

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Laelatul Fadhilah

NIM : 3320190154

Program Studi : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : Keefektifan Teknik *Self Instruction* untuk

Meningkatkan *Self Confidence* Pada Siwa MTs Miftahul
Ulum Sitiaji

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan Universitas batal saya terima.

Bojonegoro, 19 Agustus 2023

Yang Membuat Pernyataan



Laelatul Fadhilah
NIM : 3320190154

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian oleh : Laelatul Fadhilah
NIM : 3320190154
Judul : Keefektifan Teknik *Self Instruction* untuk
Meningkatkan *Self Confidence* Pada Siswa MTs
Miftahul Ulum Sitiaji

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

Bojonegoro, 19 Agustus 2023



HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Laelatul Fadhilah

NIM : 3320190154

Judul : Keefektifan Teknik *Self Instruction* untuk Meningkatkan *Self Confidence*
Pada Siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 28 Agustus 2023.

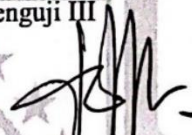
Dewan Penguji

Penguji I



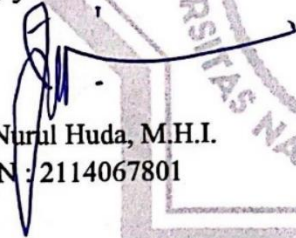
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN : 0715049401

Penguji III



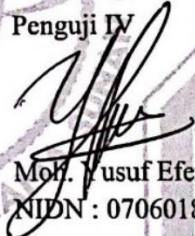
Yanuari Brianturi, M.Pd.
NIDN : 0717019401

Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I.
NIDN : 2114067801

Penguji IV



Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., MA.
NIDN : 0706018902

Mengetahui,

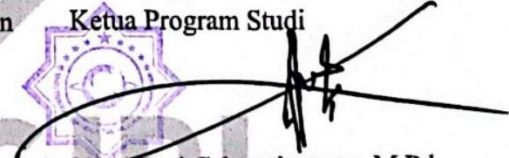
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN : 0715049401

MOTTO

وَمَا اللَّذَّةُ إِلَّا بَعْدَ التَّعَبِ

(Tidak ada kenikmatan kecuali setelah kepayahan)

“It’s fine to fake it until you make it, until you do, until it true”

(Tailor Swift)

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Skripsi ini saya persembahkan kepada Bapak dan Ibu Tercinta, yang selalu mendoakan tanpa diminta. Terimakasih untuk semua doa, kasih sayang, dan cinta yang tak terbatas. Semoga dengan karya ini, dengan hasil yang saat ini aku pertaruhkan mampu membuat bangga dan bahagia.

Guru-guru ku, Bapak Ibu dosen yang telah mengajarkan dan memberikan saya ilmu serta pengalaman yang luar biasa, semoga apa yang sudah diberikan dapat saya amalkan serta bermanfaat untuk orang lain.

Seluruh teman baik saya dan terkhusus untuk teman seperjuangan selama 4 tahun BK C 2019, terimakasih sudah menjadi teman dan saudara baik bagi saya dan semoga pertemuan kita menghasilkan sebuah kenangan baik yang tak terlupakan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan proposal skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Proposal skripsi dengan judul “ Keefektifan Teknik *Self Instruction* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji ” ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 Bimbingan Konseling.

Penulisan proposal skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan yang diberikan oleh berbagai pihak seiring dengan hambatan – hambatan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi sehingga segala hambatan dapat teratasi. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I. selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. selaku Ketua Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling yang selalu memberikan inovasi dan progress terhadap perkembangan Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Yanuari Srienturi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I atas kesediaan ibu dalam meluangkan waktu, serta selalu memberikan semangat, arahan dan saran yang positif sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
5. Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., MA. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kritik saran yang berguna dalam proses pengerjaan tugas akhir ini.
6. Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

7. M. Shochib, S.HI., S.Pd. selaku kepala Madrasah Tsanawiyah Miftahul Ulum Sitiaji yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Orang tua dan keluarga besar yang selalu mendukung, mendoakan, dan membimbing dengan kasih sayang dan cinta yang tiada ternilai yang tercurahkan selama ini.
9. Bapak ibu guru MA Miftahul Ulum yang selalu memberikan dukungan, menjadi *role model*, dan memberikan kesempatan menjadi *partner* mengabdikan menjadi Pendidik sembari penulis berada di bangku perkuliahan.
10. Teman seperjuangan dan rekan-rekan Bimbingan Konseling Angkatan 2019.
11. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas semuanya.
12. *Last but not least*, terimakasih untuk diri saya sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu menepikan ego dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. Kamu keren dan hebat, Ela.

