

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* DENGAN
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *SELF-
ESTEEM* PADA SISWA MTs HIDAYATUL ISLAM
TANJUNGHARJO**

Skripsi

Skripsi Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh:

Siti Afifatun Khikmiyah
3320180129

UNUGIRI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA' SUNAN GIRI BOJONEGORO

**SURAT PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

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



Bojonegoro, 22 September 2022

Siti Afifatun Khikmiyah

NIM: 35220180129

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Siti Afifatun Khikmiyah
NIM : 35220180129
Judul : Keefektifan Teknik *Self-Instruction* Dengan Bimbingan
Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Siswa MTs
Hidayatul Islam Tanjungharjo

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

Bojonegoro, 12 September 2022

Pembimbing I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN: 0715049401

Pembimbing II



Yanuari Srianhuri, M.Pd.
NIDN : 0717019401

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Siti Afifah Khikmiyah
NIM : 35220180129
Judul : Keefektifan Teknik *Self-Instruction* Dengan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 24 September 2022

Dewan penguji
Penguji I

Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 071118702

Penguji III

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

Penguji II

M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.
NIDN : 2128097201

Penguji IV

Yuzuni Sriantari, M.Pd
NIDN : 0717019401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Keguruan
dan Pendidikan

Astri Chandra Sari, M.Pd
NIDN : 0721059101
FKIP UNUGIRI

Ketua Program Studi Bimbingan
dan Konseling

Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 071118702

MOTTO

إَجْهَدْ وَ لَا تَكْسَلْ وَ لَا تَكُ غَافِلًا فَنَدَامَهُ الْعُقْبَى لِمَنْ يَتَكَاسَلُ

“Bersungguh-sungguhlah dan jangan bermala-malas dan jangan pula lengah,
karena penyesalan itu bagi orang yang bermalas-malas”

“Ada Hadiah Bagi Yang Tidak Gampang Menyerah”

“There are prizes for those who don't give up easily”

PERSEMBAHAN

Untuk kedua orang tua tercinta yang selalu mendoakan setiap langkahku.

Terima kasih untuk semua doa dan kasih sayang yang senantiasa mengiringi setiap prosesku. Meskipun aku tak mampu membalasnya, semoga dengan hasil yang saat ini saya pertaruhkan mampu membuatmu bangga dan bahagia.

Suami dan semua keluarga besar, terima kasih support yang selalu diberikan sehingga menjadi suatu alasan terbesarku bertahan sejauh ini.

Bapak ibu dosen yang telah memberikan saya ilmu dan pengalaman yang sangat berharga, dan semoga apapun yang sudah diberikan bisa saya amalkan dan bermanfaat bagi orang lain.

Seluruh teman-teman terima kasih atas dukungannya, doa dan kebersamaan yang membuatku kuat menjalani lika-liku perkuliahan.

