

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI PADA SISWA
KELAS VIII DI SMP NEGERI 3 BANJARMASIN**

SKRIPSI



RABIATUL ADAWIYAH

NIM A1E215048

**KEMENTRIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN
TINGGI UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
BANJARMASIN
2022**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN
EFIKASI DIRI PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 3
BANJARMASIN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program Sarjana Pendidikan
Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
RABIATUL ADAWIYAH
A1E215048

**KEMENTRIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN
TINGGI UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
BANJARMASIN
2022**

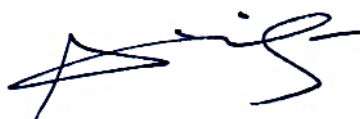
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI
SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 3 BANJARMASIN**

**RABIATUL ADAWIYAH
NIM. A1E215048**

Disetujui untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I,

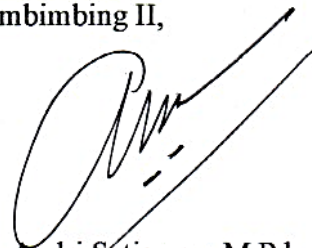


Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi, M.Pd

NIP. 19750214 200501 2 001

Tanggal :

Pembimbing II,



M. Andri Setiawan, M.Pd

NIP. 19860808 20160110 1 001

Tanggal :

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 011

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Rabiatul Adawiyah

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

Pada tanggal

Dewan Penguji

Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 011

..... Ketua

Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi, M.Pd
NIP. 19750214 200501 2 001

..... Sekretaris

Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi, M.Pd
NIP. 19750214 200501 2 001

..... Penguji I

M. Andri Setiawan, M.Pd
NIP. 19860808 20160110 1 001

..... Penguji II

Faisal Rachman, S.Pd, M.Pd
NIP. 1985091 7200803 1 001

..... Penguji III

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Ali Rachman, M. Pd
NIP. 197604272008011011

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rabiatul Adawiyah
NIM : A1E215048
Tempat, Tanggal Lahir : Banjarmasin, 30 Maret 1997
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Efektivitas Teknik *Self-Talk* untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 3 Banjarmasin” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, 2022
Hormat Saya,



Rabiatul Adawiyah
NIM. A1E215048

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Hidup adalah kumpulan keyakinan dan perjuangan. “

(Habiburrahman El-Shirazy)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Alamin, segala puji dan syukur kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, Tuhan yang Maha Esa. Dialah Allah Yang Maha Kuasa atas Segalanya, Atas Ridho dan Kuasa-Nya lah saya diberikan kemampuan dan kemudahan untuk menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam berkat beliau lah kita mampu mengenal dunia dengan ilmu pengetahuan dan kebaikan.

Oleh karena itu saya persembahkan karya sederhana ini sebagai tanda hormat dan ucapan terima kasih kepada :

1. Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, karena hanya atas izin dan karunia-Nya jua lah maka skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya. Puji dan syukur yang tak terhingga kepada Allah penguasa seluruh alam yang meridhoi dan mengabulkan segala do'a.
2. Dosen pembimbing I Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi, M.Pd dan dosen pembimbing II Bapak Andri Setiawan, M.pd. Serta Bapak dan Ibu penguji dan pengajar yang telah tulus dan Ikhlas memberikan ilmu yang sangat bermanfaat dan berharga untuk saya pribadi.
3. Orang tua tercinta Ibu Noor Hidayah UB dan Bapak Baharuddin (ALM) yang telah memberikan segala dukungan, cinta dan do'a yang tiada henti kepada saya.
4. Suami tercinta dan seluruh keluarga besar yang juga tidak pernah berhenti memberikan dukungan dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Semua teman-teman dari kampus maupun diluar kampus, bimbingan konseling 2015 dan sandal gapit yang terus memberikan dukungan dan motivasi yang baik dan juga banyak membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

6. Serta kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata saya ucapkan terima kasih banyak kepada semuanya, yang telah membantu baik tenaga, pikiran, semangat, pengalaman, serta doa yang menjadikan kekuatan untuk tetap maju hingga mencapai titik terbesar yang saya inginkan, yaitu mampu menyelesaikan pendidikan S1 saya. Semoga Allah memberikan balasan yang lebih baik. Aamiin Ya Robbal A'lamin.

ABSTRAK

Rabiatul Adawiyah. 2020. *Efektivitas Teknik Self-Talk untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 3 Banjarmasin*. Pembimbing : (I) Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi, M.Pd (II) M. Andri Setiawan, M.Pd.

Kata Kunci : *Self-Talk*, Bimbingan Kelompok, Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan kasus yang banyak terjadi dikalangan remaja, adanya rasa tidak yakin dan percaya atas kemampuan diri sendiri berpengaruh dengan tingkat kinerja remaja dalam belajar maupun bersosialisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self-talk* dalam mengurangi efikasi diri pada siswa kwlas VIII di SMPN 3 Banjarmasin.

