

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
*BEHAVIORAL REHEARSAL* UNTUK MENINGKATKAN  
RASA PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS VIII SMPN 1 JATI AGUNG**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah

**Oleh**

**RENI PRATIWI  
NPM. 1511080283**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1440 H /2019 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
*BEHAVIORAL REHEARSAL* UNTUK MENINGKATKAN  
RASA PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS VIII SMPN 1 JATI AGUNG**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah

Oleh

**RENI PRATIWI  
NPM. 1511080283**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)**

**Pembimbing I : Nurul Hidayah, M.Pd**

**Pembimbing II : Nova Erlina, S.IQ., M.Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**RADEN INTAN LAMPUNG**

**1440 H /2019 M**

## ABSTRAK

Rasa percaya diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui berpengaruh atau tidak layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik di kelas VIII SMPN 1 Jati Agung. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest*. Dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik, dengan teknik pengumpulan data berupa angket. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII E yang memiliki masalah rasa percaya diri rendah berjumlah 8 peserta didik. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa rasa percaya diri peserta didik dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis data dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* dimana diperoleh nilai signifikan 0.011 dimana nilai tersebut lebih kecil dari  $r_{tabel}$  signifikansi 0.05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, bahwa terdapat peningkatan rasa percaya diri peserta didik yang signifikan pada subjek setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal*, sehingga dapat disimpulkan rasa percaya diri peserta didik dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* pada peserta didik kelas VIII E SMPN 1 Jati Agung.

Kata kunci : Rasa Percaya Diri, *Behavioral Rehearsal*, Konseling Kelompok

### Surat Pernyataan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reni Pratiwi  
NPM : 1511080283  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavioral Rehearsal* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Jati Agung” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebutkan dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 06 Oktober 2019  
Penulis,



Reni Pratiwi  
NPM. 1511080283



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)703289

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
BEHAVIORAL REHEARSAL UNTUK MENINGKATKAN RASA  
PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 1 JATI AGUNG**

**Nama : Reni Pratiwi**  
**NPM : 1511080283**  
**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Nurul Hidayah, M.Pd**  
**NIP. 197805052011012006**

**Pembimbing II**

**Nova Erlina, S.I.O., M.Ed**  
**NIP. 197811142009122003**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**  
**NIP. 1967062219940322002**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **“PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK BEHAVIORAL REHEARSAL UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 1 JATI AGUNG”**  
Disusun oleh **RENI PRATIWI, NPM: 1511080283**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: Selasa, 15 Oktober 2019.

**TIM SIDANG MUNAQOSYAH**

**Ketua** : Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd

**Sekretaris** : Hardiyansyah Masya, M.Pd

**Penguji Utama** : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

**Penguji Pendamping I** : Nurul Hidayah, M.Pd

**Penguji Pendamping II** : Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nurva Diana, M.Pd  
NIP. 19640828 198803 2 002



## **PERSEMBAHAN**

Terucap syukur kepada Allah SWT, dzat yang Maha segalanya atas segala limpahan berkah, nikmat, perlindungan dan kemudahan dalam menjalani setiap langkah kaki ini. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang ku persembahkan karya skripsi ini kepada :

1. Kepada kedua orang tuaku ayahanda Klijo S.Pd dan Ibunda Daryanti, atas segala doa, usaha, motivasi, nasihat dan kesabarannya yang selalu tercurah dengan ikhlas demi keberhasilanku.
2. Kepada kakakku Agus Transetyo dan kakakku Anggi Saputri, atas segala doa, usaha, motivasi, nasihat dan kesabarannya yang selalu tercurah dengan ikhlas demi keberhasilanku.
3. Keluarga besarku yang memberikan support, motivasi serta dukungan untuk tidak putus asa.
4. Teman-temanku sunny Fitri Ayu N, Kurniawati, Khusnul Khotimah, Novalita Alfiani, Nurmin Choiriyah, Merry Reviliana, Asti Wahyu Astari beserta Nilna Amalia yang selalu memberikan semangat dan saling membantu selama perkuliahan dan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Teman-teman seperjuangan BK D yang saling memberi semangat dan dorongan untuk terus maju menuju kesuksesan.
6. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama lengkap Reni Pratiwi, dilahirkan pada tanggal 06 maret 1997 di Lampung Timur. Penulis adalah anak kedua dari 2 bersaudara, lahir dari pasangan bapak Klijo dan ibu Daryanti.

Penulis menempuh pendidikan pertama di TK Mima Pugung Raharjo Kecamatan Lampung Timur dan lulus pada tahun 2005, Sekolah Dasar (SD) di SDN 1 Pugung Raharjo Kecamatan Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur dan lulus pada tahu 2011, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di selesaikan di SMPN 2 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur pada tahun 2013, Sekolah Menengah Atas (SMA) SMAN 1 Bandar Sribhawono Kecamatan Bandar Sribhawono Kabupaten Lampung Timur lulus tahun 2015. Kemudian pada tahun 2015 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam sampai dengan sekarang.

Bandar Lampung, 10 September 2019

Penulis

Reni Pratiwi

## KATA PENGANTAR

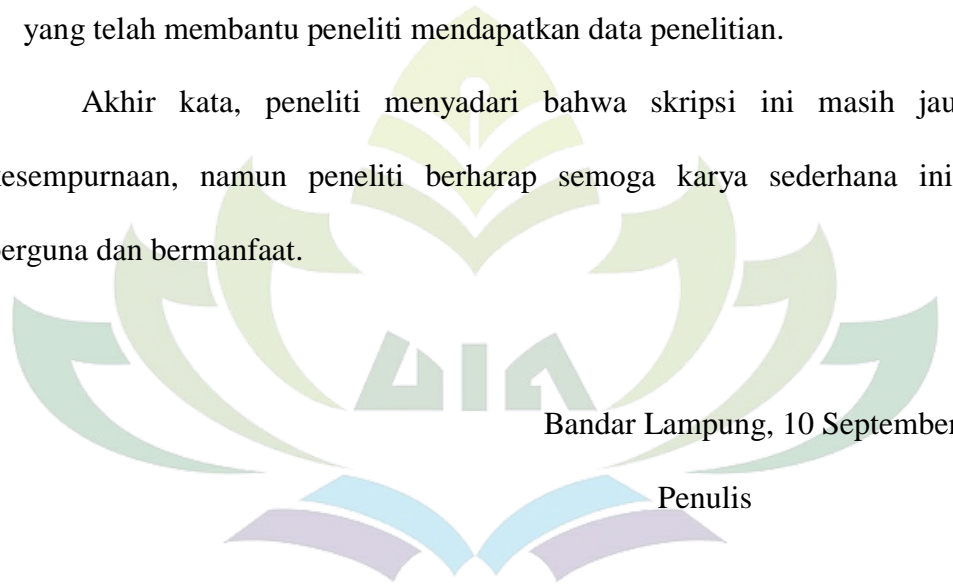
Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul: “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavioral Rehearsal* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 1 Jati Agung”. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan nabiullah Muhammad SAW, serta keluarga dan sahabat dan para pengikutnya.

Dalam Proses penulisan skripsi ini penulis banyak menemui hambatan dan kesulitan namun berkat bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof.Dr.Hj. Nirva Diana,M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr.Rifda El Fiah, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Ibu Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Ibu Nurul Hidayah, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Nova Erlina,S.I.Q., M.Ed selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingannya guna menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Koseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Kepala SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Citra, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMPN 1 Jati Agung yang telah membantu peneliti mendapatkan data penelitian.

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun peneliti berharap semoga karya sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat.



Bandar Lampung, 10 September 2019

Penulis

Reni Pratiwi

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	15
C. Batasan Masalah .....	16
D. Rumusan Masalah.....	16
E. Tujuan Penelitian .....	17
F. Manfaat Penelitian .....	17
G. Ruang Lingkup Penelitian .....	18

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Konseling Kelompok .....	20
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	20
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	22
3. Kelebihan Layanan Konseling Kelompok .....	25
4. Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok .....	27
5. Tahapan Penyelenggaraan Konseling Kelompok .....	28
6. Komponen-komponen Konseling Kelompok .....	32
7. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	35
8. Keterampilan dan Sikap yang Harus Dimiliki Konselor Konseling Kelompok .....	37
9. Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> .....	39
B. Teknik Behavioral Rehearsal.....	39
1. Pengertian Teknik Behavioral Rehearsal .....	39
2. Cara Mengimplimentasikan Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> .....	40
3. Varian Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> .....	42

4. Kegunaan Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> .....	42
5. Perbedaan Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> .....	45
C. Rasa Percaya diri .....	45
1. Pengertian Rasa Percaya Diri .....	45
2. Karakteristik Individu yang Percaya Diri .....	47
3. Karakteristik Individu yang Kurang Percaya Diri .....	49
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri .....	50
5. Faktor-Faktor Penyebab Kurang Percaya Diri .....	54
6. Kiat Untuk Meningkatkan Percaya Diri .....	56
D. Kerangka Berfikir .....	57
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	58
F. Hipotesis .....	61

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian .....	62
1. Pendekatan Penelitian .....	62
2. Jenis Penelitian .....	63
B. Desain Penelitian .....	63
C. Variabel Penelitian .....	65
D. Definisi Operasional Penelitian .....	66
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	68
1. Populasi .....	68
2. Sampel .....	68
3. Teknik Sampling .....	69
F. Teknik Pengumpulan Data .....	70
1. Observasi .....	70
2. Wawancara .....	71
3. Dokumentasi .....	72
4. Angket .....	72
G. Teknik Analisis Data .....	78

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	80
B. Data Hasil ( <i>Pretest</i> ) .....	82
1. Hasil Angket <i>Pretest</i> Kepercayaan Diri Peserta Didik .....	82
2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> pada Kelas VIII E .....	84
C. Data Deskripsi ( <i>Posttest</i> ) .....	94
1. Hasil <i>Posttest</i> Kelas VIII E .....	94
2. Analisis Hasil Penelitian .....	97
D. Pembahasan .....	99
E. Keterbatasan Penelitian .....	103

**BAB V PENUTUP**

A. Simpulan .....	104
B. Saran .....	104

**DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN-LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Halaman

<b>Tabel 1.</b> DefinisiOperasional.....	11
<b>Tabel 2.</b> PopulasiPenelitian .....	12
<b>Tabel 3.</b> SampelPenelitian .....	68
<b>Tabel 4.</b> Kisi-Kisi Angket Rasa PercayaDiri.....	70
<b>Tabel 5.</b> RencanaPemberianAlternativeJawaban .....	71
<b>Tabel 6.</b> RencanaPemberian alternative Jawaban .....	75
<b>Tabel 7.</b> Interval KategoriRasa PercayaDiri.....	76
<b>Tabel 8.</b> HasilUjiValidasi .....	77
<b>Tabel 9.</b> GarisPanduanMengenaiNilaiCronbach .....	79
<b>Tabel 10.</b> PemberianLayanan .....	80
<b>Tabel 11.</b> Data PesertaDidik yang MenjadiSampelPenelitian.....	85
<b>Tabel 12.</b> Interval KategoriRasa PercayaDiri.....	86
<b>Tabel 13.</b> Hasil <i>Pretest</i> Rasa PercayaDiriPesertaDidik.....	87
<b>Tabel 14.</b> Jadwalpelaksanaanlayanankonselingkelompokdengantechnik <i>behavioral rehearsal</i> .....	88
<b>Tabel 15.</b> Hasil <i>Posttest</i> Rasa <i>PercayaDiri</i> PesertaDidik.....	98
<b>Tabel 16.</b> Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Rasa <i>PercayaDiri</i> PesertaDidik.....	99
<b>Tabel 17.</b> Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .....	101
<b>Tabel 18.</b> HasilUjiHipotesis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .....	102
<b>Tabel 19.</b> GambaranHasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> ,dan <i>Gain Score</i> Rasa PercayaDiri .....	105

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar 1.</b> Bagan Kerangka Berfikir .....	57
<b>Gambar 2.</b> Skema Keterkaitan Variabel Penelitian .....	68
<b>Gambar 3.</b> Grafik Hasil Pretest dan Posttest Kepercayaan Diri .....	100
<b>Gambar 4.</b> Grafik Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i> Rasa Percaya Diri .....	106





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Dokumentasi Foto Penelitian SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan
- Lampiran 2.** Kisi-kisi Angket Kepercayaan Diri
- Lampiran 3.** Angket Penelitian Kepercayaan Diri
- Lampiran 4.** Uji Reabilitas Angket
- Lampiran 5.** Uji *Wilcoxon*
- Lampiran 6.** Kisi-kisi Observasi
- Lampiran 7.** Kisi-kisi Wawancara
- Lampiran 8.** Rancangan Program Layanan Konseling Kelompok
- Lampiran 9.** Skor Hasil *Pretest* dan Skor Hasil *Posttest*
- Lampiran 10.** Daftar Hadir Pertemuan atau Absensi
- Lampiran 11.** Tabulasi Validitas
- Lampiran 12.** Lembar Validasi
- Lampiran 13.** Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 14.** Surat Keterangan Sudah Mengadakan Penelitian
- Lampiran 15.** Daftar Peserta Didik Kelas VIII E yang Menjadi Populasi



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Seperti yang dijelaskan pada UU RI No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pasal 1 ayat 1 tersebut.<sup>1</sup>

Menurut Undang-undang diatas pendidikan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan kita, sebagai faktor utama dalam membentuk kepribadian manusia. Dimana tujuan dari pendidikan adalah membuat manusia menjadi manusia seutuhnya. Pendidikan sebagai arahan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu bersaing dan memiliki budi pekerti luhur serta moral yang baik. Setiap manusia membutuhkan pendidikan sampai kapan dan dimana manusia itu berada, artinya pendidikan sangat penting karena tanpa adanya pendidikan manusia sulit berkembang.

Proses belajar mengajar adalah salah satu bagian dari pendidikan. Pendidikan tersebut tidak hanya terbatas pada lembaga formal tetapi juga

---

<sup>1</sup>Depdiknas, *Undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS*, Citra Umbara, Bandung, 2003, Hlm.3.

mencakup lembaga informal baik yang berlangsung dalam keluarga, pekerjaan dan kehidupan masyarakat. Dalam konteks pendidikan formal di sekolah, kegiatan belajar mengajar merupakan fungsi pokok dan usaha yang paling strategis guna mewujudkan tujuan institusional yang diemban oleh suatu lembaga.

Sekolah adalah salah satu lembaga formal yang dirancang sedemikian rupa untuk pengajaran peserta didik dibawah pengawasan guru sebagai pendidik. Sekolah merupakan lingkungan yang didalamnya terdapat berbagai macam individu yang memiliki banyak perbedaan karakter. Sekolah sebagai lembaga formal banyak berperan memberikan pengetahuan dan keterampilan melalui berbagai macam kegiatan dalam bidang akademik maupun dalam bidang nonakademik. Peserta didik disekolah itu memiliki banyak kegiatan seperti mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru yang harus dikerjakan dengan baik dan mengikuti pelajaran sesuai peraturan yang telah ditentukan. Sekolah dituntut untuk mampu membuat peserta didiknya berkembang secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan peserta didiknya. Selain itu sekolah juga dituntut untuk menciptakan peserta didik yang kreatif, mandiri dan dapat mencapai target setelah peserta didik menyelesaikan pendidikannya disuatu lembaga tersebut.

Untuk menciptakan peserta didik yang kreatif, mandiri dan dapat mencapai target, guru berperan penting dalam menciptakannya. Guru merupakan jembatan bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi diri yang dimiliki peserta didik. Selain guru mata pelajaran, guru bimbingan dan konseling sangatlah berperan penting dalam perkembangan peserta didik disekolah. Guru bimbingan

dan konseling membantu peserta didik mengembangkan potensi dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapi peserta didik.

Adapun landasan bimbingan dan konseling pada hakekatnya merupakan faktor-faktor yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan khususnya oleh konselor selaku pelaksana utama dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling. Landasan yang dimaksud adalah memberikan arahan dan pemahaman khususnya bagi konselor dalam melaksanakan setiap kegiatan bimbingan dan konseling yang lebih bisa dipertanggungjawabkan secara logis, etis maupun estetis.

Sebagaimana telah dijelaskan dalam Undang-undang Tentang Sistem Pendidikan Nasional, diperkuat juga dengan PERMENDIKNAS No 111 Tahun 2014 tentang Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Tentang Bimbingan Dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah pasal 2 yang berisikan tentang layanan bimbingan dan konseling bagi konseli pada satuan pendidikan memiliki fungsi:

- a. pemahaman diri dan lingkungan;
- b. fasilitasi pertumbuhan dan perkembangan;
- c. penyesuaian diri dengan diri sendiri dan lingkungan;
- d. penyaluran pilihan pendidikan, pekerjaan, dan karir;
- e. pencegahan timbulnya masalah;
- f. perbaikan dan penyembuhan;
- g. pemeliharaan kondisi pribadi dan situasi yang kondusif untuk perkembangan diri konseli;
- h. pengembangan potensi optimal;
- i. advokasi diri terhadap perlakuan diskriminatif; dan
- j. membangun adaptasi pendidik dan tenaga kependidikan terhadap program dan aktivitas pendidikan sesuai dengan latar belakang pendidikan, bakat, minat, kemampuan, kecepatan belajar, dan

kebutuhankonseli.<sup>2</sup>

Layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik adalah agar peserta didik dapat memahami dirinya, lingkungannya serta peserta didik mampu menjadi individu yang lebih peka terhadap situasi dan mandiri terutama memahami hakikat manusia. Dengan memahami hakikat manusia maka setiap upaya bimbingan dan konseling diharapkan tidak menyimpang dari hakikat tentang manusia itu sendiri. Hal di atas juga menuntut seorang konselor agar dalam berinteraksi dengan klien harus mampu melihat dan memperlakukan kliennya sebagai sosok utuh manusia dengan berbagai dimensinya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang memberikan bantuan bagi individu. Agar individu dapat mampumemecahkan kesulitan dan mengatasi kesulitan yang ada dalam dirinya dapat mewujudkan pribadi individu mampu bersosialisasi dan berperilaku yang positif dengan lingkungannya secara baik.

Salah satu peran penting peserta didik dalam bersosialisasi adalah tumbuhnya rasa percaya diri. Rasa percaya diri akan membantu peserta didik dapat bersosialisasi dengan baik, baik terhadap teman sebayanya atau warga yang ada dilingkungan sekolah. Rasa percaya diri pada dasarnya merupakan keyakinan dalam diri individu untuk menggapai segala sesuatu yang baik dengan kemampuan diri yang dimiliki.

---

<sup>2</sup>Mohammad Nuh, *Permendiknas No. 111 Tahun 2014*, [http://permendikbud-no-111-tahun-2014-tentang-bimbingan-dan-konseling.pdf-adobe reader](http://permendikbud-no-111-tahun-2014-tentang-bimbingan-dan-konseling.pdf-adobe-reader) diakses Sabtu, (12 Januari 2019 pukul 10:20 WIB).

Rasa percaya diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri peserta didik terutama pada kegiatan belajarnya. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok.<sup>3</sup>

Kumara menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya. Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.<sup>4</sup>

Dari pendapat para ahli di atas disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri sebagai karakteristik pribadi yang sangat penting dimiliki peserta didik untuk tidak terganggu dengan nilai negative pada dirinya tetapi harus di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Selain pendidikan

---

<sup>3</sup>M Nur Ghufron & Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZ Media, 2012), h. 33

<sup>4</sup>*Ibid*, h. 35

formal agamapun mengajarkan kita agar memiliki rasa percaya diri dan mengembangkan rasa percaya diri tersebut seperti yang dijelaskan pada Al-Qur'an surat Ali-Imron: 139 yaitu :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ١٣٩

*Artinya : Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.<sup>5</sup>*

Berdasarkan ayat diatas menjelaskan bahwa pentingnya membangun percaya diri karena percaya diri akan membentuk sikap yang baik. Jika ada masalah kepercayaan diri peserta didik dalam kehidupan, dapat menimbulkan hambatan besar. Menghambat kehidupan pada bersosialisasi di lingkungan sosialnya, kegiatan belajar disekolah dan mencapai karir nya. Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang negatif dalam kehidupan dan lingkungannya yang baru dan dapat menimbulkan keraguan untuk menentukan suatu tindakan atau sering merasakan kecemasan dan suka menyendiri dan menjauh dengan lingkungan sekitarnya. Kecemasan itu akhirnya menjadi salah satu permasalahan yang timbul akibat kurangnya percaya diri kepada lingkungan nya. Timbul rendahnya rasa percaya itu yang berpengaruh pada kegiatan belajarnya dan menghambat proses sosialisasi dengan lingkungannya sehingga tidak baik.

Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah adalah peserta didik yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada

---

<sup>5</sup> Departemen Agama RI *Al Qur'an dan terjemanya*(Bandung; Kiaracandong , 2007), h.

kemampuannya, hal ini menyebabkan sering menutup diri mereka terhadap lingkungan sekitar. Tanpa kepercayaan diri peserta didik memiliki resiko kegagalan ataupun kurang optimal dalam mengerjakan tugas-tugasnya sebagai remaja sehingga tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Berbanding terbalik dengan peserta didik yang memiliki kepercayaan diri tinggi, mereka cenderung berani tampil bahkan tanpa persiapan apapun dan tanpa memikirkan hasilnya Individu yang kurang memiliki kepercayaan diri menilai bahwa dirinya kurang memiliki kemampuan.

Peserta didik adalah apabila peserta didik memasuki situasi yang baru dan membutuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut. Menurut moshman terjadi perubahan pesat pada awal masa remaja, dan biasanya terjadi pada remaja usia 13-15 tahun. Dalam hal ini, secara fisik, terjadi perubahan besar bersamaan dengan pubertas yang dialami. Secara kognitif, terjadi perubahan fundamental dalam kemampuan intelektual. Secara sosial, terdapat variasi perubahan besar yang bersamaan dengan pandangan yang berfokus pada orientasi kelompok sebayanya. Sedangkan secara pendidikan, terjadi perpindahan dari sekolah dasar dan memasuki jenjang sekolah menengah pertama (SMP).<sup>6</sup>

Disekolah menengah pertama, yaitu ,masa remaja dihadapkan pada masalah penyesuaian diri, terutama pada siswa yang baru memasuki sekolah menengah pertama (SMP). Mereka dituntut untuk dapat beraptasi dengan

---

<sup>6</sup>Hamzah Mutahari, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan TA 2015-2016*,(E-Journal: Bimbingan dan Konseling Edisi 3 tahun ke-5,2016).14.



lingkungan barunya. Untuk menghadapi lingkungan baru ini siswa membutuhkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Kesulitan peserta didik untuk menyesuaikan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor keyakinan diri, faktor konsep diri dan kepercayaan diri yang ada dalam diri siswa tersebut. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, akan selalu cemas, takut, ragu, dan malu untuk melangkah atau bertindak dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar apalagi dengan lingkungan barunya. Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik jika mempunyai kepercayaan diri sehingga mampu melakukan respon-respon yang efisien, memuaskan, dan sehat. Dikatakan efisien artinya mampu melakukan respon dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin.

Menurut Jalaluddin Rakhmat, orang yang kurang percaya diri akan cenderung sebisa mungkin menghindar dalam situasi untuk berhubungan interaksi dengan orang lain. Hal tersebut karena dirinya takut kalau orang lain akan mengejek atau menyalahkannya. Dalam hal berdiskusi pun, individu akan cenderung memilih diam. Dalam tugas berpertasi di depan kelas pun, individu akan mengucapkan kata terputah-putah dengan demikian rasa percaya diri hal yang penting dimiliki setiap individu untuk menghadapi suatu kecemasan yang dialaminya.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> *Ibid*, h. 16

Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Orang yang memiliki rasa percaya diri yang positif menurut lauster adalah memiliki aspek-aspek yang disebutkan dibawah ini :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif anak tentang dirinya bahwa anak mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya. Anak yang memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya maka, anak akan menyadari akan kemampuan yang dimilikinya.
- b. Optimis yaitu sikap positif anak yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya. Anak yang memiliki sikap optimis dalam dirinya, maka anak berani mencoba hal-hal yang baru.
- c. Obyektif yaitu anak yang kepercayaan diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan anak untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, sehingga anak tersebut berani menghadapi tantangan dalam dirinya.
- e. Rasional yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Anak yang memiliki pikiran rasional, maka anak

tersebut dapat berpikir positif tentang dirinya maupun lingkungandisekitarnya.

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan tentang faktor psikologi berupa rasa percaya diri peserta didik. Karena rasa percaya diri merupakan faktor yang sangat penting dimiliki seorang individu, kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang menentukan individu dalam menghadapi kehidupan dengan lingkungannya.

Karena banyak fenomena dijumpai disekolah-sekolah saat ini adalah masih banyak peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah sehingga didalam interaksi kepada lingkungannya, sebagai mana yang juga terjadi di SMP Negeri 1 Jati Agung. Peserta didik SMP Negeri 1 Jati Agung masih banyak yang memiliki masalah percaya diri, terutama pada kelas VIII. Hal ini didasarkan pada hasil observasi, penyebaran skala kepercayaan diri, dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap guru BK. Wawancara yang dilakukan peneliti terhadap guru BK Ibu Citra, S.Pd pada hari Rabu 14 Agustus 2019 yang mengatakan bahwa peserta didik di SMP Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan masih banyak yang memiliki masalah percaya diri terutama pada kelas VIII.

Peserta didik kelas VIII dikatakan memiliki tingkat kepercayaan diri rendah dikarenakan pada peserta didik tersebut :

**Tabel 1.**  
**Data Rasa Percaya Diri Rendah Peserta Didik Kelas VIII E**  
**SMPN 1 Jati Agung**

<b>Inisial</b>	<b>JK</b>	<b>Indikator</b>	<b>Kategori Rasa</b>
----------------	-----------	------------------	----------------------

Peserta Didik		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Percaya Diri
AA	L	√	√	√	√		√	√	√	√	√	Rendah
ADA	L	√	√	√	√	√	√	√		√	√	Rendah
MGW	P	√	√	√		√		√	√		√	Sedang
NR	P	√	√	√		√			√	√	√	Sedang
PS	L	√	√	√	√	√	√	√	√	√		Rendah
RS	L	√	√	√	√	√	√			√		Sedang
ZDA	L	√	√	√	√		√				√	Sedang
ZR	L	√	√	√	√	√	√	√	√		√	Rendah

*Sumber: Data dokumentasi dan hasil penyebaran angket skala kepercayaan diri peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung*

Berdasarkan tabel di atas tentang kepercayaan diri dari dokumentasi guru BK di atas peneliti mulai melakukan observasi dan penyebaran skala kepercayaan diri kepada peserta didik untuk mengetahui sejauh mana peserta didik mengalami masalah kepercayaan diri, berikut adalah hasil penyebaran skala kepercayaan yang dilakukan di kelas VIII SMPN 1 Jati Agung.

**Tabel 2.**  
**Data Peserta Didik yang Terindikasi**  
**Memiliki Rasa Percaya Diri Rendah Kelas VIII E**

No	Skor	$\Sigma$	Persentase %	Kategori
----	------	----------	--------------	----------

1.	91 – 120	0	0%	Tinggi
2.	61 – 90	4	50%	Sedang
3.	31 – 60	4	50%	Rendah
	<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>100 %</b>	

*Sumber : Data rekapitulasi angket pra penelitian peserta didik kelas VIII E yang memiliki rasa percaya diri rendah di SMPN 1 Jati Agung*

Dalam kasus diatas terdapat peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah diantaranya yaitu dari peserta didik kelas VIII E yang keseluruhan berjumlah 32 orang terdapat 8 orang yang memiliki masalah kepercayaan diri, terdapat 50% peserta didik terindikasi memiliki kepercayaan diri rendah, terdapat 50% peserta didik terindikasi memiliki kepercayaan diri sedang. Berdasarkan data pada tabel tersebut dapat dilihat dimana terdapat 8 peserta didik yang mengalami gangguan kepercayaan diri di SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan lebih tepatnya kelas VIII E. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa masalah kepercayaan diri pada peserta didik kelas VIII SMP N 1 Jati Agung lampung Selatan masih sering terjadi. Seperti yang terjadi dikelas VIII E dimana kelas ini dibandingkan dengan kelas yang lain lebih dominan terdapat peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Permasalahan tersebut seharusnya tidak terjadi karena sebagai peserta didik membutuhkan informasi tentang pemahaman memiliki suatu rasa percaya diri yang baik untuk dapat bertahan dan menyamankan dirinya. kondisi kepercayaan diri peserta didik pun berbeda-beda ada yang senang bercerita, berdiskusi, namun adapula yang sebaliknya. Hal ini dapat dilihat dari adanya gejala-gejala yang tampak diantaranya, peserta didik terlihat ragu-ragu ketika diminta untuk mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas. Hal tersebut menunjukkan bahwa sikap kepercayaan diri dalam belajar tergolong rendah. Selain itu, peserta didik sedikit sulit ketika diminta untuk saling berinteraksi dengan peserta didik lain. Selanjutnya, ketika diskusi berlangsung ada beberapa peserta didik yang terlihat ragu-ragu, takut, dan juga malu sehingganya cemas dalam menyampaikan pendapat atau tanggapan dalam diskusi kelompok tersebut. Pada diskusi kelompok inilah mereka cenderung diam dan pasif. Dari masalah-masalah yang ditemui oleh peneliti diatas, maka penting kiranya peneliti meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik. Dalam hal ini berkenaan dengan aktivitas pendidikan, baik dari interaksi sosial, hubungan sosial dan perilaku sosial peserta didik merupakan salah satu hal yang terpenting untuk diperhatikan agar menunjang sikap peserta didik dalam berperilaku dan belajar, maka dalam hal ini perlu adanya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavioral rehearsal* guna untuk meningkatkan kepercayaan diri yang dialami oleh peserta didik.

Teknik *behavioral rehearsal* ini merupakan teknik konseling yang dilakukan dan diterapkan dalam bentuk bermain peran dimana klien mempelajari

suatu tipe perilaku baru diluar situasi konseling. Menurut Wals teknik *behavioral rehearsal* berguna ketika menangani orang-orang yang mengalami kecemasan sosial, lalu kecemasan adalah salah satu faktor yang menghambat rasa percaya diri peserta didik adalah salah satunya mengalami kecemasan. Maka dari itu teknik *behavioral rehearsal* diharapkan mampu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Dengan Klien mula-mula mempelajari cara berfikir atau perilaku baru dan mempraktikkan respon baru tersebut dalam situasi konseling. Setelah itu klien mempraktikkan perilaku baru itu dalam sebuah ranah alamiah. Dengan mula-mula mempraktikannya dalam sebuah lingkungan yang aman, klien mampu meningkatkan rasa percaya diri yang lebih besar sebelum harus bertindak didalam setting kehidupan nyata. Harapannya adalah klien akan menguasai cara berfikir dan perilaku yang sudah diubah ini dan akhirnya kecenderungan malu-malu atau perilaku tidak semestinya lainnya pun ikut terhapus. Upaya yang dilakukan dengan bersama kelompok yang bertujuan dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri merupakan suatu cara yang ditempuh oleh guru dalam menumbuhkan rasa kepercayaan diri peserta didik untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya tanpa merasa malu dan ragu ataupun cemas. Untuk meningkatkan kepercayaan diri tersebut peneliti menggunakan layanan konseling kelompok

Penelitian yang dilakukan oleh Eka Rasmayani, Menyatakan bahwa “pengaruh layanan konseling kelompok melalui teknik *Role Playing* dalam

meningkatkan kepercayaan diri peserta didik”. Dilihat dari hasil analisis pretest dan posttest, mengalami peningkatan 2.228 menjadi 36.701.<sup>8</sup>

Dengan adanya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavioral rehearsal* diharapkan pula berpengaruh untuk meningkatkan rasa percaya diri dan menghilangkan rasa malu, ragu, ataupun cemas, akan membantu peserta didik dalam melatih atau mengajar peserta didik terhadap pengelolaan diri yang dapat digunakannya untuk mengendalikan diri terhadap kehidupannya, hubungan interpersonal peserta didik. Salah satu bentuk hubungan interpersonal dapat terjalin dengan baik apabila peserta didik memiliki rasa percaya diri yang baik. Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavioral rehearsal* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik, maka peneliti tertarik meneliti mengenai: “adakah pengaruh layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung?.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

---

<sup>8</sup>Eka Rasmayani, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok melalui Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII MTs Al-Hikmah Bandar Lampung TP.2017/2018", (Jurnal Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2018).



1. Diduga adanya peserta didik yang memiliki kecemasan dalam menghadapi tantangan atau tugas yang diberikan guru.
2. Diduga adanya peserta didik yang malu dalam bersosialisasi dengan teman atau lingkungan barunya.
3. Diduga adanya peserta didik yang selalu berfikir negatif, tidak memandang baik permasalahan sesuai dengan kebenaran atas dirinya dan juga ragu-ragu.
4. Diduga terdapat peserta didik yang ragu dan tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki dirinya.

### **C. Batasan Masalah**

Bertitik tolak dari permasalahan diatas peneliti dapat memfokuskan pembatasan masalah yang muncul dalam rasa percaya diri peserta didik “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavioral Rehearsal* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN1 Jati Agung”. Pada peserta didik yang mengalami tingkat rasa percaya diri rendah kelas VIII yang baru saja memasuki jenjang baru untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan baik.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah “Apakah layanan konseling kelompok teknik *behavioral*

*rehearsal* berpengaruh untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Jati Agung?''.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik VIII menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik behavioral rehearsal di SMPN 1 Jati Agung.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun kegunaan dari hasil penelitian ini adalah :

#### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan informasi tentang teknik *behavioral rehearsal* untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Selain itu, peneliti ini berguna untuk mengembangkan konsep-konsep ilmu pada jurusan Bimbingan dan Konseling khususnya mengenai layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*.

#### 2. Secara Praktis

##### a) Bagi Peserta Didik

Peneliti nantinya dapat memberikan informasi bagi peserta didik tentang seberapa pengaruh layanan konseling kelompok dengan

teknik *behavioral rehearsal* yang dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jati Agung.

b) Bagi Guru

Dapat memberikan pengetahuan lebih bagi guru yang positif bagi pembelajaran pada peserta didik kedepannya.

c) Bagi peneliti

Penelitian nantinya dapat mengetahui hasil tentang seberapa pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Jati Agung.

d) Bagi Sekolah

Digunakan sebagai bahan informasi dan kajian untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai rasa percaya diri peserta didik.

## G. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini masuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling.

## 2. Ruang Lingkup Objek

Subjek penelitian ini adalah meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas VIII menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*.

## 3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung.

## 4. Ruang Lingkup Tempat

Tempat penelitian ini adalah SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan.

## 5. Ruang Lingkup Waktu

Waktu dalam penelitian ini adalah Tahun Ajaran 2019/2020.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Konseling Kelompok**

##### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik dapat mengatasi masalah.<sup>9</sup>

Menurut *MC Daniel* dikutip dalam buku Prayitno dan Erman Amti mengemukakan bahwa konseling adalah rangkaian pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya secara lebih efektif dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya.<sup>10</sup> Sedangkan menurut Prayitno konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli disebut (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah

---

<sup>9</sup>Amdani Sarjun, Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Jakarta: 2016), h. 1

<sup>10</sup>Prayitno, Erman Amti, Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, (JAKARTA: PT. Rieneka Cipta, 2015), h. 100

disebut (klien) yang bermuara pada teratasnya masalah yang dihadapi oleh klien.<sup>11</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bahwa konseling adalah suatu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada peserta didik dalam memecahkan suatu permasalahan yang dihadapinya dengan bertukar pikiran dan cara yang sesuai dengan kemampuannya sendiri.

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok.<sup>12</sup>

Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasanakelompok.<sup>13</sup> Menurut Dewa Ketut Sukardi konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompokitu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir).<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup>*Ibid*,h.105

<sup>12</sup> Hallen, Bimbingan dan Konseling (Jakarta: Ciputat Pers,2002),h.88

<sup>13</sup>Prayitno, Erman Amti,*Ibid*.h.311

<sup>14</sup>Dewa Ketut Sukardi,Bimbingan dan Konseling di sekolah,(Bandung: PT.Rieneka Cipta, 2010),h.67

Dalam buku prayitno Hasen, Warner & Smith menegaskan lebih lanjut bahwa layanan konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antarpribadi dan membantu individu-individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka.<sup>15</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada peserta didik secara berkelompok dengan memanfaatkan kelompok didalamnya untuk membantu permasalahan antarpribadi dan membantu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka.

## **2. Tujuan Konseling Kelompok**

Seperti yang dijelaskan dalam buku panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok.<sup>16</sup>

Menurut Winkel dalam jurnal skripsi Septi Rahayu Purwati menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok ialah sebagai berikut:

---

<sup>15</sup>Prayitno, Erman Amti, *Ibid.* h.315

<sup>16</sup>Amdani Sarjun, *Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas* (Jakarta:2016), h. 50

- a. masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri;
- b. para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka;
- c. para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya;
- d. para konseli menjadi lebih peka terhadap orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain;
- e. masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif;
- f. para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain;
- g. masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain;



- h. para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.<sup>17</sup>

Menurut Prayitno, konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian peserta didik untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama. Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok, yaitu:

- a. membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok;
- b. berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi/komunikasi;
- c. terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain; dan
- d. individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup>Septi Rahayu, "Mengatasi masalah percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa", (Jurnal Skripsi program starta. Universitas Negeri Semarang UNNES, 2013), h.38

<sup>18</sup>Konseling Kelompok, Iching. 2012. "Konseling Kelompok" (Online) tersedia: <http://iching-sugar.blogspot.com/2012/10/konseling-kelompok.htm>. (diakses, Selasa 12 Februari 2019).

Dari uraian menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok suatu pemberian bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok oleh konselor kepada beberapa peserta didik yang tergabung dalam suatu kelompok untuk memecahkan masalah kelompok.

### **3. Kelebihan Layanan Konseling Kelompok**

Sebagai suatu sistem pemberian bantuan, konseling kelompok memiliki kelebihan, yaitu sebagai berikut :

- a) Efisiensi, dibandingkan dengan strategi bantuan yang bersifat individual, konseling kelompok lebih efisien karena dalam waktu yang sama konselor dapat memberikan layanan bantuan kepada sejumlah individu.
- b) Keragaman sumber dan sudut pandang, dalam suasana kelompok, sumber bantuan tidak hanya dari konselor dengan sudut pandang yang tersendiri, tetapi juga dari sejumlah individu atau konseli sebagai anggota kelompok dengan sudut pandang yang lebih kaya.
- c) Pengalaman kebersamaan, individu tidak akan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami permasalahan tertentu dalam kehidupannya, dia akan menjadi sadar bahwa orang lainpun mengalami permasalahan walaupun sedikit berbeda.
- d) Rasa saling memiliki, dalam suasana kelompok yang kohesif, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, menerima dan diterima,

menghargai dan dihargai akan tumbuh dan dirasakan langsung oleh masing-masing anggota kelompok.

- e) Praktek keterampilan, individu mendapatkan tempat untuk mempraktekan tingkah laku baru, melakukan percobaan dan mendapat dukungan sosio emosional sebelum dipraktekan langsung dalam konteks kehidupan nyata diluar kelompok.
- f) Balikan, dalam setiap suasana interkasi kelompok, individu akan mendapatkan kesempatan untuk menerima dan memberikan balikan dari apa yang telah dilakukan atau diupayakannya (melakukan aktivitas yang diterima serta meninggalkan sikap dan perbuatan yang ditolak oleh orang lain).
- g) Belajar menemukan makna, dalam suasana kelompok, individu tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri, dia juga mendengar, melihat, dan merasakan bagaimana perasaan orang lain dalam menghadapi suatu permasalahan hidup.
- h) Kenyataan hidup, dalam hal-hal tertentu, suasana kelompok bukan hanya mencerminkan suasan kehidupan masyarakat, melainkan kehidupan kenyataan sosial yang sebebnarnya.
- i) Komitmen terhadap norma, kelompok dapat menekan bahkan memkasa individu atau anggotanya untuk menghormati aturan-aturan yang berlaku pada kelompoknya.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup>Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok Persepektif Teori & aplikas*, (Yogyakarta, Media Akademi,2015), h.25-26

#### 4. Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok

Konselor sebagai pemimpin kelompok perlu memperhatikan hak dan kewajiban konseli sebagai anggota kelompoknya, yaitu sebagai berikut :

- a) Mampu memperluas populasi layanan
- b) Menghemat waktu pelaksanaan
- c) Mengajarkan individu untuk selalu komitmen pada aturan
- d) Mengajarkan individu untuk selalu komitemn pada aturan
- e) Terbuka terhadap perbedaan dan persamaan diirnya dengan orang lain.<sup>20</sup>

Sedangkan keuntungan konseling kelompok, menurut Jacobs, Harvill & Masson, adalah sebagai berikut :

- a) Perasaan membagi bersama
- b) Rasa memiliki
- c) Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain
- d) Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik
- e) Belajar seolah-olah mengalami berdasarkan kepedulian ornag lain
- f) Pikiran untuk menghadapi kenyataan hidup
- g) Dorongan teman guna memelihara komitmen.

