

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MELALUI TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* PESERTA DIDIK DI
MTs NEGERI 1 BOJONEGORO**

SKRIPSI

Skripsi
disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan Konseling

Oleh :

Siti Kurniatus Sholikhah

3320200390

UNUGIRI
BOJONEGORO

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

2024

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Kurniatus Sholikhah

NIM : 3320200390

Prodi : Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Instruction* Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Di MTs Negeri 1 Bojonegoro” benar-benar merupakan hasil karya sendiri, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 11 Juli 2024



Siti Kurniatus Sholikhah

NIM. 3320200390

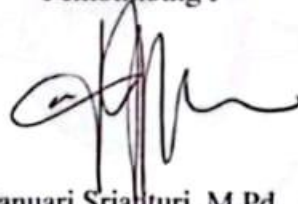
HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan penelitian oleh : Siti Kurniatus Sholikhah
NIM : 3320200390
Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui
Teknik *Self Instruction* untuk Meningkatkan *Self
Confidence* Peserta Didik di MTs Negeri 1
Bojonegoro.

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

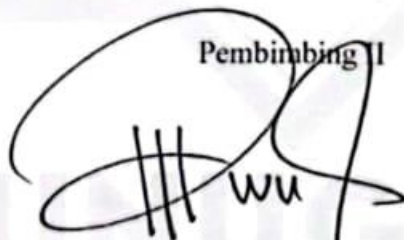
Bojonegoro, 26 Juni 2024

Pembimbing I



Yanuari Srianturi, M.Pd.
NIDN: 0717019401

Pembimbing II



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.
NIDN: 0702019301

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Siti Kurniatus Sholikhah

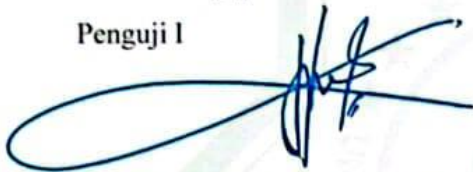
Nim : 3320200390

Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Instruction* untuk Meningkatkan *Self Confidence* Peserta Didik di MTs Negeri 1 Bojonegoro.

Telah dipertahankan di hadapan penguji penguji pada tanggal 11 Juli 2024.

Dewan Penguji

Penguji I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

Penguji III



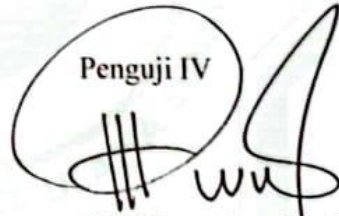
Yanuari Srianturi, M.Pd.
NIDN: 0717019401

Penguji II



Dr. H. M. Ridwan Hambali, Lc, M.A
NIDN : 2117056803

Penguji IV



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.
NIDN: 0702019301

Mengetahui,

Dekan Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

MOTTO

“Lakukanlah apapun yang ingin kamu lakukan, selama hal itu baik, *why not!!!*”

PERSEMBAHAN

Untuk kedua orangtuaku bapak Moh. Kusnan dan ibu Wiwik Masidah. Terimakasih atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang tak terhingga selama proses penulisan skripsi ini. Dan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan dukungan.

UNUGIRI
BOJONEGORO

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Instruction* untuk Meningkatkan *Self Confidence* Peserta Didik di MTs Negeri 1 Bojonegoro”. Adapun tujuan skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas dan syarat guna memperoleh gelar S-1 pada jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc,M.A. selaku Plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro;
2. Astrid Chandra Sari, 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 Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro;
4. Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama menimba ilmu di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro;
5. Yanuari Srianhuri, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai yang diharapkan;
6. Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan saran dalam penyelesaian skripsi ini;
7. Drs. Ali Mujaidin, M.Ag. selaku Kepala MTs Negeri 1 Bojonegoro yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian;
8. Himatul Ulya, S.Pd. selaku guru Bimbingan dan Konseling di MTs Negeri 1 Bojonegoro yang telah membantu memberikan informasi kepada penulis sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat terpenuhi;

9. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan do'a dan dukungannya agar penulis dapat memperoleh gelar sarjana:
10. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2020 khususnya Siti Musyarofah dan Vita Novia Indhiani yang telah menemani penulis untuk berjuang memperoleh gelar sarjana;
11. Julia selaku teman PBI yang membantu peneliti untuk menerjemahkan abstrak dari bahasa Indonesia kedalam bahasa Inggris.

