

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MUSLIM
KELAS X SMA NEGERI 1 BANTARKAWUNG
KABUPATEN BREBES**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

APRILLIA ARUM SARI
NIM. 3518090

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2022**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MUSLIM
KELAS X SMA NEGERI 1 BANTARKAWUNG
KABUPATEN BREBES**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

APRILLIA ARUM SARI
NIM. 3518090

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2022**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Aprillia Arum Sari
NIM : 3518090
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MUSLIM KELAS X SMA NEGERI 1 BANTARKAWUNG KABUPATEN BREBES”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 15 Oktober 2022

Yang Menyatakan,


Aprillia Arum Sari
NIM. 3518090

NOTA PEMBIMBING

Dr. Esti Zaduqisti, M.Si
Jl. Gondang No. 73 Wonopringgo Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Aprillia Arum Sari

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam
di-

PEKALONGAN

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Aprillia Arum Sari
NIM : 3518090
Judul : **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MUSLIM
KELAS X SMA NEGERI 1 BANTARKAWUNG KABUPATEN
BREBES**

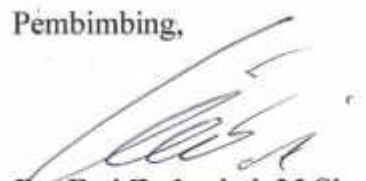
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 15 Oktober 2022

Pembimbing,


Dr. Esti Zaduqisti, M.Si
NIP. 197712172006042002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:


Nama : **APRILLIA ARUM SARI**
NIM : **3518090**
Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING
BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK LATIHAN
ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA MUSLIM KELAS X
SMA NEGERI 1 BANTARKAWUNG KABUPATEN
BREBES**

yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 25 November 2022 dan dinyatakan
LULUS serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) dalam ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


H. Misbakhuddin, Lc., M.Ag.
NIP. 19790407 200604 1 003


Ahmad Hidayatullah, M.Sos.
NIP. 19900310 201903 1 013

Pekalongan, 25 November 2022

Disahkan Oleh

Dekan



Dr. H. Sam'ani, M.Ag. &
NIP. 19730505 199903 1 002

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut:

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
أ	<i>Alif</i>	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	<i>Bā'</i>	B	Be
ت	<i>Tā'</i>	T	Te
ث	<i>Ṣā'</i>	Ṣ	es titik di atas
ج	<i>Jim</i>	J	Je
ح	<i>Hā'</i>	Ḥ	ha titik di bawah
خ	<i>Khā'</i>	Kh	ka dan ha
د	<i>Dal</i>	D	De
ذ	<i>Ḍal</i>	Ḍ	zet titik di atas
ر	<i>Rā'</i>	R	Er
ز	<i>Zai</i>	Z	Zet
س	<i>Sīn</i>	S	Es
ش	<i>Syīn</i>	Sy	es dan ye
ص	<i>Ṣād</i>	Ṣ	es titik di bawah
ض	<i>Dād</i>	Ḍ	de titik di bawah
ط	<i>Tā'</i>	Ṭ	te titik di bawah
ظ	<i>Zā'</i>	Ḍ	zet titik di bawah
ع	<i>'Ayn</i>	... ' ...	koma terbalik (di atas)
غ	<i>Gayn</i>	G	Ge
ف	<i>Fā'</i>	F	Ef
ق	<i>Qāf</i>	Q	Qi

ك	<i>Kāf</i>	K	Ka
ل	<i>Lām</i>	L	El
م	<i>Mīm</i>	M	Em
ن	<i>Nūn</i>	N	En
و	<i>Waw</i>	W	We
ه	<i>Hā'</i>	H	Ha
ء	<i>Hamzah</i>	...'	Apostrof
ي	<i>Yā</i>	Y	Ye

B. Konsonan rangkap karena *tasydīd* ditulis rangkap:

متعاقدين ditulis *muta'āqqidīn*

عدة ditulis *'iddah*

C. *Tā' marbūtah* di akhir kata.

1. Bila dimatikan, ditulis h:

هبة ditulis *hibah*

جزية ditulis *jizyah*

(ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia seperti zakat, shalat dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya).

2. Bila dihidupkan karena berangkaian dengan kata lain, ditulis t:

اللهمنة ditulis *ni'matullāh*

زكاة الفطر ditulis *zakātul-fītri*

D. Vokal pendek

__ا__ (fathah) ditulis a contoh دَرَبٌ ditulis *daraba*

__ا__ (kasrah) ditulis i contoh فَهِمَّ ditulis *fahima*

__ا__ (dammah) ditulis u contoh كُتِبَ ditulis *kutiba*

E. Vokal panjang:

1. fathah + alif, ditulis ā (garis di atas)

جاهلية ditulis *jāhiliyyah*

2. fathah + alif maqṣūr, ditulis ā (garis di atas)

يسعي ditulis *yas'ā*

3. kasrah + ya mati, ditulis \bar{i} (garis di atas)

مجيد ditulis *majīd*

4. dammah + wau mati, ditulis \bar{u} (dengan garis di atas)

فروض ditulis *furūd*

F. Vokal rangkap:

1. fathah + yā mati, ditulis ai

بينكم ditulis *bainakum*

2. fathah + wau mati, ditulis au

قول ditulis *qaul*

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof.

النتم ditulis *a'antum*

اعدت ditulis *u'iddat*

لئن شكرتم ditulis *la'in syakartum*

H. Kata sandang Alif + Lām

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis al-

القران ditulis *al-Qur'ān*

القياس ditulis *al-Qiyās*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, ditulis dengan menggandengkan huruf syamsiyyah yang mengikutinya serta menghilangkan huruf l-nya

الشمس ditulis *asy-syams*

السماء ditulis *as-samā'*

I. Huruf besar

Huruf besar dalam tulisan Latin digunakan sesuai dengan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD)

J. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat dapat ditulis menurut penulisannya

ذوى الفروض ditulis *zawi al-furūd*

اهل السنة ditulis *ahl as-sunnah*

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan segala rasa syukur kepada Allah SWT yang telah memberi kesehatan, kekuatan, kesabaran dan semangat pantang menyerah, memberkahi dan meridhoi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Dengan segenap kerendahan hati, skripsi ini penulis persembahkan sebagai hadiah terindah untuk:

1. Kedua Orang Tuaku bapak Subadir dan Ibu Rumini, yang selalu memberikan do'a, kasih sayang, dan memberikan banyak dukungan moril maupun materi dan semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan serta umur yang panjang untuk kalian.
2. UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan ilmu dan pengalaman belajar yang berharga bagi penulis.
3. Dosen pembimbing Ibu Esti Zaduqisti, M.Si yang telah meluangkan waktunya serta bimbingannya dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Para pendidik baik guru maupun dosen yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu baik akademik maupun non akademik.
5. Kepada teman-temanku satu angkatan 2018 Bimbingan Penyuluhan Islam, terima kasih atas motivasi, dukungan dan semangat yang kalian berikan.
6. Almamater tercinta UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan, terimakasih sudah memberikan banyak pengalaman dan ilmu di kampus.

