

**KEEFEKTIFAN PELATIHAN KESADARAN DIRI (*SELF-AWARENESS TRAINING*) SEBAGAI BIMBINGAN UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 2 NGADIROJO KABUPATEN WONOGIRI TAHUN AJARAN 2015/2016**



Skripsi

Oleh:

**BAGAS JULIANTO**

**K3111019**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Januari 2016**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Bagas Julianto  
NIM : K3111019  
Jurusan/Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “KEEFEKTIFAN PELATIHAN KESADARAN DIRI (*SELF-AWARENESS TRAINING*) SEBAGAI BIMBINGAN UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 2 NGADIROJO KABUPATEN WONOGIRI TAHUN AJARAN 2015/2016”

Ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan tercantum dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi dari perbuatan saya

Surakarta, 22 Januari 2016

Yang membuat pernyataan



Bagas Julianto

ii

**KEEFEKTIFAN PELATIHAN KESADARAN DIRI (*SELF-AWARENESS TRAINING*) SEBAGAI BIMBINGAN UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 2 NGADIROJO KABUPATEN WONOGIRI TAHUN AJARAN 2015/2016**

Oleh:

**BAGAS JULIANTO**

**K3111019**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

**Januari 2016**

*commit to user*  
iii

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Nama : Bagas Julianto  
NIM : K3111019  
Judul Skripsi : **Keefektifan Pelatihan Kesadaran Diri (*Self-Awareness Training*) sebagai Bimbingan untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Ngadirojo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2015/2016**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.

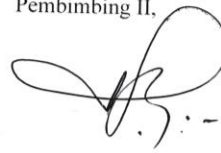
Surakarta, 23 Desember 2015

Pembimbing I,



Dr. Wagimin, M.Pd  
NIP. 19510517 197903 1 001

Pembimbing II,



Drs. Mudaris Muslim, M.Psi  
NIP. 19540320 198403 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Jumat

Tanggal : 22 Januari 2016

Tim Penguji Skripsi

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Asrowi, M.Pd	
Sekretaris	: Dra. Wardatul Djannah, M.Pd	
Anggota I	: Dr. Wagimin, M.Pd	
Anggota II	: Drs. Mudaris Muslim, M.Psi	

Disahkan oleh  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret  
Dekan



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M. Pd  
NIP. 196101241987021001

## MOTTO

Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri, dan jika kamu berbuat jahat, maka kejahatan itu untukmu sendiri

(QS. Al Isra ayat 7)

Sebaik-baiknya manusia diantaramu adalah yang paling banyak manfaatnya bagi orang lain

(HR. Bukhari dan Muslim)

Tragedi kehidupan adalah bukan karena hidup berakhir sedemikian cepat, tetapi karena kita menunggu sedemikian lama untuk memulainya

(W.M. Lewis)

Tempat terindah dalam hidup ditemukan ketika manusia berhasil menjadi dirinya sendiri

(Penulis)

## PERSEMBAHAN

Teriring syukur pada-Mu, penulis persembahkan karya ini untuk:

**“Ibu Ita, Bapak Pardi, Mas Ageng, Pristy dan Dik Putra”**

Terimakasih atas doa, perhatian, kasih sayang, motivasi, kesabaran dan semangat yang senantiasa mengiringi langkahku.

**“Almamater UNS”**

Terimakasih telah diperkenankan menimba ilmu di kampus ini



## ABSTRAK

Bagas Julianto. **Keefektifan Pelatihan Kesadaran Diri (*Self-Awareness Training*) sebagai Bimbingan untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Ngadirojo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2015/2016**. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Desember 2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan *self-awareness training* untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Ngadirojo Kabupaten Wonogiri tahun ajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperimental Design*) dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design* yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 15 peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Analisis data menggunakan *Mann Whitney* dan *Wilcoxon*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari Uji *Mann Whitney* adalah 0,000 dengan signifikansi 0,05 sehingga  $0,000 < 0,05$ . Jadi, terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah kelompok eksperimen diberikan *treatment self-awareness training*. Hasil uji tersebut didukung oleh Uji *Wilcoxon* yang diperoleh hasil 0,001. Pada taraf signifikansi 0,05 berarti  $0,001 < 0,05$ . Jadi, terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest* kelompok eksperimen.

Simpulan penelitian ini adalah *self-awareness training* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Ngadirojo tahun ajaran 2015/2016.

Dari penelitian ini dapat disampaikan saran kepada kepala sekolah agar memberikan fasilitas kepada guru bimbingan dan konseling maupun guru mata pelajaran untuk menerapkan *self-awareness training* sebagai bimbingan guna meningkatkan penyesuaian diri.

**Kata kunci** : *Self-awareness training*, penyesuaian diri.



## ABSTRACT

Bagas Julianto. **The Effectiveness of Self-Awareness Training as Guidance to Improve Self-Adjustment VII Grade Student SMP N 2 Ngadirojo Wonogiri Academic Year 2015/2016**. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. December 2015.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of self-awareness training to improve the self-adjustment VII grade student SMP Negeri 2 Ngadirojo Wonogiri academic year of 2015/ 2016.

