

**PENGEMBANGAN PANDUAN LAYANAN BIMBINGAN DENGAN  
TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA  
DIRI SISWA PADA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**FREDI ANWAR SUSANTO**

**NIM: K3112031**

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

**2019**

*commit to user*

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Fredi Anwar Susanto

NIM : K3112031

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PENGEMBANGAN PANDUAN LAYANAN BIMBINGAN DENGAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA PADA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 26 Juli 2019

Yang membuat pernyataan



Fredi Anwar Susanto

**PENGEMBANGAN PANDUAN LAYANAN BIMBINGAN DENGAN  
TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA  
DIRI SISWA PADA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)**



**Oleh:**

**FREDI ANWAR SUSANTO**

**NIM: K3112031**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Pernyataan Pendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

**2019**

*commit to user*

**PERSETUJUAN**

Nama : Fredi Anwar Susanto  
NIM : K3112031  
Judul Skripsi : Pengembangan Panduan Layanan Bimbingan dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Menengah Atas (SMA).

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

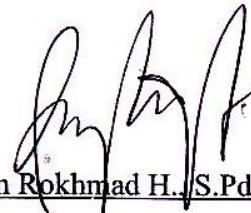
**Persetujuan Pembimbing**

Pembimbing I

Dr. Wagimin, M.Pd

NIP. 1951051720161001

Pembimbing II

Rian Rokhmad H., S.Pd., M.Pd

NIP. 198903152014041001

## PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Fredi Anwar Susanto

NIM : K3112031

Judul Skripsi : Pengembangan Panduan Layanan Bimbingan dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Menengah Atas (SMA)

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Rabu tanggal 31 Juli 2019 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 2 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji :

### Nama Penguji

Ketua : Dr. Edy Legowo, M.Pd.

Sekretaris : Ribut Purwaningrum, S.Pd., M.Pd.

Anggota I : Dr. Wagimin, M.Pd.

Anggota II : Rian Rokhmad H., S.Pd., M.Pd.

### Tanda Tangan

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret,



Dr. Mardiana, M.Si.

NIP. 196602251993021002

Kepala Program Studi

Bimbingan dan Konseling,

Dr. Edy Legowo, M.Pd.

NIP.195703241983031002

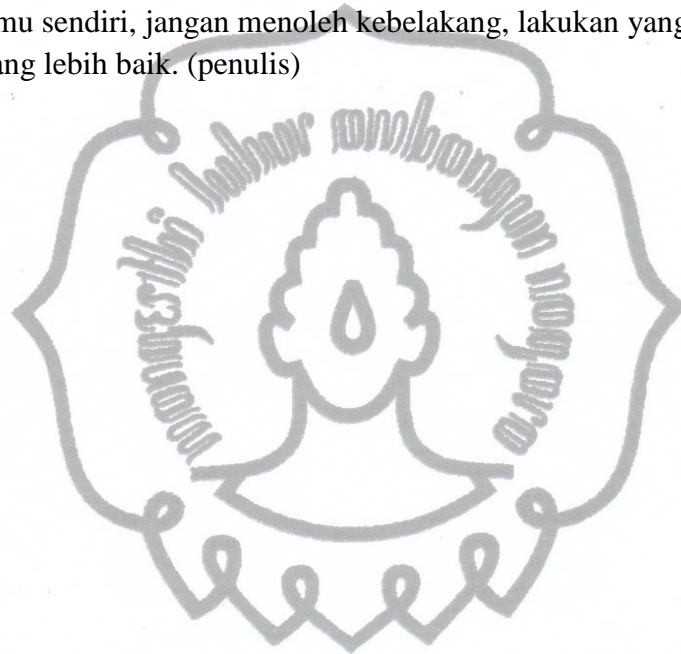
## MOTTO

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kemampuannya (QS AL Baqarah ayat 286)