Penulis sangat menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Bojonegoro, 26 Februari 2024

Penulis,

Siti Kurniatus Sholikhah



UNUGIRI
BOJONEGORO

ABSTRACT

Sholikhah, Siti, Kurniatus. 2024. The Effectiveness of Group Counseling Services Through Self Instruction Techniques to Increase Student Self Confidence at MTs Negeri 1 Bojonegoro. Main Supervisor Yanuari Srianturi, M.Pd., and Companion Supervisor Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.

Keywords: *Self Confidence, Self Instruction, Group Counseling*

The need to have self-confidence in an individual is to develop a positive assessment both of himself or herself or of the environment or situation he faces, so that individuals have full confidence in themselves. However, not all students have a level of learning process, not all students have high confidence, one of which is in terms of learning activities. With these problems, the researcher aims to increase students' confidence by using self-instruction techniques. The research method used is in the form of a pre-experimental design using a purposive sampling technique, and a data collection technique in the form of a questionnaire, and the research design used is a one-group pre-test post-test design. The subject of the study was students of class VII MTs Negeri 1 Bojonegoro with a total population of 326 students and a sample of 167 students. And from the 167 samples, the researcher selected 7 students who had a low level of self-confidence to be given treatment for 7 meetings. Based on the data from the results of the research that has been carried out, it shows that there is an increase in confidence in students after carrying out group counseling services through self-instruction techniques with an average pretest score of 111.5 and a posttest score with an average score of 142.5. Then the data was analyzed by paired T-test with results that showed a significant number between the pretest and posttest values with a significance value (2-tailed) $p = 0.000 < 0.05$ with the meaning that the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted, so it can be concluded that group counseling with these self instruction effective to increase the self-confidence of students at MTs Negeri 1 Bojonegoro.

UNUGIRI
BOJONEGORO

ABSTRAK

Sholikhah, Siti, Kurniatus. 2024. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan self Confidence Peserta Didik Di MTs Negeri 1 Bojonegoro*. Pembimbing Utama Yanuari Srianhuri, M.Pd., dan Pembimbing Pendamping Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.

Kata Kunci : *Self Confidence, Self Instruction, Konseling Kelompok*

Perlunya memiliki *self confidence* dalam diri individu adalah untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya, sehingga individu memiliki keyakinan penuh atas dirinya. Namun, tidak semua peserta didik memiliki tingkat pada proses belajar, tidak semua peserta didik memiliki *self confidence* yang tinggi salah satunya dalam hal kegiatan pembelajaran. Dengan adanya permasalahan tersebut, peneliti bertujuan untuk meningkatkan *self confidence* peserta didik dengan menggunakan teknik *self-instruction*. Metode penelitian yang digunakan berbentuk *pre experimental design* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dan teknik pengumpulan data berupa angket, serta desain penelitian yang digunakan adalah *one group pres-test post-test design*. Subjek penelitian ialah peserta didik kelas VII MTs Negeri 1 Bojonegoro dengan jumlah populasi sebanyak 326 peserta didik dan sampel sebanyak 167 peserta didik. Dan dari 167 sampel tersebut peneliti memilih 7 peserta didik yang memiliki tingkat *self confidence* rendah untuk diberikan *treatment* sebanyak 7 kali pertemuan. Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *self confidence* pada peserta didik setelah melaksanakan layanan konseling kelompok melalui teknik *self-instruction* dengan diperoleh hasil skor rata-rata *pretest* sebesar 111,5 dan nilai *posttest* dengan skor rata-rata sebesar 142,5. Kemudian data dianalisis dengan uji *paired T-test* dengan hasil yang menunjukkan angka signifikan antara nilai *pretest* dengan *posttest* dengan nilai signifikansi (2- tailed) $p = 0,000 < 0,05$ dengan arti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan *self confidence* peserta didik di MTs Negeri 1 Bojonegoro.