This study was a quasi-experimental research (Quasi Experimental Design) to design Nonequivalent control group design that consist of the experimental group and the control group. Each research subjects of experimental group and a control group consist of 15 learners. The technique of collecting data using questionnaires. Data analysis using the Mann Whitney and Wilcoxon.

The result analysis showed that Mann Whitney test was 0.000 at a significance of 0.05 meant that  $0.000 < 0.05$ . So, there was a difference between the experimental group and control group after experimental group had already been given self-awareness training treatment. The test results were supported by the Wilcoxon test results obtained 0.001. At a significance level of 0.05 meant that  $0.001 < 0.05$ . So, there was a difference between the pretest and posttest value of the experimental group.

The conclusion of this research was that self-awareness training was an effective way enhance the self-adjustment of VII grade SMP Negeri 2 Ngadirojo the academic year 2015/2016.

From this research could be submitted suggestion to the principal in order to provide the facilities for the guidance and counseling teacher as well as the subject teachers to implement self-awareness training as a guide to improve the self-adjustment.

Keywords: Self-awareness training, self-adjustment.

## KATA PENGANTAR

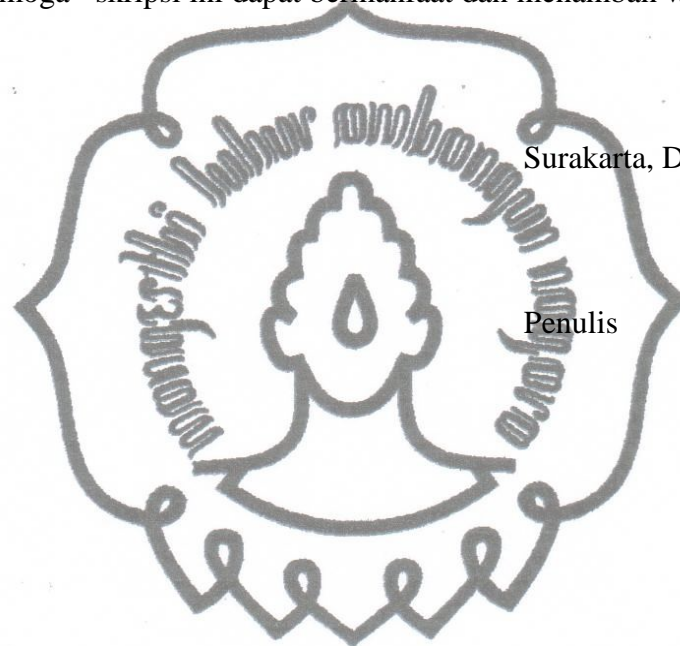
Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi berjudul “**Keefektifan Pelatihan Kesadaran Diri (*Self-Awareness Training*) sebagai Bimbingan untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Ngadirojo Kabupaten Wonogiri Tahun Ajaran 2015/2016**”.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada: Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin melaksanakan penelitian; Bapak Dr. Asrowi, M.Pd, selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin melaksanakan penelitian; Bapak Dr. Wagimin, M.Pd, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan lancar; Bapak Drs. Mudaris Muslim, M.Psi, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan lancar; Bapak ibu dosen program studi bimbingan dan konseling yang telah membimbing dan mendidik dengan sabar; Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan motivasi dan dorongan semangat kepada penulis.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada: Kepala SMP Negeri 2 Ngadirojo yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian di SMP tersebut; Guru BK Kelas VII SMP Negeri 2 Ngadirojo yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian; Segenap keluarga besar SMP Negeri 2 Ngadirojo yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian; Sahabat-sahabat seperjuangan di Bimbingan dan Konseling, Fandi, Adi, Novrizal, Haifah, Choiriyah, Arista, Fajar, Alamanda, Reni, Siwi, Citra, Eny, Agung, April, Debby, Erna terimakasih atas kerjasamanya; Kawan-kawan HIMABIKO FKIP UNS,

terimakasih atas pengalaman yang luar biasa saat berproses bersama; Teman seataap di Kos Rindu, Afif, Arfan, Juki, Epong, Dimsi, yang selalu menemani di kala susah dan senang; Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGAJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Tinjauan tentang Penyesuaian Diri .....	7
a. Pengertian Penyesuaian Diri .....	7
b. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri .....	8

c. Aspek-aspek Penyesuaian Diri yang Sehat.....	9
d. Penyesuaian Diri di Sekolah.....	11
e. Pengukuran Penyesuaian Diri.....	12
f. Cara Meningkatkan Penyesuaian Diri.....	13
2. Bimbingan.....	15
a. Pengertian Bimbingan.....	15
b. Fungsi Bimbingan.....	16
c. Teknik-teknik dalam Bimbingan.....	17
3. Pelatihan Kesadaran Diri ( <i>Self-awareness Training</i> ).....	20
a. Pengertian Kesadaran Diri ( <i>Self-awareness</i> ).....	20
b. Sumber <i>Self-awareness</i> .....	21
c. Cara Mengembangkan dan Meningkatkan Kesadaran Diri.....	22
d. <i>Training</i> .....	24
4. Karakteristik Peserta Didik SMP.....	27
5. <i>Self-awareness Training</i> untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik di Sekolah.....	28
6. Penelitian yang Relevan.....	31
B. Kerangka Berfikir.....	32
C. Hipotesis.....	33