Aku tak gagal dalam ujian. Aku hanya telah menemukan 100 cara yang salah. (Benjamin Franklin)

Jangan biarkan hari kemarin merenggut banyak hal hari ini. (Will Rogers)

Jadilah dirimu sendiri, jangan menoleh kebelakang, lakukan yang terbaik untuk hari esok yang lebih baik. (penulis)

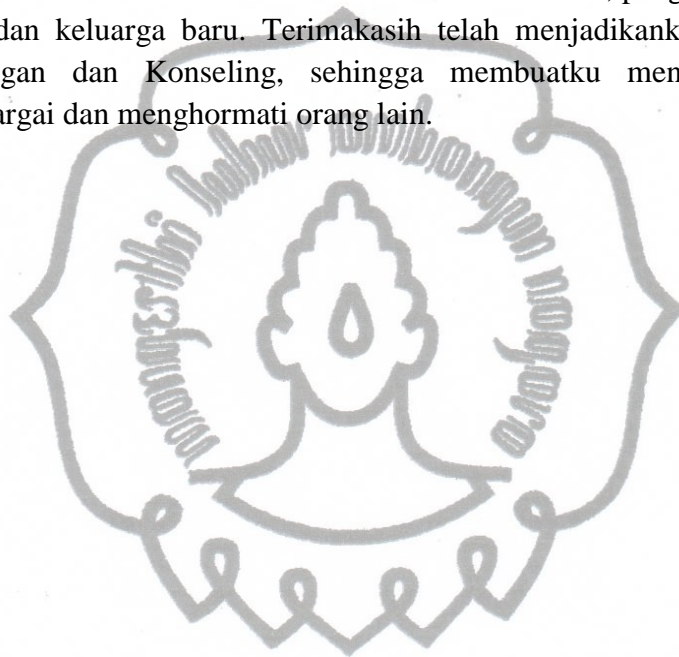


*commit to user*

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Seluruh keluarga saya terutama Bapak, Ibu, dan Kakak saya atas kasih sayang, doa, dan motivasinya untuk selalu melangkah kedepan dalam menggapai cita-cita.
2. Almamater UNS. Terimakasih telah memberikan ilmu, pengalaman yang luar biasa, dan keluarga baru. Terimakasih telah menjadikanku keluarga besar Bimbingan dan Konseling, sehingga membuatku mengerti bagaimana menghargai dan menghormati orang lain.



*commit to user*

## ABSTRAK

Fredi Anwar Susanto, **PENGEMBANGAN PANDUAN LAYANAN BIMBINGAN DENGAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA PADA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)** Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2019.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh data kebutuhan dan kepentingan siswa yang belum optimalnya rasa percaya diri dalam diri siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk berupa panduan layanan bimbingan dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa SMA.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pengembangan (*Research and Development*), namun dari tiga tahap desain penelitian dan pengembangan penelitian ini hanya sampai pada tahap pertama yaitu tahap pra pengembangan untuk pembuatan produk. Subjek penelitian ini adalah peserta didik SMA dari kelas X-XII se-eks Karisidenan Surakarta pada tahun 2016. Hasil data berdasarkan kajian empirik adalah berupa data kebutuhan dan kepentingan peserta didik, perolehan data berdasarkan tiga responden yang terdiri dari peserta didik, guru BK, dan orang tua peserta didik. Hasil persentase kebutuhan dan kepentingan yang cukup tinggi dalam bidang pribadi yang akan dijadikan judul penelitian ini.

Hasil dari penelitian ini dibagi menjadi tiga yaitu: pertama, kajian empirik diperoleh dari data tingkat kebutuhan dan kepentingan siswa dari 3389 responden menghasilkan presentase 62,11% sangat dibutuhkan dan 63,01% sangat penting. Kedua, kajian teoritik berisi mengenai rasa percaya diri dan teknik *self talk*. Ketiga, berdasarkan kajian empirik dan teoritis tersebut penelitian ini menghasilkan prototipe satu berupa berupa “Panduan Layanan Bimbingan dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa SMA”.

