

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur inda Nafa Natalia

NIM : 3320190243

Program Studi : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : **Efektivitas Konseling Kelompok *Paradoxical Intention Technique* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa SMA/SMK Kecamatan Temayang.**

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan karya sendiri dan telah melalui cek plagiarisme serta dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 31 Agustus 2023



Nur Inda Nafa Natalia
NIM: 3320190243

UNUGIRI

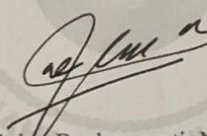
HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian oleh : Nur inda Nafa Natalia
NIM : 3320190243
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok *Paradoxical Intention Technique* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa SMA/SMK Kecamatan Temayang.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi

Bojonegoro, 25 Agustus 2023

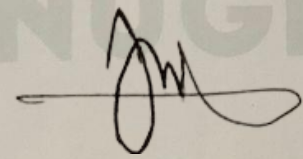
Pembimbing I



Ulvia Rachmawati, M. Pd

NIDN: 0705069006

Pembimbing II



M. Iqbal Tawakkal, M. Pd

NIDN:070703882

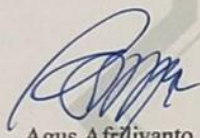
HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Nur inda Nafa Natalia
NIM : 3320190243
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok *Paradoxical Intention Technique* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa SMA/SMK Kecamatan Temayang.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 31 Agustus 2023

Dewan Penguji

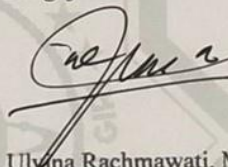
Penguji I



Agus Afriliyanto, M.Pd

NIDN : 0716048904

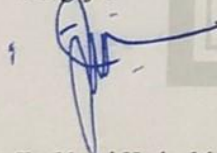
Penguji III



Ulvina Rachmawati, M.Pd

NIDN : 0705069006

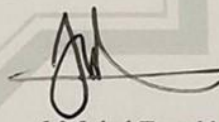
Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I

NIDN : 2114067801

Penguji IV



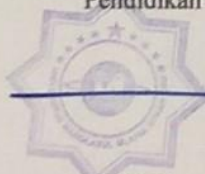
M. Iqbal Tawakkal, M.Pd

NIDN : 070703882

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu

Pendidikan

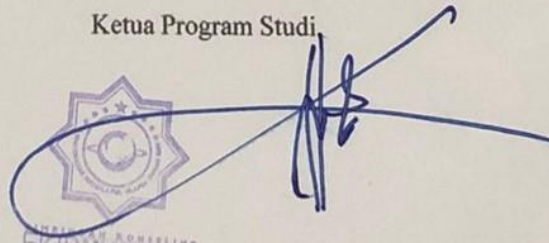


Astrid Chandra Sari, M.Pd

NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

NIDN. 0715049401

MOTTO

“Dan aku menyerahkan segala urusanku kepada Allah”

(QS. Al-Ghafir: 44)

Kesabaran, ketekunan, dan kerja keras adalah kombinasi tak terkalahkan untuk meraih kesuksesan

(Napoleon Hill)

Selalu libatkan Allah dalam hal apapun, karena tiada impian yang mustahil untuk terwujud, selagi meminta dalam sujud

(penulis)

PERSEMBAHAN

Untuk diri sendiri, aku mengucapkan terimakasih telah berjuang sejauh ini berani untuk memulai dan menyelesaikan meskipun tidak mudah.

Kedua orang tuaku yang selalu mengajarkan untuk terus belajar dan bersyukur.

Kakek nenek yang selalu mendukung dalam kondisi susah dan senang.

Keluarga besar yang selalu mengingatkan dalam hal kebaikan dan selalu produktif.

Dosen Pembimbing yang selalu mengarahkan agar dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.

Sahabatku yang selalu mengajakku untuk terus optimis, banyak membantu dan mendengarkan segala keluhan kesahku.

Dan teruntuk orang-orang baik disekitarku yang membantu kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok *Paradoxical Intention Technique* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* SMA/SMK Kecamatan Temayang”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program sarjana (S1) di program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. K. M. Jauharul Ma'arif, M. Pd. I., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Ulvina Rachmawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I atas pengarahan dalam pengerjaan skripsi selama bimbingan berlangsung, mengingatkan agar selalu rajin mengerjakan, memotivasi agar selalu semangat dalam revisi, memahami penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. M. Iqbal Tawakkal, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II atas kesabaran selama proses bimbingan berlangsung, mengajarkan bagaimana menulis skripsi yang baik sesuai dengan pedoman, selalu mengingatkan untuk banyak membaca, mengajarkan untuk selalu disiplin. Dan selalu

mengapresiasi hal kecil selama proses pengerjaan skripsi. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan sesuai target.

