

**KEEFEKTIFAN PANDUAN PELATIHAN BIMBINGAN
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMP**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat

untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Bimbingan Konseling



oleh

Alfiatul Kamala

3320200291

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

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

Bojonegoro 1 Agustus 2024



Alfiatul Kamala

NIM : 3320200291



HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Alfiatul kamala

NIM : 3320200291

Judul : Keefektifan 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, 13 Juni 2024

Pembimbing I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

NIDN. 0715049401

Pembimbing II



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd

NIDN. 0707038802

UNUGIRI

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Alfiatul kamala

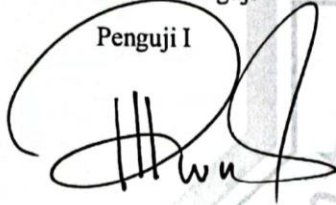
NIM : 3320200291

Judul : Keefektifan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk*
Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada 10 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I



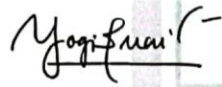
Riski Putra Ayu Distira, M.Pd
NIDN. 0702019301

Penguji III



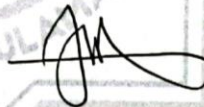
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

Penguji II



Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc. M. A
NIDN. 0731127601

Penguji IV



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd
NIDN. 0707038802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
FKIP NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Surah Al-Baqarah : 286)

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

(Surah Al-Insyirah : 6)

Jangan takut jika kamu berjalan lambat, tapi takutlah jika kamu hanya diam dan tidak melakukan apa-apa”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Teruntuk kedua orang tua tercinta, Almarhumah Ibu Khusnul Khotimah dan bapak Pujiono yang kasih sayangnya tak terhingga sepanjang masa, yang menjadi salah satu penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas kerja keras bapak yang telah mengantarkan saya pada titik ini. Tidak lupa untuk nenek Siti Kutimah, terima kasih sudah menjadi orang tua kedua sekaligus pengganti ibu untuk saya dan adik saya. Terima kasih untuk doa-doa yang tidak pernah terputus. Untuk kakek Rohmat dan adik saya M. Aditya Shahrul Romadhon serta semua keluarga yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Untuk guru-guru saya, bapak/ ibu dosen yang telah memberikan ilmunya dan pengalaman yang sangat berharga, semoga senantiasa diberi kesehatan dan semoga ilmu yang diberikan menjadi ilmu yang barokah dan bermanfaat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, nikmat, dan petunjuk-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Keefektifan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP”. Skripsi ini disusun untuk sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

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

1. Bapak Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A selaku Plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, dan selaku Dosen Pembimbing I.
4. Bapak M. Iqbal Tawakkal, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II atas bimbingan, saran, serta dukungan yang diberikan.
5. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan semua informasi dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.
8. Ayahanda tercinta bapak Pujono, beliauah orang yang bekerja keras demi gelar sarjana yang disandang anaknya. Meskipun beliau tidak sempat

merasakan pendidikan hingga bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis menjadi perempuan tangguh dan kuat dalam menghadapi segala rintangan, hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.

9. Ibunda tersayang, ibu Khusnul Khotimah, terimakasih atas doa-doa yang telah dipanjatkan untuk penulis semasa hidup. Terimakasih sudah mengajarkan penulis arti sebuah keikhlasan dan kesabaran. Terimakasih sudah mengantarkan penulis sampai berada di titik ini, walaupun pada akhirnya penulis harus berjuang sendiri tanpa semangat dari ibu.
10. Nenek Siti Kutimah, terimakasih sudah berusaha menjadi pengganti sosok ibu untuk penulis. Untuk kakek Rohmat dan Adik Muhammad Aditya Shahrul Romadhon, terima kasih atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tcurahkan selama ini.
11. Ibu Linda Septiana, S.Pd., selaku Guru BK di SMP Negeri 4 Bojonegoro, yang telah membantu penulis dan memberikan berbagai informasi yang membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
12. Teman-teman Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri angkatan 2020, khususnya kelas A yang telah berjuang bersama-sama.
13. Semua pihak yang telah terlibat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah membantu memberikan dukungan maupun do'a dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga akhirnya skripsi ini memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lebih lanjut. Aamiin.