**Kata kunci:** Rasa Percaya Diri, Teknik *Self Talk*, dan Siswa SMA



## ABSTRACT

*Fredi Anwar Susanto, DEVELOPMENT OF SERVICE GUIDANCE WITH SELF TALK TECHNIQUES TO IMPROVE STUDENTS 'CONFIDENCE IN MIDDLE SCHOOL (SMA). Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Sebelas Maret University Surakarta, July 2019.*

*This research was motivated by data needs and interests of students who have not been optimally confident in students. The purpose of this study was to produce a product in the form of guidance service guidance with self-talk techniques to increase self-confidence in high school students.*

*This research used research and development design (Research and Development), but of the three stages of research design and research development only reaches the first stage, namely the pre-development stage for product manufacturing. The subject of this study were High School students from X-XII class as former Surakarta Residency in 2016. The results of the data based on empirical studies were in the form of data needs and interests of students, data acquisition based on three respondents consisting of students, BK teachers, and parents of students. The results of the percentage of needs and interests that were quite high in the private field will be the title of this research.*

*The results of this study were divided into three, namely: first, empirical studies obtained from the data of the needs and interests of students from 3389 respondents produced a percentage of 62.11% is needed, and 63.01% is very important. Second, theoretical studies contain self-confidence and self-talk techniques. Third, based on empirical and theoretical studies, this research resulted in prototype one in the form of "Guidance Service Guidance with Self Talk Techniques to Increase Confidence in High School Students".*

*Keywords: Confidence, Self Talk Technique, and High School Students*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul, **“PENGEMBANGAN PANDUAN LAYANAN BIMBINGAN DENGAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA SISWA SEKOLAH MENGAH ATAS (SMA)”**. Menyusunan skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam rangka menyelesaikan studi tingkat sarjana (S1) di program Bimbingan dan konseling FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penyusunan skripsi ini memiliki banyak hambatan dan kesulitan, akan tetapi berkat bantuan dan masukan dari berbagai pihak, akhirnya hambatan dan kesulitan yang timbul dapat teratasi. Pada kesempatan ini, disampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Mardiyana, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penyusunan skripsi
2. Dr. Edy Legowo, M.Pd, selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan kemudahan dan masukan untuk memotivasi menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Wagimin, M.Pd selaku pembimbing I yang dengan sabar membimbing dan memberikan masukan yang sangat membangun dalam membantu penyusunan skripsi ini.
4. Rian Rokhmad H., M.Pd, S.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan masukan serta menjadi orang tua, kakak, dan teman yang selalu memotivasi dalam membantu penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang secara tulus mendidik ilmu, motivasi, inspirasi dan teladan yang sangat berharga.

*commit to user*

6. Teman-teman Prodi Bimbingan dan Konseling yang selalu mengingatkan akan tanggung jawab, memberikan semangat dan selalu mendoakan yang terbaik.
7. Keluarga Besar Eyang Trah Kromo Drono yang tak henti-henti memotivasi pada saat down dan selalu mendukung untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.
8. Teman-teman penelitian payung yang saling membantu, memberi semangat dan doa.
9. Teman-teman KBGB Bersyukur yang selalu mendukung dan memberikan masukan untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.
10. Khuswatun Hasanah yang menginspirasi untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.
11. Semua pihak yang membantu dan tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Demikian skripsi ini disusun, semoga karya ini dapat memberikan motivasi bagi penulis dan memberikan manfaat dan kontribusi serta masukan bagi dunia pendidikan.