---

<sup>20</sup> *Ibid*, h. 27

## 5. Tahapan Penyelenggaraan Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui tahap-tahap berikut:<sup>21</sup>

### a. Tahap Awal (*Beggining Of aGroup*)

Awal konseling merupakan langkah yang kritis dalam proses konseling kelompok. Fokus utama dari langkah ini adalah terbentuknya kelompok. Menurut Glading langkah tahapan awal adalah sebagai berikut:

#### 1) Tahapan pembentukan kelompok

Tahapan pembentukan kelompok merupakan tahapan yang paling kritis dalam proses konseling kelompok. Keberhasilan dalam melakukan pembentukan kelompok akan sangat menentukan efektivitas proses konseling.

#### 2) Tugas-tugas pembentukankelompok

Tugas pertama adalah memulai suatu kelompok adalah para anggota kelompok melakukan kesepakatan tentang permasalahan apa yang akan dibahas. Pada intinya permasalahan yang diangkat sebagai fokus konseling bersumber dari kecemasan yang ditampilkan anggota kelompok.

---

<sup>21</sup>Amdani Sarjun, *Ibid.* h.50-53

### 3) Potensi masalah pembentukankelompok

Pada saat proses pembentukan kelompok, meskipun telah dilakukukan dengan memenuhi langkah seperti yang telah diteorikan, dalam pelaksanaan akan dijumpai beberapa masalah yang menjadi penghalang dalam proses konseling kelompok.

### 4) Prosedur pembentukankelompok

Untuk mengatasi masalah-masalah yang mungkin timbul dalam proses pembentukan, konselor hendaknya melakukan upaya merumuskan prosedur yang tepat dalam melakukan proses awal konseling. Ada beberapa hal yang yang dapat dilakukan pada saat proses konseling kelompok yaitu: 1.) kerja sama; 2.) kesepadanan; 3.) menghentikan atau memutuskan pembicaraan; 4.) lebih menjelaskan; 5.) memperjelas maksud.

### **b. TahapTransisi**

Tahap transisi adalah periode kedua pasca pembentukan kelompok, merupakan tahap awal sebelum memasuki tahap kerja. Masa transisi ditandai dengan tahapan *forming* dan *norming*. Tahapan *Storming* disebut juga periode pancaroba (kacau balau) masa terjadinya konflik dalam kelompok. Dalam hal ini konselor perlu melakukan upaya-upaya untuk mengatasi masalah melalui:

- 1) Peningkatan hubungan anggota kelompok (*PeerRelationship*)

Dalam rangka meningkatkan hubungan anggota kelompok konselor perlu mengembangkan kepemimpinan dan menunjukkan kekuasaan yang terbuka dan asertif.

2) Resensi

Resensi didefinisikan sebagai perilaku kelompok untuk menghindari daerah yang tidak nyaman dan situasi konflik.

3) *Task Processing*(pengelolaantugas)

Metode yang digunakan untuk pembentukan anggota kelompok mengatasi kekacauan adalah (1) proses leveling (anggota diberi motivasi); (2) kesadaran; (3) *feedback* (umpan balik).

**c. Tahapan Kerja (*the working stage agroup*)**

Pada tahapan kerja perhatian utama adalah produktivitas kinerja. Masing- masing anggota kelompok terfokus pada peningkatan kualitas kinerja untuk mencapai tujuan individu dan kelompok.

Dalam tahapan ini dalam fase kerja terdapat 5 tahap yaitu:

- 1) peningkatan hubungan anggota kelompok (*peerrelationship*)
- 2) pengelolaan tugas selama bekerja (*task proceccing during the working stage*)
- 3) kerjasama tim dan
- 4) membangun tim selama tahap kerja (*teamwork and team*

*building during the workingstage)*

- 5) membangun strategi untuk membantu kelompok dalam tahap kerja (*strategi for assisting groups inte workingstage*)
- 6) hasil dari tahap kerja (*outcomes of the workingstage*)

#### **d. Tahap Terminasi**

Tahap terminasi dalam konseling kelompok dibagi menjadi 7 bagian, yaitu:

- 1) Mempersiapkan pemutusan/pengakhiran (*Preparing For Termination*)

Pemimpin kelompok harus memiliki perencanaan aktivitas kelompok yang baik, berapa pertemuan kelompok, kapan aktivitas akan berakhir, media apa saja yang diperlukan, tempat pelaksanaan dan pihak lain yang terlibat dalam aktivitas kelompok.

- 2) Efek terminasi/pengakhiran (*Effect of Termination on individual*)

Perilaku anggota kelompok diakhir konseling menunjukkan hal-hal yang terpikir dan terasa sebagai hasil dari pengalamannya didalam kelompok.

- 3) *Premature Termination* (terminasi dini)

Ada dua tipe *premature termination* kelompok, yaitu:

- a) berakhirnya sesi konseling sebelum waktunya;



b) keluarnya anggota kelompok sebelum sesi konseling kelompok berakhir.

4) *Termination of Group* (terminasi kelompok)

Ada 6 cara *untuk* mengakhiri proses konseling kelompok, yaitu:

a) *member Summarization*(catatan atau ringkasan anggota);

b) *leader Summarization* (catatan atau ringkasan PK);

c) *rounds*(putaran);

d) *dyads*(komunikasi diad, maksudnya komunikasi saling bergantian)

e) *written Reacion*(reaksi tertulis);

f) *Homework*(pekerjaan rumah).

## 6. Komponen-Komponen Konseling Kelompok

### a) Pimpinan Layanan Konseling Kelompok

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.

Adapun peranan pemimpin konseling kelompok menurut Prayitno adalah sebagai berikut:

- 1) pemimpin konseling kelompok dapat memberi bantuan, pengarahan, ataupun campur tangan terhadap kegiatan konselingkelompok;
- 2) pemimpin konseling kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam konseling kelompok itu baik perasaan anggota tertentu atau keseluruhan anggota;
- 3) jika anggota itu kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin konseling kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan;
- 4) pemimpin konseling kelompok juga memberikan tanggapan (umpan balik) tentang hal yang terjadi dalam konseling kelompok baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan konselingkelompok;
- 5) pemimpin konseling kelompok diharapkan mampu mengatur jalannya “lalu lintas” kegiatan konseling kelompok;dan
- 6) sifat kerahasiaan dari kegiatan konseling kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya juga menjadi tanggung jawab pemimpin konselingkelompok.

#### **b) Anggota Layanan KonselingKelompok**

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak

mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya. Adapun peranan anggota konseling kelompok menurut Prayitno antara lain :

- a) membantu terbinaanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota konselingkelompok;
- b) mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri kegiatan konselingkelompok;
- c) berusaha yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuanbersama
- d) membantu tersusunnya aturan konseling kelompok dan berusaha memenuhinya dengan baik;dan
- e) benar-benar berusaha secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan konselingkelompok.

Dengan adanya hal tersebut maka tanggung jawab anggota dalam kegiatan proses layanan konseling kelompok dapat meliputi:

- 1) menghindari pertemuan secara teratur, menepati waktu, mengambil resiko akibat dari proseskolompok;
- 2) bersedia berbicara mengenai diri sendiri, memberikan balikan kepada anggota konseling kelompok lain dan memelihara kerahasiaan.

### c) **Dinamika layanan konseling kelompok**

Dinamika layanan konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Dalam suasana seperti ini anggota konseling kelompok menampilkan dan membuka diri serta memberi sumbangan bagi suksesnya kegiatan konseling kelompok Prayitno mengemukakan secara khusus dinamika layanan konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota konseling kelompok yaitu apabila interaksi dalam konseling kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Melalui dinamika layanan konseling kelompok yang berkembang masing-masing anggota konseling kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung proses pemecahan masalah pribadi tersebut. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.<sup>22</sup>

## **7. Asas-Asas Konseling Kelompok**

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut diantaranya sebagai berikut:

### a) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan peranan penting dalam melaksanakan konseling kelompok. Karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi atau rahasia, sehingga anggota kelompok diharapkan bersedia

---

<sup>22</sup>Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Padang: Ghalia Indonesia, 1995), h.21

menajaga semua pembicaraan dan tindakan apapun yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

b) Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan dalam konseling kelompok sangat diperlukan, karena apabila antar anggota kelompok tidak terbuka maka akan sulit memahami permasalahan yang ada serta muncul keraguan dan kekhawatiran.

c) Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan dalam kegiatan konseling kelompok berlangsung atas dasar sukarela baik dalam kehadiran, penyampaian pendapat, serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun terpaksa.

d) Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus mampu menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus memperhatikan terlebih dahulu dalam hal ini pelayanan konseling kelompok sesuai dengan norma yang berlaku.

e) Asas Kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti apabila anggota kelompok tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan konseling.

f) Asas kekinian

Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok hendaknya masalah yang bersifat sekarang atau masalah yang saat ini sedang dialami yang

membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah lampau atau masalah yang mungkin dialami di masa akan datang.<sup>23</sup>

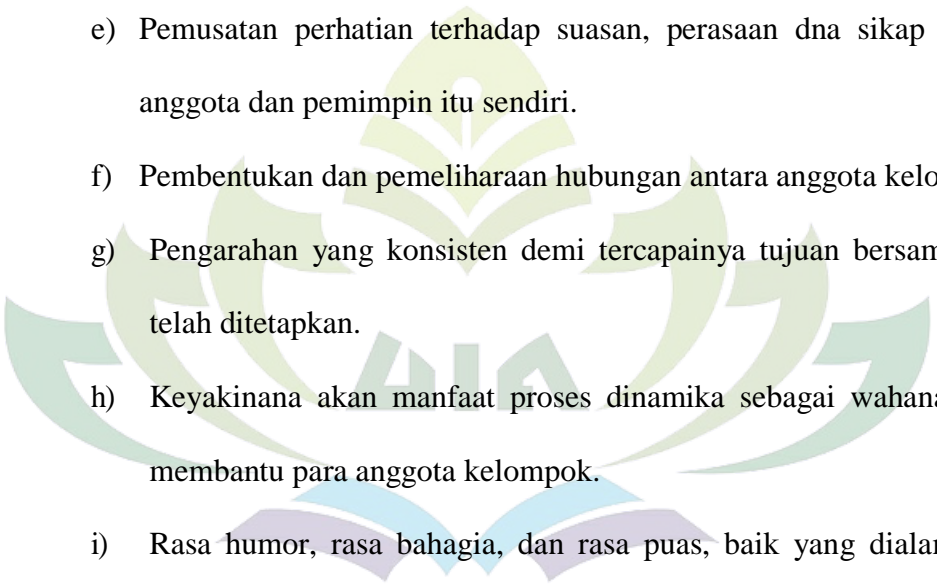
Berdasarkan pendapat diatas asas-asas dalam layanan konseling kelompok adalah asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan, kegiatan, dan kekinian. Asas kerahasiaan adalah segala sesuatu yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok. Asas keterbukaan adalah mereka secara aktif mau terbuka menampilkan diri tanpa ada rasa takut. Asas kesukarelaan dimulai sejak awal pembentukan kelompok agar anggota kelompok sukarela mengikuti kegiatan kelompok. Asas kenormatifan adalah anggota kelompok harus memiliki aturan atau norma yang harus ditaati pada saat kegiatan konseling kelompok. Asas kegiatan adalah kegiatan harus terus berjalan hingga mencapai tujuan yang diinginkan. Dan asas kekinian adalah masalah yang dibahas hendaknya masalah yang dialami sekarang.

#### **8. Keterampilan dan Sikap yang Harus Dimiliki Konselor Konseling Kelompok.**

Konselor konseling kelompok harus menguasai dan mengembangkan kemampuan (keterampilan) dan sikap yang memadai terselenggaranya konseling kelompok secara efektif. Keterampilan dan sikap yang harus dimiliki konselor konseling kelompok yaitu :

---

<sup>23</sup> Hartono Soemardji, Psikologi Konseling, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), h. 39-43

- 
- a) Kehendak dan usaha untuk mengenal dan mempelajari dinamika kelompok, fungsi-fungsi pemimpin kelompok dan hubungan antar individu dalam kelompok.
  - b) Kesiediaan menerima orang lain tanpa syarat.
  - c) Kehendak untuk dapat didekati dan membantu tumbuhnya interaksi antara anggota kelompok.
  - d) Kesiediaan menerima berbagai pandangan dan sikap yang berbeda.
  - e) Pemusatan perhatian terhadap suasana, perasaan dan sikap seluruh anggota dan pemimpin itu sendiri.
  - f) Pembentukan dan pemeliharaan hubungan antara anggota kelompok.
  - g) Pengarahan yang konsisten demi tercapainya tujuan bersama yang telah ditetapkan.
  - h) Keyakinan akan manfaat proses dinamika sebagai wahana untuk membantu para anggota kelompok.
  - i) Rasa humor, rasa bahagia, dan rasa puas, baik yang dialami oleh pemimpin kelompok maupun oleh para anggotanya.<sup>24</sup>

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa konselor konseling kelompok harus memiliki keterampilan dalam melakukan layanan konseling kelompok agar kegiatan konseling tercipta dengan baik dan berjalan dengan efektif.

---

<sup>24</sup>Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok Persepektif Teori & Aplikasi*,(Yogyakarta, Media Akademi,2015),h. 30-31

## **9. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Behavioral Rehearsal**

Dalam penggunaan konseling kelompok di kalangan konselor, pendekatan behavioral merupakan pendekatan yang sudah populer. Menurut Krumboltz dan Thoresen kepopuleran pendekatan ini antara lain disebabkan oleh penekanan pendekatan ini terhadap upaya kelompok. Konseling kelompok dapat memberikan individu berbagai pengalaman kelompok yang membantu mereka belajar secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap stres dan kecemasan yang dialami, dan menemukan kepuasan dalam bekerja dan hidup bersama orang lain.<sup>25</sup>

Upaya yang dilakukan teknik *behavioral rehearsal* dengan bentuk konseling kelompok akan memberikan pengalaman belajar yang dapat merubah perilaku-prilaku siswa sebagai subjek sasaran dalam penelitian ini.<sup>26</sup>

### **B. Teknik Behavioral Rehearsal**

#### **1. Pengertian Teknik Behavioral Rehearsal**

Behavioral Rehearsal adalah salah satu diantara banyak teknik yang berasal dari terapi perilaku. Menurut Thorpe & Olson behavioral rehearsal adalah (latihan/gladi perilaku) salah satu di antara banyak teknik yang berasal dari terapi perilaku tetapi teknik ini telah diadaptasi oleh berbagai konselor yang

---

<sup>25</sup> Abdul Saman, "Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal", (Jurnal Seminar Nasional Dies Natalis ke 56: Universitas Negeri Makassar, Makassar, 9 Juli 2017), h.324-325

<sup>26</sup> *Ibid*, h.325



menggunakan pendekatan belajar sosial. Teknik ini, yang awalnya disebut behavioristic psychodrama (psikodrama behavioristik), adalah campuran “terapi conditioned reflex (reflex terkondisi) dari salter, teknik psikodrama dari Moreno, dan fixed role therapy (terapi peran tetap) dari Kelly”.<sup>27</sup>

Konselor profesional biasanya menggunakan behavior rehearsal dengan klien yang perlu menjadi sadar sepenuhnya akan dirinya. Teknik ini adalah suatu bentuk bermain peran dimana klien mempelajari suatu tipe perilaku baru di luar situasi konseling. Behavioral rehearsal memasukkan beberapa komponen kunci : menirukan perilaku, menerima umpan-balik dari konselor, dan sering mempraktikkan/melatih perilaku yang diinginkan.<sup>28</sup> Upaya yang dilakukan bersama dalam satu kelompok, dengan tujuan untuk memberikan pengalaman belajar bersama dalam penanganan masalah kecemasan tersebut.<sup>29</sup>

## **2. Cara Mengimplementasikan Teknik Behavioral Rehearsal**

Menurut Thorpe & Olson ketika mengimplementasikan behavioral rehearsal, peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dimainperankan oleh kliendan konselor profesional sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan apa pun yang dialami klien ketika mengekspresikan dirinya. Klien bertindak sebagai dirinya, dan konselor memainkan peran orang dengan siapa klien memiliki kecemasan.<sup>30</sup>

---

<sup>27</sup>Bradley T.Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h.351

<sup>28</sup>*Ibid* h.351

<sup>29</sup>Abdul Saman, “Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal”, (Seminar Nasional Dies Natali ke 56: Universitas Negeri Makassar, 9 Juli 2017).h.323

<sup>30</sup>*Ibid*.h 323

- a) Konselor mengintruksikan untuk mengkomunikasikan perasaannya tentang orang atau keadaan yang mengakibatkan kecemasan.
- b) Klien menggunakan suara kuat dan mengulang-ngulang sebuah pertanyaan tentang perasaan atau perilaku yang tepat guna.
- c) Sementara itu konselor memberikan umpan balik kepada klien
- d) Klien terus berlatih sampai konselor mengatakan bahwa pertanyaan tersebut telah dikomunikasikan secara efektif.

Dalam kegiatan tersebut, Naugle dan Maher menyarankan bahwa konselor dan klien seharusnya mengupayakan dan menguasai keterampilan-keterampilan sederhana terlebih dahulu, baru pindah ke keterampilan-keterampilan yang lebih kompleks.

Langkah-langkah yang diberikan oleh Naugle dan Maher untuk digunakan konselor dalam mengimplementasikan teknik behavioral rehearsal.<sup>31</sup>

- a) Praktikum perilaku dicontohkan melalui modeling
- b) Bangun motivasi klien melalui strategi-strategi reinforcement (penguatan) positif
- c) Beri klien banyak umpan balik konkrit terfokus untuk membantu klien menguasai keterampilan yang dimaksud.
- d) Berbincang sebagai orang pertama, dengan menggunakan kata saya secara regular.
- e) Menyetujui pujian konselor
- f) Berimprovisasi hidup untuk saat ini

---

<sup>31</sup>*Ibid*, h.324

### 3. Varian Teknik Behavioral Rehearsal

Naugle dan Maher mengklaim bahwa behavioral rehearsal membuat penanganan bahkan lebih efektif lagi dengan membantu klien terlibat dalam perilaku yang diinginkan dalam sebuah ranah alamiah. Mereka memperingatkan bahwa konselor harus memberikan komentar dan umpan balik yang spesifik untuk perilaku yang diinginkan klien. Setelah keberhasilan awal, tugas-tugas perilaku diberikan oleh konselor dibuat semakin sulit secara progresif dan dipraktekkan diluar sesi konseling.<sup>32</sup>

### 4. Kegunaan Teknik Behavioral Rehearsal

Tuner, Calhoun, dan Adams menyebutkan behavioral rehearsal telah digunakan dengan sukses oleh klien-klien yang berusaha mengatasi kemarahan, frustrasi, kecemasan, fobia, serangan panic, dan depresi. Konseling professional sering menggunakan teknik behavioral rehearsal dengan klien-klien yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dalam situasi-situasi tertentu yang sudah diantisipasi. Menurut Hackney & Cormier teknik ini sering digunakan untuk mencapai katarsis, perubahan sikap, atau perilaku-perilaku tertentu.

Wals menemukan behavioral rehearsal berguna ketika menangani orang-orang yang mengalami kecemasan sosial.. lalu kecemasan adalah salah satu faktor yang menghambat rasa percaya diri peserta didik adalah salah satunya mengalami kecemasan. Maka dari itu teknik *behavioral rehearsal* diharapkan mampu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Dengan

---

<sup>32</sup>Op. Cit.324

Klien mula-mula mempelajari cara berfikir atau perilaku baru dan mempraktikkan respon baru tersebut dalam situasi konseling. Setelah itu klien mempraktikkan perilaku baru itu dalam sebuah ranah alamiah. Dengan mula-mula mempraktikkannya dalam sebuah lingkungan yang aman, klien mampu meningkatkan rasa percaya diri yang lebih besar sebelum harus bertindak didalam setting kehidupan nyata. Harapannya adalah klien akan menguasai cara berfikir dan perilaku yang sudah diubah ini dan akhirnya kecenderungan malu-malu atau perilaku tidak semestinya lainnya pun ikut terhapus.<sup>33</sup> Menurut Alvord & Grados *behavioral rehearsal* juga telah digunakan dengan orang-orang yang telah diberi tahu apa yang tidak boleh dilakukan dan tidak tahu apa yang harus dilakukan. Konselor dapat membantu menghentikan perilaku yang tidak tepat dan membuat klien menggatinyadengan perilaku prososial yang tepat. Dengan menggunakan teknik ini, orang memahami bahwa kesalahan wajar dilakukan dan bahwakita semua dapat belajar darinya dan memperbaiki perilaku yang tidak semestinya.