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

UNUGIRI

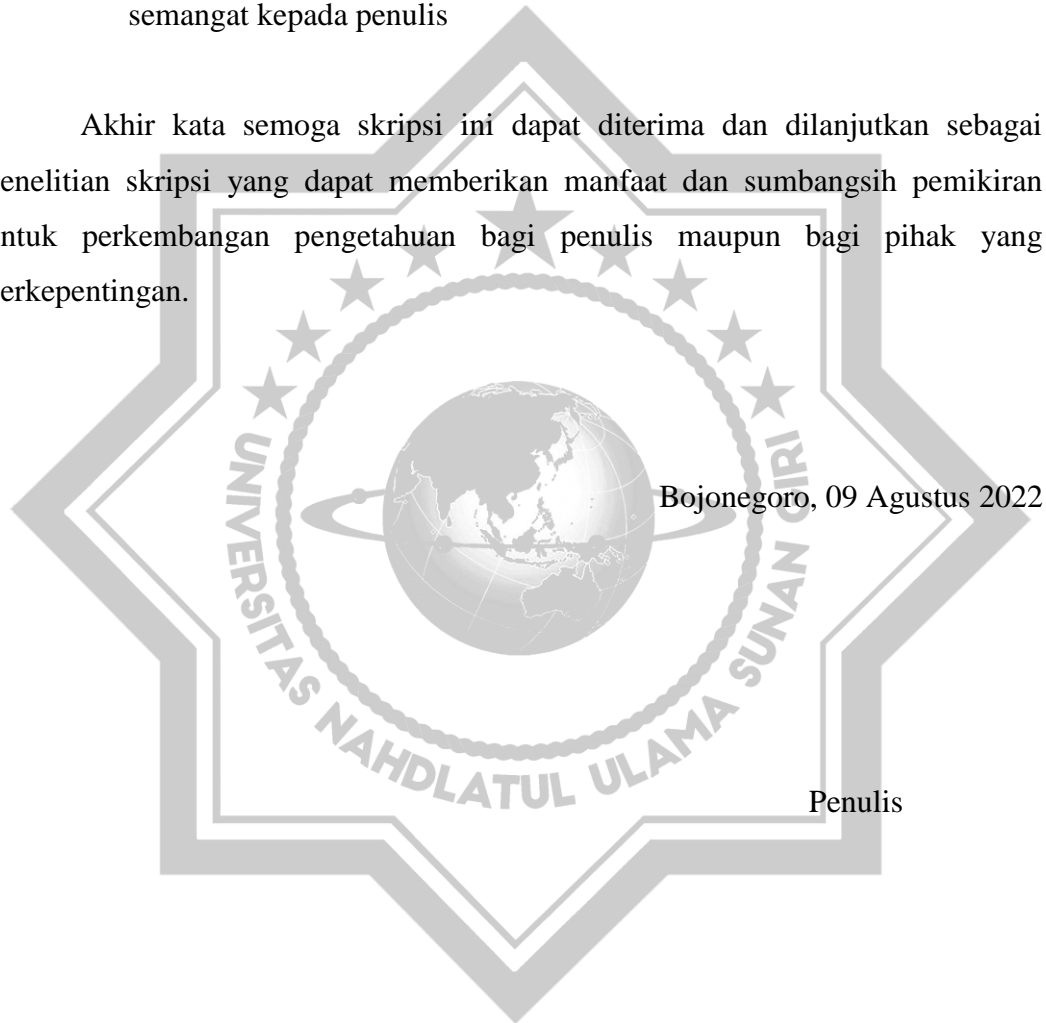
KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas limpah rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga bisa menyelesaikan penulisan Proposal Skripsi yang berjudul “Keefektivan Teknik *Self-Instruction* dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo”. Dalam penulisan Skripsi ini saya menyadari masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk memperbaiki penulisan Skripsi ini. Saya sebagai penulis menyadari bahwa keberhasilan penulisan Skripsi ini tidak lepas dari bantuan yang diberikan oleh berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan kali ini saya ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. M. Jauharul Ma’arif, M.Pd.I. selaku Rektor Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
2. Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc., MA. Selaku Wakil Rektor I Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
3. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., MA. Selaku Wakil Rektor II Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
4. Dr. Nurul Huda, M.H.I. Selaku Wakil Rektor III Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
5. Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M. Selaku Wakil Rektor IV Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
6. Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Falkutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
7. Zeti Novitasari, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
8. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberi bantuan, arahan serta bimbingan selama mengerjakan proposal skripsi
9. Yanuari Srienturi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu dan memudahkan penyusunan penulisan proposal skripsi dengan baik

10. Bapak/Ibu dosen beserta seluruh staff Falkutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ilmu dan membantu penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, dan
11. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung dan memberi semangat kepada penulis

Akhir kata semoga skripsi ini dapat diterima dan dilanjutkan sebagai penelitian skripsi yang dapat memberikan manfaat dan sumbangsih pemikiran untuk perkembangan pengetahuan bagi penulis maupun bagi pihak yang berkepentingan.



