



**PENGGUNAAN TEKNIK KURSI KOSONG DALAM
MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA KELAS
X SMA YAYASAN BAITUL AZIZ TEMBUNG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Syarat-Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

Oleh :

CAMELIA RIZKIA HARAHAHAP

35.15.4.170

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**



**PENGGUNAAN TEKNIK KURSI KOSONG DALAM
MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA KELAS X SMA
YAYASAN BAITUL AZIZ TEMBUNG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Syarat-Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

Oleh :

CAMELIA RIZKIA HARAHAHAP

35.15.4.170

Dosen Pembimbing I

Fauziah Nasution, M. Psi
NIP. 197509032005012004

Dosen Pembimbing II

Fatkhur Rohman, MA
NIP. 198503012015031002

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
FAKULTAS ILMU TARBİYAH DAN KEGURUAN

Jl. William Iskandar Pasar V. Medan Estate, Telp. 6622925, Medan 20731

SURAT PENGESAHAN

Skripsi ini berjudul **“PENGUNAAN TEKNIK KURSI KOSONG DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA KELAS X SMA YAYASAN BAITUL AZIZ TEMBUNG”** yang disusun oleh **CAMELIA RIZKIA HARAHAP** yang telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Munaqasyah Strata Satu (S.1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan pada tanggal :

09 Agustus 2019 M
08 Dzulhijjah 1440 H

Skripsi telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan

Ketua

Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si
NIP. 19670713 199503 2 001

Sekretaris

Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi
NIP. 198212009122002

Anggota Penguji

1. Fauziah Nasution, M. Psi
NIP. 197509032005012004

2. Fatkhur Rohman, MA
NIP. 19850301 201503 1 002

3. Drs. Purbatna Manurung, M. Psi
NIP. 19660517 198703 1 004

4. Dr. Mesiono, S. Ag, M. Pd
NIP. 19710721 200701 1 031

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan

Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd
NIP. 19601006 199403 1 002

ABSTRAK

Nama : Camelia Rizkia Harahap
Nim : 33.154.170
Judul : Penggunaan Teknik Kursi Kosong dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung
Pembimbing I : Fauziah Nasution, M. Psi
Pembimbing II : Fatkhur Rohman, MA

Kata Kunci: Penggunaan Teknik Kursi Kosong, Percaya Diri Siswa

Penelitian bertujuan untuk mengetahui: untuk mengetahui proses Teknik Kursi Kosong dalam Meningkatkan Percaya Diri pada siswa kelas X, untuk mengetahui hasil Teknik Kursi Kosong dalam Meningkatkan Percaya Diri pada siswa kelas X, dan untuk mengetahui kendala-kendala yang dihadapi dalam menggunakan Teknik Kursi Kosong pada siswa kelas X SMA Yayasan Baitul Aziz.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen*, yang bersifat kuantitatif. Adapun subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dan observasi. Hasil data dari *pre-test* dan *post-test*. Populasi sebanyak 40 siswa dan pengambilan sample menggunakan teknik *purposive sampling* dengan hasil 36. Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji t pada taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan hasil uji *t-test* penggunaan teknik kursi kosong terhadap percayaan diri siswa. Penghitungan percayaan diri dengan nilai distribusi ditentukan yaitu derajat kebebasan $dk = N - 1 = 4 - 1 = 3$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat hasil dari data tersebut diketahui bahwa terjadi pengaruh terhadap kepercayaan diri siswa sebelum diberi perlakuan/*pretest* nilai rata-rata 82,41667 setelah melaksanakan perlakuan/*posttes* nilai rata-rata naik menjadi 118,75 dan berdasarkan hasil pengujian t kemudian dibandingkan dengan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . $t_{hitung} = 2,50221$ pada derajat kebebasan (df) 3, *tabel* 0.05 = 2,353 dengan ketentuan harga t ($2,50221 > 2,353$).

Hasil temuan menunjukkan bahwa pemberian teknik kursi kosong pada siswa yang memiliki percaya diri rendah memberikan pengaruh kepada siswa, hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil pengujian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($2,50221 > 2,353$), maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.

**Mengetahui
Pembimbing I**

Fauziah Nasution, M. Psi
NIP. 197509032005012004

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat dan rahmad-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penelitian skripsi ini berjudul “Penggunaan Teknik Kursi Kosong dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung”, merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk menyelesaikan program sarjana Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU).

Peneliti menyadari bahwa belajar merupakan sebuah proses berkelanjutan yang tak kenal henti hingga akhir hidup. Begitupun dengan skripsi ini adalah bagian dari proses belajar penulis, oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang membangun agar skripsi ini menjadi lebih baik.