UNUGIRI
BOJONEGORO

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.	7
1.5 Batasan Penelitian	8
1.6 Asumsi.....	8
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	9
2.1 <i>Self Confidence</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Self Confidence</i>	9
2.1.2 Karakteristik <i>Self Confidence</i>	10
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Confidence</i>	12
2.1.4 Cara Meningkatkan <i>Self Confidence</i>	14
2.1.5 Dampak Rendahnya <i>Self Confidence</i>	16

2.2 Layanan Konseling Kelompok.....	18
2.2.1 Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	18
2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok	19
2.2.3 Tahapan Konseling Kelompok.....	20
2.2.4 Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok	24
2.2.5 Elemen-elemen Layanan Konseling Kelompok.....	26
2.3 <i>Self Instruction</i>	27
2.3.1 Pengertian <i>Self Instruction</i>	27
2.3.2 Tujuan <i>Self Instruction</i>	28
2.3.3 Prosedur Pelaksanaan Teknik <i>Self Instruction</i>	29
2.3.4 Metode Penerapan Teknik <i>Self Instruction</i>	31
2.4 Keterkaitan Layanan Konseling Kelompok Dan Teknik <i>Self Instruction</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Confidence</i>	32
2.5 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	33
2.6 Kerangka Konseptual / Kerangka Berfikir.....	36
2.7 Hipotesis.....	38
BAB III.....	39
METODE PENELITIAN	39
3.1 Jenis Dan Rancangan Penelitian	39
3.2 Lokasi Penelitian.....	40
3.3 Populasi Dan Sampel Atau Sasaran Penelitian	40
3.3.1 Populasi.....	40
3.3.2 Sampel.....	40
3.4 Variabel Dan Definisi Operasional	41
3.5 Instrumen Penelitian.....	42
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.6.1 Wawancara (<i>Interview</i>).....	44
3.6.2 Angket (Kuesioner).....	44
3.6.3 Observasi.....	45
3.7 Teknik Analisis Data.....	45
3.7.1 Uji Validitas	45
3.7.2 Uji Reliabilitas	46
3.7.3 Uji Normalitas.....	47

3.7.4 Uji Efektivitas	48
BAB IV	50
HASIL DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Deskripsi Penelitian	50
4.1.1 Tempat Penelitian.....	50
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian	50
4.2 Temuan dan Hasil Penelitian	51
4.2.1 Profil <i>Self Confidence</i> Peserta Didik di MTs Negeri 1 Bojonegoro	51
4.2.2 Gambaran Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok di MTs Negeri 1 Bojonegoro	53
4.2.3 Perbandingan <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest Self Confidence</i> di MTs Negeri 1 Bojonegoro	56
4.2.4 Hasil Uji Normalitas	63
4.2.5 Hasil Uji Efektivitas.....	64
4.3 Pembahasan Penelitian.....	65
BAB V.....	75
KESIMPULAN DAN SARAN	75
5.1 Kesimpulan	75
5.2 Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
DAFTAR LAMPIRAN	82