Surakarta, Juli 2019

Peneliti,

*commit to user*

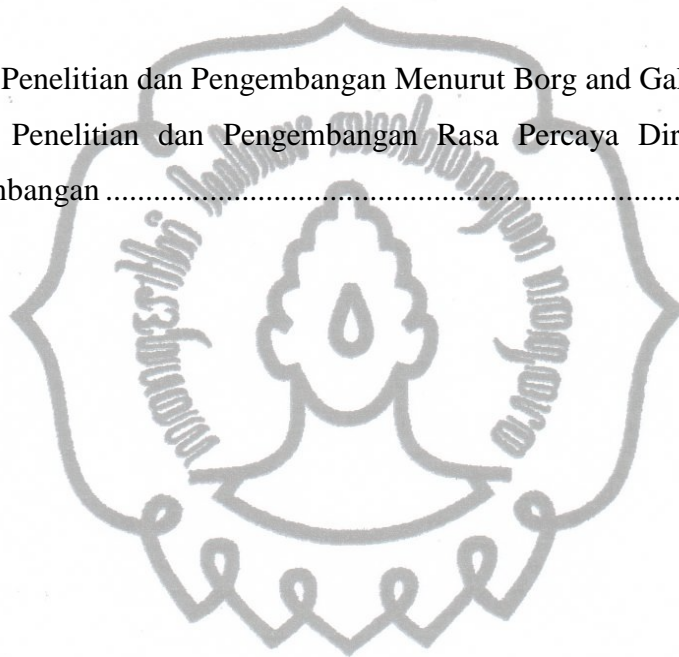
## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGAJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	v
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	vi
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>HALAMAN ABSTRAK</b> .....	viii
<b>HALAMAN ABSTRACT</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian dan Pengembangan .....	5
D. Spesifikasi Produk.....	5
E. Pentingnya Penelitian dan Pengembangan.....	6
F. Asumsi dan Keterbatasan Penelitian dan Pengembangan.....	7
G. Definisi Istilah dan Definisi Operasional .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	10
A. Kajian Pustaka.....	10

1. Percaya Diri.....	10
2. Teknik <i>Self Talk</i> .....	17
B. Penelitian Yang Relevan.....	21
C. <i>Self Talk</i> Untuk Meningkatkan Percaya Diri.....	22
D. Kerangka Berfikir.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	25
A. Model Penelitian dan Pengembangan.....	25
B. Desain Penelitian.....	26
C. Prosedur Penelitian dan Pengembangan.....	29
D. Isi Produk.....	33
E. Subjek Penelitian.....	36
F. Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	39
A. Hasil Proses Pengembangan.....	40
B. Pembahasan.....	45
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b> .....	52
A. Simpulan.....	52
B. Implikasi.....	52
C. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	56
<b>LAMPIRAN</b> .....	

### DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Desain Penelitian dan Pengembangan Menurut Borg and Gall.....	27
2 Desain Penelitian dan Pengembangan Rasa Percaya Diri Tahap Pra Pengembangan.....	28



**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1 Kurikulum Layanan Pengembangan Rasa Percaya Diri .....	33
2 Agenda Layanan Pengembangan Rasa Percaya Diri Sesi 1 .....	34
3 Agenda Layanan Pengembangan Rasa Percaya Diri Sesi 2 .....	35
4 Agenda Layanan Pengembangan Rasa Percaya Diri Sesi 3 .....	35
5 Agenda Layanan Pengembangan Rasa Percaya Diri Sesi 4 .....	36
6 Kisi-Kisi Instrumen Angket Kebutuhan dan Kepentingan .....	38
7 Hasil Persentase dan Peringkat 1 sampai 5 Kebutuhan dan Kepentingan Peserta Didik terhadap Pengembangan Sosial Menurut Peserta didik, Orang Tua dan Guru Bimbingan dan Konseling .....	41
8 Representasi Kurikulum.....	48

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1 Daftar Nama Sekolah untuk Validitas .....	58
2 Daftar Sekolah Tempat Pengambilan Data.....	59
3 Lembar Jawab Angket .....	61
4 Surat Keterangan Telah Melakukan Survei .....	64
5 Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	66