Peneliti berterima kasih kepada kedua orang tua peneliti, Zulkifli Harahap dan Erlina Ritonga S.Pd yang selalu memberikan dukungan moral maupun materil, kasih sayang, perhatian, semangat serta doa yang tida henti-hentinya menemani peneliti sampai saat ini. Terima kasih untuk kedua orang tua yang sangat luar biasa memberikan bimbingan serta semangat kepada peneliti sehingga peneliti menjadi semangat dalam menjalani tantangan hidup.

Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi

peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Saidurrahman, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Prof. Dr. Amiruddin, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Ibu Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si, selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu Fauziah Nasution, M.Psi selaku Pembimbing I, dan Bapak Fatkhur Rohman, MA selaku Pembimbing II, sebagai dosen pembimbing yang dengan sabar telah membimbing, meluangkan waktu, selalu menuntun dan mendengarkan keluh kesah peneliti selama proses penyelesaian skripsi ini hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Seluruh Dosen dan Staf Pegawai Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Rizka Khairina Harahap, Mifta Hulzannah Harahap dan Ibnu Azhare Harahap selaku Saudara dan Saudari Penulis yang terus menyemangati peneliti, mendukung, mandoakan, dan selalu menjadi teman berbagi cerita dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh tenaga pengajar SMA Yayasan Baitul Aziz yang telah memberikan keringanan dan arahan selama peneliti melakukan Penelitian di sekolah.

8. Seluruh dosen pengajar jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmunya.
9. Sahabat-sahabat terbaik Anita Fahmi Nasution, Yulia Paramitha, Dahlaini Simamora, Dela Nopita Sari Sagala, Fitriani Tumanggor, Nurazizah Syafuro, Nurhayati Siregar, Rizky Handayani, Syafira Salsabila, Tamara Rizki, Nia Ardianti, Sri Indriani, Luthfi Fildzah Sari, yang sudah menjadi bagian dari perjalanan hidup peneliti dan juga sudah memberikan dorongan dan motivasi kepada peneliti dalam kondisi susah maupun senang sehingga peneliti semangat dalam menghadapi perjalanan hidup setiap hari.
10. Keluarga Besar Bimbingan Konseling Islam Stambuk 2015 dan terkhususnya BKI-3 yang selama 4 tahun ini sama-sama mengikuti perkuliahan di dalam kelas dan sama-sama menjadi para pejuang skripsi.
11. Terimakasih kepada orang yang spesial Fahrul Arrahman Tanjung yang setiap hari menemani penulis dan menyemangati penulis selama pembuatan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, 2019

Peneliti

Camelia Rizkia Harahap

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Percaya diri.....	7
1. Pengertian Percaya Diri.....	7
2. Ciri-ciri Percaya Diri.....	15
3. Faktor-faktor Mempengaruhi Percaya Diri	18
4. Akibat Kurangnya Percaya Diri	22
5. Menumbuhkan Rasa Percaya Diri.....	23
B. Teknik Kursi Kosong	26
1. Pengertian Teknik Kursi Kosong.....	26
2. Tujuan Teknik Kursi Kosong.....	30
3. Tahapan-tahapan Teknik Kursi Kosong.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	37
C. Subjek Penelitian.....	37
D. Desain penelitian.....	38

E. Variabel Penelitian	38
F. Prosedur Penelitian.....	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	39
H. Kriteria/ Penggolongan	43
I. Uji Validitas	43
J. Uji Realibilitas	44
K. Teknik Analisis Data.....	45
Daftar Pustaka.....	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan era globalisasi yang semakin pesat sekarang ini, perlu pengaturan strategi pengelolaan diri yang baik untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM) terutama dalam bidang pendidikan. Dengan menyadari begitu pentingnya pendidikan maka sekolah-sekolah yang ada harus mampu membantu siswa memperoleh pendidikan secara optimal sehingga mendapat prestasi belajar yang sesuai dengan harapan. Inti pokok pendidikan untuk siswa adalah belajar. Hamalik mendefinisikan belajar adalah suatu pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan latihan.¹

Namun kenyataan yang ada selama ini pendidikan di Indonesia menunjukkan masih belum tercapainya tujuan pendidikan secara utuh. Dapat dilihat dari belum maksimalnya kemampuan yang dicapai oleh siswa dengan potensi yang dimilikinya. Hal ini disebabkan karena kurangnya rasa percaya diri siswa dalam komunikasi verbal, salah satu contoh dengan menjawab soal-soal yang diberikan oleh guru maupun berbicara di depan kelas. Siswa tidak dapat mengeksplorasi kemampuannya secara maksimal dan tidak memiliki sebuah keyakinan diri untuk berbicara. Seperti pepatah kalah sebelum berperang, siswa merasa takut karena merasa pendapat yang diberikan akan salah yang menyebabkan siswa merasa malu. Dengan demikian potensi yang ada dalam siswa

¹Oemar Hamalik, *Strategi Belajar Mengajar*, (Bandung: Mandar Maju. 1983), h. 28

tidak dapat dikembangkan secara maksimal. Kenyataan yang ditemukan pada saat ini, banyak siswa yang belum mempunyai komunikasi verbal yang baik dalam proses pembelajaran.