6. Dosen Penasehat Akademik yang telah mengarahkan dan selalu memotivasi dari awal semester sampai akhir semester.
7. Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.
9. Kedua Orang Tua yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan secara moril dan materil, do'a, nasehat, serta kesabaran yang luar biasa sehingga penulis berharap bisa menjadi anak yang dapat dibanggakan.
10. Keluarga tercinta atas dukungan, do'a serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
11. Teman-teman seperjuangan BK 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.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya penulis skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

UNUGIRI

Bojonegoro, 31 Agustus 2023

Penulis

ABSTRACT

Natalia, Nur Inda Nafa. 2023. *The Effectiveness of Paradoxical Intention Technique Group Counseling to Increase the Self-Efficacy of High School/Vocational High School Students in Temayang District*. Thesis, Counseling Guidance Department, Teaching and Education Faculty, Nadhlatul Ulama Sunan Giri University. Principal Advisor Ulvina Rachmawati, M.Pd. and Co-Advisor M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Keywords: *Self-efficacy, Group Counseling, Paradoxical Intention Technique*

Often students are not able to obtain maximum learning results. The reason is they often feel unsure about their ability to complete existing learning tasks. Self-efficacy is an individual's optimistic attitude in finding solutions to every problem that occurs with full confidence and perseverance, full of responsibility to achieve achievement. There are 3 aspects of self-efficacy, the magnitude, the strength and the generality. Students who have low self-efficacy will experience decreased academic achievement. This needs to be overcome by providing group counseling with paradoxical intention technique, students are asked to face existing problems, so that they know the extent of their abilities in completing difficult tasks. This group counseling is applied to increase students' self-efficacy so they can achieve the achievements they have been hoping for.

This research is pre-experimental with a one group pretest-posttest research design. The population of 515 with a sample are 225 who were given the self-efficacy scale. The data collection techniques used were interviews, observation and self-efficacy scales. Based on the validity test, there are 41 valid items with a reliability test result are 0.753.

The result shows the level of student self-efficacy in the high category is 12%, medium is 88% and low is 0%. Based on the self-efficacy aspect, the magnitude is 51%, the strength is 30% and the generality is 19%. The results of the effectiveness test using the Shapiro Wilk normality test show the respective values, 0.081 and 0.942, which means the data are normal. After that, a paired sample t-test is carried out and obtains a result of < 0.05 , it was stated that group counseling with the paradoxical intention technique was effective to increase self-efficacy. As for the results of the paired sample t-test per aspect of self-efficacy, each aspect, the magnitude aspect, strength aspect and generality aspect, got a sig (2 tailed) value of $0.000 < 0.05$ it was stated that group counseling with the paradoxical intention technique was effective to increase aspect magnitude, strength and generality.

ABSTRAK

Natalia, Nur Inda Nafa. 2023. Efektivitas Konseling Kelompok *Paradoxical Intention Technique* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa SMA/SMK Kecamatan Temayang. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nadhlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Ulvina Rachmawati, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Kata kunci : *Self-efficacy*, Konseling Kelompok, *Paradoxical Intention Technique*

Seringkali siswa tidak mampu memperoleh hasil belajar dengan maksimal, sesuai potensi dirinya. Penyebabnya yaitu mereka sering merasa tidak yakin akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas belajar yang ada. *Self-efficacy* merupakan sikap optimis individu dalam mencari solusi atas setiap masalah yang terjadi dengan penuh keyakinan dan ketekunan, penuh tanggung jawab untuk mencapai prestasi. Terdapat 3 aspek dalam *self-efficacy* yaitu aspek *magnitude*, aspek *stregh* dan aspek *generality*. Siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah akan mengalami prestasi akademik yang menurun. Hal ini perlu diatasi dengan pemberian konseling kelompok pendekatan realita dengan *paradoxical intention technique*, siswa diminta untuk menghadapi masalah yang ada, sehingga mereka mengetahui sejauh mana kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas sulit. Upaya ini dilakukan untuk meningkatkan *self-efficacy* pada siswa agar mereka dapat mencapai prestasi yang selama ini di harapkan. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X-XI yang bertujuan untuk menguji dan mendeskripsikan keefektifitasan konseling kelompok *paradoxical intention technique* untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa SMA/SMK Kecamatan Temayang.

Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini terdapat populasi sebanyak 515 dengan jumlah sampel 225 yang diberikan instrumen skala *self-efficacy*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi dan skala psikologis. Berdasarkan uji validitas terdapat 41 item valid dengan hasil uji realibilitas 0,753.