Semoga amal kebaikan semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga proposal skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya, bagi dunia Pendidikan dan pembaca pada umumnya. Aamiin Allahuma Aamiin.

Bojonegoro, 21 Maret 2023

Laelatul Fadhillah

ABSTRACT

Fadhilah, Laelatul. 2023. The Effectiveness of Self Instruction Techniques to Increase Self Confidence in MTs Miftahul Ulum Sitiaji Students. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Yanuari Srianturi, M.Pd., and Accompanying Supervisor Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., MA.

Keywords : *Self Confidence, Self Instruction, Group Guidance.*

This research is based on a problem that many adolescents experience, namely self-confidence, one of which is the level of self-confidence in MTs Miftahul Ulum Sitiaji students. Based on the results of preliminary studies with BK teachers, the low self-confidence or self-confidence of students is shown by the passive interaction of some students in class during class hours, unwilling to be appointed to participate in competitions for reasons of embarrassment, then coupled with students refusing to come to the front of the class because they feel insecure even though they are just reading. With the problems in the school, researchers aim to increase students' self-confidence by applying self-instruction techniques. This research uses quantitative methods with Pre-Experimental Design design in the form of One-Group Pretest-Posttest Design. The sample of this study amounted to 15 students using group guidance services and were given treatment for 7 meetings, namely pretest then treatment for 5 meetings and posttest. Based on the results of the pretest with low categorization with a total of 15 students having an average result of 59% and posttest results obtained from 15 students, the level of self-confidence there were 6 students with the high category and 9 students with the medium category with a percentage of 76%, there was a significant increase between the average results of the pretest and posttest with a difference of 17% proven by the results of the Pired T-test which has a significance value (2-tailed) $p = 0.000 < 0.05$ with the meaning that H_0 is rejected and H_a is accepted.. So it can be concluded that self-instruction techniques are effective in increasing self-confidence in students.

UNUGIRI

ABSTRAK

Fadhilah, Laelatul. 2023. *Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Self Confidence Pada Siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji*. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Yanuari Srianhuri, M.Pd., dan Pembimbing Pendamping Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., MA.

Kata Kunci : *Self Confidence, Self Instruction, Bimbingan Kelompok.*

Penelitian ini didasari oleh sebuah permasalahan yang banyak dialami remaja yaitu *self confidence*, salah satunya adalah tingkat *self confidence* pada siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji. Berdasarkan hasil studi pendahuluan bersama guru BK rendahnya *self confidence* atau kepercayaan diri siswa ditunjukkan dengan adanya interaksi yang pasif dari sebagian siswa dikelas ketika jam pelajaran, tidak bersedia ditunjuk mengikuti lomba dengan alasan malu, kemudian ditambah dengan siswa menolak maju kedepan kelas karena merasa tidak percaya diri meskipun hanya sekedar membaca. Dengan adanya permasalahan di Sekolah tersebut maka peneliti mempunyai tujuan untuk meningkatkan *self confidence* siswa dengan menerapkan teknik *self instruction*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *Pre-Experimental Design* dengan bentuk desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Adapun sampel penelitian ini berjumlah 15 siswa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dan diberikan *treatment* selama 7 pertemuan yaitu pemberian *pretest* kemudian *treatment* selama 5 pertemuan dan *posttest*. Berdasarkan hasil *pretest* dengan kategorisasi rendah dengan jumlah 15 siswa memiliki hasil rata-rata 59% dan hasil *posttest* diperoleh dari 15 siswa, tingkat *self confidence* terdapat 6 siswa dengan kategori tinggi dan 9 siswa dengan kategori sedang dengan *presentase* 76%, terdapat peningkatan yang signifikan antara hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* dengan selisih 17% dibuktikan dengan hasil uji *Pired T-test* yang memiliki nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0.000 < 0.05$ dengan arti H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan *self confidence* pada siswa.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Batasan Penelitian.....	7
1.6 Asumsi	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	8
2.1 Konsep <i>Self Confidence</i>	8
2.1.1 Pengertian <i>Self Confidence</i>	8
2.1.2 Aspek-aspek <i>Self Confidence</i>	10
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Confidence</i>	11
2.1.4 Ciri-ciri <i>Self Confidence</i> Rendah	11
2.1.5 Penyebab Rendahnya <i>Self Confidence</i>	12