Ada dua faktor yang dapat menyebabkan siswa dapat mengalami rasa percaya diri yang rendah dalam komunikasi verbal seperti itu, yaitu

1) faktor dari dalam diri siswa (intern) ini berarti bahwa dalam diri individu tersebut sudah tertanam suatu sikap kurang mempunyai rasa percaya diri sehingga dalam melaksanakan suatu hal siswa tersebut merasakan suatu ketegangan yang sangat tinggi dan membuat siswa merasa tidak nyaman. Sedangkan

2) faktor dari luar diri siswa atau lingkungan (ekstern) seperti dalam proses belajar mengajar siswa akan merasa takut dan cemas jika dia diminta untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh gurunya karena dia merasa jawaban yang diberikannya salah, disamping itu siswa juga sering meminta pendapat dari orang lain dalam mengambil sebuah keputusan.²

Dilihat dari ciri-cirinya siswa yang mengalami sikap kurang percaya diri dalam komunikasi verbal dapat dilihat dari:

1) selalu merasa tidak yakin akan dirinya dalam melakukan suatu tindakan dan mengambil keputusan dalam menjawab pertanyaan

2) selalu mengeluh apabila tidak dapat mengerjakan tugas

² Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Rosdakarya, 2002). h. 36

3) mudah putus asa, karena tidak memiliki tekad yang kuat dan tidak memiliki solusi untuk menjawab

4) selalu merasa gelisah apabila disuruh maju ke depan untuk menjawab pertanyaan.³

Dengan adanya siswa yang mengalami kesulitan dalam komunikasi verbal tersebut, maka penelitian ini menggunakan konseling Gestalt yang salah satunya adalah teknik kursi kosong dalam konseling kelompok untuk meningkatkan komunikasi verbal siswa. Konseling Gestalt yang didirikan oleh Max Wertheimer, merupakan kelanjutan dari pemberontakan terhadap molekularisme program Wundt terhadap psikologi, yang menuai simpati banyak orang pada waktu itu, termasuk di dalamnya William James. Kata Gestalt bermakna keseluruhan yang bersatu atau penuh makna, yang malah fokus pada kajian psikologis.

Asumsi dasar konseling Gestalt adalah bahwa individu-individu mampu menangani sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif. Tugas utama konselor adalah membantu konseli agar mengalami sepenuhnya keberadaannya di sini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang. Oleh karena itu, konseling Gestalt pada dasarnya non interpretatif dan sedapat mungkin konseli menyelenggarakan konseling sendiri. Mereka membuat penafsiran-penafsirannya sendiri, menciptakan pernyataan-pernyataannya sendiri, dan menemukan makna-maknanya sendiri. Akhirnya, konseli didorong untuk langsung mengalami perjuangan di sini dan sekarang terhadap urusan yang tak selesai dalam

³ Deddy Mulyana, *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005). h. 21

permasalahan komunikasi verbalnya. Dengan mengalami konflik-konflik, meskipun hanya membicarakannya, konseli lambat laun dapat memperluas kesadarannya.

Hasil observasi saat pelaksanaan Program Pengalaman Lapangan di SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung kecendrungan siswa kelas X yang baru merasakan pertama kali Sekolah Menengah Atas (SMA) dan bertemu dengan suasana lingkungan baru, membuat siswa cenderung belum dapat mengoptimalkan kemampuan yang ada di dalam diri. Dibuktikan salah satunya adalah ketika siswa diberi pertanyaan oleh guru banyak siswa yang tidak dapat menjawab padahal siswa sudah mengetahui jawaban tersebut, faktor tidak percaya diri inilah yang menghambat siswa untuk dapat berkomunikasi dengan baik untuk menjawab pertanyaan yang dilontarkan oleh guru. Selain itu, ketika siswa diajak maju oleh guru untuk berbicara di depan kelas, siswa sulit untuk diajak berkomunikasi dengan baik.