Bojonegoro, 09 Agustus 2022

Penulis

UNUGIRI

ABSTRACT

Khikmiyah, Siti, Afifatun. 2022. *The Effectiveness of Self Instruction Techniques in Group Guidance to Improve Self Esteem in Students of MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo. Thesis of Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri. Supervisor (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.P.d., (2) Yanuari Srianhuri, M.P.d.*

Keywords : Self-instruction, Self Esteem.

Self-esteem is an assessment of himself in his ability, worth and usefulness, both positive and negative in the individual will be expressed in himself and the environment. Self Esteem has 9 indicators including, (1) accepting the care of others, (2) having a positive view of oneself, (3) being able to regulate and control one's own behavior, (4) being respected by others, (5) having a positive opinion. accepted by others, (6) able to complete the various tasks given, (7) able to solve their own problems, (8) able to make their own decisions, (9) obey to follow ethics, norms or moral standards that must be avoided and must be done .

This study uses a quantitative approach with the true experimental method and uses an experimental posttest-only control design to determine the effectiveness of the self-instruction training guide to improve self-esteem in students. In this study, two groups were formed, namely the experimental group and the control group, totaling 20 students, which were divided into 10 students in each group and selected randomly. Furthermore, the experimental group was given treatment (X) and the control group was not. In this study, the effect of treatment was analyzed by using a different test using statistical calculations, namely T-test.

The results of the post test to the control group and the experimental group contained 33 valid questions. It showed a significant average difference of 14.32%. In the experimental group the average post test results were 84.77%, while in the control group the average score was 70.45%. The results of this study conclude that the practice of self-instruction techniques can improve low self-esteem at MTs Hidayatul Islam Thanjunharjo. With group guidance services, it can facilitate the process of implementing self-instruction techniques to improve student learning self-esteem effectively and run smoothly and get results as expected.

UNUGIRI

ABSTRAK

Khikmiyah,Siti, Afifatun. 2022. Keefektifan Teknik Self Instruction Dalam Bimbingan Kelompok Untuk meningkatkan Self Esteem Pada Siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.P.d., (2) Yanuari Srianhuri, M.P.d.,

Kata Kunci : *Self-instruction, Self Esteem.*

Self esteem merupakan penilaian terhadap dirinya dalam kemampuan, keberhargaan dan kebermanfaatannya, baik yang berada dalam diri individu tersebut positif maupun negative akan diekspresikan pada diri sendiri maupun lingkungan. Self Esteem mempunyai 9 indikator diantaranya, (1) menerima kepedulian orang lain, (2) memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, (3) mampu mengatur dan mengontrol tingkah laku diri sendiri, (4) dihormati orang lain, (5) memiliki pendapat yang diterima orang lain, (6) mampu menyelesaikan macam-macam tugas yang diberikan, (7) mampu menyelesaikan masalah sendiri, (8) mampu mengambil keputusan sendiri, (9) taat untuk mengikuti etika, norma atau standar moral yang harus dihindari dan harus dilakukan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Metode *true experimental* dan menggunakan desain eksperimen *posttest-only control design* untuk mengetahui keefektifan panduan pelatihan *self instruction* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa. Dalam penelitian ini, dibentuk dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berjumlah 20 siswa yang terbagi masing-masing kelompok berjumlah 10 siswa dan dipilih secara random. Selanjutnya kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) dan kelompok kontrol tidak. Dalam penelitian ini pengaruh treatment dianalisis dengan uji beda dengan menggunakan perhitungan statistik yaitu *T-test*.