MOTTO

“Kesempatan kamu untuk sukses di setiap kondisi selalu dapat diukur oleh seberapa besar kepercayaan kamu pada diri sendiri” – Robert Collier

ABSTRAK

Arum Sari. Aprillia. 2022. *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Muslim Kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung Kabupaten Brebes*. Skripsi Jurusan Ushuludin Adab dan Dakwah Program Setudi S1 Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing: Dr. Esti Zaduqisti, M. Si.

Kata Kunci: Konseling Behavioral, Teknik Latihan Asertif, Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang menjunjung keberhasilan siswa yang tercipta melalui pembelajaran siswa dalam berinteraksi dengan sekitarnya. Individu dapat disebut percaya diri ketika telah menunjukkan tindakan atau perilaku seperti dapat memutuskan sebuah keputusan, tidak mudah menyerah, tidak gugup, berani berpendapat, berani presentasi, bertanya atau menjawab pertanyaan. Dapat dilihat baik tidaknya rasa percaya diri siswa diukur dari keenam indikator di atas. Siswa yang dapat melakukan keenam indikator di atas dapat dikatakan memiliki percaya diri yang baik. Namun demikian, ada beberapa siswa di SMA Negeri 1 Bantarkawung yang memiliki kepercayaan diri rendah. Dalam hal ini, peneliti mengupayakan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimana kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung Kabupaten Brebes sebelum penerapan layanan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif (2) Bagaimana kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung Kabupaten Brebes sesudah penerapan layanan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif? (3) Bagaimana efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung Kabupaten Brebes.

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan metode *pre-eksperimental* dengan jenis yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket, yang diberikan kepada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*pretest* dan *posttest*). Teknik analisis data menggunakan uji t (*Paired Sample T Test*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung setelah diberikan perlakuan terdapat perbedaan skor. Selisih rata-rata *pretest* dan *posttest* adalah 11,4. Sedangkan hasil uji hipotesis menggunakan uji t yang dilakukan dengan *Software* program komputer SPSS 25 diperoleh hasil nilai *Sig. (2-tailed) = 0,000*. Karena nilai *Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05* maka H_0 ditolak. Hal ini berarti bahwa konseling behavioral dengan teknik latihan asertif efektif diberikan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Muslim Kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung Kabupaten Brebes”. Sholawat serta salam kami panjatkan pada nabi Muhammad SAW., semoga kita senantiasa mendapatkan syafaat dihari akhir kelak. Amiin..

Penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada beberapa pihak, diantaranya :

1. Bapak Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag, selaku Rektor UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberi kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Bapak Dr. H. Sam’ani, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam proses akademik.
3. Bapak Maskhur M.Ag, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Esi Zaduqisti, M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi. Banyak ilmu yang penulis dapatkan selama proses bimbingan skripsi, terutama dalam metodologi penelitian dan teknik analisisnya. Beliau juga senantiasa mengarahkan penulis dalam penulisan skripsi, sehingga penulis selalu bersemangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Elfi Yulyati, M.Pd, selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bantarkawung, yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang dipimpinnya. Tidak ketinggalan pula, Ibu Ni’matul Maola (bu ola) selaku guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 1 Bantarkawung yang bersedia

bekerjasama serta memberikan bantuan dan dukungan selama proses pelaksanaan perlakuan penelitian.

6. Izza Himawati, M.Si, Nadhifatuz Zulfa, M.Pd., dan Cintami Farmawati, M.Psi, selaku ekspert judgment dalam penelitian ini. Terima kasih sudah memberikan kritik dan saran yang membangun untuk modul panduan perlakuan sehingga modul panduan perlakuan dapat tersusun dan layak digunakan dalam memberikan perlakuan pada penelitian skripsi ini.
7. Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag , selaku wali dosen yang senantiasa memberikan bimbingan dan nasehat selama penulis menjadi mahasiswa.
8. Kedua Orang Tuaku tercinta, yang selalu memberikan do'a, kasih sayang tiada henti, dan memberikan banyak dukungan moril maupun materi dan semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan serta umur yang panjang untuk kalian.
9. Mas Muhammad Yudhi, yang selalu memberi semangat dan memberikan dukungan baik moril maupun materi.
10. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis sadar bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan kekurangan. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Pekalongan, 15 Oktober 2022

Penulis,



APRILLIA ARUM SARI
NIM. 3518090

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	v
PERSEMBAHAN.....	viii
HALAMAN MOTTO	ix
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Tinjauan Pustaka	6
1. Landasan Teori	6
2. Penelitian yang Relevan.....	10
3. Kerangka Berpikir.....	11
4. Hipotesis	13
F. Metode Penelitian.....	14
1. Jenis dan Desain Penelitian.....	14
2. Setting Penelitian	15
3. Variabel Penelitian.....	15
4. Subjek Penelitian	17
5. Instrumen Penelitian	17
6. Teknik Analisis Data	20
G. Sistematika Penulisan.....	21
BAB II KONSELING BEHAVIORAL, TEKNIK LATIHAN ASERTIF DAN KEPERCAYAAN DIRI	
A. Konseling Behavioral	23
1. Pengertian Konseling Behavioral	23
2. Tujuan Konseling Behavioral	24
3. Tahap-tahan Konseling Behavioral	25
B. Taknik Latihan Asertif.....	27
1. Pengertian Teknik Latihan Asertif.....	27
2. Tujuan Teknik Latihan Asertif	28
3. Langkah-langkah Strategi Teknik Latihan Asertif	29