Menurut teori Gestalt yang memandang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menjadi sesuatu dan manusia adalah makhluk yang mempunyai kemampuan untuk mengurus diri sendiri. Atas dasar inilah konseling Gestalt bertujuan untuk membantu siswa agar mampu mengembangkan dirinya sendiri, mencapai kematangan dan bertanggung jawab terhadap dirinya. Salah satu teknik konseling dalam teori Gestalt adalah teknik kursi kosong. Konselor sejak awal konseling sudah mengarahkan tujuan agar siswa menjadi matang dan mampu menyingkirkan hambatan-hambatan yang menyebabkan siswa tidak dapat berdiri sendiri. Dalam hal ini, fungsi konselor adalah membantu siswa untuk melakukan transisi dari ketergantungannya terhadap faktor luar menjadi kekuatannya sendiri.

Teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana siswa memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk/berada dikursi kosong. Teknik ini dapat digunakan sebagai suatu cara untuk memperkuat apa yang ada di pinggir kesadaran siswa, untuk mengeksplorasi polaritas, proyeksi-proyeksi, serta introyeksi dalam diri siswa. Teknik kursi kosong sebagai alat biasanya digunakan untuk membantu siswa dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal, salah satunya komunikasi verbal. Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui Penggunaan teknik kursi kosong dalam meningkatkan percaya diri Siswa kelas X SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana proses Teknik Kursi Kosong dalam Meningkatkan Percaya Diri pada Siswa Kelas X?
2. Bagaimana hasil Teknik Kursi Kosong dalam Meningkatkan Percaya Diri pada siswa kelas X?
3. Apa saja Kendala-kendala yang di hadapi dalam menggunakan Teknik Kursi Kosong pada siswa kelas X SMA Yayasan Baitul Aziz?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah diatas, maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses Teknik Kursi Kosong dalam Meningkatkan Percaya Diri pada siswa kelas X.
2. Untuk mengetahui hasil Teknik Kursi Kosong dalam Meningkatkan Percaya Diri pada siswa kelas X.
3. Untuk mengetahui kendala-kendala yang dihadapi dalam menggunakan Teknik Kursi Kosong pada siswa kelas X SMA Yayasan Baitul Aziz?

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, fokus masalah, dan memiliki tujuantujuan, maka penulis juga memiliki manfaat penelitian ini:

1. Manfaat teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengenalan serta pengertian mengenai proses Teknik Kursi Kosong dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Siswa kelas X.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru mengenai cara cara dalam Meningkatkan Percaya Diri pada Siswa kelas X.
 - c. Penelitian ini diharapkan bisa digunakan oleh peneliti selanjutnya yang ingin meneliti kasus dengan aspek yang hampir sama sebagai pemahaman awal dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Siswa kelas X.
2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini dapat memberikan manfaat atau sebagai bahan referensi dan berguna sebagai masukan dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Siswa Kelas X.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif baru dalam Meningkatkan Percaya Diri pada siswa kelas X.
- c. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai cara Meningkatkan Percaya Diri pada siswa kelas X

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Percaya diri

1. Pengertian Percaya diri

Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu.⁴ Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya. Percaya diri yaitu keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan dan kompetensi yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai semua tujuan dalam hidupnya.⁵

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup dan berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu dengan baik. Dengan kepercayaan diri yang baik seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Begitu juga dengan siswa yang tidak percaya diri konseli dan itu akan mengganggu pada kemampuan dan potensi-potensi yang dimiliki oleh konseli. Enung Fatimah mengartikan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, tetapi rasa percaya diri hanya merujuk pada adanya perasaan yakin mampu

⁴ Kadek Suhardita, *"Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa"*, Edisi Khusus, No 1 (Agustus, 2011), h. 13

⁵ Hursam Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Suara, 2002),h. 21

memiliki kompetensi dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi, prestasi serta harapan yang realisti terhadap diri sendiri.⁶

Mengapa harus percaya diri? Karena percaya diri itu sangat di butuhkan bagi setiap individu, untuk membantu berkomunikasi dengan baik dan menumbuhkan energi-energi positif yang menghantarkan individu ke arah yang lebih baik, percaya diri itu sangat dibutuhkan dalam kehidupan individu sebagai bekal mengatasi setiap tantangan serta problematika hidupnya nanti. Jika individu-individu terlihat optimis dan percaya diri maka ia berpotensi menjadi seseorang yang menadiri dan suksse dikemudian hari.