Diketahui tingkat *self-efficacy* siswa kategori tinggi sebesar 12%, sedang sebesar 88% dan rendah sebesar 0%. Adapun hasil tingkat *self-efficacy* berdasarkan aspek *self-efficacy* yaitu aspek *magnitude* sebesar 51%, aspek *stregh* sebesar 30% dan aspek *generality* sebesar 19%. Hasil uji efektifitas yang menggunakan uji normalitas *shapiro wilk* menunjukkan masing-masing nilai yaitu 0,081 dan 0,942 yang artinya nilai signifikan $> 0,05$ sehingga data dapat dinyatakan normal, setelah itu dilakukan uji *paired sample t-test* dengan memperoleh hasil $< 0,05$ maka dapat dinyatakan konseling kelompok dengan *paradoxical intention technique* efektif meningkatkan *self-efficacy* Adapun hasil uji *paired sample t-test* per aspek *self-efficacy*, masing-masing aspek yaitu aspek *magnitude*, aspek *stregh* dan aspek *generality* mendapatkan nilai sig (2 tailed) adalah 0.000 $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ketiga aspek tersebut efektif.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	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 BAGAN	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Batasan Penelitian.....	5
1.6 Asumsi Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	7
2.1 Kajian Teoritis	7
2.1.1 <i>Self-Efficacy</i>	7
2.1.1.1 <i>Definisi Self-Efficacy</i>	7
2.1.1.2 <i>Proses Psikologis Self-Efficacy Manusia</i>	8
2.1.1.3 <i>Aspek/Dimensi Self-Efficacy</i>	10
2.1.1.4 <i>Faktor-Faktor Self-Efficacy</i>	12
2.1.1.5 <i>Dampak Self-Efficacy</i>	13

2.1.2	Konseling Kelompok	15
2.1.2.1	<i>Pengertian Konseling Kelompok</i>	15
2.1.2.2	<i>Fungsi Konseling kelompok</i>	17
2.1.2.3	<i>Tujuan Konseling Kelompok</i>	18
2.1.2.4	<i>Asas-Asas dalam Konseling Kelompok</i>	20
2.1.2.5	<i>Tahapan dalam Konseling Kelompok</i>	21
2.1.3	<i>Paradoxical Intention Technique</i>	27
2.1.3.1	<i>Pengertian Paradoxical Intention</i>	27
2.1.3.2	<i>Tahapan Paradoxical Intention Technique</i>	28
2.1.3.3	<i>Variasi Paradoxical Intention Technique</i>	30
2.1.3.4	<i>Konseling Kelompok Paradoxical Intention Technique untuk Meningkatkan Self-Efficacy</i>	31
2.2	Penelitian Relevan Terdahulu	32
2.3	Kerangka Berpikir.....	35
2.3	Hipotesis.....	37
BAB III METODE PENELITIAN		38
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	38
3.2	Lokasi Penelitian.....	38
3.3	Populasi dan Sampel.....	39
3.3.1	Populasi.....	39
3.3.2	Sampel.....	39
3.4	Variabel dan Definisi Operasional.....	40
3.4.1	Variabel.....	40
3.4.2	Definisi Operasional	40
3.5	Instrumen Penelitian	41
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.7	Teknik Analisis Data.....	44
3.7.1	Uji Validitas	44
3.7.2	Uji Reliabilitas	45
3.7.3	Uji Efektivitas	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		48
4.1	Hasil Penelitian	48

4.1.1	Gambaran <i>Self-Efficacy</i> Siswa SMA/SMK Temayang.....	48
4.1.2	Layanan Konseling Kelompok di SMA/SMK Temayang.....	49
4.1.3	Efektivitas Konseling Kelompok <i>Paradoxical Intention Technique</i> untuk Meningkatkan <i>Self-Efficacy</i> pada Siswa SMA/SMK Temayang.....	50
4.1.3.1	<i>Pelaksanaan Penelitian</i>	50
4.1.3.2	<i>Hasil Pretest</i>	51
4.1.3.3	<i>Hasil Posttest</i>	52
4.1.3.4	<i>Uji Normalitas</i>	52
4.1.3.5	<i>Uji Paired Sample T - Test</i>	53
4.1.3.6	<i>Uji Perbedaan Pretest dan Posttest</i>	54
4.2	Pembahasan.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		59
5.1	Kesimpulan	59
5.2	Saran	59
5.2.1	Bagi Siswa	59
5.2.2	Bagi Konselor.....	60
5.2.3	Bagi Sekolah.....	60
5.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	60
DAFTAR PUSTAKA		59
LAMPIRAN.....		63

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Wawancara.....	41
3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Skala Psikologis	42
3. 3 Penyebaran <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable Skala Self-Efficacy</i>	44
3. 4 Hasil Uji Validitas.....	45
3.5 Hasil Uji Reliabilitas	46
4.6 Rumus Kategorisasi	47
4.1 Tingkat <i>Self-Efficacy</i> Siswa SMA/SMK Temayang.....	48
4.2 Tingkat <i>Self-Efficacy</i> Berdasarkan Aspek.....	48
4.3 Hasil Uji <i>Pretest</i> Anggota Kelompok.....	51
4.4 Hasil Uji <i>Posttest</i> Anggota Kelompok.....	52
4.5 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	53
4.6 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	53
4.7 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek <i>Magnitude</i>	54
4.8 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek <i>Streght</i>	54
4.9 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek <i>Generality</i>	55
4.10 Hasil Uji Perbandingan <i>Pretest-Posttest</i>	56