Meskipun hanya ada sedikit peneliti empiric yang memfokuskan pada teknik behavioral rehearsal, ini adalah metode yang digunakan secara luas dikalangan konselor professional untuk berbagai alasan. Teknik ini tidak berbahaya bagi klien, teknik ini diasosiasikan dengan resiko substansial apa pun. Menurut Naugle & Maher Teknik behavioral rehearsal efisien dalam kaitannya dengan waktu dan bekerja dengan banyak populasi, termasuk yang mengalami tantangan kognitif, sosial, dan emosional.

---

<sup>33</sup>Bradley T.Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h.356

Implementasi teknik ini cukup sederhana, dan perubahan dapat dilihat dengan cepat, kadang-kadang bahkan hanya dalam beberapa sesi. Akan tetapi, Naugle & Maher memperingatkan pada para konselor profesional untuk berhati-hati ketika menggunakan teknik ini dengan klien-klien yang :<sup>34</sup>

Tidak dapat bertanggung jawab atas perilakunya

- a. Takut akan konsekuensinya, terlepas dari apakah konsekuensi itu nyata atau tidak
- b. Tidak mau mempraktikkan latihannya
- c. Tidak mau menyelesaikan tugas-tugas diluar sesi
- d. Mengalami krisis harian
- e. Mengalami agistasi atau retardasi psikomotorik berat

Dalam suatu penelitian yang dilaksanakan oleh Kantor dan Shomerpeneliti mempelajari efek-efek sebuah program manajemen stress pada gaya hidup berpartisipasi. Behavioral rehearsal adalah salah satu sumber daya coping yang diajarkan kepada peserta. Sementara itu, program itu efektif pada beberapa bidang evaluasi, perbedaan dalam sumber daya coping tidak signifikan dan statistik. Tampaknya partisipan tidak menggunakan secara konsisten teknik-teknik yang diajarkan kepada mereka. Hasil-hasil penelitian ini mengingatkan para konselor profesional tentang perlunya klien untuk sering mengulang-ulang behavioral rehearsal dan sering menerima umpan-balik spesifik. <sup>35</sup>

---

<sup>34</sup>*Ibid.* h. 357

<sup>35</sup>*Ibid.* h. 357

## 5. Perbedaan Teknik Behavioral Rehearsal

Perbedaannya tidak jauh dari teknik-teknik seperti modeling, *role play*, sosiodrama sama sama bermain peran. Lalu yang membedakan yaitu cara pengimplementasikan atau langkah-langkah pada teknik *behavioral rehearsal*.

1. Praktikum perilaku dicontohkan melalui modeling (seseorang yang menjadi model)
2. Membangun motivasi klien dengan pengutan yang positif
3. Konselor banyak memberikan umpan balik konkrit berfokus pada klien agar menguasai keterampilan yang dimaksud dengan baik.
4. Berbincang sebagai orang pertama, dengan menggunakan kata saya
5. Menerima pujian dari konselor
6. Melakukan sesuatu perilaku untuk hidup yang saat ini akan diperbaiki.

## C. Rasa Percaya Diri

### 1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri memiliki defenisi yang berbeda tentang percaya diri. Percaya diri yakni kemampuan untuk menyelesaikan satu pekerjaan dan masalah. Menurut santrock, percaya diri adalah definisi evaluative yang menyeluruh dari diri. Menurut Anthony bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesabaran diri,berfikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang

diinginkan.<sup>36</sup> Hal ini senada dengan pendapat kumara yang menyatakan bahwa percaya diri merupakan kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap diri sendiri. Menurut hakim percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut dirasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.<sup>37</sup>

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan berusaha sekeras mungkin untuk mengeksplorasi semua bakat yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan menyadari kemampuan yang ada pada dirinya, mengetahui dan menyadari bahwa dirinya mempunyai bakat, ketrampilan atau keahlian sehingga orang tersebut akan bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya.

Percaya diri itu akan datang dari kesadaran seseorang individu bahwa individu tersebut mempunyai tekak untuk melakukan apapun yang harus dikerjakan, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai. Tekak untuk melakukan sesuatu tersebut diikuti dengan rasa keyakinan bahwa ia memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu diri, alias “sakit”.

Jadi dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki rasa percaya

---

<sup>36</sup>M. Nur Ghufon & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZ Media, 2012), h. 34

<sup>37</sup>Sri Handayani, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Emotive Behaviour Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”. (Disertasi Program Strata 1 UIN Raden Intan Lampung, Lampung,2018), h. 45-46

diri akan optimal dalam melakukan segala aktivitasnya dan mempunyai tujuan yang realistis, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang akan mampu untuk dilakukan sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang kemampuan dirinya untuk mengembangkan nilai positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang diharapinya. Dimana individu merasa memiliki kompetensi, yakni, mampu dan percaya ia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi, serta harapan yang realistic terhadap diri sendiri.

Hidup sangat diperlukan percaya diri untuk mencapai sebuah kesuksesan. Kunci untuk mendapatkan percaya diri adalah dengan memahami diri sendiri. Individu harus yakin akan kemampuan dan potensi yang ada dalam dirinya, jangan sampai rasa cemas selalu menghantui makhluk yang paling sempurna yang telah diciptakan Allah SWT dimuka bumi ini. Hal ini seperti yang sudah difirmankan Allah SWT dalam Al-Quran surat Fussilat : 30 yaitu:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا  
بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ٣٠

*Artinya :“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu".<sup>38</sup>*

Individu yang percaya diri akan menyadari bahwa kelemahan adalah

---

<sup>38</sup>Al-Quran Surat Fussilat, No 41 ayat 30



suatu hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang percaya diri akan mengubah kelemahan kesedihan yang dimiliki menjadi suatu motivasi untuk mengembangkan kelebihanannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihanannya yang dimilikinya.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa percaya diri adalah kesadaran setiap individu akan kelebihan dan kelemahannya dan kesadaran tersebut membuatnya merasa yakin pada kemampuan yang dimiliki, menerima diri, bersikap optimis dan berfikir positif sehingga dapat bertindak sesuai dengan kapasitas dan mampu mengendalikannya.

## **2. Karakteristik Individu yang Percaya Diri**

Individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah dapat mengatur dirinya sendiri mengarahkan, mengambil inisiatif, memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri, dan dapat melakukan hal-hal untuk dirinya sendiri. Dalam hal yang sama Eyyenk Spt yang dikutip D.H Guld menjelaskan bahwa orang-orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dan percaya terhadap kemampuan dirinya yang tinggi pula.<sup>39</sup> Individu yang memiliki rasa percaya diri menunjukkan gejala-gejala percaya diri dalam setiap tindakannya.

Mastuti berpendapat bahwa ada beberapa karakteristik atau ciri-ciri

---

<sup>39</sup>Guld D.H, *Mengenal Diri Pribadi*, (Jakarta: Singgah Bersaudara, 1970), h.70

individu yang memiliki rasa percaya diri diantaranya :

- a. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat orang lain.
- b. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri
- c. Memiliki harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri, sehingga ketika harapan tidak terwujud ia mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.
- d. Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergabung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang lain).<sup>40</sup>

### **3. Karakteristik individu yang Kurang Percaya Diri**

Bentuk tidak percaya diri menurut mastuti ialah ragu-ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak gagap, murung, malu, tidak dapat berfikir bebas, tidak berani, menyangka akan terjadi bahaya, bertambah takut, sangat hati-hati, merasa rendah diri, dan takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain, serta pasif dalam pergaulan, tidak berani menngemukakan pendapat, dan tidak berani bertindak. Adapun pendapat yang menyebutkan bahwa orang yang tidak percaya diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Menyimpan rasa takut atau kwatir terhadap penolakan
- b. Sulit menerima dalam kenyataan

---

<sup>40</sup>Lauster, P. *Test Kepribadian*. (Yogyakarta: Kanisius, 1997), h.62

- c. Pesimis atau mudah menilai sesuatu dari sisi negatif
- d. Tidak berani mengungkapkan ide-ide
- e. Cenderung hanya melihat dan menunggu kesempatan
- f. Membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan
- g. Rendah diri bahkan takut dan rasa tidak aman
- h. Apabila gagal cenderung menyalahkan orang lain

Berdasarkan uraian diatas mengenai ciri-ciri orang yang kurang percaya diri dapat disimpulkan bahwa individu tidak menunjukkan kemampuan dirinya, mudah cemas terhadap lingkungan baru ataupun dibergai situasi, mudah menyerah, pesimis seklalu berpabdangan negative, tidak memilki motivasi, suka menyendiri dari lingkungannya yang dianggap lebih darinya dan bergantung pada orang lain.

#### **4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri**

Para ahli berkeyakinan bahwa percaya diri diperoleh melalui proses yang berlangsung sejak dini. Adapun yang mempengaruhi percaya diri yang paling mendasar adalah :

- a. Pola asuh dan interaksi usia dini

Sikap orang tua akan diterima anak pada persepsinya saat itu. Orang tua yang menunjukkan kasih sayang, cinta dan penerimaan serta kelakuan emosional akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa dihargai dan dikasihi. Meskipun anak melakukan kesalahan, dari sikap orang tua anak melihat dirinya dihargai bukan tergantung pada prestasi

atau perbuatan baiknya, namun karena keberadaannya. Anak akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan memiliki harapan yang realistik.

Orang tua dan masyarakat sering kali meletakkan standar harapan yang kurang realistic terhadap anak. Sikap suka membanding-bandingkan anak, mempergunjingkan kelemahan anak, tanpa sadar menjatuhkan harga diri anak tersebut. Situasi ini pada akhirnya mendorong anak untuk menjadi individu yang tidak bisa menerima kenyataan dirinya, karena merasa malu, rasa percaya diri begitu lemah dan rasa ketakutan semakin besar.

b. Pola Pikir yang Negatif

Reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah peristiwa dipengaruhi oleh cara berpikirnya. Individu yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung memperspsikan segala sesuatu dari segi negative. Ia tidak menyadari bahwa didalam dirinyalah semua negative berasal. Adapun pendapat lain mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan rasa percaya diri yaitu :

- 1) Aspek psikologi yang meliputi pengendalian diri, suasana hati yang dihayati, citra fisik, citra sosial (penilaian dan penerimaan lingkungan, self image (pandangan terhadap diri sendiri).

- 2) Aspek teknis yang meliputi keterampilan pengarahannya pikiran, keterampilan melakukan sesuatu sesuai dengan cara yang benar, dan keterampilan berfikir kreatif.<sup>41</sup>

Faktor-faktor pembentuk kepercayaan diri terdiri atas aspek psikologi dan aspek keterampilan teknis. Aspek psikologi erat kaitannya dengan batin/hati. Suara hati ini sebagai penilai kekuatan, kesanggupan, keberanian atas kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menentukan sikap maupun perbuatan orang tersebut.

Suara hati merupakan parameter yang member dorongan dari dalam diri seseorang untuk memproses pembentukan percaya diri. Jika proses penilaian kemampuan diri menghasilkan nilai yang tinggi, maka dorongan dan pengendalian pembentukan percaya diri menjadi kuat. Sebaliknya jika penilaian kemampuan diri negative, maka rasa percaya diri yang terbentuk akan lemah. Orang yang percaya dirinya rendah akan mengalami kesulitan untuk berbuat sesuatu karena disebabkan tidak tahu untuk melakukan serangkaian proses kegiatan yang dilakukan. Orang tersebut belum mampu menyusun tahapan-tahapan untuk melakukan suatu kegiatan hingga suatu kegiatan dapat diwujudkan dan diselesaikan. Disinilah pentingnya keterampilan teknis, yaitu kemampuan menyusun kerangka berfikir dan keterampilan secara fokus, terarah dan terukur langkah demi langkah untuk melakukan proses kegiatan ataupun perbuatan.

---

<sup>41</sup>Surya, Hendra, *Menjadi Manusia Pembelajar*, Elex Media Komputindo, 2009, h.66

c. Proses terbentuknya rasa percaya diri

Secara garis besar disebutkan bahwa terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut :

- 1) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai proses perkembangan yang melahirkan keyakinan kelebihan-kelebihannya tertentu.
- 2) Pemahaman seseorang tentang kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- 3) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak timbul rasa rendah diri atau sulit menyesuaikan diri.
- 4) Pengalaman didalam menjalani aspek kehidupan dengan menggunakan segala keberhasilan yang ada pada dirinya.<sup>42</sup>

Terbentuk kepercayaan diri diawali dengan kepribadian yang baik sesuai dengan perkembangannya, pemahaman diri tentang kelebihan dan kelemahan, reaksi positif terhadap kelemahan serta adanya pengalaman dengan menggunakan kelebihannya sehingga rasa percaya diri dapat terbentuk. Kemudian disebutkan proses terbentuknya rasa percaya diri sebagai berikut :

- a. Terbentuknya berbagai kekurangan atau kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang dimulai dari kehidupan

---

<sup>42</sup>Hakim Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Puspa Swara, 2005, h.6

keluarga dan meliputi berbagai aspek seperti aspek mental, fisik, sosial, atau ekonomi.

- b. Pemahaman negatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan.
- c. Kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap negative, seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, lari dari tanggung jawab, mengisolasi dari lingkungan, dan reaksi negative lainnya, yang justru semakin memperkuat rasa tidak percaya diri.<sup>43</sup>

Terbentuknya rasa tidak percaya diri berawal dari kelemahan individu pada berbagai aspek kepribadiannya terutama yang berasal dari keluarga. Pemahaman negative yang muncul pada diri seseorang maupun lingkungan sehingga ia meyakini bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan. Akibatnya perilaku dalam kehidupan pribadi dan sosialnya kurang baik.

## **5. Faktor-faktor Penyebab Kurangnya Percaya Diri**

Secara umum ada 3 faktor yang mempengaruhi seseorang kurang percaya diri, antara lain :

- a. Kurangnya mengenal diri

Setelah mengenal diri dengan baik maka langkah selanjutnya adalah menerima diri apa adanya, menerima diri apa adanya bukan berate

---

<sup>43</sup>*Ibid*, h. 9

pasrah atau pesimis dengan keadaan diri, tetapi sebaiknya menerima dengan positif apa yang menjadikelebihan dan kekurangan diri kita.

#### b. Kecemasan

Kita tidak bisa membangun rasa percaya diri sebelum berhasil mengatasi kecemasan, kunci sukses adalah dapat membangun rasa percaya diri dengan cara menghilangkan rasa cemas. Rasa cemas berbahaya dan bisa mempengaruhi semua orang disekitarnya. Apa lagi jika mengalami kecemasan sosial pada lingkungan nya atau dengan lingkungan yang baru maka dari itu untuk mengalahkan rasa cemas perlu membangun antusiasme (semangat/niat besar).

#### c. Kurangnya wawasan

Kita perlu membekali diri dengan berbagai ilmu pengetahuan, semakin banyak dapat ilmu semakin banyak tahu semakin luas wawasan yang dimiliki semakin percaya diri begitu juga sebaliknya jika kurang membenahi diri dan tidak memiliki wawasan yang lebih luas bisa mengakibatkan kerangnya rasa percaya diri di dalam bersosialisasi dengan lingkungan lama ataupun yang baru.<sup>44</sup>

Menurut lauster, individu yang mengalami kurang percaya diri disebabkan oleh berbagai faktor, berikut faktor yang menjadi penyebab individu kurang percaya diri:

---

<sup>44</sup>Hakim T, *Mengatasi Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Purwa Suara,2002), h 73



#### a. Faktor Internal

Faktor internal adalah kemampuan individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukan, keberhasilan individu untuk mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukan dan dicita-citakan, keinginan dan tekad yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan dapat terwujud. Faktor internal ini berasal dari dalam diri individu sendiri bukan dari lingkungan.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor Eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan sosial, dapat menyebabkan seorang individu kurang memiliki percaya diri. Lingkungan sosial remaja memberikan pengaruh yang kuat terhadap pembentukan rasa percaya diri. Salah satu lingkungan sosial remaja yang memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri adalah lingkungan teman sebaya.

### **6. Kiat untuk Meningkatkan Percaya Diri**

Enung Fatimah menjelaskan, kiat untuk memupuk rasa percaya diri antara lain adalah mengevaluasi diri secara objektif, member penghargaan yang jujur terhadap diri, berpikir positif, menggunakan kata-kata membangkitkan rasa percaya diri dan berani mengambil resiko.

- a. Mengevaluasi diri sendiri artinya mengevaluasi secara jujur baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, serta kesempatan atau cara yang digunakan untuk dapat mengembangkan potensi diri,

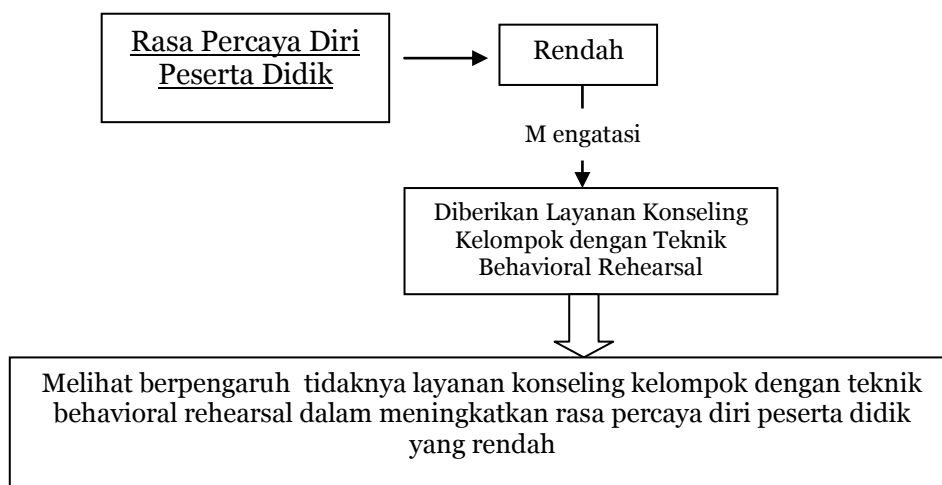
mempelajari kendala-kendala yang akan menghambat cita-cita dimasa depan serta mencari alternative pemecahan.

- b. Memberikan penghargaan yang jujur terhadap diri artinya menyadari dan menghargai setiap keberhasilan dan potensi yang dimiliki.
- c. Berpikir positif artinya membuang fikiran negatif dan menggantinya menjadi fikiran yang positif.
- d. Menggunakan kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri, misalnya “saya pasti bisa”
- e. Berani mengambil resiko artinya yang diprediksikan mungkin muncul tindak dihindari begitu saja, tetapi berfikir mencari strategi untuk menghindari, mencegah atau mengatasi resiko tersebut.

#### **D. Kerangka Berfikir**

Penelitian tentang pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik Kerangka berfikir dalam penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik dalam peningkatan rasa percaya diri. Berikut ini bagan kerangka berfikir dalam penelitian :

**Gambar. 1**  
**Bagan Kerangka Berfikir**



#### **E. Penelitian Terdahulu**

Ada pun hasil penelitian terdahulu yang dijadikan relevan :

1. Penelitian ini mengenai efektivitas layanan konseling dengan menggunakan teknik assertive training untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas viii di SMPN 8 Bandar Lampung. Hasil penelitian mengalami peningkatan, hal ini ditunjukkan dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t (t-test), dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dalam kelompok eksperimen  $t_{hitung} = 36.701 > t_{tabel} 0.05 = 2.228$ ,  $df = n-1=10$  dengan  $p\ value < t_{tabel}$  ( $0.000 < 0.0005$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.<sup>45</sup>
2. Penelitian ini mengenai efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan emotive behavioral therapy dalam meningkatkan rasa

<sup>45</sup>Busthomi Maghrobi, "Efektivitas layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik assertive training untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII di SMP N 8 Bandar Lampung TP. 2016/2017", (Jurnal Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2017).

percaya diri peserta didik kelas VII. Hasil dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa nilai  $z$  hitung eksperimen  $> z$  control ( $2,807 > 2,805$ ), hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata posttest pada kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok control ( $97,50 > 84,20$ ). Jika dilihat dari hasil yang telah didapat maka peningkatan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.<sup>46</sup>

3. Penelitian ini mengatasi masalah kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII F SMP Negeri 2 Karang Pucung Kabupaten Cilacap, hasil uji wilcoxon menunjukkan  $T$  hitung 36 dan  $T$  tabel 4 sehingga  $T$  hitung  $\geq T$  tabel.  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri sebelum diberikan layanan konseling kelompok sebesar 58,51% dalam kategori sedang. Selama proses diberikan layanan konseling kelompok mengalami peningkatan sebesar 76,00% dalam kategori tinggi.<sup>47</sup>
4. Penelitian ini adalah upaya meningkatkan rasa percaya diri melalui konseling kelompok bagi siswa X IPS 6 SMA 2 Bae Kudus. Hasil penelitian terdapat peningkatan aktivitas peneliti dalam melaksanakan konseling kelompok dari taraf baik (82%) pada siklus I menjadi sangat baik (97%) pada siklus II. Sementara aktivitas siswa pada kategori cukup

---

<sup>46</sup>Sri Handayani, "Efektifitas konseling kelompok dengan pendekatan emotive behaviour therapy dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VII SMP N Kartika II-2 Bandar Lampung TP. 2018/2019"(Jurnal Skripsi UIN Raden Intan Lampung,2018).

