

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas dari plagiat, dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 23 Juni 2021



Ana Safitri

NIM: 3320170043

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Ana Safitri
NIM : 3320170043
Judul : Pengembangan Panduan pelatihan Teknik *Self Intruccion* untuk
Meningkatkan *Self:esteem* Siswa SMP

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

Bojonegoro, 13 September 2021

Pembimbing I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

Pembimbing II



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd
NIDN.0707038802

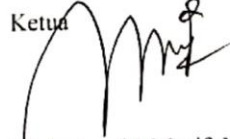
HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Ana Safitri
NIM : 3320170043
Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik *Self Instruction* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMP.

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 13 September 2021

Dewan Penguji

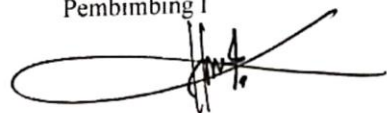
Ketua



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

Tim Pembimbing

Pembimbing I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN: 0715049401

Anggota



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 0711118702

Pembimbing II



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.
NIDN: 0707038802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan



Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 0711118702

MOTTO

وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الاثم والعدوان واتقوا الله ان الله شديد العقاب

“ Dan tolong menolong kamu dalam mengerjakan kebajikan dan takwa, dan jangan tolong menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksaan-Nya. (Qs. Al-Maidah :2).

“ Perbanyak bersyukur, kurangi mengeluh, buka mata, jembarkan telinga, perluas hati, sadari kamu ada pada sekarang, bukan kemarin atau esok, nikmati setiap momen dalam hidup, berpetuanglah. “

PERSEMBAHAN

Untuk ibu dan ayahku tercinta, terimakasih untuk doa dan kasih sayang yang senantiasa mengiringi langkahku.

Suami, anakku tercinta dan seluruh keluarga besarku yang aku sayangi, terimakasih dan dukungan yang selalu diberikan kepadaku.

Guru-guru ku, dosen-dosen ku terimakasih sudah membagikan ilmu dan pengalamannya selama ini, aku tidak akan pernah bisa membalas jasa-jasa kalian namun aku selalu mengharapkan ridho dan doa kalian, agar aku bisa menjadi orang yang bermanfaat.

Seluruh teman-teman pendidikan bimbingan dan konseling angkatan 2017, terimakasih untuk dukungan dan kebersamaan yang indah selama ini serta perjuangan bersama yang takkan terlupakan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidaya serta inayah-nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan panduan pelatihan teknik *self intruction* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMPN 2 Kepohbaru” sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan nabi agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya. Penulis mengadakan penelitian skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh Karena itu dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.,Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Ibu Zeti Novitasari, M.,Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing 1 Dan Bapak M Iqbal tawakkal, M.Pd Selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Zeti Novitasari M.Pd Selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) Dan Seluruh Dosen Prodi Bimbingan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.

6. Bapak Moh. Khozin M.Pd.I Selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Kepohbaru Bojonegoro yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian di SMP Negeri 2 kepohbaru
7. Bapak Ibuku tercinta serta seluruh keluarga yang selalu memberi semangat, memotivasi, dan memberi kan do'a serta dukungan baik moril maupun materil.
8. Sahabat-sahabat yang telah memberikan do'a motivasi serta nasehat-nasehatnya. Dan teman-teman senasib seperjuangan di FKIP program studi Bimbingan Konseling angkatan 2017 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/i, kiranya kita semua tetap dalam lindungan-nya.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya Pendidikan bimbingan dan konseling.

Bojonegoro 23 Juni 2021

Penulis

Ana Safitri

UNUGIRI
BOJONEGORO

ABSTRACT

Safitri Ana 2021, Development of a Self-instruction Technique Training Guide to Improve Self Esteem for Students of SMP Negeri 2 Kepohbaru, Bojonegoro Regency.

Keywords : Self-instruction technique, self-esteem

Adolescence is a period where many experience problems, one of which is the problem of low self-esteem, this can affect daily activities while at school, this is because many factors influence it, one of which is family factors. Self-esteem is an assessment of oneself who has confidence in himself that he is capable of dealing with problems in his life. This study aims to produce a product in the form of a guidebook as a guide for counselors in introducing, training, and developing self-confidence to students by using self-instruction techniques.

The research and development method in this study uses the Borg and Gall method with ten research steps. The ten steps were modified according to existing needs into: (1) initial research, (2) planning (3) initial product development (4) expert testing, (5) product revision. The technique of analyzing expert test data and testing prospective product users uses an percentage of agreement used in this study in the form of quantitative and qualitative data.