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

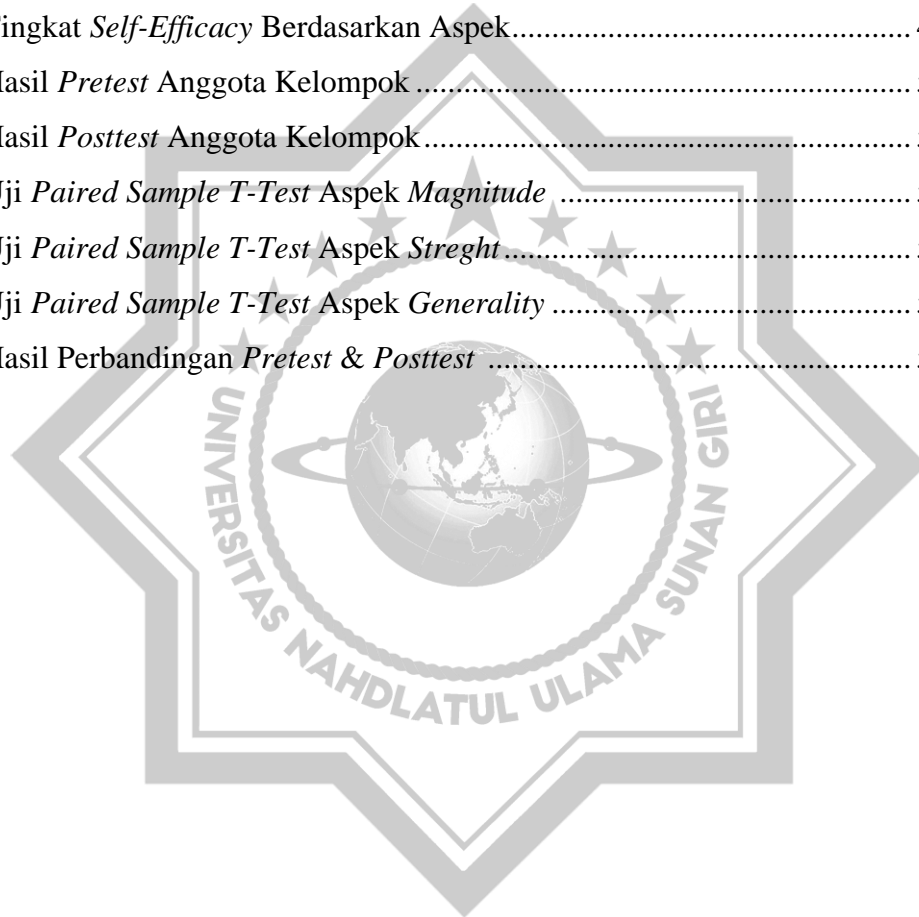
Bagan	Halaman
2. 1 Kerangka Berpikir	36



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	38
3.2 Rumus <i>Slovin</i>	39
4.1 Tingkat <i>Self-Efficacy</i> Siswa SMA/SMK Temayang.....	48
4.2 Tingkat <i>Self-Efficacy</i> Berdasarkan Aspek.....	49
4.3 Hasil <i>Pretest</i> Anggota Kelompok	51
4.4 Hasil <i>Posttest</i> Anggota Kelompok.....	52
4.5 Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek <i>Magnitude</i>	54
4.6 Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek <i>Streghth</i>	55
4.7 Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek <i>Generality</i>	56
4.8 Hasil Perbandingan <i>Pretest & Posttest</i>	57



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Balikan Izin Penelitian.....	63
2. Lembar Observasi Konseling Kelompok	65
3. Pedoman Wawancara	66
4. Skala <i>Self-Efficacy</i>	67
5. Uji Validasi Ahli BK.....	70
6. Uji <i>Validitas</i>	83
7. Uji <i>Reliabilitas</i>	84
8. Hasil Tabulasi Data <i>Pretest Excel</i>	84
9. Hasil Tabulasi Data <i>Posttest Excel</i>	85
10. Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	85
11. Uji <i>Paired Samplel T-Test</i>	85
12. Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek <i>Magnitude</i>	86
13 Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek <i>Streght</i>	86
14. Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek <i>Generality</i>	86
15. <i>Inform Consent</i>	87
16. Angket <i>Laiseg</i>	88
17. Lembar Kepuasan Konseli	89
18. RPL dan Laporan RPL.....	90
19. Dokumentasi	112

UNUGIRI