C. Kepercayaan Diri.....	31
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	31
2. Proses Pembentukan Kepercayaan Diri.....	34
3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	35
BAB III EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MUSLIM KELAS X SMA NEGERI 1 BANTARKAWUNG KABUPATEN BREBES	
A. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Bantarkawung.....	37
B. Deskripsi Subjek Penelitian.....	40
C. Hasil Uji Instrumen Penelitian.....	41
1. Instrumen Panduan Perlakuan.....	41
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	47
D. Kepercayaan Diri Siswa Muslim Kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung.....	53
E. Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Muslim Kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung.....	56
1. Uji Prasyarat Analisis.....	56
2. Uji Hipotesis.....	58
BAB IV ANALISIS EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MUSLIM KELAS X SMA NEGERI 1 BANTARKAWUNG KABUPATEN BREBES	
A. Analisis Kepercayaan Diri Siswa Muslim Kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung.....	60
B. Analisis Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Muslim Kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung Kabupaten Brebes.....	65
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu	10
Tabel 1.2 Rancangan model one-group pretest-posttest design.....	14
Tabel 3.1 Jadwal Pertemuan Perlakuan Pelaksanaan.....	45
Tabel 3.2 Blue Print Angket Kepercayaan Diri	47
Tabel 3.3 Penskoran Jawaban Angket Kepercayaan Diri	48
Tabel 3.4 Hasil Perhitungan Uji Validitas Menggunakan Microsoft Excel	50
Tabel 3.5 Item Terseleksi dan Item Gugur Hasil Seleksi dengan Menggunakan Korelasi Product Moment.....	51
Tabel 3.6 Kriteria Pengujian Reliabilitas Instrumen.....	52
Tabel 3.7 Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas Instrumen Menggunakan Alpha Cronbach.....	52
Tabel 3.8 Kelas Interval	54
Tabel 3.9 Hasil Pretest Kepercayaan Diri Siswa dalam Bentuk Presentase	54
Tabel 3.10 Hasil Posttest Kepercayaan Diri Siswa dalam Bentuk Presentase.	55
Tabel 3.11 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Menggunakan Kolmogorof-Smirnov	57
Tabel 4.1 Peningkatan Skor Kepercayaan Diri	63

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Modul
- Lampiran 2 Instrumen Penilaian Modul Panduan Pelaksanaan Konseling Behavioral
- Lampiran 3 Nilai Minimum Cvr Dari Lawshee
- Lampiran 4 Hasil Perhitungan Validitas Isi Per Item Instrumen Penilaian Modul Panduan Pelaksanaan
- Lampiran 5 Angket Kepercayaan Diri Siswa
- Lampiran 6 Tabel R
- Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri Menggunakan Korelasi Product Moment
- Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kepercayaan Diri Menggunakan Alpha Cronbach
- Lampiran 9 Rekap Data Angket Kepercayaan Diri Subjek Penelitian
- Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas Menggunakan Kolmogorov-Smirnov
- Lampiran 11 Hasil Uji Homogenitas
- Lampiran 12 Hasil Uji Hipotesis Menggunakan Uji T (Paired Sample T Test)
- Lampiran 13 Surat Penunjukan Pembimbing
- Lampiran 14 Surat Keterangan Similarity Checking
- Lampiran 15 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 16 Lembar Expert Judgment
- Lampiran 17 Dokumentasi
- Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kepercayaan diri yaitu aspek kepribadian yang menjunjung keberhasilan siswa yang tercipta melalui pembelajaran siswa dalam berinteraksi dengan sekitarnya.¹ Agustiani memaparkan bahwa konsep diri adalah bayangan yang ada pada diri seseorang tentang dirinya dan terbentuk dari apa yang dialami dan diperolehnya dari hubungan dengan sekitarnya. Yang artinya konsep diri juga merupakan seperangkat kesungguhan dan pandangan yang terorganisir tentang diri sendiri. Konsep diri adalah pemahaman manusia tentang dirinya sendiri, termasuk jasmani, pribadi, keluarga, moral etik, dan sosial, emosional aspiratif, dan pencapaian yang didapat.²

Percaya diri adalah perbuatan atau rasa yakin akan potensi diri sendiri sehingga seseorang yang terlibat tidak khawatir dengan semua kejadian, bisa melakukan sesuatu yang digemari dan dapat mempertanggung jawabkan atas semua tindakan yang diperbuat, santun dan juga mampu menjaga bersikap terhadap orang sekitar, mampu menghargai dan menerima orang lain, mempunyai dukungan untuk berprestasi dan mampu mengenali kekurangan dan kelemahan diri sendiri.³

¹ Emira dkk, *Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*, JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia), Vol. 4, No. 1 (2018), hlm. 1-5.

² Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2006), hlm.138.

³ Erika Yulianti Safitri dkk, *Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa*, Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 6, No 4 (2019), hlm. 2

Kabupaten Brebes merupakan salah satu kabupaten yang ada di Jawa Tengah yang terletak di bagian utara paling barat Provinsi Jawa Tengah. Siswa SMA di kabupaten Brebes mayoritas beragama islam dan memiliki kepercayaan diri yang rendah seperti merasa malu dan takut ketika berada di depan kelas untuk menyampaikan pendapat atau mengerjakan soal yang diberikan guru. Hal ini terjadi karena ketika siswa berusaha untuk menjawab pertanyaan atau menyampaikan pendapatnya, siswa tersebut kadang ditertawakan oleh teman-temannya karena menjawab salah atau tidak dapat menjawab pertanyaan dari guru, oleh karna itu banyak siswa yang menjadi tidak berani maju kedepan kelas dan hilang kepercayaan dirinya.

SMA Negeri 1 Bantarkawung merupakan satu-satunya sekolah negeri yang ada di kecamatan Bantarkawung. SMA Negeri 1 Bantarkawung memiliki dan membiasakan budaya disiplin waktu, tertib ibadah, 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan dan Santun) dan kepedulian sosial pada seluruh warga sekolah. Meskipun SMA Negeri Bantarkawung merupakan sekolah negeri akan tetapi nuansa islam disekolah tersrbut masih terasa seperti melakukan kegiatan mujahadah yang dilaksanakan setiap pagi sebelum memulai kegiatan pembelajaran. Mujahadah disini yaitu kegitan membaca ayat suci Al-Qur'an seperti surat Yasin, surat Ar-Rahman, surat Al-Waqiah dan surat As-Sajdah. Selain itu juga disekolah tersebut mewajibkan untuk sholat dzuhur berjama'ah di mushola sekolah, dan selalu mengadakan kegiatan jumal amal setiap hari jumat.