Bojonegoro, 20 Februari 2024

Penulis

ABSTRACT

Kamala, Alfiatul. 2024. Effectiveness of Group Guidance Training Guides Using Self Talk Techniques to Increase Junior High School Students' Self-Confidence. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University, Supervisor (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd., (2) M. Iqbal Tawakkal, M. Pd.

Keywords: *group guidance, self-talk techniques, self-confidence, junior high school students*

Self confidence is an important aspect in individual life, especially students. In the learning process, self-confidence plays an important role because students who have high self-confidence will be able to understand and control themselves well so that they are able to behave and act well. Students who do not have self-confidence will feel anxious, afraid, doubtful and embarrassed in their actions, so that the learning process will be disrupted. This problem requires a technique or method that can increase students' self-confidence, such as group guidance services using self-talk techniques. The aim of this research is to find out whether group guidance services using self-talk techniques are effective in increasing students' self confidence.

This research uses quantitative methods with a True Experimental Design research design. The sample in this study was 207 respondents, of these 207 respondents their level of self-confidence was analyzed so that the 24 lowest students were selected. The 24 students were selected randomly using simple random sampling techniques and divided into 2 groups. The first group is the experimental group (given treatment) and the second group is the control group (not given treatment).Based on data from 24 students consisting of 2 groups (experimental group and control group), the pretest results obtained from 12 experimental group students were an average of 64%, after treatment the average posttest result was 77%. There was an increase before and after treatment was given to the experimental group. Meanwhile, the 12 students in the control group had an average of 62% for the pretest and an average of 62% for the posttest. There was no improvement in the control group. The two groups had a difference in posttest results of 15%, this shows that the group guidance training manual with self-talk techniques is effective in increasing students' self-confidence. With group guidance services, it can facilitate the process of implementing self-talk techniques to increase students' self-confidence effectively and run smoothly so that they get the expected results.

ABSTRAK

Kamala, Alfiatul. 2024. *Kefektifan 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, Pembimbing (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd., (2) M. Iqbal Tawakkal, M. Pd.

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

Kepercayaan diri merupakan aspek yang penting dalam kehidupan individu terutama siswa. Dalam proses pembelajaran, kepercayaan diri memegang peranan yang penting karena siswa yang memiliki kepercayaan yang tinggi akan mampu memahami dan mengontrol dirinya dengan baik sehingga ia mampu bersikap dan bertindak dengan baik. Siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri akan merasa cemas, takut, ragu dan malu dalam bertindak, sehingga pada proses pembelajaran menjadi terganggu. Dari permasalahan tersebut dibutuhkan suatu teknik atau metode yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa seperti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian *True Eksperimental Design*. Sampel pada penelitian ini adalah 207 responden, dari 207 responden tersebut dianalisis tingkat kepercayaan diri sehingga dipilih 24 siswa terendah. Dari 24 siswa tersebut dipilih secara acak dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dan dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok pertama yaitu kelompok eksperimen (diberikan perlakuan) dan kelompok kedua yaitu kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan). Berdasarkan data dari 24 siswa yang terdiri dari 2 kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) bahwa diperoleh hasil *pretest* dari 12 siswa kelompok eksperimen dengan rata-rata 64%, setelah diberikannya *treatment* rata-rata hasil *posttest* menjadi 77%. Terdapat peningkatan sebelum dan sesudah diberikannya *treatment* pada kelompok eksperimen. Sedangkan 12 siswa kelompok kontrol hasil *pretest* dengan rata-rata 62% dan untuk *posttest* rata rata 62%. Tidak ada peningkatan pada kelompok kontrol. Dari kedua kelompok tersebut memiliki selisih hasil *posttest* sebanyak 15%. Hal tersebut menunjukkan bahwa buku panduan pelatihan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan layanan bimbingan kelompok dapat memudahkan proses pelaksanaan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan efektif dan berjalan dengan lancar sehingga mendapatkan hasil yang diharapkan.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
1.5 Batasan Penelitian	10
1.6 Asumsi	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	12
2.1 Kajian Teoritis Terkait Rumusan Masalah	12
2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri	12
2.1.1.1 <i>Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....</i>	<i>13</i>
2.1.1.2 <i>Dampak Kurangnya Kepercayaan Diri</i>	<i>15</i>