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan pendekatan eksperimen yang diterapkan melalui desain *pre-experimental* dalam wujud *Non-Equivalent Control Group Design*. Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Banjarmasin, dengan sampel berjumlah delapan orang yang didapatkan melalui angket serta kriteria inklusif menggunakan teknik sampel non-probabilitas. Instrument dari penelitian ini berupa pedoman eksperimen yang berisi tahapan bimbingan kelompok yaitu pra bimbingan, pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* dan pasca bimbingan.

Berlandaskan hasil *t-test*, memaparkan bahwasanya $t_{hit} > t_{tab}$ ($5,841 > 2,144$) dengan kemungkinan kekeliruan 0.05 atau 5%) dengan kesimpulan bahwasanya *self talk* di layanan bimbingan kelompok efektif guna meningkatkan efikasi diri pada siswa kelas VIII di SMPN 3 Banjarmasin. Untuk peneliti selanjutnya dapat memperhatikan bagaimana membangun hubungan baik dengan konseli agar tercipta suasana kelompok yang hangat dan kondusif, jeda waktu antar satu pertemuan dengan pertemuan selanjutnya, juga mempersiapkan media apa saja yang dapat diberikan untuk memicu pemikiran-pemikiran positif dari klien.

Mengetahui,
Pembimbing utama,



Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi, M.Pd
NIP. 19750214 200501 2 001

ABSTRACT

Rabiatul Adawiyah .2020. *The Effectiveness of Self – Talk Technique To Improve The Self Efficacy Of Grade VIII Student in SMP Negeri 3 Banjarmasin.* Supervisor : (I) Dr. Ririanti Rachmayanie Jamin, S.Psi, M.Pd. (II) M. Andri Setiawan, M.pd.

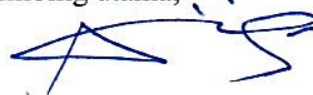
Said Key : *Self-Talk, Group counseling , Self Efficacy*

Self-efficacy is a case that often occurs among adolescents, a sense of uncertainty and confidence in one's own abilities affects the performance level of adolescents in learning and socializing. This study aims to determine the effectiveness of self-talk techniques in reducing self-efficacy in eighth grade students at SMPN 3 Banjarmasin.

This studies is a quantitative research the usage of an experimental technique with a pre-experimental layout research in the form of Non-equivalent manipulate organization layout. This studies turned into performed at SMPN 3 Banjarmasin, with a sample of 8 people obtained from a questionnaire and inclusion criteria using a non-probability sampling technique. The instrument of this research includes several stages, namely pre-guidance, implementation of group guidance with self-talk techniques and post-guidance.

Based on the results of the t-test, it shows that $t_{hit} > t_{tab}$ ($5,841 > 2,144$) with an error probability of 0.05 or 5%) with the conclusion that the self-talk technique in group guidance services is effective for increasing self-efficacy in class VIII students at SMPN 3 Banjarmasin. For future researchers, you can pay attention to how to build good relations with the counselee so that a warm and conducive group atmosphere is created, the time lag between one meeting and the next meeting, as well as preparing any media that can be given to trigger positive thoughts from clients.

Mengetahui,
Pembimbing utama,



Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi, M.Pd
NIP. 19750214 200501 2 001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi berjudul “Efektivitas Teknik *Self-Talk* untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 3 Banjarmasin” berhasil diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

Disadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta dan berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil. Untuk itu disampaikan ucapan terimakasih khususnya kepada Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi, M.Pd sebagai pembimbing I dan Bapak M. Andri Setiawan, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terimakasih ditunjukkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, SE selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.

2. Bapak Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si selaku Dekan FKIP ULM Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Bapak H. Muhammad Rofi'I, S.Ag, M. Pd.I selaku Kepala Kantor Kementrian Agama Kota Banjarmasin yang telah memberikan rekomendasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Bapak Dr. Ali Rachman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
5. Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
6. Bapak Drs. Syarifuddin, selaku kepala Sekolah SMA Negeri 3 Banjarmasin yang telah memberikan izin melakukan penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
7. Bapak/Ibu Dosen Pengajar di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
8. Ibu Dra. Hj. Noor Asni, M.Pd selaku guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 3 Banjarmasin yang telah membantu memberikan masukan dan mendampingi saya selama penelitian berlangsung.
9. Bapak/ Ibu Guru SMP Negeri 3 Banjarmasin di sekolah penelitian Tempat Penelitian yang telah memberikan informasi dan data dalam melaksanakan penelitian ini.