Based on the test results indicate that the product development is included in the criteria of very useful, very feasible, very appropriate, and very appropriate. So that the product is feasible to be used by school counselors to increase students' self-esteem. Suggestions for use by counselors to understand topics and materials so that when providing training can run smoothly and effectively. For further researchers, it is expected to carry out further development with the guide products that have been developed.

ABSTRAK

Safitri Ana 2021, Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik *Self instruction* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMP Negeri 2 Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro.

Kata kunci : Teknik *self instruction*, *self esteem*

Masa remaja adalah masa dimana banyak mengalami permasalahan, salah satunya adalah masalah *self esteem* yang rendah hal ini dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari saat berada di sekolah, hal tersebut dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhinya salah satunya adalah faktor keluarga. *Self esteem* merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang mempunyai kepercayaan terhadap dirinya bahwa dia mampu dalam menghadapi masalah dalam kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa buku panduan sebagai pedoman konselor dalam mengenalkan, melatih, dan mengembangkan sikap untuk menghargai diri sendiri dengan menggunakan teknik *self instruction*.

Metode penelitian dan pengembangan dalam penelitian ini menggunakan metode Borg and Gall dengan sepuluh Langkah penelitian. Sepuluh Langkah dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan yang ada menjadi : (1) penelitian awal, (2) perencanaan (3) pengembangan produk awal (4) uji ahli, (5) revisi produk. Adapun teknik analisis data uji ahli dan uji calon pengguna produk menggunakan rumus *percentage of agreemen* yang digunakan dalam penelitian ini berupa data kuantitatif dan kualitatif.

Berdasarkan hasil uji menunjukkan bahwa produk pengembangan termasuk dalam kriteria sangat berguna, sangat layak, sangat tepat, dan sangat patut. Sehingga produk telah layak digunakan oleh konselor sekolah untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Saran pemanfaatan oleh konselor untuk memahami topik dan materi agar saat memberikan pelatihan bisa berjalan lancar dan efektif. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan pengembangan lebih lanjut dengan produk panduan yang telah dikembangkan.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACK INGGRIS	ix
ABSTRAK INDONESIA	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang masalah.....	1
1.2 Tujuan penelitian	7
1.3 Spesifikasi produk yang diharapkan	7
1.4 Pentingnya pengembangan	7
1.5 Batasan pengembangan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Konsep <i>self esteem</i>	9
2.1.1 Pengertian teknik <i>self esteem</i>	9
2.1.2 Dimensi <i>self esteem</i>	10
2.1.3 Aspek aspek <i>self esteem</i>	11
2.1.4 Proses pembentukan <i>self esteem</i>	12
2.1.5 Faktor faktor penghambat <i>self esteem</i>	14
2.2 Konsep <i>self instruction</i>	14
2.2.1 Pengertian <i>self instruction</i>	14

2.2.2 Penerapan teknik <i>self instruction</i>	15
2.2.3 Tahap tahap teknik <i>self instruction</i>	15
2.2.4 Verbalisasi diri	16
2.2.5 Prosedur teknik <i>self instruction</i>	17
2.3 Kerangka berfikir	18
BAB III METODE PENELITIAN PENGEMBANGAN	20
3.1 Model penelitian dan pengembangan	20
3.2 Prosedur penelitian dan pengembangan.....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	32
4.1 Penyajian data dan analisis data uji coba	32
4.1.1 Data penilaian ahli.....	33
4.1.1.1. Data penilaian ahli aspek kegunaan	33
4.1.1.2. Data penilaian ahli aspek kelayakan	35
4.1.1.3. Data penilaian ahli aspek ketepatan	36
4.1.1.4 Data penilaian ahli aspek kepatutan.....	38
4.1.2 Data penilaian calon pengguna produk	40
4.1.2.1 Data penilaian ahli aspek kegunaan	41
4.1.2.2 Data penilaian ahli aspek kelayakan	43
4.1.2.3 Data penilaian ahli aspek ketepatan	44
4.1.2.4 Data penilaian ahli aspek kepatutan	46
4.1.3 Revisi produk pengembangan	48
BAB V KAJIAN DAN SARAN.....	50
5.1 Kajian produk yang direvisi	50
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.2 Instrumen skala <i>self esteem</i>	25
Tabel 3.3 Skala interpretasi hasil perhitungan skala <i>self esteem</i>	26
Tabel 3.4 Rumus menghitung total soal.....	26
Tabel 3.5 Rumus menghitung sampel survei	27
Tabel 3.6 Hasil survey <i>self esteem</i> siswa SMP	27
Tabel 3.7 Makna skala penelitian akseptabilitas.....	30
Tabel 3.8 Kriteria untuk menentukan persentasase.....	31
Tabel 4.1 hasil kesepakatan ahli BK tentang aspek kegunaan.....	34
Tabel 4.2 hasil kesepakatan ahli BK tentang aspek kelayakan.....	36
Tabel 4.3 hasil kesepakatan ahli BK tentang aspek ketepatan.....	37
Tabel 4.4 hasil kesepakatan ahli BK tentang aspek kepatutan.....	40
Tabel 4.5 hasil kesepakatan calon pengguna tentang aspek kegunaan	43
Tabel 4.6 hasil kesepakatan calon pengguna tentang aspek kelayakan	44
Tabel 4.7 hasil kesepakatan calon pengguna tentang aspek ketepatan	46
Tabel 4.8 hasil kesepakatan calon pengguna tentang aspek kepatutan.....	48
Tabel 4.9 revisi hasil penilaian, saran dan komentar ahli media dan ahli BK	50
Tabel 4.10 revisi hasil penilaian, saran dan komentar calon pengguna produk.....	51