<sup>47</sup> Septri Rahayu Purwati, "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII F SMPN Negeri 2 Karang Pucung Kabupaten Cilacap"(Jurnal Skripsi UNNES,2013).

(64%) pada siklus I menjadi sangat baik (88%) pada siklus II. Sementara situasi konseling kelompok pada kategori cukup (77%) pada siklus I menjadi baik (83%) pada siklus II. Hal ini menunjukkan ada peningkatan signifikan konsentrasi belajar dari siswa kelas X IIS 2 SMA 2 Bae Kudus.<sup>48</sup>

5. Penelitian ini tentang peningkatan percaya diri menggunakan layanan konseling kelompok (role playing) pada siswa kelas VIII SMPN 6 Metro. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan percaya diri dengan menggunakan layanan konseling kelompok (role playing), dengan rata-rata peningkatan sebesar 30,22 terbukti hasil analisis data percaya diri menggunakan wilcoxon, dari hasil Z hitung  $-2.668 < Z$  hitung  $0,05 = 1.645$ . Dapat disimpulkan terdapat peningkatan percaya diri menggunakan layanan konseling kelompok (role playing) pada siswa kelas VIII.<sup>49</sup>

## E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.<sup>50</sup> Artinya bisa ditentukan benar atau salahnya melalui

---

<sup>48</sup>Sri Manjati,"Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA 2 Bae Kudus TP 2014/2015",(Jurnal Konseling Gusjigang)Vol.1 No.2 Tahun 2015 ISSN 2460-1187.

<sup>49</sup>Lia Devita Sari,"Peningkatan Percaya Diri Menggunakan Layanan Konseling Kelompok (role Playing) Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Metro Tahun Pelajaran 2015/2016",(Jurnal Skripsi Universitas Lampung UNILA,2016).

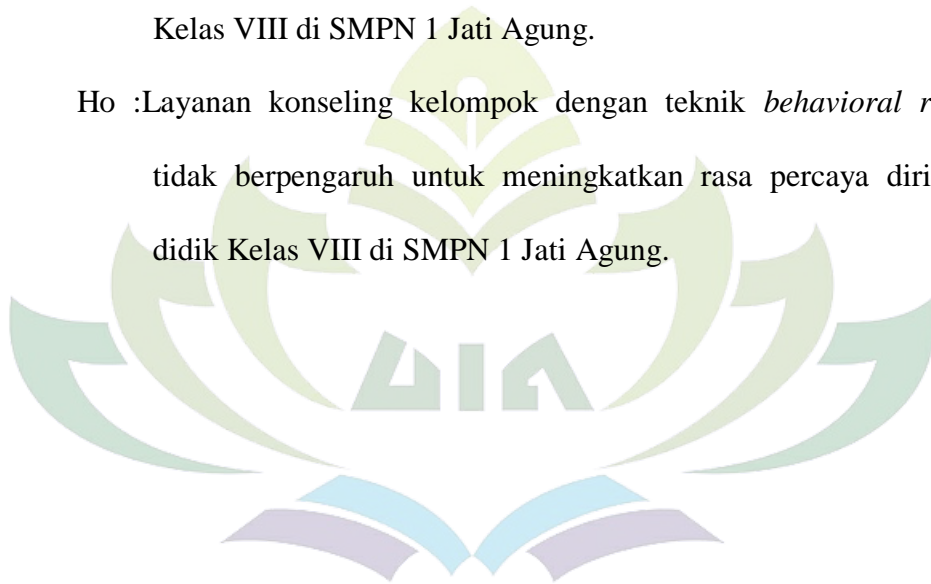
<sup>50</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 96.

pengujian atau pembuktian secara empiris, adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Pengaruh layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung”.

Berdasarkan konsep hipotesis penelitian yang diajukan maka:

Ha : Layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* berpengaruh untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik Kelas VIII di SMPN 1 Jati Agung.

Ho : Layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* tidak berpengaruh untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik Kelas VIII di SMPN 1 Jati Agung.



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian**

#### **1. Pendekatan Penelitian**

Dalam penelitian diperlukan sebuah metode yang sesuai dalam penelitian yang akan dijalani, metode penelitian adalah serangkaian cara yang terstruktur dan sistematis yang digunakan peneliti dengan tujuan mendapatkan jawaban yang tepat atas apa yang akan menjadi pertanyaan dalam obyek penelitian. Metode penelitian juga dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

## 2. Jenis Penelitian

Menurut Sugiyono, Jenis eksperimen sebagai bagian dari pendekatan penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (treatment atau perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel lain (selain variabel treatment) yang mempengaruhi variabel dependen.

Dalam jenis penelitian eksperimen alasan peneliti memilih penelitian eksperimen karena dalam bidang pendidikan dimaksudkan untuk menilai pengaruh suatu tindakan tersebut. Tindakan di dalam eksperimen disebut treatment atau layanan yang artinya pemberian kondisi yang akan dinilai pengaruhnya.<sup>51</sup>

### B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental Design* yaitu *one group Pre-test* dan *post-test design*, dengan diberikannya *treatment* dan dibandingkan keadaannya dengan sebelum diberikan *treatment*. Menurut Sugiyono pada *desain one group pretest-posttest* yaitu dengan cara melakukan satu kali pengukuran diawal (*pre-test*), sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post-test*).<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 107

<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 111



Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah treatment yang diberikan dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik pada saat kegiatan belajar dan bersosialisasi dengan lingkungannya.

*Design One Group Pre-test dan Post-test* di gambarkan sebagai berikut :

$O_1 \times O_2$
------------------

Keterangan :

O1: Perlakuan awal yaitu pengukuran tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Jati Agung Lampung sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* akan diberikan *pre-test* diberikan berupa angket.

X: Perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Jati Agung.

O2: Perlakuan akhir yaitu *post-test* dengan pemberian angket kembali setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*, untuk mengukur kembali tingkat kepercayaan diri peserta didik akan meningkat atau tidak.

Alasan mengapa peneliti menggunakan design penelitian ini untuk mengukur tingkat kepercayaan diri peserta didik sebelum diberikan Layanan

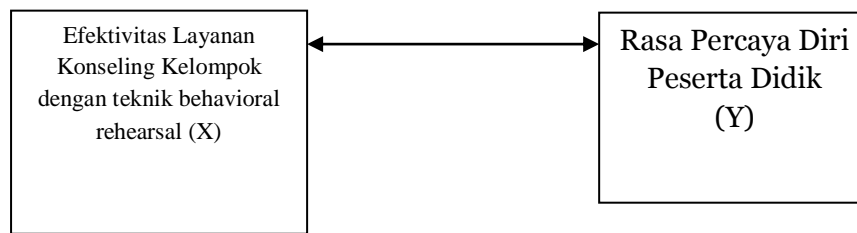
konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* melalui (*pre-test*), dan pengukuran yang kedua untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* melalui (*post-test*).

### C. Variabel Penelitian

Setiap penelitian menggunakan variabel yang jelas sehingga memberikan gambaran data dan informasi apa saja yang diperlukan untuk memecahkan masalah tersebut. Variabel penelitian merupakan gejala yang menjadi objek penelitian, variabel yang digunakan dalam penelitian adalah variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas adalah variabel stimulus atau variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas merupakan variabel yang diukur atau dipilih oleh peneliti untuk menentukan hubungannya dengan suatu gejala yang akan diteliti. Variabel dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* variabel (X).
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Rasa Percaya Diri variabel (Y) pada peserta didik

Dalam Penelitian ini ada dua variabel yaitu teknik *behavioral rehearsal* dan rasa percaya diri. Secara Skematis digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 2. Skema Keterkaitan Variabel Penelitian**

Disini seorang peneliti ingin melihat hasil konseling kelompok dan teknik *behavioral rehearsal* untuk mengembangkan rasa percaya diri peserta didik, jadi ada yang mempengaruhi Variabel Bebas (X) yaitu teknik *behavioral rehearsal* dan mempengaruhi variabel terikat (Y) yaitu rasa percaya diri.

#### D. Definisi Operasional

**Tabel 3.  
Definisi Operasional**

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel bebas (X) adalah Konseling Kelompok Teknik Behavioral Rehearsal	Konseling Kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik dapat	Observasi, Wawancara, Dokumentasi	Intervensi teknik behavioral rehearsal dengan layanan konseling kelompok.	Nominal

	<p>mengatasi masalah. Teknik behavioral rehearsal digunakan untuk memberikan terapi perilaku pada peserta didik yang mengalami kecemasan/kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dalam situasi-situasi tertentu yang sudah diantisipasi sehingga bisa lebih percaya diri.</p>			
<p>Variabel Terikat (Y) adalah rasa percaya diri peserta didik.</p>	<p>Menurut Anthony bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesabaran diri, berfikir positif, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.</p>	<p>Angket rasa percaya diri diberikan kepada Peserta didik</p>	<p>Peserta didik dapat meningkatkan rasa percaya diri</p>	<p>Interval</p>

## **E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/ sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi adalah keseluruhan subjek peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah 32 peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2019/2020, yang terindikasi memiliki kepercayaan diri rendah.

**Tabel 4.**  
**Populasi Penelitian**

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Peserta Didik</b>
VIII E	32 orang
Jumlah	32 orang

*Sumber: Dokumentasi, SMP Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan*

### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan

dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili (representatif).<sup>53</sup>

Sampel penelitian ini adalah 8 orang peserta didik pada kelas VIII E di SMP Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2019/2020.

**Tabel 5.**

**Sampel Penelitian**

No	Responden	JK	Kelas
1	AA	L	VIII
2	NR	P	VIII
3	PS	L	VIII
4	ADA	L	VIII
5	ZR	L	VIII
6	RS	L	VIII
7	ZDA	L	VIII
8	MGW	P	VIII

Sumber: Dokumentasi, SMP Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik yang digunakan. Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan cara menetapkan cirri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu dengan cara *purposive sampling*.<sup>54</sup>

<sup>53</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 118.

<sup>54</sup> *Ibid*, h.120

Dari populasi yang telah ditemukan yakni kelas VIII E SMP Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan, peneliti telah memilih kelas VIII E sebanyak 8 peserta didik sebagai sampel dengan kriteria dan langkah-langkah sebagai berikut: a) peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019/2020; b) peserta didik memiliki kepercayaan diri rendah, berdasarkan hasil angket yang telah diisi; dan c) peserta didik bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Kelas ini ditetapkan dan diambil sebagai sampel yang diyakini bersifat representatif. Karena kelas tersebut dianggap memiliki kecenderungan memiliki kepercayaan diri dibandingkan kelas yang lainnya berdasarkan hasil penyebaran angket yang dilakukan pada pra penelitian.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data, untuk memperoleh data sejelas-jelasnya. Peneliti menggunakan beberapa teknik atau cara untuk memperoleh data. Berdasarkan uraian tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan cara-cara berikut dalam pengumpulan data :

##### **1. Observasi**

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri-ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dari dan bila responden yang

diamati tidak terlalu banyak. Observasi meliputi pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap obyek yang sedang diteliti.<sup>55</sup>

Jenis observasi yang peneliti gunakan adalah observasi kurasi-partisipan yaitu peneliti langsung memberikan layanan. Karena dalam memberikan layanan untuk meningkatkan kepercayaan diri ini sarannya merupakan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan, kelas VIII SMP Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan mendominasi memiliki kepercayaan diri rendah diantara kelas lainnya.

## **2. Wawancara**

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menentukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. teknik pengumpulan data dengan cara Tanya-jawab yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.<sup>56</sup>

Wawancara dilakukan dengan cara langsung tidak struktur kepada guru BK ibu Citra, S.Pd untuk mengetahui tingkah laku dan prilaku peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan untuk menentukan permasalahan kepercayaan diri peserta didik pada saat bersosialisasi di lingkungan sekolah dan terhadap peserta didik lainnya.

---

<sup>55</sup> Anwar Sutoyo, Pemahaman Individu, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h.69

<sup>56</sup> *Ibid.* h 123



### 3. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda, dan sebagainya. Adapun dokumen yang dimaksud adalah surat-surat atau bukti-bukti tertulis seperti dokumentasi yang diperlukan oleh peneliti adalah dokumentasi dari guru BK berupa daftar nama peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan, untuk mengetahui jumlah obyek yang akan diteliti terkait masalah rasa percaya diri peserta didik.

### 4. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Angket atau kuesioner dipakai untuk menyebut metode maupun instrument. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket untuk mengukur tingkat kepercayaan diri peserta didik sebelum diberikan *treatment* maupun sesudah.

Pemberian angket digunakan untuk memperoleh data dan diberikan kepada peserta didik kelas VIII untuk melihat tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Instrumen ini terdiri dari 49 pertanyaan berisikan favorable (Pertanyaan yang mendukung sikap) dan Unfavorable (pertanyaan yang tidak mendukung sikap) serta memiliki lima alternative jawaban dengan masing-masing skor berbeda. Pertanyaan mendukung dengan jawaban sangat

setuju (SS) skornya 4, jawaban setuju (S) skornya 3, jawaban tidak setuju (TS) skornya 2, dan jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 1. Sebaliknya apabila pertanyaan tidak mendukung jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 4, jawaban tidak setuju (TS) skornya 3, jawaban setuju (S) skornya 2, dan jawaban sangat setuju (SS) skornya 1.

**Tabel 6.**  
**Kisi-Kisi Angket Rasa Percaya Diri**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item	
			Positif (+)	Negatif (-)
Kepercayaan Diri	1. Keyakinan akan kemampuan diri	1. Peserta didik bersungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya 2. Peserta didik menyadari akan kemampuan yang dimilikinya	3,14,17,18	
	2. Optimis	1. Peserta didik mampu bersikap yakin terhadap dirinya 2. Peserta didik mau mencoba untuk hal yang baru	4,7,8,10 6.,19	24,27,25
	3. Objektif	1. Peserta didik mampu memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran 2. Peserta didik mampu memandang sesuatu menurut dirinya sendiri	13 9,10,23,1,2,5	26,28,29
	4. Bertanggung Jawab	1. Peserta didik mampu menanggung konsekuensi dari kesalahannya 2. Peserta didik berani menghadapi tantangan	15,16 11,12,21	30
	5. Rasional	1. Peserta didik mampu berfikir positif tentang dirinya 2. Peserta didik mampu menyesuaikan dirinya.	20,22	

**Tabel 7.**  
**Rencana Pemberian Alternative Jawaban**

<b>Pertanyaan</b>	<b>Sangat Setuju (SS)</b>	<b>Setuju (S)</b>	<b>Tidak Setuju (TS)</b>	<b>Sangat Tidak Setuju (STS)</b>
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Subyek penelitian ini didapatkan berdasarkan kriteria yaitu jumlah skor dibagi 4 kriteria, dengan menggunakan rumus :

$$\text{Rumus : } I = \frac{NT-NR}{K}$$

Keterangan :

I = interval

NT = Nilai Tertinggi

NR = Nilai Terendah

K = Kriteria

Berdasarkan pendapat tersebut, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

$$\text{Nilai tertinggi : } 4 \times 30 = 120$$

$$\text{Nilai terendah : } 1 \times 30 = 30$$

$$\text{Rentang : } 120 - 30 = 90$$

$$\text{Jarak interval : } 120 : 3 = 30$$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 8.**  
**Interval Kepercayaan Diri**

Interval	Kriteria
91 – 120	Tinggi
61 – 90	Sedang
31 – 60	Rendah

Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel. Oleh karena itu, angket harus diuji kevalidasiannya dan kereliabilitasnya terlebih dahulu sebelum digunakan.

**a. Uji Validitas**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Suatu intrumen dikatakan valid bila ia mempunyai validitas tinggi, sebaliknya ia akan dikatakan kurang valid jika validitasnya rendah.

Adapun rumus yang digunakan untuk validitas angket tiap instrument menggunakan rumus *korelasi product moment* yaitu sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : Koefisien Korelasi antara skor item dan skor total

$x$  : Jumlah skor butir

$y$  : Jumlah skor total

$x^2$  : Jumlah kuadrat butir

$y^2$  : Jumlah kuadrat total

Perhitungan Analisis data instrument angket menggunakan program *SPSS.17*. setelah divalidasi peneliti menguji evalian instrument tersebut kepada 32 peserta didik, pernyataan tersebut valid dan layak sebagai alat ukur dalam meneliti kepercayaan diri peserta didik.

**Tabel 9.**  
**Hasil Uji Validasi**

No	Item	$r_{\text{tabel}}$	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
1	Soal 1	0,3494	,527	Valid
2	Soal 2	0,3494	,393	Valid
3	Soal 3	0,3494	,601	Valid
4	Soal 4	0,3494	,647	Valid
5	Soal 5	0,3494	,551	Valid
6	Soal 6	0,3494	,605	Valid
7	Soal 7	0,3494	,468	Valid
8	Soal 8	0,3494	,429	Valid
9	Soal 9	0,3494	,556	Valid
10	Soal 10	0,3494	,528	Valid
11	Soal 11	0,3494	,693	Valid
12	Soal 12	0,3494	,769	Valid
13	Soal 13	0,3494	,761	Valid

14	Soal 14	0,3494	,612	Valid
15	Soal 15	0,3494	,565	Valid
16	Soal 16	0,3494	,516	Valid
17	Soal 17	0,3494	,520	Valid
18	Soal 18	0,3494	,560	Valid
19	Soal 19	0,3494	,401	Valid
20	Soal 20	0,3494	,669	Valid
21	Soal 21	0,3494	,631	Valid
22	Soal 22	0,3494	,448	Valid
23	Soal 23	0,3494	,717	Valid
24	Soal 24	0,3494	,349	Valid
25	Soal 25	0,3494	,503	Valid
26	Soal 26	0,3494	,799	Valid
27	Soal 27	0,3494	,664	Valid
28	Soal 28	0,3494	,550	Valid
29	Soal 29	0,3494	,593	Valid
30	Soal 30	0,3494	,499	Valid

Berdasarkan tabel diatas diketahui semua nilai corrected item-total correlation > nilai r tabel dengan tingkat signifikansi dua arah yaitu 0,05 maka semua item yang berjumlah 30 item dinyatakan valid.

#### **b. Uji Reliabilitas**

Suatu instrumen harus reliable artinya cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai pengumpulan data. Lalu suatu instrumen dikatakan reliable dan dapat diproses *pada* tahap selanjutnya jika cronbach alfa  $\geq 0.7$  dan jika instrument

cronbach alfa memiliki nilai  $\leq 0.7$  maka instrument tersebut tidak reliable. Berdasarkan nilai cronbach alfa dan bantuan *SPSS Versi 17*. Seperti pada tabel berikut :

**Tabel 10.**  
**Garis Panduan mengenai nilai Cronbach Alfa**

<b>Croanbach Alfa</b>	<b>Ketekalan Dalaman</b>
$\alpha \geq 0.9$	Sangat Baik
$0.8 \leq \alpha < 0.9$	Baik
$0.7 \leq \alpha < 0.8$	Diterima
$0.6 \leq \alpha < 0.7$	Dipersoalkan
$0.5 \leq \alpha < 0.6$	Lemah
$\alpha < 0.5$	Tidak Diterima

*Sumber :Kline 1999*

Hasil perhitungan butir angket dengan menggunakan rumus cronbach alfa dapat dihitung nilai  $0,940 > r$  tabel yaitu  $0,3494$  sehingga  $r$  hitung  $> r$  tabel maka disimpulkan bahwa butir item angket reliable dan terdapat pada lampiran 3.

### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengolah data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan dalam data yang diperoleh. Oleh karena itu, setelah data terkumpul harus segera dilakukan analisis, karena apabila data tersebut tidak dianalisis maka data tersebut tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam skripsi. Teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia.<sup>57</sup> Untuk menganalisis data hasil eksperimen dengan rancangan *pretets-posttest one group design*, digunakan rumus uji *Wilcoxon* sebagai berikut.

$$Z = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Keterangan :

Z : Uji Wilcoxon

T : Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

n : Jumlah data sampel

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan keadaan peserta didik memiliki kepercayaan diri rendah sebelum dan sesudah diberikan teknik *behavioral rehearsal* untuk meningkatkan permasalahan tersebut. Setelah diperoleh data, maka data yang diperoleh akan diolah dengan bantuan program *SPSS Versi. 17*.