Menurut Kemendikbud, individu dapat disebut percaya diri ketika telah menunjukkan tindakan atau perilaku seperti dapat memutuskan sebuah keputusan, tidak mudah menyerah, tidak gugup, berani berpendapat, berani presentasi, bertanya atau menjawab pertanyaan. Dapat dilihat baik tidaknya rasa percaya diri siswa diukur dari keenam indikator di atas. Siswa yang dapat melakukan keenam indikator di atas dapat dikatakan memiliki percaya diri yang baik.⁴

Gejala yang ditunjukkan oleh siswa yang kurang percaya diri yaitu memiliki perasaan kurang percaya dengan potensinya sehingga seringkali menyontek pada pekerjaan temannya ketika sedang ujian atau diberi tugas oleh guru, gampang merasa cemas dalam situasi tertentu, gerogi ketika berada di depan kelas untuk tampil, terkadang merasa malu dan takut serta bersikap kurang wajar untuk menarik perhatian.

Seperti halnya yang dialami oleh siswa SMA Negeri 1 Bantarkawung yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Menurut AKPd kelas yang memiliki kepercayaan diri yang rendah terbanyak terdapat di kelas X seperti merasa malu dan takut; memiliki sifat intovet karena minder dari teman-teman yang dianggapnya mempunyai kemampuan di atas darinya; menyontek saat menghadapi ujian karena dirasa dirinya tidak dapat mengerjakannya sendiri; gampang cemas saat dihadapkan pada lingkungan baru, kondisi persaingan di sekolah yang semakin ketat, dan ketika menghadapi orang yang memiliki status

⁴ Kemendikbud, *Permendikbud Nomor 13 tentang Pedoman Pelaksanaan Pembelajaran*, (Jakarta: Kemendikbud, 2014), hlm. 71

sosial yang lebih darinya; takut untuk bertanya dan menyampaikan argumen saat diberikan peluang untuk berbicara; mudah tersinggung ketika mendapatkan masalah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, guru BK senantiasa berupaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan dilaksanakannya layanan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif guna memecahkan masalah siswa yang kurang percaya diri. Dipakainya layanan tersebut karena dapat mengurangi kekhawatiran, dapat mengungkapkan emosinya dengan benar dan gampang tersinggung, dan tidak dapat berkomunikasi secara terbuka kepada orang lain.

Berkenaan dengan permasalahan yang telah dipaparkan, melalui penelitian ini akan diungkap seberapa efektif layanan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan percaya diri siswa. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dalam penelitian ini akan diangkat judul: “Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan percaya diri siswa muslim kelas X SMA N 1 Bantarkawung Kabupaten Brebes”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas maka peneliti merumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung Kabupaten Brebes sebelum penerapan layanan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif?

2. Bagaimana kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung Kabupaten Brebes sesudah penerapan layanan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif?
3. Bagaimana efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung Kabupaten Brebes?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka, dapat ditetapkan tujuan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung sebelum pelaksanaan layanan konseling behavioral.
2. Untuk mengetahui kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung sesudah pelaksanaan layanan konseling behavioral.
3. Untuk mengetahui efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung.

D. Manfaat Penelitian

Menurut tujuan penelitian yang telah dipaparkan di atas maka, peneliti berharap penelitian yang dilaksanakan mampu memberikan manfaat bagi peneliti dan bagi yang membaca, adapun manfaat tersebut yaitu:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Untuk memperluas ilmu pengetahuan dan wawasan bagi penulis mengenai manfaat layanan tersebut.

b. Sebagai referensi siswa untuk mengetahui pentingnya kepercayaan diri yang ada pada diri sendiri untuk masa depannya.

2. Manfaat Praktis

a. Memberikan sumbangan kepada Konselor atau guru BK bahwa layanan tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

b. Sebagai sumbangan kepada pihak sekolah, sehingga dapat memberikan masukan bahwa kepercayaan diri siswa itu penting, dan cara meningkatkan kepercayaan diri siswa.

E. Tinjauan Pustaka

1. Kajian Teori

a. Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif

Menurut Latifun konseling yang berlandaskan kepada usaha perubahan perilaku merupakan konseling behavioral. Terbentuknya perilaku dalam pandangan ini didasarkan pada hasil dari sebuah kejadian yang berupa interaksi seseorang dengan keadaan sekitar.⁵ Oleh karena itu, perilaku seseorang tercipta dari dorongan yang didapat dari keadaan sekitar.

Adapun tahap-tahap konseling behavioral, yaitu: a) Assesment (penilaian), b) Goal setting (penetapan tujuan), c) Technique implementation (implementasi teknik), d) Evaluation termination (penghentian evaluasi), e) Feedback (umpan balik).⁶

⁵ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2001), hlm.106

⁶ Akhmad Sudrajat, *Pengertian, Pendekatan, Strategi, Metode dan Model Pembelajaran*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2008), hlm15

Pengikut aliran behavioristik menggunakan latihan asertif dalam pelaksanaannya. Sehingga teknik latihan asertif lebih efektif digunakan pada permasalahan yang berkaitan dengan kepercayaan diri, tidak tegasan, atau pengakuan diri.⁷ Latihan asertif ini dijadikan sebuah metode interpersonal yang tidak adaptif untuk mengubah tingkah laku takut.⁸

Hoston menjabarkan bahwa Latihan Asertif adalah sebuah sistem pembelajaran yang digunakan untuk memberikan pengajaran seseorang untuk lebih mengekspresikan perasaan dan pemikirannya dengan jujur dan sebisa mungkin membuat orang lain merasa aman.⁹

Dalam literatur psikoterapi dan konseling, sistem latihan asertif ditempatkan untuk menjadi salah satu strategi ataupun teknik untuk mendukung pendekatan terapi dalam perilaku. Sebagai salah satu teknik pengobatan, latihan asertif disarankan untuk menghilangkan atau mengurangi berbagai macam gangguan kecemasan dan untuk meningkatkan keterampilan (kemampuan) interpersonal seseorang. Teknik seperti ini dapat digunakan untuk individu maupun kelompok.