Hasil *post test* kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berisi 33 butir soal yang valid menunjukkan selisih rata-rata yang signifikan yaitu 14,32%. Pada kelompok eksperimen rata-rata hasil post test 84,77%, sedangkan pada kelompok kontrol mendapatkan nilai rata-rata 70,45%. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan teknik self instruction dapat meningkatkan self esteem yang rendah di MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo. Dengan layanan bimbingan kelompok dapat memudahkan proses pelaksanaan teknik self instruction untuk meningkatkan *self esteem* belajar siswa dengan efektif dan berjalan dengan lancar dan mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1	Err
or! Bookmark not defined.	
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.5 Asumsi Dan Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.5.1 Asumsi	Error! Bookmark not defined.
1.5.2 Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Err
or! Bookmark not defined.	
2.1 Konsep <i>Self esteem</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian <i>self esteem</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Self Esteem</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Dimensi-Dimensi <i>Self Esteem</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Proses Pembentukan <i>Self Esteem</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Faktor Factor Penghambat <i>Self Esteem</i> ..	Error! Bookmark not defined.

2.2 Konsep <i>Self Instruction</i> Dalam Bimbingan Kelompok ...	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Teknik <i>Self Instruction</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Penerapan Dalam Teknik <i>Self Instruction</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Tahap-Tahap Dalam Teknik <i>Self Instruction</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3 Konsep Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Pengertian Bimbingan kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Teknik-Teknik Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hubungan <i>Self Esteem</i> Dengan Teknik <i>Self-Instruction</i>.	Error! Bookmark not defined.
2.5 Penelitian Yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.6 Kerangka Konseptual	Error! Bookmark not defined.
BAB III	
.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.1.1 <i>Posttest Only Control Design</i>	Error! Bookmark not defined.
3.2 Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Populasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2 Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4 Variabel dan Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.1 Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.2 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.5.1 Metode Angket Atau Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
3.5.2 Pedoman Observasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.3 Wawancara.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Metode Observasi	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Metode Angket (Kuesioner)	Error! Bookmark not defined.
3.6.3 Metode Wawancara	Error! Bookmark not defined.

3.6.4 Teknik Analisis Data **Error! Bookmark not defined.**

BAB IV

..... Err
or! Bookmark not defined.

4.1 Lokasi Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

4.3 Analisis Butir Soal Hasil Uji Coba Instrumen Tes.... **Error! Bookmark not defined.**

4.3.1 Analisis Validitas **Error! Bookmark not defined.**

4.3.2 Uji Reliabilitas **Error! Bookmark not defined.**

4.4 Pelaksanaan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

4.5.1 Hasil Post Test (Tes Terakhir) **Error! Bookmark not defined.**

4.6 Hasil Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

4.6.1 Hasil *Post Test* Kelompok Kontrol **Error! Bookmark not defined.**

4.6.2 Hasil *Post Test* Kelompok Eksperimen . **Error! Bookmark not defined.**

4.7 Perbandingan Tingkat *Self Esteem* Siswa **Error! Bookmark not defined.**

4.8 Uji Normalitas..... **Error! Bookmark not defined.**

4.9 Uji Homogenitas **Error! Bookmark not defined.**

4.10 Hasil Uji *Independent Sample T-Test* .. **Error! Bookmark not defined.**

4.11 Pembahasan **Error! Bookmark not defined.**

BAB V

..... Err
or! Bookmark not defined.

5.1 Kesimpulan **Error! Bookmark not defined.**

5.1 Saran..... **Error! Bookmark not defined.**

5.2.1. Bagi Konseli **Error! Bookmark not defined.**

5.2.2 Bagi Sekolah **Error! Bookmark not defined.**

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA

..... Err
or! Bookmark not defined.

LAMPIRAN

..... Err
or! Bookmark not defined.