Miskeil (dalam Aprianti Yofita rahayu) yang mendefenisikan bahwa percaya diri adalah penelitian yang relatif tentang diri sendiri, mengenai kemampuan bakat, kepemimpinan dan inisiatif, serta sifat-sifat lain dan kondisi yang mewarnai perasaan manusia.⁷

Lebih lanjut Angelis Berpendapat bahwa:

Kepercayaan diri merupakan hal yang dengannya anak akan mampu menyalurkan segala sesuatu yang diketahui dan dikerjakannya. Kepercayaan diri juga dapat diartikan sebagai sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penelitian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan situasi yang dihadapinya.⁸

Selanjutnya kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/ situasi yang dihadapinya.⁹ Kemudian,

⁶ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan(PerkembanganPeserta Didik)*, (Bandung: CV.Pustaka Setia, 2006), h. 149

⁷ Aprianti Yofita Rahayu, *Menumbuhkan Kpercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*. (Jakarta Barat: PT INDEKS, 2013) h. 64

⁸ Ibid. h. 63

⁹Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, h. 147

percaya diri adalah berbuat dengan penuh keyakinan. Apapun tantangan yang dihadapi dalam kondisi apa pun ia akan menggapai cita-citanya. Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri. Tanpa rasa percaya diri, seseorang akan hidup di bawah bayang-bayang orang lain. Ia akan selalu takut pada kegagalan dan sesuatu yang tidak diketahui.¹⁰

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah berbuat dengan penuh keyakinan dengan berpikir positif. Apa pun tantangan yang dihadapi dan dalam kondisi apa pun ia akan menghadapi cita-citanya dan tidak mudah mengeluh, berani menerima resiko dan berani berkorban demi kesuksesan. Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri.

Percaya diri adalah kita mempercayai diri kita sendiri mempercayai diri sendiri berarti menghargai apa yang telah di usahakan, mencintai apa yang ada yang ada di diri sendiri, atau menjaga sesuatu yang menjadi tanggung jawab. Sekecil apapun usaha kita, meski orang lain belum mampu menghargainya, atau malah menganggap sia-sia. Kita tidak perlu pusing, karena masih ada yang mau menghargainya, yakni diri kita sendiri.

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri perlunya dari perlunya hal-hal yang diperlukan guna menumbuhkan rasa percaya diri tersebut seperti yang diungkapkan oleh Ahmad Mufid AR bahwa:

¹⁰Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*, (Jakarta: PT Zaman, 2008), h. 54

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri, kita harus mengisi pikiran kita dengan hal-hal yang positif, sesuatu yang bersifat optimis, sesuatu yang membahagiakan dan menyenangkan, bukan sebaliknya. Semngatilah diri sendiri, bahwa dalam ketidakmampuan kita, dalam kelemahan kita, dan dalam keserbakekurangan kita. Tuhan pasti memberi kelebihan yang mungkin tidak ia berikan pada orang lain.¹¹

Dari ungkapan tersebut bahwa dalam menumbuhkan rasa percaya diri seseorang harus menanamkan sifat-sifat positif yang membantu diri untuk tidak ragu-ragu dalam bersikap dan menghilangkan rasa takut yang ada di dalam diri setiap individu.

Percaya diri akan berpengaruh terhadap keberhasilan yang akan dicapai oleh seseorang, dalam hal ini Maria Irwanti memberikan pendapatnya bahwa:

Sesungguhnya hampir dalam setiap usaha kita lakukan, keberhasilan kita di bidang persahabatan, pekerjaan, olahraga dan cinta, sangat ditentukan oleh cita diri kita. Orang-orang yang memiliki rasa percaya diri dalam menilai pribadi mereka tampaknya menjadi daya tarik keberhasilan dan kebahagiaan.¹²

Selanjutnya Ros Taylor mengemukakan bahwa:

Kepercayaan diri adalah kunci menuju kehidupan yang berhasil dan bahagia, anda tidak dapat menjalani hidup dengan baik tanpa kepercayaan diri, dan anda membutuhkannya dalam segala hal. Tingkat kepercayaan diri yang baik memudahkan pengambilan keputusan dan melancarkan jalan untuk mendapatkan teman, membangun hubungan, dan membantu anda mempertahankan kesuksesan.¹³

Selanjutnya dalam islam juga menjelaskan seluruh aspek kehidupan manusia yang dijelaskan oleh Allah dalam Al-qur`an dan diperjelas dengan hadis Rasulullah SAW. Dalam hal ini Al-qur`an juga bercerita tentang percaya diri sebagaimana Firmannya dalam Surah Yusuf ayat 87 menyatakan:

¹¹Ahmad Mufid AR, *Tips Berpikir Positif*, (Yogyakarta: PT Psikopedia, 2015), h. 56-58

¹²Maria Irwanti, *Percaya Diri VS Kebohongan*, (Jakarta: MATANOIA, 1997), h. 1

¹³Ros Taylor, *Mengembangkan Percaya Diri*, (London: PT Erlangga, 2006), h. 6

يَبْنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْتِسُوا مِنْ رَوْحِ
 اللَّهُ إِنَّهُ لَا يَأْتِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

Artinya:

“hai anak-anakku pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan Saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sebenarnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum kafir”.¹⁴

Dari ayat diatas bahwa Agama Islam memerintahkan kepada kita semua agar percaya diri dan tidak putus asa dalam mencari rahmat dan hidayah Allah SWT. Sebagai manusia wajib ikhtiar kepada Allah SWT karena semua masalah pasti ada jalan keluarnya. Pada ayat tersebut juga memerintahkan kepada kita untuk terus berharap dan percaya diri serta tidak putus asa dalam menggapai keinginan dan harapan atau cita-cita, yang akan diperoleh oleh manusia.