Awalnya, latihan asertif adalah salah satu intervensi mendasar yang berkembang melalui aplikasi klinis dan non-klinis dengan berbagai sindrom, usia, dan populasi. Pada awal kemunculannya sebagai aplikasi klinis teori pengkondisian Pavlov untuk gangguan neurotik, ruang lingkup,

⁷Hartono dan Boy Smiedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 129

⁸Yustinus Seminum, *Kesehatan Mental 3*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hlm. 52

⁹Muchamad Nursalim, *Strategi Intervensi dan Konseling*, (Jakarta: Akademia Pertama, 2013), hlm. 38

alasan, dan prosedurnya telah berkembang jauh melampaui dasar teoretisnya.¹⁰

Adapun langkah-langkah teknik latihan asertif sebagai berikut: 1) Strategi Rasional, 2) Meneliti masalah, 3) Menentukan mana perilaku positif dan negatif beserta mencari target, 4) Memainkan peran, memberikan feedback serta memberi contoh sikap yang baik, 5) Melakukan bimbingan beserta praktek, 6) Mengulang pelatihan, 7) Memberi tugas untuk dipraktikkan dirumah dan tindak lanjut, 8) Penutup.¹¹

b. Kepercayaan Diri

Siswa merupakan sekumpulan orang yang sedang menjalani proses pendidikan secara formal. Siswa adalah penerus nasional dan mereka harus yakin bahwan mereka mempunyai kepercayaan diri untuk mengungkapkan keinginan mereka. John M. Ortiz berpendapat bahwa yakin terhadap kemampuan sendiri dan dapat bergantung pada diri sendiri merupakan sikap percaya diri.¹² Kemudian didukung oleh Das Salirawati yang mengemukakan yakni percaya diri yaitu sikap percaya terhadap potensi diri sendiri untuk mencukupi segala keinginan dan harapannya.¹³

¹⁰Muchamad Nursalim, *Strategi Intervensi dan Konseling*, (Jakarta: Akademia Pertama, 2013), hlm. 39

¹¹Muchamad Nursalim, *Strategi Intervensi dan Konseling*, (Jakarta: Akademia Pertama, 2013), hlm. 41

¹² John M. Ortiz, *Menumbuhkan Anak-Anak yang Bahagia Cerdas dan Percaya Diri dengan Musik*. (Jakarta: Gramedia, 2002), hlm. 144

¹³Das Salirawati, *Percaya Diri, Keingintahuan, dan Berjiwa Wirausaha : Tiga Karakter Penting Bagi Peserta Didik*, Jurnal Pendidikan Karakter, (Nomor II tahun 2), 2012, hlm. 218-219.

Hal tersebut diperkuat dengan argumentasi Anita Lie bahwa rasa percaya diri merupakan bekal dasar individu dalam mencukupi segala kebutuhannya sendiri. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan sangat menghargai hidupnya dan akan memikirkan kembali berbagai macam pilihan dan mengambil keputusan sendiri.¹⁴ Alfred Adler (dalam Peter Lauster) juga mendukung argumentasi tersebut dengan mengemukakan bahwa selain rasa superioritas percaya diri juga kebutuhan individu yang paling penting.¹⁵ Jadi dapat disimpulkan bahwa hal-hal penting terkait percaya diri yaitu yakin dan percaya terhadap potensi dan juga dapat mengandalkan diri sendiri.

Terdapat 5 indikator menurut Hakim, bahwa seseorang dapat dikatakan percaya diri sebagai berikut:

- 1) Bersikap tenang, artinya tidak cemas atau tidak gugup dalam menghadapi kondisi tertentu.
- 2) Mempunyai kemampuan berkomunikasi, artinya dapat melakukan hubungan baik dengan orang lain melalui komunikasi.
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- 4) Berfikir positif, artinya menyadari bahwa dia memiliki potensi untuk menghadapi kesulitan.

¹⁴Anita Lie, *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak (Usia Balita Sampai Remaja)*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2004), hlm. 4.

¹⁵Peter Lauster, *Tes Kepribadian*, (Alih bahas: D.H. Gulo). (Jakarta: Bumi Aksara, 2005), hlm. 14.

- 5) Dapat bersosialisasi, artinya dapat berhubungan dan berinteraksi dengan orang lain.¹⁶

2. Penelitian Relevan

Tabel 1.1
Penelitian Terdahulu

No.	Penulis, Tahun, dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Andi Putra Wijaya, 2019, (Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan <i>Self-Management</i> untuk Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas X MAN 2 Bandar Lampung)	Sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif.	Perbedaannya terletak pada objek penelitian yaitu mengatasi perilaku membolos dan teknik pengumpulan data.
2.	Septi Indah Nurkhotimah, 2020, (Pengaruh Layanan Konseling Behavioral dengan Menggunakan Teknik Token Economy untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung)	Sama-sama menggunakan angket dan observasi untuk teknik pengumpulan datanya.	Perbedaannya terletak pada objek penelitian yaitu meningkatkan disiplin belajar.
3.	Arwinda, 2020, (Pelaksanaan Teknik Konseling Behavioral dalam mengatasi Pengaruh Game Online Terhadap santri di Pesantren Modern Batok Sulaiman Bagian Putra Palopo)	Sama-sama menggunakan layanan konseling behavioral.	Perbedaannya terletak pada objek penelitian yaitu mengatasi pengaruh game online.
4.	Alysha Putri Nabilla, 2019, (Penggunaan Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Cinema Therapy untuk Mengatasi	Sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif.	Perbedaannya terletak pada objek penelitian yaitu prokrastinasi akademik.

¹⁶Hakim Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005), hlm. 5

	Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Swasta Dharmawangsa Medan)		
5.	Erika Yulianti Safitri, 2019, (Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Pembelajaran dengan Menggunakan Teknik Assertive Training pada Siswa)	Sama-sama menggunakan teknik latihan asertif, sama-sama meneliti tentang kepercayaan diri.	Perbedaannya terdapat pada teknik pengumpulan data yaitu menggunakan skala.

3. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka diatas diperoleh suatu bentuk kerangka pemikiran bahwa terdapat 5 indikator menurut Hakim seseorang dapat dikatakan percaya diri ketika memiliki, yaitu: bersikap tenang, memiliki kemampuan berkomunikasi, berani, berfikir positif, dan mampu bersosialisasi. Pelaksanaan Konseling Behavioral dengan teknik Latihan Asertif dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu:

- a. Assesment, langkah awal yang bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan klien (untuk mengungkapkan kesuksesan dan kegagalannya, kekuatan dan kelemahannya, pola hubungan interpersonal, tingkah laku penyesuaian, dan area masalahnya) Konselor mendorong klien untuk mengemukakan keadaan yang benar-benar dialaminya pada waktu itu. Assesment diperlukan untuk mengidentifikasi metode atau teknik mana yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah.
- b. Goal setting, yaitu langkah untuk merumuskan tujuan konseling. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari langkah assessment konselor

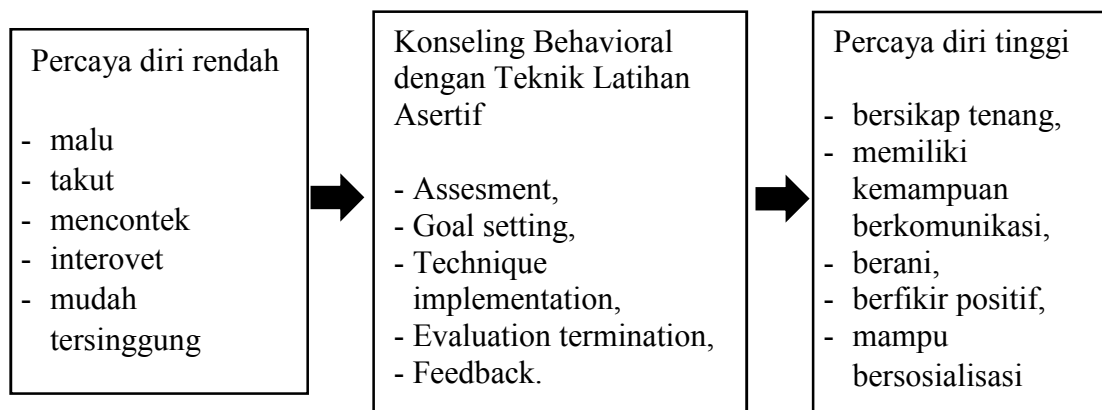
dan klien menyusun dan merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling. Perumusan tujuan konseling dilakukan dengan tahapan sebagai berikut : (a) Konselor dan klien mendefinisikan masalah yang dihadapi klien; (b) Klien mengkhhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling; (c) Konselor dan klien mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan klien : (a) apakah merupakan tujuan yang benar-benar dimiliki dan diinginkan klien; (b) apakah tujuan itu realistik; (c) kemungkinan manfaatnya; dan (d) kemungkinan kerugiannya; (e) Konselor dan klien membuat keputusan apakah melanjutkan konseling dengan menetapkan teknik yang akan dilaksanakan, mempertimbangkan kembali tujuan yang akan dicapai, atau melakukan referal.

- c. *Technique implementation*, yaitu menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling. Teknik yang digunakan yaitu teknik latihan asertif, langkah-langkah teknik latihan asertif sebagai berikut: 1) Rasional Strategi, 2) Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan, 3) Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target, 4) Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik, 5) Melaksanakan latihan dan praktik, 6) Mengulang latihan, 7) Tugas rumah dan tindak lanjut, 8) Terminasi.
- d. *Evaluation termination*, yaitu melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.

e. Feedback, yaitu memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling

Yang mana langkah-langkah diatas dirasa mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA N 1 Bantarkawung Kabupaten Brebes.

Bagan 1.1
Kerangka Berpikir



4. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, sampai terbukti melalui data terkumpul.¹⁷ Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho = Konseling behavioral dengan teknik latihan asertif tidak efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung.

¹⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka cipta, 2006), hlm. 10

Ha = Konseling behavioral dengan teknik latihan asertif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung.

F. Jenis Penelitian

1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen, yaitu suatu metode penelitian yang digunakan untuk menemukan pengaruh perlakuan tertentu terhadap orang lain dalam kondisi yang tidak terkontrol.¹⁸ Menurut Gay, penelitian eksperimen merupakan satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat dengan tepat.¹⁹ Sedangkan untuk desain penelitian ini, peneliti menggunakan metode *pre-eksperimental* dengan jenis yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (*treatment*).

Adapun design penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1.2
Rancangan model one-group pretest-posttest design

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

¹⁸ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014) hlm. 72

¹⁹ Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif dan Kuantitatif*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007) hlm. 63

Keterangan:

O1 = Penilaian awal peserta penelitian sebelum pengobatan.

X = Pengobatan atau terapi subyek penelitian.

O2 = Pengukuran setelah perawatan kedua subjek penelitian.

2. Setting Penelitian

Dalam sub-bab ini, opsi untuk memilih setting penelitian akan disajikan. SMA Negeri 1 Bantarkawung merupakan tempat yang akan digunakan dalam penelitian ini. Pertimbangan memilih SMA Negeri 1 Bantarkawung dalam melakukan penelitian tentang konseling behavioral dengan teknik asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah adanya permasalahan di balik penelitian ini dan belum pernah dilaksanakan konseling tersebut.

