

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

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

Bojonegoro, 25 Agustus 2023



[Signature]
Siti Rumlati

NIM : 3320190214



UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian oleh : Siti Rumiati
NIM : 3320190214
Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Bimbingan
Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk
Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam
ujian skripsi.

Bojonegoro, 25 Agustus 2023

Pembimbing I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd

NIDN. 0715049401

Pembimbing II



M. Iqbal Tuwakkal, M. Pd

NIDN. 0707038802

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Siti Rumiati

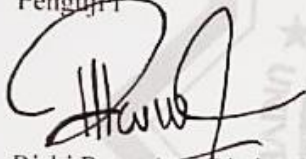
NIM : 3320190214

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok dengan Teknik
Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 28 Agustus 2023

Dewan Penguji

Penguji I



Riski Putra Ayu Distira, M. Pd

NIDN. 0702019301

Penguji III



Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd

NIDN. 0715049401

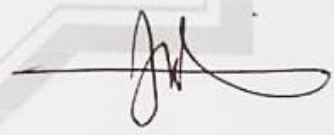
Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I

NIDN.2114067801

Penguji IV

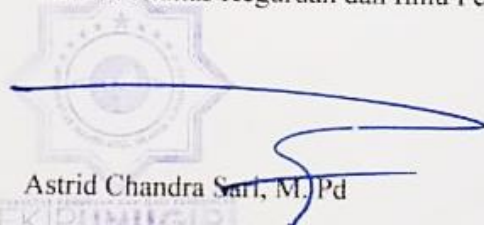


M. Iqbal Tawakkal, M. Pd

NIDN. 0707038802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M. Pd

NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd

NIDN. 0715049401

MOTTO

Hidup yang tidak diperjuangkan tidak akan pernah dimenangkan

(Najwa Shihab)

PERSEMBAHAN

Untuk kedua orang tua, teruntuk bapak saya Munir dan ibu Sukarti yang tak terhingga kasih sayangnya yang menjadi salah satu penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas kerja keras dan do'a bapak ibu yang telah mengantarkan saya pada titik ini. tak lupa untuk adik dan semua keluarga saya, terimakasih atas dukungan dan semangatnya.

Untuk guru-guru ku, Bapak Ibu dosen yang telah memberikan ilmunya dan pengalaman yang sangat berharga, semoga senantiasa diberi kesehatan dan ilmu yang diberikan menjadi ilmu yang bermanfaat.

Untuk orang terdekat, Adek dan keluarga yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP”. Penulis memilih judul tersebut dikarenakan rendahnya kepercayaan diri siswa SMP dan dengan penelitian ini penulis bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, selaku DPA dan selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberi motivasi, ilmu dan pengalaman yang sangat berharga.
4. M. Iqbal Tawakkal, M. Pd selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

6. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian proposal skripsi.
7. Dra. Sri Purwianti selaku Guru Bimbingan Konseling SMPN 6 Bojonegoro
8. Mughofar Zainal Abidin, S. Pd selaku Guru Bimbingan Konseling SMP Al-Amanah
9. Aprilia Riska Dwi K., S. Pd selaku Guru Bimbingan Konseling SMP IT Insan Permata
10. Kedua orang tua, adik tercinta atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
11. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Bojonegoro, 08 Mei 2023

Penulis

UNUGIRI

ABSTRACT

Rumiati, Siti. 2023. Development of a Self Talk Technique Guide to Increase the Confidence of SMP Students in Bojonegoro. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. The main supervisor is Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd and the second supervisor is M. Iqbal Tawakkal, M.Pd

Keywords: group guidance, self talk technique, confidence, junior high school students

This research is motivated by the problem of low self confidence which is characterized by the behavior of students who are less confident in developing their abilities and potential, especially in learning activities at school, so that it will hinder maximum success in themselves. Therefore, it takes a high level of confidence to optimize it. The group guidance service model with self talk technique can be effective to increase students' self confidence. The purpose of this research is to produce a product in the form of a self talk technique guide to increase self confidence by using a group guidance service model that can be used by guidance and counseling teachers or counselors.

This study uses research and development methods through three expert guidance and counseling tests, three learning media experts, and three expert tests of prospective product users (Counselor at SMPN 6 Bojonegoro, SMP Al-Amanah Bojonegoro and SMP IT Insan Permata Bojonegoro). In the analysis of questionnaires distributed to three junior high schools in three sub-districts of Bojonegoro, it is known that 60% or 60 students are on a very low scale, 34% or 34 students are on a low scale, 6% or 6 students are on a high scale and 0% are on a very high scale. Based on the results of the expert test assessment, it shows that the self talk technique research guide includes very useful, feasible, appropriate and interesting criteria to be used as a guide for guidance and counseling teachers or counsellor.

ABSTRAK

Rumiati, Siti. 2023. *Pengembangan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing Utama Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd dan Pendamping Kedua M. Iqbal Tawakkal, M.Pd

Kata kunci: bimbingan kelompok, teknik *self talk*, kepercayaan diri, siswa SMP

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan permasalahan kepercayaan diri yang rendah yang ditandai dengan perilaku siswa kurang yakin dalam mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki, terutama pada kegiatan belajar di sekolah, sehingga akan menghambat keberhasilan yang maksimal dalam dirinya. Maka dari itu, diperlukan tingkat percaya diri yang tinggi untuk mengoptimalkannya. Model layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dapat efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk berupa panduan teknik *self talk* untuk meningkatkan percaya diri dengan menggunakan model layanan bimbingan kelompok yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor.