Dari ayat tersebut jelaslah bahwa unsur yang paling mampu memberikan dorongan rasa percaya diri kepada seseorang adalah iman atau keyakinan tidak ada yang bisa diperbuat tanpa harapan dan percaya diri. Seseorang yang bermental sebagai seorang hamba, akan selalu memiliki rasa percaya diri, bersungguh-sungguh dan yakin akan usaha tersebut.

Al-qur`an sebagai rujukan pertama juga menegaskan tentang percaya diri dengan jelas dalam beberapa ayat-ayat yang mengindikasi percaya diri seperti yang terdapat dalam Q. S Al-Al-Imran ayat 139:

¹⁴Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta: yayasan Penyelenggaraan dan Penerjemahan Al-Qur`an, 1995), h. 246

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” (Q.S Al-Imran: 139)*¹⁵

Ayat diatas dapat di kategorikan dengan ayat yang berbicara tentang persoalan percaya diri karena berkaitan dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang memiliki positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat. Dari ayat diatas nampak bahwa orang yang percaya diri dalam Al-qur`an disebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang istiqomah.

Islam senantiasa mengajarkan optimisme dalam segala hal yang bermanfaat, baik bagi dunia maupun akhirat pemeluknya. Hal ini tercermin dalam sabda Nabi shallallahu `alaihi wa sallam:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرٌ
قُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ وَإِنِ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَعْزِمْنِي عَلَيْهِ شَيْئًا لَوْلَا أَنِّي
الضَّعِيفُ لَوَ تَفْتَحِكَدَا وَكَدَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ كَانَ

Artinya:

“Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah cintai daripada seorang mukmin yang lemah, dan masing-masing berada dalam kebaikan. Bersungguh-

¹⁵ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta: yayasan Penyelenggaraan dan Penerjemahan Al-Qur`an, 1995), h. 67

sungguhlah pada perkara-perkara yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah kamu bersikap lemah. Jika kamu tertimpa sesuatu, janganlah kamu katakan: 'Seandainya aku berbuat demikian, pastilah akan demikian dan demikian' Akan tetapi katakanlah: 'Qoddarallah wa maa syaa fa'ala (Allah telah mentakdirkan hal ini dan apa yang dikehendakiNya pasti terjadi)'. Sesungguhnya perkataan 'Seandainya' membuka pintu perbuatan setan.' (HR. Muslim).¹⁶

Serta sabda Rasulullah tentang percaya diri yaitu:

نَا اللّٰهَ بُحِيْ لَأَفَلَا هَرَكِيْوْ مَوْلَسَتَا

Artinya: “Sesungguhnya Allah mencintai sikap optimis dan membenci sikap putus asa”(HR. Muslim)¹⁷

Dari kedua hadis di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang percaya diri tidak pernah putus asa dan menyerah dalam menghadapi masalah kehidupan dan berusaha berpikir positif dan tenang dalam menyelesaikan masalah dalam kehidupan sehari-hari, dan juga mengharap pertolongan Allah karena kepada-Nya lah kita menyembah dan meminta pertolongan.

Berfikir positif akan memberikan dorongan sikap dan tingkah laku yang positif pula. Jiwa yang positif tampak bergairah penuh antusiasme dan keberanian yang sangat mendalam, hidupnya tidak ada kata putus asa dan menyerah, karena bagi Allah semuanya mudah, siapa saja yang Allah kehendaki pasti dia akan mendapatkan rahmatNya, oleh karena itu tidak pantas lagi bagi orang berikhtiar dalam mencari rahmat Allah mempertanyakan apakah usahanya tersebut akan berhasil atau tidak, karena hal tersebut mengandung keputus asaan.

¹⁶Shahih Muslim, al-Qadar, Bab fi al- Amr bi al-Quwwah wa Tark al-`Ajzi wa al-Isti`anah bi Allah wa Tafwidl al-Maqadir, hadits nomor 6946

¹⁷Muhammad al-sayyid Yusuf, dkk, *Ensiklopedi Metodologi Alquran*, (Jakarta:Kalam Publika, 2007), h. 67

2. Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Untuk melihat bagaimana seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan rendah tentunya ada indikator tertentu yang harus dimiliki oleh seseorang tersebut.