10. Seluruh peserta didik SMP Negeri 3 Banjarmasin khususnya kelas VIII yang telah mendukung dan membantu terlaksananya kegiatan penelitian.
11. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa moril maupun materil, terutama untuk keluarga dan sahabat sehingga peyusunan skripsi ini dapat terlaksana.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini mejadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dan dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Banjarmasin, 2020



Rabiatul Adawiyah

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Asumsi Dasar Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Efikasi Diri	11
1. Pengerian Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>).....	11
2. Aspek-Aspek Efikasi Diri.....	14
3. Klasifikasi Efikasi Diri	15

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri	17
5. Fungsi Efikasi Diri.....	21
B. Pendekatan / Model yang Digunakan	24
a. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	24
b. Langkah-Langkah Umum.....	25
c. Teknik Bimbingan Kelompok	27
C. Teknik Self-Talk	30
a. Pengertian Teknik Self-Talk.....	21
b. Langkah-langkah Teknik Self-Talk.....	32
D. Langkah-langkah Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Talk	33
E. Penelitian yang Relevan	35
D. Hipotesis	36
E. Kerangka Berpikir	38
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	42
B. Rancangan Penelitian	43
C. Variabel Penelitian	45
E. Populasi Sample	46
F. Teknik Penarikan Sample.....	47
E. Jenis dan Sumber Data	48
G. Tempat, Subjek dan Objek Penelitian	49
1. Tempat Penelitian	49
2. Subjek Penelitian	50
3. Objek Penelitian	50
H. Teknik Pengumpulan Data	50
I. Instrument Efikasi Diri	50

a. Jenis Instrument	50
b. Definisi Konseptual	51
c. Definisi Operasional	51
d. Kisi-kisi Instrument	52
J. Instrumen Teknik Self-Talk	54
a. Definisi Konseptual	54
b. Definisi Operasional	54
c. Kisi-kisi Instrumen	54
K. Uji Coba Instrumen.....	56
a. Uji Validasi Instrumen	56
b. Uji Reliabilitas Instrumen	59
L. Uji Persyaratan Analisis Data	61
1. Uji Normalitas Data.....	61
2. Uji Homogenitas.....	61
M. Teknik Analisis Data	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	64
A. Prosedur Penelitian	64
B. Hasil Pelaksanaan Perlakuan	65
C. Deskripsi Data	76
D. Hasil Penguji Persyaratan Analisis Data	78
1. Uji Normalitas	78
2. Uji Homogenitas	80
E. Hasil Analisis Data	81
F. Hasil Penguji Hipotesis	109
G. Pembahasan.....	112
BAB V Penutup	117
A. Kesimpulan Hasil Penelitian	117

B. Saran	117
Daftar Rujukan	119
Lampiran	122

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi	46
Tabel 3.2 Sampel	47
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrument	52
Tabel 3.5 Skor Penilaian Angket	53
Tabel 3.6 Hasil Validasi Ahli	56
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Angket Validasi Efikasi Diri	57
Tabel 3.8 Hasil Validasi Angket Efikasi Diri	58
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas	60
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas	79
Tabel 4.2 Hasil Uji Homogenitas	80
Tabel 4.3 Interpretasi Presentasi Skor Efikasi Diri	82
Tabel 4.4 Hasil Skala Pengukuran Efikasi Diri	83
Tabel 4.5 Prosentasi Efikasi Diri	91
Tabel 4.6 Hasil Pre-Test Efikasi Diri Kelompok Treatment.....	93
Tabel 4.7 Hasil Psot-test Efikasi Diri kelompok Treatment	94
Tabel 4.8 Perbedaan Hasil Pre-test dan Post-test Efikasi Diri.....	95
Tabel 4.9 Hasil Pretest Efikasi Diri Kelompok Kontrol	101
Tabel 4.10 Hasil Post-test Efikasi Diri Kelompok Kontrol.....	102
Tabel 4.11 Perbedaan Hasil Pre-test Dan Post-test Efikasi Diri kelompok Kontrol.....	103
Tabel 4.13 Perbedaan Hasil Perhitungan pre-test post-test Efikasi Diri kelompok treatment dan kelompok kontrol	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Perbandingan Pre-test dan Post-test Efikasi Diri kelompok treatment	99
Gambar 4.2 Grafik Perbandingan Pre-test dan post-test Efikasi diri kelompok treatment	100
Gambar 4.3 Diagram Batang Perbandingan pre-test dan Post-test Efikasi Diri pada Kelompok Kontrol.....	106
Gambar 4.4 Grafik Perbandingan Pre-test dan post-test Efikasi diri kelompok Kontrol.....	107

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Teknik <i>self-talk</i> melalui layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan efikasi diri siswa SMP.....	116
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas dan Realiabilitas	145
Lampiran 3. Hasil Angket pretest.....	146
Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	159
Lampiran 5. Hasil pelaksanaan Teknik Self-talk melalui layanan konseling kelompok	171
Lampiran 6. Surat menyurat	191
Lampiran 7 Uji Panel	196
Lampiran 8. Foto Kegiatan.....	201
Lampiran 9. Jurnal revisi.....	204
Lampiran 10. Sertifikat Palgiasi.....	215