Penelitian ini menggunakan metode *research and development* melalui tiga uji ahli bimbingan dan konseling, tiga ahli media pembelajaran, dan tiga uji ahli calon pengguna produk (Konselor di SMPN 6 Bojonegoro, SMP Al-Amanah Bojonegoro, dan SMP IT Insan Permata Bojonegoro). Pada hasil analisis kuesioner yang dibagikan pada tiga sekolah SMP di tiga kecamatan Bojonegoro, diketahui bahwa 60% atau 60 siswa masuk pada skala sangat rendah, 34% atau 34 siswa masuk pada skala rendah, 6% atau 6 siswa masuk skala tinggi dan 0% masuk skala sangat tinggi. Berdasarkan hasil dari penilaian uji ahli tersebut menunjukkan bahwa panduan penelitian teknik *self talk* termasuk pada kriteria sangat berguna, layak, tepat dan menarik untuk digunakan sebagai panduan guru bimbingan dan konseling atau konselor.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN_PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN_MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK INGGRIS	ix
ABSTRAK INDONESIA	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.7 Asumsi dan Batasan Pengembangan.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Kepercayaan Diri.....	9
2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri.....	9
2.1.1.1 <i>Aspek-Aspek Kepercayaan Diri</i>	11
2.1.1.2 <i>Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri</i>	13
2.1.2 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	15
2.1.2.1 <i>Tujuan Bimbingan Kelompok</i>	17

2.1.2.2 Asas-Asas Bimbingan Kelompok	18
2.1.2.3 Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok	19
2.1.2.4 Komponen Bimbingan Kelompok.....	21
2.1.3 Pengertian <i>Self Talk</i>	23
2.1.3.1 Jenis-jenis <i>Self Talk</i>	25
2.1.3.2 Manfaat Teknik <i>Self Talk</i>	26
2.1.3.3 Langkah-Langkah Teknik <i>Self Talk</i>	26
2.1.3.4 Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self Talk</i>	27
2.1.4 Hubungan Teknik <i>Self Talk</i> Terhadap Kepercayaan Diri Siswa.....	28
2.1.5 Penelitian Relevan.....	29
2.1.6 Kerangka Konseptual	32
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Model Penelitian Pengembangan.....	35
3.2 Lokasi Penelitian	37
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	37
3.3.1 Populasi	37
3.4 Prosedur Penelitian dan Pengembangan	37
3.4.1. Tahap Persiapan	39
3.4.2. Melakukan Perencanaan.....	40
3.4.3. Tahap Pengembangan Produk.....	44
3.4.4. Tahap Uji Coba Produk.....	45
3.4.4.1 <i>Penilaian Ahli</i>	45
3.4.4.2. <i>Jenis Data</i>	46
3.5 Definisi Operasional	46
3.5.1 Pengembangan	46
3.5.2 Panduan.....	46

3.5.3 Kepercayaan Diri	47
3.5.4 <i>Self Talk</i>	47
3.7 Teknik Analisis Data.....	49
3.7.1 Analisis Data Angka (Kuantitatif)	49
3.7.2 Analisis Data Non Angka Verbal (Kualitatif).....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Hasil Penelitian	51
4.2 Hasil Uji Validitas Ahli	83
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	88
1.1 Simpulan	88
5.1 Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN.....	95



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 instrumen Skala Kepercayaan Diri	41
Tabel 3. 2 Skala Interpretasi Hasil Perhitungan Skala Kepercayaan Diri.....	43
Tabel 3. 3 Rumus Menghitung Total Skor.....	43
Tabel 3. 4 Rumus Menghitung Sampel Survei	43
Tabel 3. 5 Makna Skala Penilaian Akseptabilitas.....	49
Tabel 3. 6 Kriteria untuk Menentukan Presentase	50
Tabel 4. 1 Kategori Presentase Kepercayaan Diri	51
Tabel 4. 2 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan Dan Konseling Tentang Aspek Kegunaan (<i>Utility</i>) Panduan Teknik <i>Self Talk</i>	55
Tabel 4. 3 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan Konseling Tentang Aspek Kelayakan (<i>Feasibility</i>) Panduan Teknik <i>Self Talk</i>	63
Tabel 4. 4 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan Konseling Tentang Aspek Ketepatan (<i>Accuracy</i>) Panduan Teknik <i>Self Talk</i>	65
Tabel 4. 5 Hasil Kesepakatan Ahli Media Pembelajaran Tentang Aspek Kemenarikan (<i>Attractiviness</i>) Panduan Teknik <i>Self Talk</i>	67
Tabel 4. 6 Hasil Kesepakatan Ahli Calon Pengguna Produk Tentang Aspek Kegunaan (<i>Utility</i>) Panduan Teknik <i>Self Talk</i>	71
Tabel 4. 7 Hasil Kesepakatan Ahli Calon Pengguna Produk Tentang Aspek Kelayakan (<i>Feasibility</i>) Panduan Teknik <i>Self Talk</i>	79
Tabel 4. 8 Hasil Kesepakatan Ahli Calon Pengguna Produk Tentang Aspek Ketepatan (<i>Accuracy</i>) Panduan Teknik <i>Self Talk</i>	81

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka konseptual.....	34
Bagan 3. 1 Tahap-tahap pengembangan adaptasi Borg and Gall (1983).....	38
Bagan 4. 1 Tahapan teknik <i>self talk</i>	52



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Skala Percaya Diri	95
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas	99
Lampiran 3. Hasil Uji Reliabilitas	101
Lampiran 4. Hasil Survey Skala Kepercayaan Diri Siswa SMP.....	102
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian	105
Lampiran 6. Instrumen Validasi Ahli Bimbingan Konseling	108
Lampiran 7. Instrumen Validasi Ahli Media Pembelajaran.....	131
Lampiran 8. Instrumen Validasi Ahli Calon Pengguna Produk.....	149
Lampiran 9. Dokumentasi.....	175



UNUGIRI