Seperti yang dijelaskan Lie (dalam Aprianti Yofita Rahayu) bahwa tentang ciri-ciri perilaku yang mencerminkan percaya diri tinggi yaitu yakni kepada diri sendiri. Tidak tergantung pada orang lain, tidak ragu-ragu, merasa diri bahagia, tidak menyombongkan diri dan memiliki rasa keberanian untuk bertindak.

Selain itu hampir sama yang dikemukakan oleh Hakim (dalam Aprianti Yofita Rahayu) antara lain:

Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, menyesuaikan diri dan mampu berkomunikasi, memiliki kondisi fisik, mental dan kecerdasan cukup, memiliki tingkat pendidikan formal, memiliki keahlian keterampilan, memiliki keahlian bersosialisasi, memiliki latar pendidikan keluarga yang baik, memiliki pengalaman hidup dan selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya tetap tegar, sabar dan tabah.¹⁸

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang profesional, diantaranya adalah sebagai berikut ini:

- a) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat orang lain.
- b) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.

¹⁸ Aprianti Yofita Rahayu, *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*, (Jakarta Barat: PT INDEKS, 2013) h. 68-70

- c) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri
- d) Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil).
- e) Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
- f) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
- g) Memiliki harapan realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.¹⁹

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi itu mampu menyesuaikan diri, mampu berkomunikasi, selalu berpikir positif, sabar, tegar, aktif, tidak mudah terpengaruh oleh lain, mudah bergaul dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi setiap masalah atau problematika hidup.

Dengan demikian dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Selalu bersikap tenang maksudnya adalah setiap mendapatkan masalah individu tetap tenang dan yakin dalam mengerjakan segala sesuatu.

¹⁹Enung Fatimah. *Psikologi Perkembangan*.....h.149-150

- 2) Tetap tegar dan sabar maksudnya adalah dalam mendapatkan masalah atau problematika hidup tetap berfikir positif dan tabah.
- 3) Dalam mengerjakan sesuatu tidak mudah terpengaruh oleh orang lain maksudnya adalah tidak pantang menyerah dan tidak takut menghadapi kegagalan.

Selain rasa percaya diri yang tinggi ada juga ciri rasa percaya diri yang rendah, ciri rasa percaya diri yang rendah seperti yang diungkapkan oleh Aprianti Yofita Rahayu bahwa: “ciri anak yang kepercayaan dirinya rendah dapat dilihat dari setiap tingkah lakunya dalam menghadapi berbagai situasi dan permasalahan yang terjadi baik dalam dirinya maupun lingkungannya. Kepercayaan diri yang rendah perlu dikenali sejak dini karena hal ini dapat menjadi konsep diri negatif jika diabaikan”.²⁰

Adapun karakteristik individu yang kurang percaya diri, di antaranya adalah sebagai berikut:

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan
- c. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak, memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
- d. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif
- e. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- f. Cenderung menolak pujian yang ditunjukkan secara tulus (karena undervalue diri sendiri).
- g. Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
- h. Mempunyai eksternal locus of control(mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).²¹

²⁰Ibid,h.71

²¹Ibid, h.150

Rasa percaya diri yang rendah ini artinya banyak keraguan-keraguan yang ada di diri individu, mudah putus asa, dan selalu berpikir negatif dan terbayang-bayang hal yang tidak membangun rasa percaya diri, mudah terpengaruh oleh orang lain, dan malu untuk memberikan pendapat sendiri dalam bersikap dan bertindak.

Untuk memperjelas uraian yang telah dikemukakan diatas oleh beberapa tokoh tersebut maka dapat dideskripsikan bahwa anak yang memiliki kepercayaan diri yang rendah merupakan lawan dari anak yang memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi yaitu anak tidak yakin akan kemampuan dirinya (pesimis), bersikap menutup diri dari lingkungan, pendiam, ragu-ragu untuk mengambil keputusan untuk melangkah, tidak menyukai hal-hal baru, tergantung kepada orang lain, dan menghindari segala sesuatu akibat rasa tidakyakinan dengan kemampuan yang dimilikinya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Percaya diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri tersebut yaitu:

