepercayaan Diri, *Self Talk*

Kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap dirinya sendiri, sehingga dalam melakukan suatu tindakan merasakan cemas, tetapi merasa bebas dalam melakukan suatu hal yang sesuai dengan keinginannya serta bertanggung jawab atas tindakannya. Kepercayaan diri memiliki 4 indikator, diantaranya, (1) percaya pada kompetensi sendiri, (2) bertindak mandiri ketika mengambil keputusan, (3) memiliki konsep diri yang positif, (4) berani memberikan pendapat.

Berdasarkan masalah diatas, perlu adanya sebuah teknik untuk mengurangi permasalahan diatas yaitu teknik *self talk* yang dianggap efektif untuk mengurangi kepercayaan diri siswa. Teknik *self talk* merupakan salah satu teknik konseling yang digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *per-eksperimen*. Adapun penelitian berjumlah 21 siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok. Berdasarkan hasil *post-test* dari 21 siswa terdapat perbedaan yang signifikan antara 2 kelompok, dengan rata-rata antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan teknik *self talk* yaitu 50,625% adalah kategori rendah dan 76% dengan kategori sedang. Perbedaan hasil presentase siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* rata-rata yaitu sebesar 25,375%. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| Halaman Sampul Luar | i |
| Halaman Sampul Dalam | ii |
| Halaman Pernyataan | iii |
| Halaman Persetujuan | iv |
| Halaman Pengesahan Skripsi | v |
| Halaman Moto Dan Persembahan | v |
| Kata Pengantar | vii |
| Abstract | x |
| Abstrak | xi |
| Daftar Isi | xii |
| Daftar Tabel | xv |
| Daftar Bagan | xvi |
| Daftar Lampiran | xvii |
| | |
| BAB 1 PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 6 |
| 1.5 Batasan Masalah..... | 6 |
| 1.6 Asumsi | 6 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1 Kajian Teoritis..... | 7 |
| 2.1.1. Pengertian Kepercayaan Diri | 7 |
| 2.1.1.1 Aspek-aspek Kepercayaan Diri..... | 10 |
| 2.1.1.2 Akibat Kurangnya Kepercayaan Diri | 11 |
| 2.1.1.3 Faktor- faktor Pengaruh Kepercayaan Diri..... | 11 |
| 2.1.1.4 Faktor Internal..... | 11 |

| | |
|---|----|
| 2.1.1.5 Faktor Eksternal | 12 |
| 2.1.2 Pengertian Bimbingan Kelompok | 13 |
| 2.1.2.1 Tujuan Bimbingan Kelompok..... | 15 |
| 2.1.2.2 Asas – asas Bimbingan Kelompok..... | 16 |
| 2.1.2.2 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok..... | 17 |
| 2.1.3 Pengertian <i>Self Talk</i> | 17 |
| 2.1.3.1 Macam-macam <i>Self Talk</i> | 19 |
| 2.1.3.2 Manfaat <i>Self Talk</i> | 20 |
| 2.1.3.3 Hal Yang Perlu di Perhatikan dalam Penggunaan <i>Self Talk</i> | 20 |
| 2.1.3.4 Kelemahan dan Kelebihan Teknik <i>Self Talk</i> | 21 |
| 2.1.3.2 Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Talk</i> Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa..... | 22 |
| 2.2 Penelitian Relevan | 23 |
| 2.3 Kerangka Pikir | 24 |
| 2.4 Hipotesis..... | 25 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| 3.1 Desain Penelitian..... | 26 |
| 3.2 Lokasi Penelitian..... | 27 |
| 3.3 Populasi dan Sampel | 27 |
| 3.4 Variabel Penelitian dan Dimensi Operasional | 28 |
| 3.5 Instrument Penelitian | 29 |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data..... | 30 |
| 3.7 Teknik Analisis data..... | 35 |
| 3.8 Prosedur Penelitian..... | 39 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1 Hasil Penelitian | 40 |
| 4.1.1. Gambaran Kepercayaan Diri sebelum dan sesudah diberikan <i>treatment</i> dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self-talk</i> | 40 |
| 4.1.2 Kepercayaan diri siswa setelah di berikan <i>treatment</i> dengan teknik | |

| | |
|--|----|
| <i>self-talk</i> | 42 |
| 4.1.3 Keefektivan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self- Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa | 45 |
| 4.2 Pembahasan..... | 53 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|----------------------|----|
| 5.1 Kesimpulan | 56 |
| 5.2 Saran..... | 58 |
| Daftar Pustaka | 60 |



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel

| | |
|--|----|
| 3.1 Gambaran <i>Design</i> Penelitian <i>One Group Post-Test Design</i> | 17 |
| 3.2 Penyekoran favorable skala kepercayaan diri | 22 |
| 3.3 Penyekoran unvorable skala kepercayaan diri | 22 |
| 3.4 Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri | 23 |
| 3.5 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas | 26 |
| 3.6 Uji Reliabilitas | 27 |
| 3.6 Uji Wilcoxon..... | 28 |
| 4.1 Hasil Pre-Test Sebelum Diberikan Treatment Teknik Self-Talk | 32 |
| 4.2 Hasil Pre-Test Sesudah Diberikan Treatment Teknik Self-Talk..... | 32 |
| 4.3 Hasil Pre-Test Dan Post- Test Sebelum Dan sesudah Diberikan Treatment Teknik Self-Talk..... | 34 |
| 4.4 Ringkasan Hasil Vlidasi..... | 35 |
| 4.5 Uji Reliabilitas | 36 |
| 4.6 Uji Wilcoxon..... | 38 |

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

| | |
|-------------------------------|----|
| 2.1 Kerangka Pikir | 16 |
| 3.2. Prosedur Penelitian..... | 29 |



UNUGIRI