---

<sup>57</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, (Bandung: Alfabeta 2018), h. 207



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Jati Agung Lampung selatan tahun pelajaran 2019/2020 pada tanggal 15 Agustus 2019, sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan objek penelitian. Penelitian dilakukan dengan 6 kali pertemuan. Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrument berupa angket yang bertujuan untuk memperoleh data tentang layanan konseling kelompok dengan Teknik *behavioral rehearsal* untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik. Hasil penyebaran angket yang diperoleh dijadikan analisis awal untuk data layanan konseling kelompok dengan Teknik *behavioral rehearsal* untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII E SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan yang berjumlah 32 peserta didik dan kemudian diambil sebagai sampel sebanyak 8 peserta didik. Dalam mengambil sampel penelitian diambil berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu, yaitu melihat hasil *pretest* peserta didik, rekomendasi dari kepala SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan, wawancara dengan guru BK. Setelah mendapatkan peserta didik yang digunakan sebagai sampel

penelitian, peneliti melakukan observasi lebih lanjut berdasarkan izin yang diberikan oleh pihak sekolah untuk melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* kepada peserta didik. Berikut data peserta didik yang menjadi sampel penelitian :

**Tabel 11.**  
**Data Peserta Didik Yang Menjadi Sampel Penelitian**

No	Responden	JK	Kelas
1	AA	L	VIII
2	NR	P	VIII
3	PS	L	VIII
4	ADA	L	VIII
5	ZR	L	VIII
6	RS	L	VIII
7	ZDA	L	VIII
8	MGW	P	VIII

Setelah peneliti mendapatkan sampel penelitian, selanjutnya peneliti memberikan *pretest* angket kepercayaan diri kepada peserta didik, setelah *pretest* diberikan selanjutnya diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* kepada peserta didik, dan selanjutnya diberikan *posttest* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

## B. Data Hasil (*Pretest*)

### 1. Hasil Angket *Pretest* Kepercayaan Diri Peserta Didik

Peserta didik yang diberikan *pretest* kepercayaan diri sebelum diberikan layanan dibagi menjadi tiga kategori, yakni kategori rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan rumus perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Rumus : } I = \frac{NT-NR}{K}$$

Keterangan :

I = interval

NT = Nilai Tertinggi

NR = Nilai Terendah

K = Kriteria

Berdasarkan pendapat tersebut, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

$$I = \frac{(4 \times 30) - (1 \times 30)}{3} = \frac{120 - 30}{3} = \frac{90}{3} = 30$$

**Tabel 12.**  
**Interval Kategori Kepercayaan Diri**

Kategori	Interval	$\Sigma$	Persentase
Tinggi	91 – 120	0	0 %
Sedang	61 – 90	4	50%
Rendah	31 – 60	4	50%

Berdasarkan data yang diperoleh diatas, terdapat 8 peserta didik yang dijadikan sampel penelitian dan didapat dari hasil *pretest* yang dapat dilihat dibawah ini :

**Tabel 13.**  
**Hasil *Pretest* Kepercayaan Diri Peserta Didik SMPN 1 Jati Agung**

No	Responden	<i>Pretest</i>	Keterangan
1	AA	50	Rendah
2	NR	63	Sedang
3	PS	54	Rendah
4	ADA	59	Rendah
5	ZR	58	Rendah
6	RS	63	Sedang
7	ZDA	66	Sedang
8	MGW	62	Sedang
	N = 8	$\Sigma = 476$	Mean/Rata-rata (59,375)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa ada 8 peserta didik yang diberikan layanan konseling kelompok yang memiliki kepercayaan diri dengan kategori rendah dan sedang dengan rata-rata 59,375 , dapat dilihat sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*, diperoleh kriteria rendah dan sedang yang sesuai dengan kategori kepercayaan diri. Berdasarkan data diatas secara keseluruhan bahwa jumlah peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah sebanyak 4 peserta didik rendah dan 4 sedang. maka dari itu peneliti memberikan perlakuan

menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* untuk meningkatkan kepercayaan diri tersebut.

## 2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavioral Rehearsal* pada kelas VIII E.

**Tabel 14.**  
**Jadwal pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal***

No	Tanggal	Kegiatan yang Dilakukan
1	14 Agustus 2019	Bertemu dengan guru Bimbingan konseling dan kepala sekolah untuk menyerahkan surat permohonan penelitian dan mendiskusikan jadwal pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> .
2	15 Agustus 2019	Prestest Kelas VIII E
3	22 Agustus 2019	Pertemuan Pertama Kelas VIII E
4	23 Agustus 2019	Pertemuan Kedua Kelas VIII E
5	29 Agustus 2019	Pertemuan Ketiga Kelas VIII E
6	30 Agustus 2019	Pertemuan Keempat Kelas VIII E
7	12 September 2019	Pertemuan Kelima Kelas VIII E
8	13 September 2019	Pertemuan Keenam Kelas VIII E

9	14 September 2019	Posttest Kelas VIII E
---	-------------------	-----------------------

Berdasarkan tabel diatas layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan, untuk mengevaluasi layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* dilakukan *posttest* setelah diberikan layanan konseling kelompok. *Posttest* dilaksanakan setelah pertemuan keenam pada tanggal 15 September 2019 Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* dilaksanakan pada kelas VIII E yang berjumlah 8 peserta didik. Kegiatan dilaksanakan di Mushola dikarenakan peserta didik tidak ingin di ruang BK. Gambaran pelaksanaan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* adalah sebagai berikut:

**a) Tes Awal (*Pretest*)**

*Pretest* dilaksanakan pada hari Rabu 15 Agustus 2019 pada peserta didik kelas VIII E yang dilaksanakan di dalam kelas VIII E, pada tahapan *pretest* seluruh peserta didik mengisi angket dengan suka rela dan tanpa paksaan sama sekali atas apa pernyataan yang harus di ceklist. Dan didapa 8 peserta didik yang akan melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*.

**b) Pertemuan ke-1**

Hari/Tanggal: Kamis/22 Agustus 2019

Waktu : 09.00 WIB

Tempat : SMPN 1 Jati Agung dan Ruang Kelas VIII E

*Pretest* sudah diberikan kepada peserta didik kelas VIII E yang berjumlah 32 orang. setelah didapat peserta didik yang akan melaksanakan layanan konseling kelompok dilanjutkan pada tahap layanan. Pada tahap ini merupakan tahap pembentukan kelompok serta pengenalan terhadap upaya untuk menumbuhkan sikap saling kebersamaan dan saling menerima dalam kelompok, mengenalkan tujuan garis besar sesi konseling kepada konseli serta mengidentifikasi kondisi awal konseli sebelum menerima perlakuan berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral rehearsal* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Sebelum melaksanakan sesi layanan, pemimpin kelompok memulai perkenalan. untuk menumbuhkan suasana bebas dan terbuka serta saling percaya terhadap sesama anggota. Ditentukan pemimpin kelompok lalu pemimpin kelompok lalu membuka pertemuan pertama dengan mengucapkan salam dan berdo'a agar diberi kelancaran. Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan tentang pengertian, tujuan, dan cara pelaksanaan kegiatan adapun topik yang dibahas dalam kegiatan ini yaitu layanan konseling kelompok, penulis bersama anggota kelompok menetapkan kontrak waktu yang disepakati dalam melakukan kegiatan ini yaitu 45 menit. Tahap berikutnya pemimpin kelompok menjelaskan apa itu asas-asas yang terdapat dalam konseling kelompok, karena sebelum anggota kelompok mengikuti layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* anggota harus bisa memahami definisi dari layanan konseling

kelompok. Pada proses pertama ini kegiatan sangat kaku, anggota kelompok masih malu mengeluarkan pendapatnya, untuk berbicara anggota kelompok cenderung lebih di sapa atau disuruh terlebih dahulu oleh pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok berusaha menciptakan kelompok yang hangat agar dinamika kelompok dapat berkembang dengan baik. Dorongan terus diberikan kepada anggota kelompok yang masih belum berani mengemukakan pendapatnya, pada pertemuan ini pemimpin kelompok memberikan tugas kepada seluruh anggota kelompok agar mengeluarkan pendapatnya. Pertemuan pertama layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* ini sudah memberikan sedikit pemahaman tentang konseling kelompok, asas-asas konseling kelompok. Selanjutnya tahap pengakhiran, pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan kelompok akan diakhiri, kemudian tahap ini ditutup dengan do'a dan salam serta mengucapkan terimakasih.

**c) Pertemuan ke-2**

Hari/Tanggal: Jum'at/23 Agustus 2019

Waktu : 08.40-09.25 WIB

Tempat : Musola SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan

Pertemuan kedua dengan terlebih dahulu mengucapkan salam dan do'a. Dipertemuan kedua ini pemberian materi menggunakan metode diskusi dan memberikan topic layanan konseling kelompok yaitu "Rasa Percaya Diri". Kegiatan ini diawali dengan pemberian materi tentang kepercayaan



diri kegiatan berlangsung dengan Tanya jawab. Beberapa peserta didik awalnya enggan berinteraksi secara terbuka, namun dengan adanya pengarahan peserta didik menjadi lebih terbuka menyatakan hal yang ingin diungkapkan. Selama kegiatan layanan konseling kelompok peserta didik cukup baik. Pada pelaksanaan layanan konseling kelompok yang kedua dinamika kelompok sudah lebih baik jika dibandingkan dengan pelaksanaan konseling kelompok yang pertama karena peserta didik sudah mulai berinteraksi dengan mudah. Pemahaman anggota kelompok tentang topik yang dibahas juga dirasa cukup baik. Anggota kelompok sangat tertarik untuk melakukan kegiatan layanan konseling kelompok. Dalam tahap pengakhiran pemimpin kelompok menyampaikan hasil kesimpulan dari tahap kegiatan yang telah dilakukan dan menginformasikan pelaksanaan kegiatan konseling kelompok lanjutan yang akan dilaksanakan. Tahap selanjutnya yaitu tahap pengakhiran pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan akan diakhiri. Kemudian kegiatan ini ditutup dengan do'a dan mengucapkan terimakasih serta salam.

**d) Pertemuan ke-3**

Hari/Tanggal: Kamis/29 Agustus 2019

Waktu : 10.40-11.25 WIB

Tempat : Musola SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan

Pertemuan ketiga pada tahap ini pemimpin kelompok mempersilahkan setiap anggota untuk membahas topik yang telah pemimpin kelompok

tentukan “kepercayaan diri pada saat berpresentasi didepan kelas”. Mula-mula nya anggota kelompok enggan berinteraksi secara terbuka dengan teman-temannya, namun dengan adanya pengarahan yang diberikan pemimpin kelompok kepada anggota kelompok mereka menjadi lebih terbuka menyatakan hal yang ingin di ungkapkan mengenai topik yang diberikan. Setelah suasana yang kondusif berhasil diciptakan, masing-masing peserta didik diminta untuk mengungkapkan masalahnya masing-masing dan didapatkanlah permasalahan yang disepakati mengenai bagaimana sikap yang baik ketika berpresentasi didepan kelas. Guna tercapainya tujuan dari tahap ini penulis meminta masing-masing anggota kelompok untuk mengidentifikasi masalah kesulitan dalam mendapatkan tugas presentasi didepan kelas. Dengan identifikasi ini, peserta didik dengan sendirinya mengerti apa yang harus dilakukan. Setelah itu dalam pelaksanaan teknik *behavioral rehearsal* peserta didik ada salah satu yang dijadikan model diminta untuk mengungkapkan apa yang akan terjadi jika tidak percaya diri pada saat mengerjakan tugas didepan kelas, peserta didik yang menjadi model lalu mempraktikan bagaimana berpresentasi didepan kelas, setelah itu model juga menceritakan tentang perasaan yang dialami ketika harus maju dan bercerita didepan kelas lalu peserta didik yang lain memperhatikan apa yang dijelaskan oleh model. Tahap selanjutnya yaitu tahap pengakhiran, pemimpin kelompok memberitahu bahwa kegiatan akan diakhiri. Kemudian kegiatan ini ditutup dengan do’a dan ucapan terimakasih.

e) **Pertemuan ke-4**

Hari/Tanggal: Jum'at/30 Agustus 2019

Waktu : 08.40-09.25 WIB

Tempat : Musola SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan

Seperti tahap sebelumnya pemimpin kelompok membuka proses konseling kelompok dengan mengucapkan salam dan do'a. Pada tahap ini akan membahas topic tentang percaya diri, selanjutnya barulah anggota kelompok diminta secara suka rela menceritakan pengalaman atau hal yang ingin diungkapkan mengenai topik bahasan. Berdasarkan hal tersebut anggota kelompok kurang memahami tips tentang bagaimana sikap yang baik ketika mendapatkan tugas didepan kelas agar bisa lebih percaya diri. Banyak anggota kelompok yang masih bingung tentang tips untuk meningkatkan kepercayaan diri. Guna tercapainya tujuan dari sesi ini maka peserta didik yang dijadikan model diminta untuk mengungkapkan seperti apa tips untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika persentasi didepan kelas lalu konselor memberikan umpan balik atas apa yang model praktikkan. Kemudian konselor menjawab **“kalau tips untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika hendak berpresentasi didepan kelas yaitu harus menguasai materi apa yang akan disampaikan, possitif thinking, yakin bahwa aku bisa mengatur nafas dengan baik agar tidak gerogi takut dan cemas”**, kalimat tersebut di ungkapkan oleh konselor memberikan umpan balik terhadap peserta didik yang menjadi modelnya. setelah model

memaparkan apa yang dia lakukan, anggota kelompok lain menyimak dengan sesama dan menanyakan apa yang ingin mereka tanyakan. Selanjutnya tahap pengakhiran, pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan kelompok akan diakhiri, kemudian kegiatan ini di tutup dengan doa dan ucapan terimakasih serta salam.

**f) Pertemuan ke-5**

Hari/Tanggal: Kamis/12 September 2019

Waktu : 08.40-09.25 WIB

Tempat : Musola SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan

Pada tahap kelima pelaksanaan konseling kelompok sama seperti tahapan sebelumnya, pemimpin kelompok membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok. Tahapan ini membahas tentang sikap yang baik ketika hendak berpresentasi agar lebih percaya diri, setelah pemimpin kelompok memastikan kelompok kondusif dan siap dalam kegiatan barulah peserta didik diminta secara sukarela menceritakan pengalaman atau hal yang ingin diungkapkan mengenai topik yang ingin diberikan. Dalam tahap ini diketahui bahwa anggota kelompok sering gerogi malu, cemas dan lain sebagainya. Guna tercapainya tujuan dari langkah ini model diminta untuk mempraktekkan dan bermain perankan seolah-olah dia sedang berpresentasi didepan kelas menyampaikan materi yang diberikan oleh guru, peserta didik lain menyimak konselor sesaat memberikan umpan balik dengan sikap yang dipraktikan oleh model. Lalu setelah selesai konselor pun ikut member

contoh atau menjadi model dan memainkan peran nya seolah seperti peserta didik yang hendak menyampaikan tugasnya didepan kelas. Lalu konselor menunjukkan bagaimana sikap yang baik sehingga bisa lebih percaya diri, yaitu harus yakin akan kemampuan dan materi yang akan disampaikan, mengerti materi nya, positif thinking jika teman-teman tidak akan mengejek jika salah, lalu berusaha mengatur nafas agar tidak cemas. Selanjutnya anggota kelompok mengungkapkan apa yang mereka ketahui dari apa yang telah diungkapkan oleh model tadi dan mereka mengetahui bagaimana menumbuhkan kepercayaan diri jika mendapatkan tugas persentasi atau tugas lain didepan kelas, sehingga mereka menyadari apa yang harus mereka lakukan dalam percaya diri. Selanjutnya tahap pengakhiran, pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan kelompok akan di akhiri. Kemudian tahap ini di akhiri dengan berdo'a dan mengucapkan terima kasih serta salam.

**g) Pertemuan ke-6**

Hari/Tanggal: Jumat/13 September 2019

Waktu : 10.20-10.00 WIB

Tempat : Mushola SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan

Pada tahap keenam, pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* sama seperti tahapan-tahapan sebelumnya yaitu di mushola SMPN 1 Jati Agung. Pemimpin kelompok membuka diskusi dengan mengucapkan salam dan do'a serta menyapa anggota kelompok. Topik bahasan pada tahap ini adalah rasa percaya

diri, sama seperti tahapan sebelumnya para anggota kelompok diminta secara sukarela menceritakan pengalaman atau hal yang ingin di ungkapkan mengenai topik yang ingin diberikan. Dalam tahapan ini diketahui bahwa anggota kelompok kurang percaya diri karena ketika sudah maju didepan kelas teman-temannya mengejeknya sehingga dia tidak yakin akan apa yang akan dia sampaikan Kemudian anggota kelompok mengungkapkan apa yang mereka ketahui dari apa yang telah di ungkapkan model tadi dan mereka mengetahui bagaimana cara belajar yang menyenangkan, sehingga mereka menyadari apa yang harus mereka lakukan agar tidak merasa malu dan yakin apa yang dia lakukan. Kemudian penulis selaku pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan kesan-kesan dan komitmen yang akan dilakukan kedepan dari pelaksanaan diskusi kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok ini merupakan tahapan terakhir. Pemimpin kelompok juga mengharapkan topik-topik yang telah disampaikan dapat diingat dan diterapkan dalam kehidupan anggota kelompok, guna membantu proses belajar selanjutnya.

#### **h). Tes Akhir (*Posttest*)**

*Posttest* dilaksanakan pada hari sabtu 14 September 2019 pada 8 peserta didik kelas VIII E yang dilaksanakan di dalam Mushola, pada tahapan *posttest* seluruh anggota kelompok tidak ragu untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan, dan mereka tidak canggung dan jujur untuk

mengisi angket yang telah diberikan peneliti juga mengatakan bahwa pengisian angket tidak akan mempengaruhi nilai mereka.

### C. Data Deskripsi *Posttest*

#### 1. Hasil *Posttest* Kelas VIII E

Berdasarkan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* dilakukan sebanyak enam kali pertemuan. Kemudian setelah penulis melakukan *treatment* layanan konseling kelompok dengan *behavioral rehearsal* untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait layanan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik dengan teknik *behavioral rehearsal*.

Berdasarkan hasil *posttest* kelas VIII E sebagai berikut:

**Tabel 15.**  
**Hasil *Posttest* Kepercayaan Diri Peserta Didik SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2019/2020**

No	Responden	<i>Posttest</i>	Keterangan
1	AA	82	Sedang
2	NR	84	Sedang
3	PS	86	Sedang
4	ADA	82	Sedang
5	ZR	88	Sedang
6	RS	91	Tinggi
7	ZDA	94	Tinggi

8	MGW	92	Tinggi
	N = 8	$\Sigma = 699$	Mean/Rata-rata 87,375

Berdasarkan tabel diatas. Adanya perubahan positif sebelum dan sesudah diberikan layanan terjadi peningkatan dengan perbandingan sebagai berikut :

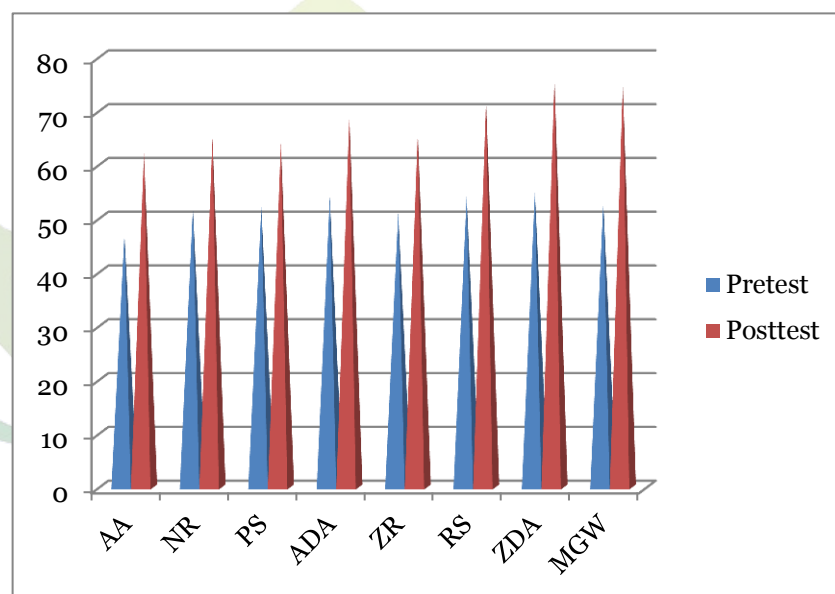
**Tabel 16.**  
**Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2019/2020.**

No	Responden	Pretest		Posttest	
		Nilai	Ket	Nilai	Ket
1	AA	50	Rendah	82	Sedang
2	NR	63	Sedang	84	Sedang
3	PS	54	Rendah	86	Sedang
4	ADA	59	Rendah	82	Sedang
5	ZR	58	Rendah	88	Sedang
6	RS	63	Sedang	91	Tinggi
7	ZDA	66	Sedang	94	Tinggi
8	MGW	62	Sedang	92	Tinggi
	Jumlah	476		699	



Berdasarkan tabel diatas, didapat bahwa peserta didik yang mendapatkan layanan atau perlakuan kepada 8 peserta didik bahwa peserta didik didapat meningkat dengan kategori tinggi dan sedang setelah diberikan layanan atau perlakuan. Seperti dapat dilihat pada grafik berikut :

**Gambar 3.**  
**Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Jati Agung Lampung**



Seperti yang terlihat pada grafik diatas didapat hasil *pretest* dan *posttest* meningkat signifikan terhadap kepercayaan diri peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan.