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
1. Tempat Penelitian.....	34
2. Waktu Penelitian.....	34
B. Rancangan Penelitian.....	35
C. Variabel Penelitian.....	36
D. Subjek Penelitian dan Teknik Pengambilan Subjek.....	38
E. Pengumpulan Data.....	38
F. Validitas Instrumen Penelitian.....	42
G. Analisis Data.....	43

H. Prosedur Pelaksanaan Eksperimen..... 44

**BAB IV. HASIL PENELITIAN**

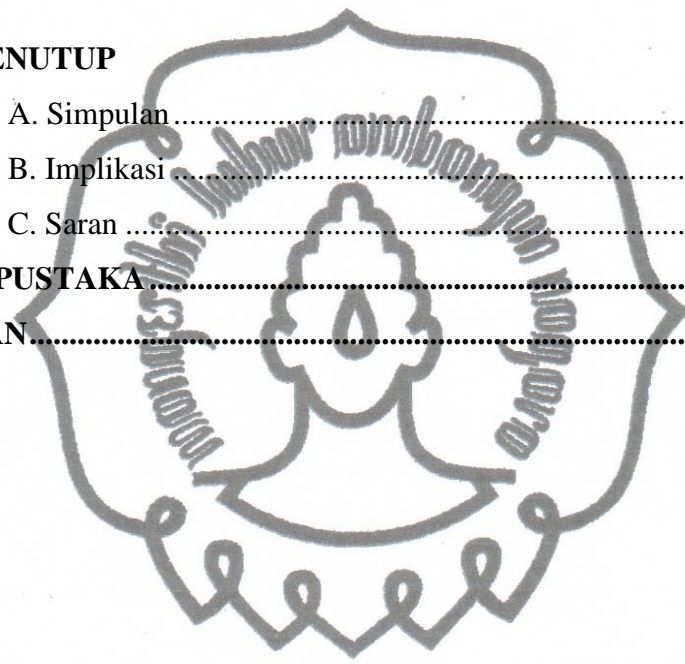
A. Deskripsi Data ..... 48  
B. Pengujian Hipotesis ..... 51  
C. Pembahasan Hasil Analisis..... 54

**BAB V. PENUTUP**

A. Simpulan..... 57  
B. Implikasi ..... 57  
C. Saran ..... 58

**DAFTAR PUSTAKA**..... 60

**LAMPIRAN**..... 63



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir <i>Self-awareness Training</i> untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri .....	33
4.1 Histogram Distribusi Data <i>Pretest</i> Penyesuaian Diri di Sekolah Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	49
4.2 Histogram Distribusi Data <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri di Sekolah Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	50





## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal Penelitian Kuantitatif .....	34
3.2 Rancangan Penelitian Kuasi Eksperimen.....	35
3.3 Rancangan Materi <i>Self-awareness Training</i> .....	37
3.4 Skor Kriteria Penyesuaian Diri .....	38
3.5 Penskoran Angket .....	39
3.6 Kisi-kisi Penyusunan Angket.....	40
3.7 Kriteria Validitas.....	43
3.8 Koefisien <i>Alpha's Cronbach</i> .....	43
4.1 Skor <i>Pretest</i> Penyesuaian Diri di Sekolah Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	48
4.2 Skor <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri di Sekolah Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	50
4.3 Hasil <i>Pretest</i> Skor Penyesuaian Diri Peserta didik di Sekolah Antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol.....	52
4.4 Hasil <i>Posttest</i> Skor Penyesuaian Diri Peserta didik di Sekolah Antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol.....	52
4.3 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Skor Penyesuaian Diri Peserta didik di Sekolah Antara Kelompok Eksperimen.....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. <i>Instrument</i> Sebelum <i>Tryout</i> .....	64
2. Tabulasi Skor Hasil <i>Tryout</i> .....	68
3. Analisis Skor Angket .....	71
4. Angket <i>Pretest</i> tentang Penyesuaian Diri .....	73
5. Tabulasi Skor <i>Pretest</i> .....	76
6. Tabulasi Skor <i>Postest</i> .....	78
7. Lembar Evaluasi Peserta Didik.....	80
8. Daftar Hadir Peserta Didik.....	81
9. Dokumentasi Penelitian .....	86
10. Surat Permohonan Ijin Penyusunan Skripsi.....	88
11. Surat Ijin Penelitian.....	89
12. Surat Permohonan Ijin Penelitian Kepada Instansi Sekolah.....	90
13. Surat Permohonan Ijin Penelitian di Instansi Pemerintah.....	91
14. Surat Telah Melaksanakan Penelitian .....	92