3. Variabel Penelitian

Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek, yang memiliki suatu perbedaan antara satu orang dengan yang lain.²⁰ Didalam penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variabel Bebas

Variabel bebas didefinisikan sebagai variabel yang menyebabkan atau mempengaruhi perubahan atau munculnya variabel terikat.²¹ Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling behavioral dengan teknik latihan asertif. Adapun indikator tahapan pelaksanaan konseling

²⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 38

²¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 39

behavioral dengan teknik latihan asertif antara lain: a) Assesment (penilaian), b) Goal setting (penetapan tujuan), c) Technique implementation (implementasi teknik), d) Evaluation termination (penghentian evaluasi), e) Feedback (umpan balik). Sedangkan penggunaan teknik latihan asertif dilakukan pada tahap kegiatalangkah technique implementation dengan merujuk pada langkah-langkah pelaksanaan latihan asertif yaitu: 1) Strategi Rasional, 2) Meneliti masalah, 3) Menentukan mana perilaku positif dan negatif beserta mencari target, 4) Memainkan peran, memberikan feedback serta memberi contoh sikap yang baik, 5) Melakukan bimbingan beserta praktek, 6) Mengulang pelatihan, 7) Memberi tugas untuk dipraktikkan dirumah dan tindak lanjut, 8) Penutup.

b. Variabel terikat

Variabel terikat dapat diartikan sebagai variabel yang disebabkan atau yang merupakan akibat adanya variabel bebas.²² Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kepercayaan siswa. Adapun indikator kepercayaan diri siswa pada penelitian ini merujuk pada teorinya Hakim, antara lain: 1) bersikap tenang, 2) mempunyai kemampuan berkomunikasi, 3) berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, 4) berfikir positif, 5) dapat bersosialisasi.

²² Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 39

4. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang dilibatkan dalam penelitian ini siswa kelas X. Dengan pertimbangan karena kelas X terkenal dengan masa awal atau permulaan dimana siswa sedang merasa sangat kurang percaya diri (sampling bertujuan non probability). Selain itu, guru BK SMA Negeri 1 Bantarkawung menuturkan bahwa di antara kelas X, XI dan XII yang mempunyai tingkat kepercayaan diri paling rendah adalah kelas X.

5. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, uji instrumen penelitian yang digunakan ada dua macam. Dikarenakan penelitian ini merupakan penelitian eksperimen maka diperlukan dua instrumen penelitian yaitu instrumen panduan perlakuan dan instrumen pengambilan data. Panduan perlakuan yang dimaksud adalah panduan pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif. Instrumen panduan perlakuan ini digunakan untuk menilai modul panduan yang telah disusun oleh peneliti. Sedangkan instrumen pengumpulan data digunakan untuk mengambil data mengenai kepercayaan diri siswa.

a. Instrumen Panduan Perlakuan

Panduan perlakuan adalah pedoman dalam pelaksanaan konseling behavioral dengan menggunakan teknik latihan asertif. Modul panduan ini disusun untuk dijadikan pedoman bagi guru BK atau konselor yang akan menerapkan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif. Setelah disusun, modul panduan tersebut akan dilakukan uji ahli. Penguji akan

menilai dari 4 aspek penilaian yaitu kegunaan, kelayakan, ketepatan dan kesopanan modul panduan tersebut.

Selanjutnya, penilaian dari para ahli tersebut dianalisis menggunakan CVR atau Rasio Validasi Isi yang dirumuskan oleh Lawshe.²³

$$CVR = \frac{n_e - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

Keterangan :

CVR = *Content Validity Rasio* atau Rasio Validasi Isi

n_e = Jumlah SME (Subject Matter Experts) yang menilai essensial pada item yang bersangkutan

N = Jumlah tota SME yang diberikan penilaian

b. Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data yaitu langkah terpenting dalam sebuah penelitian, karena data yang dikumpulkan akan digunakan untuk mengatasi masalah yang sedang diteliti dan untuk menguji hipotesis yang dirumuskan. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu sebagai berikut:

1) Kuesioner atau Angket

Kuesioner atau angket adalah salah satu teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Instrumen ini digunakan untuk mengambil data mengenai kepercayaan diri siswa. Instrumen

²³ Ahmad Sarifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Jakarta: Kencana, 2020), hlm. 165

kepercayaan diri tersebut disusun merujuk pada teorinya Hakim. Instrumen tersebut disusun dalam bentuk pernyataan yang nantinya akan diberikan kepada siswa dalam bentuk angket. Angket ini akan diberikan sebelum dan sesudah diberikan treatment. Tentunya sebelum diberikan kepada siswa, pernyataan-pernyataan di dalam angket akan dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas.

a) Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen.²⁴ Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diteliti secara tepat.²⁵ Untuk uji validitas, peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment*. Pada penelitian ini, perhitungan uji validitas menggunakan bantuan *Software* program komputer *Microsoft Excel*.

b) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan instrumen tersebut menjadi alat ukur yang akurat. Reliabilitas menunjukkan seberapa jauh pengukuran tersebut dapat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda apabila dilakukan kembali pada objek yang sama.²⁶ Untuk mengetahui reliabilitas angket, peneliti menggunakan

²⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka cipta, 2006), hlm. 168

²⁵ Saifudin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 8

²⁶ Saifudin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm.10

rumus *Alpha Cronbach* karena instrumen berbentuk angket dengan skor skala bertingkat. Pada penelitian ini, perhitungan uji reliabilitas menggunakan bantuan *Software* program komputer SPSS 16.

2) Observasi

Observasi adalah kegiatan pengumpulan data dengan melakukan penelitian langsung terhadap kondisi lingkungan objek penelitian yang mendukung kegiatan penelitian, sehingga diperoleh gambaran secara jelas tentang kondisi objek penelitian tersebut.²⁷ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi non partisipan yaitu peneliti yang juga merupakan pengamat diluar subjek yang diteliti atau diamati.²⁸ Dalam observasi ini, peneliti mengamati pelaksanaan proses konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung.

6. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis statistik untuk menguji hipotesis komparatif. Pembuktian hipotesis ini menggunakan analisis data. Dengan hipotesis: "konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA N 1 Bantarkawung Kabupaten Brebes". Dan *Paired-Sample T Test* digunakan untuk apakah ada perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan

²⁷ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan manual & SPSS*, (Jakarta: Kencana, 2017), hlm. 19

²⁸ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan manual & SPSS*, (Jakarta: Kencana, 2017), hlm. 20

perlakuan.²⁹ Pada penelitian ini, perhitungan *Paired-Sample T Test* akan menggunakan program bantuan yaitu SPSS 25.

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Bab I pendahuluan meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II berisi landasan teori berkaitan dengan konseling behaviorial dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang terdiri dari sub bab pertama pengertian konseling behaviorial, tujuan konseling behaviorial, dan langkah-langkah konseling behaviorial, pengertian teknik latihan asertif, manfaat teknik asertif dan tahapan-tahapan teknik asertif. Kedua, kepercayaan diri meliputi pengertian kepercayaan diri dan indikator kepercayaan diri.