UNUGIRI

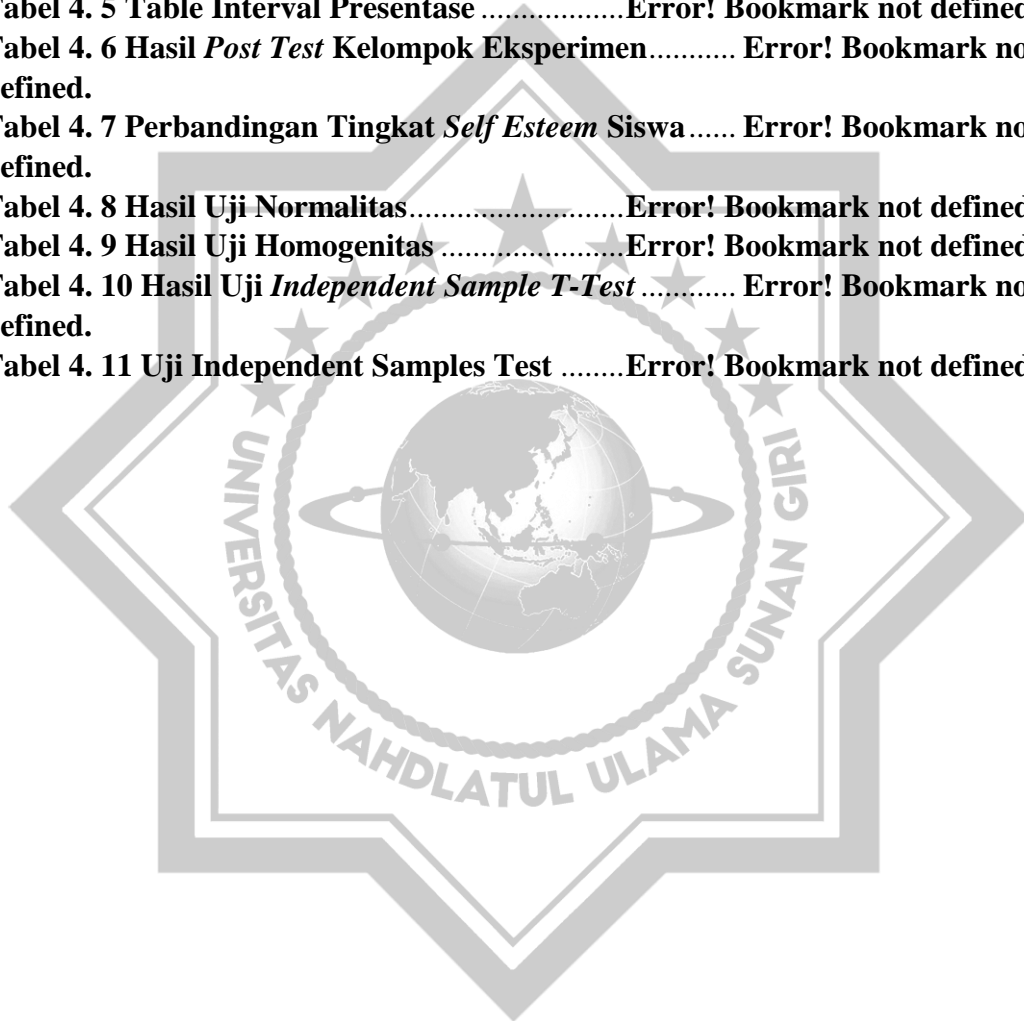
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian .Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Presentase Data Valid	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Hasil Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Peralatan Kebutuhan <i>Treatment</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Kategori Penelitan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Table Interval Presentase	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Perbandingan Tingkat <i>Self Esteem</i> Siswa.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 9 Hasil Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 10 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 11 Uji Independent Samples Test	Error! Bookmark not defined.



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian... Error! Bookmark not defined.	
Lampiran 3 Instrumen <i>Self Esteem</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Surat Validasi Instrumen	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Dokumentasi Studi Pendahuluan..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Tabulasi Data Responden Studi Pendahuluan..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Uji Validitas.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Uji Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Hasil Survey <i>Self Esteem</i> Siswa	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Lembar Pernyataan Kesediaan Mengikuti Pelatihan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Rencana Pembelajaran Layanan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Lembar Komitmen	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian Di Mts Hidayatul Islami Kapas .	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Tabel Kelompok Kontrol dan Eksperimen	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan <i>Independent Samples T Test</i>	Error! Bookmark not defined.



UNUGIRI