DAFTAR BAGAN

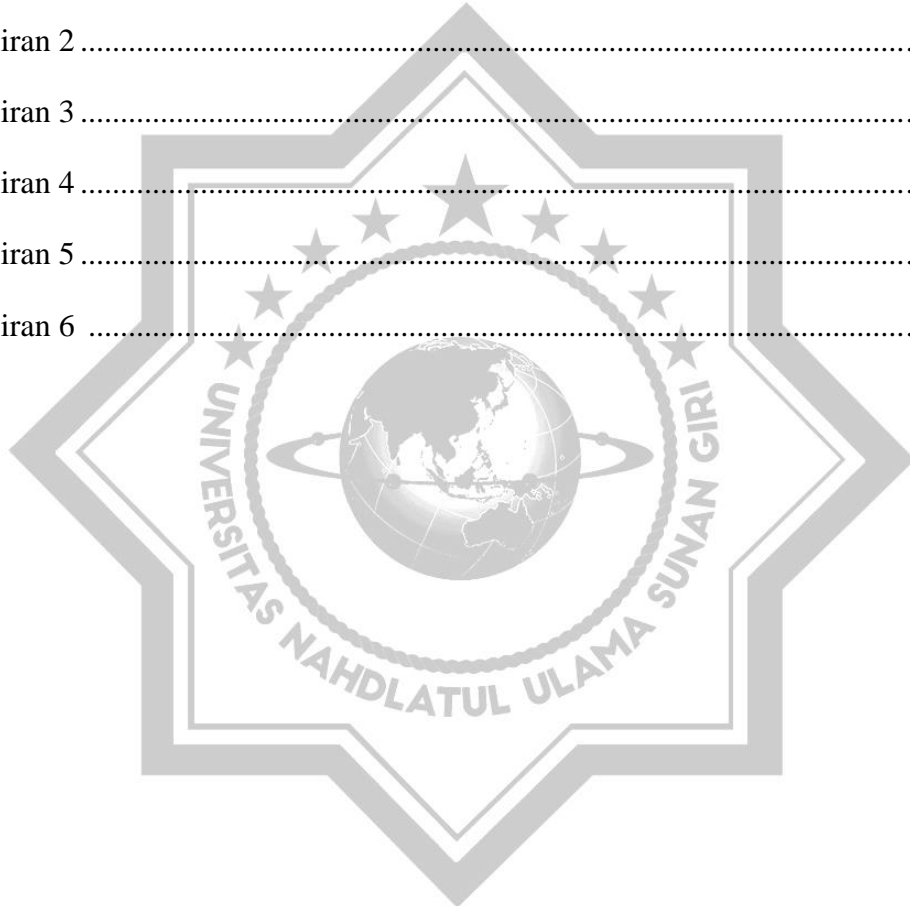
Bagan	Halaman
2.1 Kerangka berfikir	19



UNUGIRI
BOJONEGORO

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1	59
Lampiran 2	60
Lampiran 3	62
Lampiran 4	66
Lampiran 5	80
Lampiran 6	88



UNUGIRI
BOJONEGORO