2.1.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	16
2.1.2 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	18
2.1.2.1 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	20
2.1.2.2 Komponen Bimbingan Kelompok.....	21
2.1.2.3 Asas-asas Bimbingan Kelompok.....	23
2.1.2.4 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok.....	24
2.1.3 Pengertian <i>Self Talk</i>	26
2.1.3.1 Tahap-tahap <i>Self Talk</i>	27
2.1.3.2 Macam-macam <i>Self Talk</i>	39
2.1.3.3 Manfaat <i>Self Talk</i>	30
2.1.3.4 Kelebihan dan Kelemahan <i>Self Talk</i>	31
2.1.4 Hubungan Teknik <i>Self Talk</i> Terhadap Kepercayaan Diri Siswa.....	32
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	33
2.3 Kerangka Konseptual.....	37
2.4 Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	40
3.2 Lokasi Penelitian.....	41
3.3 Populasi dan Sampel.....	41
3.3.1 Populasi.....	41
3.3.2 Sampel.....	42
3.4 Variabel dan Definisi Operasional.....	42
3.4.1 Variabel.....	42
3.4.2 Definisi Operasional.....	43
3.5 Instrumen Penelitian.....	44
3.5.1 Pengisian Instrumen.....	46
3.5.2 Penskoran Instrumen.....	46
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.6.1 Wawancara.....	46
3.6.2 Observasi.....	47
3.6.3 Skala Psikologis.....	47
3.7 Teknik Analisis Data.....	47

3.7.1 Uji Validitas	48
3.7.2 Uji Reliabilitas	48
3.7.3 Uji Normalitas	48
3.7.4 Uji Homogenitas	49
3.7.5 Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
4.1 Lokasi Penelitian	51
4.2 Deskripsi Hasil Data Penelitian	51
4.3 Analisis Hasil Butir Soal Instrumen	52
4.3.1 Hasil Uji Validitas	52
4.3.2 Hasil Uji Reliabilitas	53
4.4 Pelaksanaan Pelatihan	54
4.5 Pelaksanaan Perlakuan (<i>Treatment</i>)	55
4.6 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	60
4.7 Uji Normalitas	63
4.8 Uji Homogenitas	63
4.9 Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	64
4.10 Pembahasan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	77

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Skala Kepercayaan Diri	44
Tabel 3.2 Distribusi Skor Skala <i>Likert</i>	46
Tabel 4.1 Persentase Hasil Perhitungan Item Valid.....	53
Tabel 4.2 Persentase Hasil Perhitungan Item Tidak Valid	53
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas	54
Tabel 4.4 Daftar Kebutuhan Teknik Pelatihan <i>Self Talk</i>	55
Tabel 4.5 Kriteria Skala Kepercayaan Diri	59
Tabel 4.6 Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	60
Tabel 4.7 Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....	61
Tabel 4.8 Perbandingan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	62
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	63
Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas.....	64
Tabel 4.11 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	65



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual.....	38
------------------------------------	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Rumus <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	41
Gambar 4.1 Rumus Menghitung Skor Instrumen Kepercayaan Diri.....	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 2. Surat Bukti Melakukan Penelitian.....	78
Lampiran 3. Skala Instrumen Kepercayaan Diri.....	79
Lampiran 4. Surat Validasi Instrumen.....	83
Lampiran 5. Tabulasi Data <i>Pre Test</i>	94
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas.....	97
Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas.....	101
Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	102
Lampiran 9. Absensi Pelatihan.....	121
Lampiran 10. Lembar Kontrak Pelatihan.....	122
Lampiran 11. Lembar Komitmen Siswa.....	123
Lampiran 12. Tabulasi Data <i>Post Test</i>	124
Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas.....	125
Lampiran 14. Hasil Uji Homogenitas.....	126
Lampiran 15. Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	127
Lampiran 16. Dokumentasi.....	128

UNUGIRI