2.2 Konsep Bimbingan Kelompok.....	12
2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	12
2.2.2 Unsur Bimbingan Kelompok.....	14
2.2.3 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	15
2.2.4 Tahap Bimbingan Kelompok.....	16
2.3 Konsep <i>Self Instruction</i>	17
2.3.1 Pengertian <i>Self Instruction</i>	17
2.3.2 Penerapan Teknik <i>Self Instruction</i>	18
2.3.3 Tahapan Teknik <i>Self Instruction</i>	20
2.3.4 Prosedur Dalam Teknik <i>Self Instruction</i>	21
2.4 Hubungan Antar Variabel.....	22
2.5 Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
2.6 Kerangka Konseptual.....	25
2.7 Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Jenis dan Rancangan.....	29
3.2 Lokasi Penelitian.....	31
3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian.....	31
3.3.1 Populasi.....	31
3.3.2 Sampel.....	31
3.4 Variabel dan Definisi Operasional.....	32
3.4.1 Variabel.....	32
3.4.2 Definisi Operasional.....	32
3.5 Instrumen Penelitian.....	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.6.1 Observasi.....	34
3.6.2 Angket (kuesioner).....	34
3.6.3 Wawancara.....	36
3.7 Teknik Analisis Data.....	37
3.7.1 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	37
3.7.2 Uji Normalitas.....	38
3.7.3 Uji Efektivitas.....	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Deskripsi Penelitian	39
4.1.1 Tempat Penelitian	39
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian	40
4.2 Temuan dan Hasil Penelitian	42
4.2.1 Profil <i>Self Confidence</i> Siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji.....	42
4.2.2 Gambaran Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	44
4.2.3 Hasil Uji Analisis Statistik.....	50
4.2.4 Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Instruction</i> untuk Meningkatkan <i>Self Confidence</i>	54
4.3 Pembahasan Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran.....	66
5.2.1 Bagi Peserta Didik	66
5.2.2 Bagi Sekolah	66
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Confidence</i>	35
Tabel 4.1 Rumus Kriteria Kategorisasi	41
Tabel 4.2 Kriteria Tingkat <i>Self Confidence</i>	41
Tabel 4.3 Hasil <i>Pretest</i> Setelah Diberikan <i>Treatment</i> Teknik <i>Self Instruction</i>	42
Tabel 4.4 Ringkasan Hasil Uji Validitas	52
Tabel 4.5 Hasil <i>Pretest Self Confidence</i> Sebelum Diberikan <i>Treatment</i> Bimbingan Kelompok	54
Tabel 4.6 Hasil <i>Posttest</i> Setelah Diberikan <i>Treatment</i> Teknik <i>Self Instruction</i>	55
Tabel 4.7 Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Sebelum Dan Sesudah Diberikan <i>Treatment</i> Teknik <i>Self Instruction</i>	56
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>Paired T-Test</i>	58



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian	26
Gambar 3.1 Desain <i>One-Group Pretest-Posttest</i>	31
Gambar 4.1 Uji Normalitas	51
Gambar 4.2 Hasil Uji Reliabilitas	53
Gambar 4.3 Grafik Nilai <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	57



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian ke Sekolah.....	70
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	71
Lampiran 3 Lembar Penilaian Uji Ahli Instrumen	72
Lampiran 4 Kisi-kisi Instrumen	80
Lampiran 5 Instrumen Penelitian (<i>pretest</i>)	82
Lampiran 6 Instrumen Penelitian (<i>posttest</i>)	87
Lampiran 7 Input Data <i>Pretest</i>	91
Lampiran 8 Uji Validitas.....	92
Lampiran 9 Uji Reliabilitas.....	93
Lampiran 10 Uji Normalitas	94
Lampiran 11 Uji <i>Paired T-test</i>	95
Lampiran 12 Lembar Kesedian Siswa Mengikuti <i>Treatment</i>	96
Lampiran 13 Rencana Pelaksanaan Layanan	111
Lampiran 14 Tugas	149
Lampiran 15 Input Data <i>Posttest</i>	153
Lampiran 16 Dokumentasi.....	154

UNUGIRI