Bab III berisi hasil penelitian yang teridiri dari uji validitas dan rehabilitas instrumen, dan gambaran unu SMA Negeri 1 Bantarkawung, konseling behaviorial dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri, meliputi: Data hasil angket sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling behaviorial dengan teknik latihan asertif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung.

²⁹Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan manual & SPSS*, (Jakarta: Kencana, 2017), hlm. 30

Bab IV adalah analisis hasil penelitian, terdiri dari keefektifan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Bab V adalah penutup berisi tentang kesimpulan dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian "Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Muslim Kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung" dapat disimpulkan bahwa :

1. Kepercayaan Diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung yaitu:
 - a. Kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung sebelum diberikan perlakuan memiliki rata-rata rendah. Berdasarkan hasil *pretest* kepercayaan diri adalah 2577 dengan rata rata 71,5.
 - b. Kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil *posttest* kepercayaan diri siswa yang diberikan perlakuan berupa konseling behavioral dengan teknik latihan asertif mengalami peningkatan yang signifikan. Hasil *posttest* kepercayaan diri adalah 2987 dengan rata-rata 82,9. Peningkatan skor kepercayaan diri secara signifikan ditunjukkan pada peningkatan skor rata-rata 11,4. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan teknik latihan asertif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung.
2. Efektivitas konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung dihitung dengan hasil uji hipotesis menggunakan rumus uji t (*Paired-Sample T Test*). Perhitungan uji hipotesis dilakukan dengan bantuan

Software program komputer SPSS 25. Dari perhitungan tersebut diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,000. Karena nilai (*Sig. (2-tailed)*) = 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak. Artinya H_a yang berbunyi "Konseling behavioral dengan teknik latihan asertif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung" diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan teknik latihan asertif efektif diberikan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa muslim kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan terkait Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Muslim Kelas X SMA Negeri 1 Bantarkawung maka peneliti memberikan saran yang dapat dipertimbangkan yaitu :

1. Siswa yang mengikuti pelaksanaan konseling diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu mampu meningkatkan kepercayaan dirinya.
2. Guru bimbingan dan konseling dapat melaksanakan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa muslim di SMA Negeri 1 Bantarkawung.
3. Kepala Sekolah agar dapat memberikan tambahan waktu belajar untuk jam pelajaran bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani H. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Arikunto Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rienka Cipta.
- Azwar Saifudin. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Budi, Prawira Triton. 2006. *SPSS 13.0 Terapan: Riset Statistik Parametrik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Emzir. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitataif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Farozin, Muh & Fathiyah Nur Kartika. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Fitri E. Zola N. & Ifdil I. 2018. *Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia) Vol. 4, No. 1.
- Haryanto & Smiedarmadji Boy. 2012. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana.
- Ismail, Fajri. 2018. *Statistika: untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Kencana.
- Iswi dharmanjaya. 2014. *Satu Hari Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia.
- John M. Ortiz. 2002. *Menumbuhkan Anak-Anak yang Bahagia Cerdas dan Percaya Diri dengan Musik*. Jakarta: Gramedia.
- Kemendikbud. 2014. *Pendidikan No. 103 Tentang Pedoman Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta: Kemendikbud.
- Latifun. 2005. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Lauster Peter. 2005. *Tes Kepribadian (Alih bahasa: D.H. Gulo)*. Jakarta: Bumi Aksara

- Lie, Anita. 2004. *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak (Usia Balita Sampai Remaja)*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Lubis, Lumongga, Namora. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Nursalim, Muchamad. 2013. *Strategi Intervensi dan Konseling*. Jakarta: Akademia Pertama.
- Rakhmat Jalaluddin. 2000. *Psikologi Komunikasi*. Bandung :Remaja Rosdakarya.
- Risnawati, Rini & Gufron. 2017. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Safitri Yulianti Erika; Widiastuti Ratna; and Andriyanto Eka Redi. 2018. *Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa*, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 6, No. 4.
- Saifuddin, Ahmad. 2020. *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Salirawati, Das. Percaya Diri, Keingintahuan, dan Berjiwa Wirausaha : Tiga Karakter Penting Bagi Peserta Didik, *Jurnal Pendidikan Karakter*, (Nomor II tahun 2), 2012, hlm. 218-219
- Saputro & Suseno, Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Employability pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Vol 2 No 1. hlm. 13-14
- Seminum Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius
- Siregar Syofian. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana.
- Suandi, Made, Ni, dkk. Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling dan Asertif terhadap Self-Adjustment Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Abiansemal Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*. Vol 3 No 2, Oktober 2018, hlm. 51
- Sudrajat, Akhmad. 2008. *Pengertian, Pendekatan, Strategi, Metode dan Model Pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiono. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sulthon. 2018. Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral. *Journal of Guidance and Counseling*. Vol. 2, No. 2. HL. 52-53

- Thursan, Hakim. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Raharjo, Sahid. 2022 “ Cara Melakukan Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan SPSS” <http://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-normalitas-kolmogorov-smirnov-spss.html?m=1>. Diakses pada tanggal 15 Oktober 2022, 21.00.
- Thursan, Hakim. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Turina. 2015. *Penggunaan teknik Latihan Asertive Training dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015*. Lampung: UNIVERSITAS LAMPUNG
- Widayanti, Rhina. Penerapan Latihan Asertif untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 1 Ngadirojo, *Jurnal BK UNESA*, Volume 03 Nomor 01 Tahun 2013, 350-356.
- Yuniarti & Pratiwi. Penggunaan Konseling Rasional Emotif Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal UNESA*. hlm. 4.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
UNIT PERPUSTAKAAN

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Pekalongan, Telp. (0285) 412575 Faks. (0285) 423418
Website : perpustakaan.uingusdur.ac.id Email : perpustakaan@uingusdur.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : APRILLIA ARUM SARI
NIM : 3518090
Jurusan : BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
E-mail address : aprilliarum28@gmail.com
No. Hp : 083123703051

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Tugas Akhir Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

Yang berjudul :

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MUSLIM KELAS X SMA NEGERI 1 BANTARKAWUNG KABUPATEN BREBES

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data database, mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 18 Januari 2023



APRILLIA ARUM SARI
NIM. 3518090