## 2. Analisis Hasil Penelitian

Pengujian layanan konseling kelompok dengan teknik behavioral rehearsal untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan dilakukan dengan uji *wilcoxon signed ranks test*. Dasar pengambilan keputusan uji hipotesis adalah sebagai berikut:

$H_0$  = Layanan konseling kelompok tidak berpengaruh untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.

$H_a$  = Layanan konseling kelompok berpengaruh untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik

Hasil pengolahan data tersaji pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 17.**  
**Uji Wilcoxon Signed Ranks Test**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
- Pretest	Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	4.50	36.00
Total		8 <sup>c</sup>		

Posttest VIII E < Pretest VIII E

Posttest VIII E > Pretest VIII E

Posttest VIII E = Pretest VIII E

Pada tabel diatas dijelaskan bahwa Negative ranks atau selisih (negative) antara hasil untuk pretest dan posttest adalah 0, baik itu pada nilai N, mean rank, maupun sum rank. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya

penurunan (pengurangan) dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. Positif ranks atau selisih (positif) antara hasil untuk *pretest* dan *posttest*. Disini terdapat 8 data positif (N) yang artinya ke 8 peserta didik mengalami peningkatan hasil dari nilai *posttest*. Mean rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 4,50, sedangkan jumlah rangking positif atau sum of ranks adalah sebesar 36,00. Ties adalah kesamaan nilai *pre-test* dan *post-test*, disini nilai ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa ada 0 nilai peserta didik yang sama antara *pre-test* dan *post-test*.

**Tabel 18.**  
**Hasil Uji Hipotesis Wilcoxon Signed Ranks Test**

Test Statistics <sup>b</sup>	
	Posttest – Pretest
	-2.530 <sup>a</sup>
Sig. (2-tailed)	.011

<sup>a</sup> based on negative ranks.

<sup>b</sup> Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan output test statistik diatas, menunjukkan nilai Z sebesar -2.530 ada taraf signifikan 5% dan diketahui asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,011. Karena nilai 0,011 lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil untuk *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh (peningkatan) layanan konseling kelompok dengan teknik behavioral rehearsal dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2019/2020.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan setelah mendapatkan layanan *konseling* kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata kepercayaan diri peserta didik lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok yang dilakukan selama 6 kali pertemuan berpengaruh untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Maka langkah selanjutnya penulis akan membahas secara mendalam mengenai rasa percaya diri peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan sebelum dan setelah diberi layanan konseling kelompok.

Sebelum adanya layanan layanan konseling kelompok atau *pretest*, peserta didik memiliki skor rata-rata kepercayaan diri sebesar 59,375 berada pada kategori rendah hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki peserta didik tergolong rendah dan masih bisa ditingkatkan. Setelah adanya layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* atau *posttest* skor rata-rata kepercayaan diri yang dimiliki peserta didik sebesar 87,375 .atau berada pada kategori sedang. Oleh karena itu dapat diidentifikasi sudah ada peningkatan dalam indikator kepercayaan diri

yang dimiliki peserta didik setelah adanya layanan konseling kelompok dengan teknik behavioral rehearsal nilai skor rata-rata meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya layanan konseling kelompok dengan teknik behavioral rehearsal mampu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan sebelum dan sesudah diberikan layanan. Dari hasil data tersebut maka layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* berpengaruh dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.

Layanan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* merupakan kegiatan untuk membantu permasalahan yang peserta didik alami tentang rasa percaya diri dengan mempraktekkan atau latihan perilaku yang akan dipraktekan oleh peserta didik dan juga konselor yang akan memberikan umpan balik dengan mempraktekkan seperti persentasi didepan kelas yang baik dan peserta didik yang lain mengikuti atau mencontohkan perilaku yang baik seperti apa.

Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik behavioral rehearsal mampu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan diperoleh dengan membandingkan kepercayaan diri peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan. Hal ini juga dibuktikan berdasarkan data hasil analisis statistik yaitu uji *wilcoxon signed ranks test* diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest*, *posttest* dan *gain score* sebagaimana dijelaskan pada tabel berikut ini :

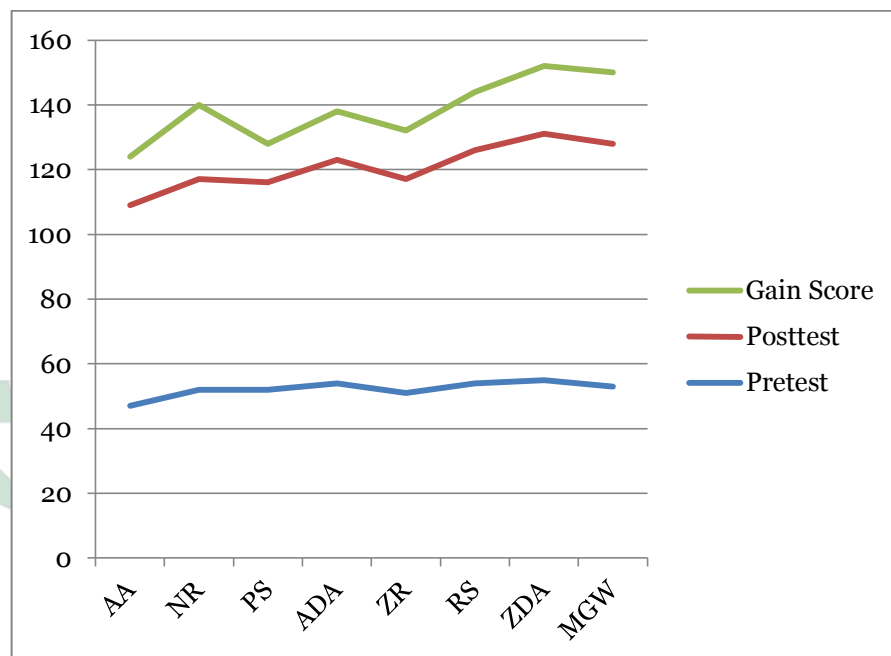
**Tabel 19.**  
**Gambaran Hasil *PreTest*, *PostTest* Dan *Gain Score* kepercayaan diri peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan Thun Pelajaran 2019/2020.**

<b>Peserta Didik</b>	<b><i>pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>	<b><i>Gain Score</i></b>
1	50	82	32
2	63	84	21
3	54	86	32
4	59	82	23
5	58	88	30
6	63	91	28
7	66	94	28
8	62	92	30
Mean / Rata-rata	59,375	87,375	28

Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* didapatkan hasil rata-rata skor kepercayaan diri peserta didik yaitu dengan nilai 59,375 dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik behavioral rehearsal yaitu rata-rata meningkat menjadi 87,375 dengan *gain score* 28. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat terlihat bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik. maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki

kepercayaan diri rendah dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Hasil *pretest*, *posttest*, dan *gain score* kepercayaan diri dapat dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut:

**Gambar 4.**  
**Grafik Hasil *PreTest*, *PostTest* Dan *Gain Score* kepercayaan diri peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung Lampung**



Berdasarkan gambar grafik diatas hasil *pre-test*, *post-test*, dan *gain score peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan* terlihat peningkatan yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik behavioral rehearsal dibandingkan sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*.

### **E. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya, penggunaan alat pengumpul data berupa angket/kuesioner memang efektif tetapi tidak menjamin peserta didik yang memperoleh skor tinggi, sedang dan rendah, karena ada kemungkinan peserta didik menjawab pernyataan tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Oleh karena itu ada baiknya selain menggunakan angket sebagai alat pengumpul data penulis juga melakukan observasi terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang diperoleh dapat akurat.

Berkaitan dengan proses penelitian, selama pelaksanaan layanan konseling kelompok berlangsung yaitu tempat yang kurang kondusif karena di musola sekolah yang terkadang ada suara bising dari peserta didik lain di luar musola, tetapi penulis dapat menanggulangi dengan menutup semua pintu yang ada di musola tersebut.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* berpengaruh dan mengalami perubahan positif dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Hal ini dibuktikan sebagaimana hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil *pretest* didapatkan sebesar 476 dengan rata-rata skor 59,375. Setelah mendapatkan *treatment*, peserta didik di tes atau diberikan *posttest* menggunakan instrument berupa angket dengan adanya peningkatan sebesar 699 dengan rata-rata skor 87,375. Hasil uji *wilcoxon* dengan menggunakan program SPSS versi .17 didapatkan z hitung pada sampel kelas VIII E sebesar 2.530. Setelah itu dilanjutkan dengan melihat kembali perilaku peserta didik tersebut didalam kelas nya dan terdapat perubahan positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *behavioral rehearsal* berpengaruh meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu:

1. Bagi peserta didik diharapkan dapat lebih percaya diri ketika berpresentasi dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.
3. Bagi kepala sekolah agar dapat merumuskan kebijakan dalam memberikan jam pelajaran efektif masuk kelas untuk layanan bimbingan dan konseling sesuai dengan layanan tertentu agar guru BK lebih mengenal peserta didik dan dapat melakukan layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
4. Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kesadaran sekolah untuk meningkatkan rasa percaya dirinya sehingga merasa yakin akan kemampuan yang dimilikinya.
5. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian yang luas lagi tidak hanya menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, Ngurah, *Konseling Kelompok Perspektif Teori & Aplikasi*, Yogyakarta: Media Akademi, 2015.
- Anonim, Undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS, Bandung: Citra Umbara, 2003.
- Busthomi Maghrobi, "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Teknik Assertive Training untuk Membantu Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta didik Kelas VII Di SMP N 8 Bandar Lampung", Universitas Islam Negeri Raden Intan.Lampung, 2007.
- Departemen Agama RI, Al Quran dan Terjemahnya, Bandung: Kiaracandong, 2007.
- D.H, Guld, *Mengenal Diri Pribadi*.Jakarta: Singgah Bersaudara, 1970
- Dyesi Kumalasari, Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir, *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah*, Vol.14, No.1, Juni 2017
- Ghufron, M Nur dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2010
- Hamzah Mutahari.Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan TA 2015-2016.(E-Journal: Bimbingan dan Konseling Edisi 3 tahun ke-5,2016).
- Hendra, Surya, *Menjadi Manusia Pembelajar*.Jakarta:Elex Media Komputindo, 2009.
- Lia Devita Sari, "Peningkatan Percaya Diri Menggunakan Layanan Konseling Kelompok (Role Playing) Pada Siswa Kelas VIII SMP N 6 Metro Tahun Pelajaran 2015/2016", Universitas Lampung.Bandar Lampung, 2016.
- Nur Mohammad, "Permendiknas No. 111 Tahun 2014".(on-line), tersedia di : <http://permendikbud-no-111-tahun-2014-tentang-bimbingan-dan-konseling.pdf-adobe-reader>.(12 januari 2019 pukul 10:20 WIB)
- Prayitno, Amti Erman, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*.Jakarta : PT.Rieneka Cipta, 2015.

\_\_\_\_\_, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia, 1995.

Saman, Abdul, Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal, Seminar Nasional Dies Natalis ke 56, Juli 2017

Sarjun, Amdani, *Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas*, Jakarta, 2016.

Septi Rahayu Purwati, "Mengatasi Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas Viii F SMP N 2 Karang Pucung Kabupaten Cilacap", Universitas Negeri Semarang. Semarang, 2013.

Mashudi, Farid, *Psikologi Konseling*, Yogyakarta: IRCiSoD, 2012.

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2018

\_\_\_\_\_, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung : Alfabeta, 2015.

Sukardi, Dewa Ketut, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rieneka Cipta, 2010.

Sutoyo, Anwar, *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.

Sri Manjati, Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015, *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol.1, No.2

Sri Handayani, "Keefektivan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Emotive Behaviour Therapy dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta didik Kelas VII SMP Karitika II-2 Bandar Lampung", Universitas Islam Negeri raden Intan, 2018.

T. Erford, Bradley, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.

Togiaratua Nainggolan, Hubungan Antara kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Penggunaan NAPZA:Peneliti Muda pada Pusat Penelitian dan

Pengembangan Kesejahteraan Sosial, Kementerian Sosial  
RI.Sosiokonsepia, Vol.16,No.2, Oktober 2011.

Thursan, Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta:  
Purwa Suara, 2005.





**Lampiran 1.**

Dokumentasi Foto Penelitian

SMPN 1 Jati Agung Lampung Selatan



Wawancara dengan Guru BK



Pembagian Angket  
(Pretest) di Kelas VIII E



Pembagian Angket  
(Pretest) di kelas VIII E



Pertemuan pertama layanan konseling kelompok

6





Pertemuan kedua layanan konseling kelompok



Pertemuan ketiga layanan konseling kelompok



Pertemuan keempat layanan konseling kelompok



Pertemuan kelima layanan konseling kelompok



Pertemuan keenam layanan konseling kelompok



Pemberian angket kembali  
Tes terakhir (*Posttest*)





**Lampiran 2.**

Kisi-Kisi Angket Kepercayaan Diri

## KISI-KISI ANGKET

### Kepercayaan Diri

Variabel	Sub Variabel/Aspek	Indikator	No Item	
			Positif	Negatif
Kepercayaan Diri	Keyakinan akan kemampuan diri	3. Peserta didik bersungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya 4. Peserta didik menyadari akan kemampuan yang dimilikinya	3,5,7,8 10,11,25 4,9	
	Optimis	1. Peserta didik mampu bersikap yakin terhadap dirinya 2. Peserta didik mau mencoba untuk hal yang baru	20 12,15,17,19	14,16,18 13,1,6
	Berperilaku Objektif	3. Peserta didik mampu memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran 4. Peserta didik mampu memandang sesuatu menurut dirinya sendiri	21,23,24, 22,26,29	- -
	Bertanggung Jawab	3. Peserta didik mampu menanggung konsekuensi dari	30,32,36,38,28,27	34

		kesalahannya 4. Peserta didik berani menghadapi tantangan	33,35,39	31,37
	Rasional	3. Peserta didik mampu berpikir positif tentang dirinya 4. Peserta didik mampu menyesuaikan dirinya	40,42  44,46,47,48,49	41,43  45





**Lampiran 3.**

Angket Penelitian Kepercayaan Diri SMPN 1 Jati Agung

**ANGKET PENELITIAN KEPERCAYAAN DIRI PADA PESERTA DIDIK  
KELAS VIII SMPN 1 JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN TAHUN  
PELAJARAN 2019/2020**

Nama : .....

Kelas : .....

**Petunjuk Pengisian :**

- 1) Mohon lembar kuisioner tidak dicorat-coret
- 2) Sebelum menjawab, saya meminta kesediaan peserta didik untuk membaca dan memahami pernyataan
- 3) Pilih salah satu dari empat jawaban yang tersedia, yaitu :

**SS : Sangat Setuju**  
**S : Setuju**  
**TS : Tidak Setuju**  
**STS : Sangat Tidak Setuju**

- 4) Berikan jawaban setiap pernyataan dengan memberi tanda check (√) pada jawaban kolom yang tersedia pada lembar jawaban sesuai dengan keadaanmu saat ini

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menerima kekurangan yang ada dalam diri saya				
2	Saya siap menerima kritikan dari orang lain				
3	Saya akan menunjukkan kepada teman-teman bahwa saya bisa mengerjakan tugas dengan baik.				
4	Saya merasa kelebihan yang saya miliki dibutuhkan orang				



	lain.				
5	Saya merasa pintar di dalam kelas				
6	Saya berani mengerjakan soal didepan kelas.				
No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
7	Saya selalu tepat waktu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru				
8	Saya merasa bahwa semua orang tidak mudah dipercaya.				
9	Saya semangat dalam berjuang menggapai cita-cita				
10	Saya tidak menyerah ketika Gagal				
11	Saya memberanikan diri untuk bertanya bila belum mengerti				
12	Saya mencari informasi baru tentang pelajaran yang belum dipahami.				

13	Saya berusaha menerima kegagalan yang saya alami				
14	Saya yakin dengan perjuangan saya yang tekun akan memperoleh hasil yang memuaskan.				
15	Saya mempersiapkan buku pelajaran untuk pelajaran dihari besok.				
16	Saya belajar sesuai dengan jadwal belajar yang saya buat				
17	Saya menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain				
18	Saya mengumpulkan tugas tepat pada waktunya.				
19	Saya orang yang tidak mudah putus asa.				
20	Saya tidak menunda-nundakan pekerjaan yang diberikan dari sekolah.				
21	Saya siap menerima kegagalan				
22	Saya siap menerima sanksi yang diberikan oleh guru				

23	Saya merasa terbuang apabila dijauhi oleh teman-teman				
<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Alternatif Jawaban</b>			
		<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
24	Saya mudah menyerah ketika Gagal				
25	Saya merasa orang lain lebih mampu dari pada saya				
26	Saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup				
27	Saya kurang yakin dengan kemampuan diri saya				
28	Saya mempunyai pendirian yang mudah berubah ubah				
29	Saya tidak merasa bersalah jika mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru				
30	Saya siap menerima sanksi yang diberikan oleh aturan sekolah				

--- SELAMAT MENGERJAKAN ---



## REABILITAS

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.940	.941	30

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	79.44	333.222	.527	.938
VAR00002	79.41	337.475	.393	.940
VAR00003	79.47	330.902	.601	.937
VAR00004	79.66	327.136	.647	.937
VAR00005	79.63	333.661	.551	.938
VAR00006	79.88	332.565	.605	.938
VAR00007	79.78	335.467	.468	.939
VAR00008	79.75	336.968	.429	.939
VAR00009	79.44	331.480	.556	.938
VAR00010	79.63	333.790	.528	.938
VAR00011	79.50	327.290	.693	.936
VAR00012	79.50	323.677	.769	.936
VAR00013	79.53	322.838	.761	.936

VAR00014	79.28	332.854	.612	.937
VAR00015	79.34	335.072	.565	.938
VAR00016	79.38	334.242	.516	.938
VAR00017	79.59	332.378	.520	.938
VAR00018	79.59	332.830	.560	.938
VAR00019	79.63	336.435	.401	.940
VAR00020	79.56	330.899	.669	.937
VAR00021	79.97	330.225	.631	.937
VAR00022	79.94	334.060	.448	.939
VAR00023	79.50	329.032	.717	.936
VAR00024	80.09	339.765	.349	.940
VAR00025	79.84	335.362	.503	.939
VAR00026	79.50	325.355	.799	.935
VAR00027	79.59	329.152	.664	.937
VAR00028	79.84	328.652	.550	.938
VAR00029	79.72	327.693	.593	.938
VAR00030	79.91	336.152	.499	.939



**Lampiran 5.**

Uji Wilcoxon

## UJI WILCOXON

### Notes

	Output Created	09-Sep-2019 14:12:15
	Comments	
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	8
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
	Syntax	<pre> NPAR TESTS   /WILCOXON=Pretest WITH   Posttest (PAIRED)   /STATISTICS DESCRIPTIVES   /MISSING ANALYSIS.           </pre>
Resources	Processor Time	0:00:00.015
	Elapsed Time	0:00:00.017
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	112347

a. Based on availability of workspace memory.



### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	8	52.25	2.493	47	55
Posttest	8	68.63	5.236	62	76



## Wilcoxon Signed Ranks Test

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	4.50	36.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

### Test Statistics<sup>b</sup>

	Posttest - Pretest
Z	-2.533 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2- tailed)	.011

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



**Lampiran 6.**  
Kisi-Kisi Observasi

## **KISI-KISI OBSERVASI**

1. Mengamati apakah guru bimbingan dan konseling sudah aktif dalam menangani masalah kepercayaan diri peserta didik
2. Mengamati situasi dan kondisi peserta didik di SMP N 1 Jati Agung lampung Selatan
3. Mengamati ruangan bimbingan dan konseling sebagai tempat dilakukannya proses konseling.





**Lampiran 7.**

Kisi-Kisi Wawancara

## KISI-KISI WAWANCARA

Menggunakan wawancara tidak struktur.

### A. Pengantar

1. Kisi-kisi wawancara digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai kepercayaan diri peserta didik
2. Wawancara dilakukan ketika guru bimbingan dan konseling sedang memiliki waktu luang, dengan perjanjian sebelumnya.
3. Penulis mengadakan wawancara berkaitan dengan rasa percaya diri peserta didik.

### B. Daftar Pertanyaan

1. Bagaimana program bimbingan dan konseling di SMP N 1 Jati Agung Lampung Selatan?
2. Bagaimana kepercayaan diri yang peserta didik miliki selama berada di lingkungan SMPN 1 Jati agung Lampung Selatan
3. Apakah di kelas VIII terdapat kelas yang memiliki kepercayaan diri rendah?
4. Apa saja karakteristik peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah?
5. Apakah guru bimbingan dan konseling di sekolah menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* untuk mengembangkan rasa percaya diri peserta didik di SMP N 1 Jati Agung Lampung Selatan?

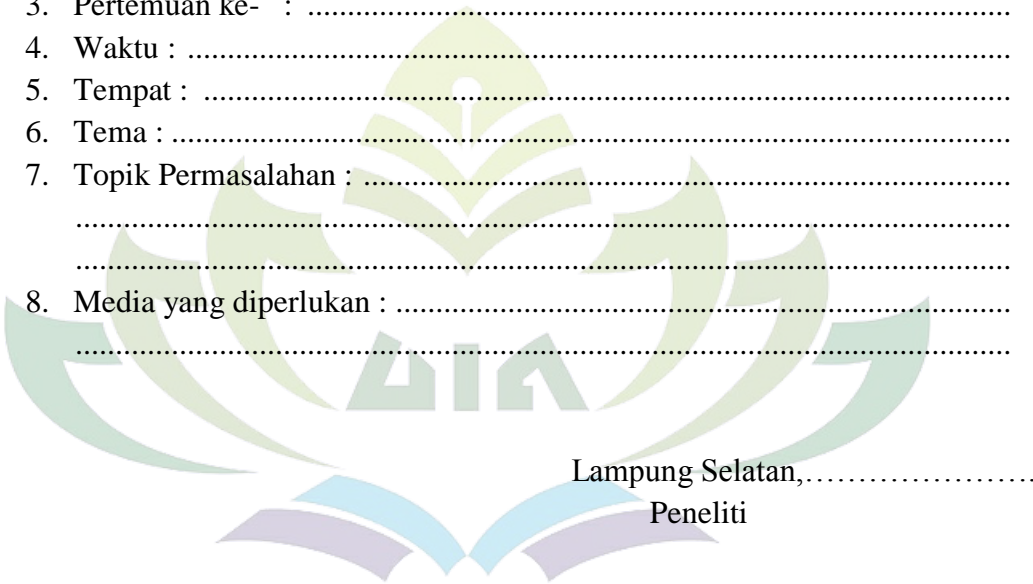


**Lampiran 8.**

Rancangan Program Layanan (RPL) Konseling Kelompok

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

1. Nama Konseli : .....
2. Hari, tanggal : .....
3. Pertemuan ke- : .....
4. Waktu : .....
5. Tempat : .....
6. Tema : .....
7. Topik Permasalahan : .....
8. Media yang diperlukan : .....

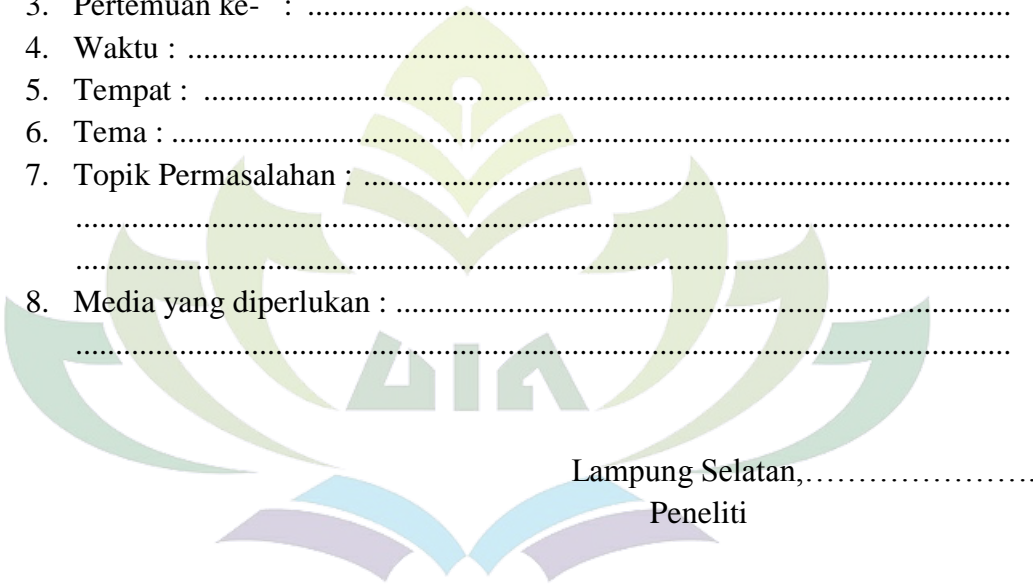


Lampung Selatan,.....  
Peneliti

Keterangan :  
*Dokumentasi ini bersifat rahasia*

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

1. Nama Konseli : .....
2. Hari, tanggal : .....
3. Pertemuan ke- : .....
4. Waktu : .....
5. Tempat : .....
6. Tema : .....
7. Topik Permasalahan : .....
8. Media yang diperlukan : .....



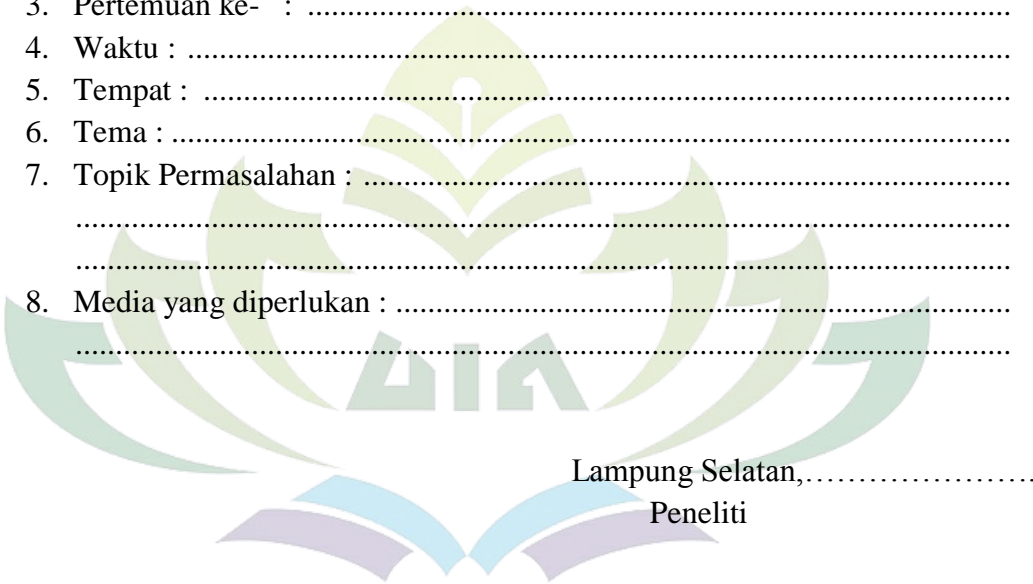
Lampung Selatan,.....  
Peneliti

Keterangan :  
*Dokumentasi ini bersifat rahasia*



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

1. Nama Konseli : .....
2. Hari, tanggal : .....
3. Pertemuan ke- : .....
4. Waktu : .....
5. Tempat : .....
6. Tema : .....
7. Topik Permasalahan : .....
8. Media yang diperlukan : .....



Lampung Selatan,.....  
Peneliti

Keterangan :  
*Dokumentasi ini bersifat rahasia*



**Lampiran 9.**  
*Skor Hasil Pretest dan Skor Hasil Posttest*

Skor Pretest

Nama	Skor																														Total Skor		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
AA	1	4	1	2	3	2	1	3	1	2	1	2	1	3	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	51
NR	2	4	2	1	2	4	2	1	2	3	1	2	1	3	4	1	2	4	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	4	1	63	
PS	1	1	1	2	3	1	1	3	2	1	1	2	2	1	3	3	4	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	3	54	
ADA	2	1	1	1	2	4	2	1	4	2	1	4	1	2	4	3	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	59	
ZR	4	2	3	1	1	4	1	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2	3	1	3	1	1	2	1	2	1	4	2	1	4	2	58	
RS	3	2	3	1	3	4	3	2	1	1	2	4	1	2	3	1	3	1	2	1	4	2	1	1	3	2	1	3	2	1	3	2	63
ZDA	4	1	1	4	2	3	1	2	3	2	4	1	1	2	3	2	4	1	1	2	3	3	4	2	2	3	4	2	2	3	1	2	66
MGW	1	2	3	4	2	1	1	2	2	1	2	1	3	4	2	1	4	2	1	3	1	1	2	3	4	2	1	3	1	2	62		
JUMLAH																														476			
Rata-rata																														59,375			

Skor Posttest

Nama	Skor																														Total Skor	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
AA	2	4	4	2	3	3	2	3	1	2	3	1	3	1	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	4	82	
NR	3	2	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	2	4	1	3	4	4	3	3	2	4	3	84	
PS	3	3	2	3	2	3	4	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	4	2	3	1	3	4	3	4	3	2	4	2	4	86	
ADA	2	1	3	2	4	2	3	4	3	2	3	2	3	1	2	3	4	2	3	2	2	4	2	4	3	4	3	2	4	3	82	
ZR	2	3	4	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	4	2	4	2	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	2	4	88
RS	3	3	4	3	2	5	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	91
ZDA	4	2	3	1	3	2	4	3	4	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	94	
MGW	3	2	4	2	3	4	2	4	3	2	3	2	3	4	2	3	4	2	4	2	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	92	
JUMLAH																														699		
Rata-rata																														87,375		



**Lampiran 10.**  
Absensi Pertemuan Layanan Konseling Kelompok

### Absensi Pertemuan

No	Nama	JK	Kelas	Tanda Tangan					
				Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Pertemuan 5	Pertemuan 6
1	Prasfa Gifra wianandari.	B	E						
2	Novita Rahma Wati	B	E						
3	Ieno Saputra	B	I						
4	Ziobn romadhoni	B	E						
5	andra dwi andika	B	I						
6	Ahmad ali	B	I						
7	Pinda Sabellurussyd	B	E						
8	Ziobn dino anggoro	B	E						

Peneliti

Rani Prathwi

NPM.1511080283



**Lampiran 11.**  
Tabulasi Validasi

Ta'biulasi Penyebaran Angket Validasi

No	Item																																				total skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
01	3	4	3	2	2	3	4	2	4	2	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	2	85					
02	2	3	4	3	4	4	1	4	3	4	3	3	3	4	1	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	4	3	96						
03	1	4	1	2	3	2	1	3	1	2	1	3	4	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	51						
04	2	4	2	1	2	1	2	4	2	1	2	3	1	2	1	3	4	1	2	3	4	1	2	3	2	1	2	1	4	63							
05	4	4	4	3	4	2	2	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	2	3	3	2	3	3	4	1	3	2	93									
06	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	1	3	2	95										
07	3	4	3	3	4	2	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	1	3	3	1	93									
08	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	1	3	3	3	1	1	92										
09	3	3	4	3	2	1	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	1	3	4	1	3	3	4	84									
10	3	4	4	3	4	2	3	2	4	1	4	1	3	4	2	3	1	4	4	1	2	1	4	1	4	3	4	1	2	84							
11	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	107							
12	3	3	3	1	1	2	4	1	2	3	4	2	4	2	3	3	1	2	3	3	1	2	3	1	2	4	3	4	4	2	80						
13	4	1	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100							
14	1	4	4	3	2	3	2	3	1	4	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	87							
15	3	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	3	4	2	3	4	2	87									
16	1	1	1	2	3	1	1	3	2	1	1	2	2	1	3	3	4	2	1	1	2	3	4	2	1	1	2	3	4	91							
17	2	1	1	2	2	1	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	4	2	3	4	2	3	4	3	2	3	2	3	54								
18	2	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	4	2	3	4	2	3	4	3	2	3	2	3	78								
19	2	1	1	1	2	4	2	1	4	2	1	4	1	2	4	3	1	2	3	2	1	2	3	3	3	4	3	4	92								
20	4	2	3	1	1	4	1	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2	3	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	59								
21	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	3	4	58								
22	3	2	3	1	3	4	3	2	1	1	2	4	1	2	3	1	3	1	2	3	1	1	2	1	2	1	4	2	101								
23	4	3	4	2	3	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	63								
24	4	4	3	4	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88								
25	4	2	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	103								
26	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	2	3	2	86								
27	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	4	3	4	2	3	4	4	1	4	98								
28	2	3	3	2	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4	94							
29	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	97								
30	4	3	4	2	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	95								
31	4	1	4	2	3	1	2	3	2	4	1	1	2	3	2	4	1	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	1	2	66							
32	1	2	3	4	2	1	1	2	1	2	1	3	4	2	1	4	2	1	3	1	1	2	3	4	2	1	3	1	2	62							



**Lampiran 12.**  
Lembar Validasi



### LEMBAR VALIDASI ANGGKET UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI

Berikan tanda ceklist (✓) pada kolom Ya atau Tidak setiap butir pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan kriteria :

No	Kriteria	Ya	Tidak
1	Pertanyaan yang diajukan sesuai dengan indikator dari kepercayaan diri	✓	
2	Pertanyaan dari angket sesuai dengan sifat negatif dan positif pada setiap indikator kepercayaan diri	✓	
3	Kalimat pada setiap pertanyaan dipahami oleh para peserta didik	✓	
	<b>Kesimpulan</b>		

Bentuk garis kesimpulan harap di isi :

LD : Layak Digunakan

TLD : Tidak Layak Digunakan

LDR : Layak Digunakan dengan Revisi

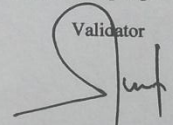
Komentar/saran : .....

.....

.....

Bandar Lampung, 07 Mei 2019

Validator



**Defriyanto, SIO., M.Ed**  
NIP. 197803192008011012





**Lampiran 13.**  
Surat Permohonan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
**FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURURAN**  
Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung ☎ (0721) 703260

Nomor : B- 9r17/Un.16/DT/TL.01/08/2019  
Sifat : Penting  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Mengadakan Penelitian

Bandar Lampung, 13 Agustus 2019

Kepada  
Yth. Kepala SMP Negeri 1 Jati Agung  
Lampung Selatan  
di  
Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah memperhatikan Judul Skripsi dan Out Line yang sudah disetujui oleh dosen Pembimbing Akademik (PA), maka dengan ini Mahasiswa/i Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung :

Nama : Reni Pratiwi  
NPM : 1511080283  
Semester/T.A : IX (Sembilan)  
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Rehearsal* untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan

Akan mengadakan penelitian di SMP Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan, Guna mengumpulkan data dan bahan-bahan skripsi yang bersangkutan. Waktu yang diberikan mulai tanggal 13 Agustus 2019 sampai dengan 13 September 2019.

Demikian, atas perkenan dan bantuannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd  
NIP. 196408281988032002

Tempat :  
Wakil Dekan Bidang Akademik;  
Kajur/Kaprodi BKPI  
Kasubag Akademik;  
Mahasiswa yang bersangkutan.



**Lampiran 14.**  
Surat Keterangan Sudah Mengadakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG SELATAN  
DINAS PENDIDIKAN  
SMP NEGERI 1 JATIAGUNG

NIS : 200190 NSS : 20112012143 NPSN : 10800526

Email : [smpn1jatiagung@gmail.com](mailto:smpn1jatiagung@gmail.com) Website : [smpn1jatiagung.wordpress.com](http://smpn1jatiagung.wordpress.com) FB : [smpn1jatiagunggedyusukito](https://www.facebook.com/smpn1jatiagunggedyusukito)  
Jl. Merdeka No. 1 Jatiagung Kecamatan Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan, Pos 35365 Telp. 0721 7403490

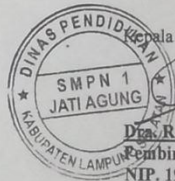
Nomor : 422.2/171/IV.02/SMP01JA/2019 Jatiagung, 3 Agustus 2019  
Lampiran : ---  
Perihal : Pemberian Izin Penelitian

Kepada Yth.  
Dekan UIN Raden Intan Lampung  
di  
Bandar Lampung

Dengan hormat,  
Sesuai dengan surat permohonan izin penelitian tugas akhir Karya Tulis Ilmiah /  
Proposal Skripsi nomor : B-9527/Un.16/DT/TL.01/08/2019 Tanggal 13 Agustus 2019,  
maka kami Kepala SMP Negeri 1 Jatiagung tidak keberatan untuk memberikan izin  
kepada :

Nama : **RENI PRATIWI**  
NPM : **1511080283**  
Semester : **IX ( Sembilan ) 2019**  
Jurusan : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**  
**S1- UIN Raden Intan Lampung**  
Judul Skripsi : **"Efektifitas Layanan Konseling kelompok dengan teknik**  
**Behavior Rehearsal untuk meningkatkan rasa percaya**  
**diri pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1**  
**Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019/2020"**

Untuk mengadakan penelitian di SMP Negeri 1 Jatiagung pada kelas VIII E mulai  
tanggal **13 Agustus s/d 13 September 2019** yang digunakan untuk persyaratan  
penyusunan proposal skripsi strata satu ( S1 ) UIN Raden Intan Lampung.  
Demikianlah surat izin penelitian ini kami buat untuk dapat dipergunakan bagi yang  
bersangkutan.



Kepala SMP Negeri 1 Jatiagung  
*[Signature]*  
**Dra. Rd. EMI SULASMI, M.Pd**  
**Pembina Tk. I**  
**NIP. 19661020 199412 2 003**



**Lampiran 15.**

Daftar Peserta Didik Kelas VIII E yang Menjadi Populasi

**DAFTAR NAMA PESERTA DIDIK KELAS VIII E**  
**SMPN 1 JATI AGUNG TP. 2019/2020**

<b>NO</b>	<b>NIS</b>	<b>NAMA</b>	<b>JK</b>
1	3657	ADE DEVI FITRIANI	P
2	3662	AGUNG HADI PRATAMA	L
3	3664	AHMAD ALI	L
4	3677	ANDRA DWI ANDIKA	L
5	3687	AYUNITA	P
6	3693	DAFA SURYA SAPUTRA	L
7	3700	DEFA DERRY ANGGORO	L
8	3701	DESI AMELIA	P
9	3704	DICO HASANANDO	L
10	3706	DIKA PRASTIYO	L
11	3707	DIKA PRANATA	L
12	3711	DIMAS PRAYUDA	L
13	3732	GALIH PERMADI	L
14	3741	HESTI DWI SAPUTRI	P
15	3753	LUCKY ANDREANSYAH	L
16	3757	MAEFA GIFTRIA WULANDARI	P
17	3775	NADIA CANTIKA PUTRI	P
18	3778	NATA SADEWA	P
19	3785	NOVITA RAHMAWATI	P
20	3792	PINDO SABILURROSYID	L



21	3793	PUTRA RAMA DANI	L
22	3803	RENO SAPUTRA	L
23	3809	RIFKI ADITIA MAULANA	L
24	3814	RIZKY HERLANDO PRATAMA	L
25	3820	SELVI EMILIA	P
26	3822	SEPIHIA MUTIARA	P
27	3825	SHELVIA FRASETYA	P
28	3829	SITI RAHAYU BIDARI	P
29	3840	YENI FEBRIANTI	P
30	3842	ZAHRA INAYATI	P
31	3844	ZIDAN DINO ANGGORO	L
32	3845	ZIDAN ROMADHONI	L

Laki-Laki : 19  
Perempuan : 13  
 Jumlah : 32

Jati agung,.....2019  
 Kepala SMPN 1 Jati Agung

Dra.Rd. EMI SULASMI,M.Pd  
 NIP. 19661020 199412 2 003