DAFTAR TABEL

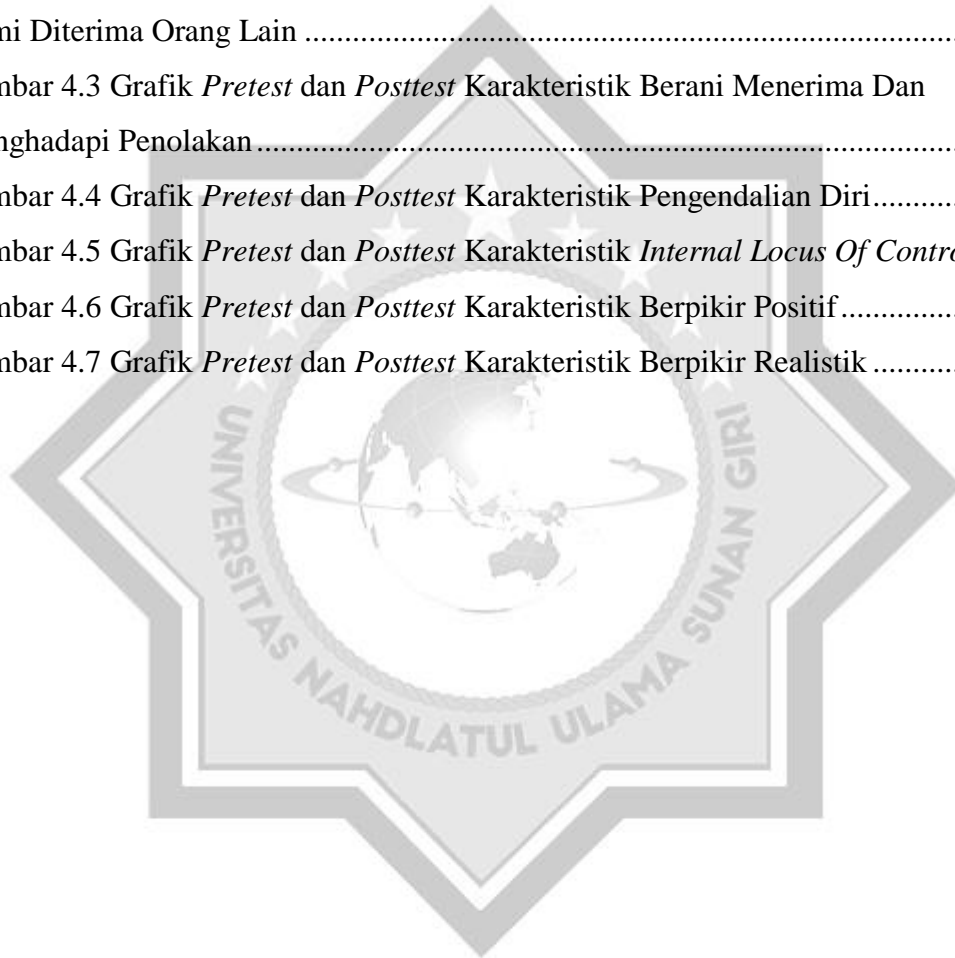
Tabel 3.1 Penyekoran <i>skala likert</i>	42
Tabel 3.2 kisi-kisi skala <i>self confidence</i>	42
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas.....	46
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas.....	47
Tabel 4.1 Rumus Kriteria Kategorisasi.....	52
Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi.....	53
Tabel 4.3 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Anggota Kelompok.....	56
Tabel 4.4 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Karakteristik Yakin Akan Kemampuan.....	57
Tabel 4.5 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Karakteristik Tidak Bersikap Konformis.....	58
Tabel 4.6 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Karakteristik Berani Menerima Penolakan.....	59
Tabel 4.7 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Karakteristik Pengendalian Diri.....	60
Tabel 4.8 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Karakteristik <i>Internal Locus Of Control</i>	61
Tabel 4.9 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Karakteristik Berpikir Positif.....	62
Tabel 4.10 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Karakteristik Berpikir Realistik.....	63
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas.....	64
Tabel 4.12 Hasil Uji <i>Paired T-test</i>	65



UNUGIRI
BOJONEGORO

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	37
Gambar 3.1 Desain One Group Pretest-Posttest	39
Gambar 4.1 Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Karakteristik Yakin Akan Kemampuan..57	
Gambar 4.2 Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Karakteristik Tidak Bersikap Konformis Demi Diterima Orang Lain	58
Gambar 4.3 Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Karakteristik Berani Menerima Dan Menghadapi Penolakan.....	59
Gambar 4.4 Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Karakteristik Pengendalian Diri.....	60
Gambar 4.5 Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Karakteristik <i>Internal Locus Of Control</i>	61
Gambar 4.6 Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Karakteristik Berpikir Positif.....	62
Gambar 4.7 Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Karakteristik Berpikir Realistik	63



UNUGIRI
BOJONEGORO

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian ke Sekolah	82
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	83
Lampiran 3 Lembar Penilaian Uji Ahli Instrument	84
Lampiran 4 Kisi-kisi Instrumen	90
Lampiran 5 Instrumen Penelitian (<i>Pretest</i>).....	92
Lampiran 6 Input Data <i>Pretest</i>	96
Lampiran 7 Uji Validitas.....	98
Lampiran 8 Uji Reliabilitas.....	101
Lampiran 9 Kisi-kisi Instrumen Yang Valid.....	102
Lampiran 10 Instrumen Penelitian (<i>Posttest</i>).....	104
Lampiran 11 Rencana Pemberian Layanan.....	107
Lampiran 14 Lembar Kesediaan Siswa Mengikuti <i>treatment</i>	114
Lampiran 13 Laporan Layanan Konseling	121
Lampiran 14 Lembar Evaluasi.....	128
Lampiran 15 Tabulasi <i>Pretest</i>	135
Lampiran 16 Tabulasi <i>Posttest</i>	136
Lampiran 17 Uji Normalitas	137
Lampiran 18 Uji <i>Paired T-test</i>	138
Lampiran 19 Dokumentasi.....	139