- a. Keadaan fisik: Keadaan fisik seseorang dapat mempengaruhi individu dalam menumbuhkan konsep dirinya. Individu yang memiliki cacat tubuh cenderung memiliki kelemahan-kelemahan tertentu dalam memandang keadaan dirinya, seperti munculnya perasaan malu, minder, tidak berharga dan perasaan ganjil karena melihat dirinya berbeda dengan orang lain.
- b. Kondisi keluarga: Keluarga merupakan tempat pertama dan utama dalam membentuk konsep diri anak. Perlakuan-perlakuan yang diberikan orang tua terhadap anak akan membekas hingga anak menjelang dewasa dan membawa pengaruh terhadap konsep diri anak baik konsep diri ke arah

positif atau ke arah negatif. Cooper Smith dalam Clara R Pudjijoyanti menjelaskan bahwa kondisi keluarga yang buruk dapat menyebabkan konsep diri anak yang rendah. Yang dimaksud dengan kondisi keluarga yang buruk adalah tidak adanya pengertian antara orang tua dan anak, tidak adanya keserasian hubungan antara ayah dan ibu, orang tua yang menikah lagi, serta kurangnya sikap menerima dari orang tua terhadap keberadaan anak-anak. Sedangkan kondisi keluarga yang baik dapat ditandai dengan adanya integritas dan tanggung rasa yang tinggi serta sikap positif dari anggota keluarganya. Adanya kondisi semacam itu menyebabkan anak memandang orang tua sebagai figur yang berhasil dan menganggap orang tua dapat dipercaya sebagai tokoh yang dapat mendukung dirinya dalam memecahkan seluruh persoalan hidupnya. Jadi kondisi keluarga yang sehat dapat membuat anak menjadi lebih tegas, efektif, serta percaya diri dalam mengatasi masalah kehidupan dirinya sebagai pembentuk kepribadiannya.

- c. Reaksi orang lain terhadap individu: Dalam kehidupan sehari-hari, orang akan memandang individu sesuai dengan pola perilaku yang ditunjukkan individu itu sendiri. Harry Stack Sullivan menjelaskan bahwa jika kita diterima orang lain, dihormati dan disenangi karena keadaan diri kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri kita. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan diri kita, menyalahkan kita dan menolak kita, kita cenderung akan membenci diri kita.
- d. Tuntutan orang tua terhadap anak: Pada umumnya orang tua selalu menuntut anak untuk menjadi individu yang sangat diharapkan oleh mereka. Tuntutan yang dirasakan anak akan dianggap sebagai tekanan dan hambatan

- jika tuntutan tidak dapat dipenuhi oleh anak. Selain itu sikap orang tua yang berlebihan dalam melindungi anak akan menyebabkan anak tidak dapat berkembang dan mengakibatkan anak menjadi kurang tingkat percaya dirinya dan memiliki konsep diri yang rendah.
- e. Jenis kelamin, ras dan status sosial ekonomi: Konsep diri dapat dipengaruhi oleh ketiga hal tersebut. Clara R Pudjijogiyanti memberikan pendapatnya melalui penelitian-penelitian para ahli bahwa berbagai hasil penelitian yang dilakukan tersebut membuktikan bahwa kelompok ras minoritas dan kelompok sosial ekonomi rendah cenderung mempunyai konsep diri yang rendah dibandingkan dengan kelompok ras mayoritas dan kelompok sosial ekonomi tinggi, selain itu untuk jenis kelamin terdapat perbedaan konsep diri antara perempuan dan laki-laki. Perempuan mempunyai sumber konsep diri yang bersumber dari keadaan fisik dan popularitas dirinya, sedangkan konsep diri laki-laki bersumber dari agresifitas dan kekuatan dirinya. Dengan kata lain, wanita akan bersandar pada citra kelaki-lakiannya dalam membentuk konsep dirinya masing-masing.
 - f. Keberhasilan dan Kegagalan: Konsep diri dapat juga dipengaruhi oleh keberhasilan atau kegagalan yang telah dialaminya. Keberhasilan dan kegagalan mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosialnya dan ini berarti mempunyai pengaruh yang nyata terhadap konsep dirinya. Keberhasilan akan mewujudkan suatu perasaan bangga dan puas akan hasil yang telah dicapai dan sebaliknya rasa frustrasi bila menjadi gagal.
 - g. Orang-orang yang dekat dengan kita: Tidak semua individu mempunyai pengaruh yang sama terhadap diri kita. Ada yang paling berpengaruh, yaitu

orang-orang yang paling dekat dengan kita, yaitu yang disebut significant others, yaitu orang lain yang sangat penting. Mereka adalah orang tua, saudara dan orang yang tinggal satu rumah dengan kita. Dari mereka secara perlahan-lahan kita membentuk konsep diri kita. Senyuman, pujian, penghargaan, pelukan mereka menyebabkan kita menilai diri secara positif. Tetapi ejekan, cemoohan, hadirkan membuat kita menilai memandang diri secara negatif.²²

Dari uraian di atas bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri ada faktor internal dan eksternal, maksudnya faktor internal adalah faktor pola asuh dan interaksi di usia dini, merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan sikap percaya diri dari orang tua masyarakat dan pengalaman disekitar. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi adalah pendidikan dan lingkungan sekeliling.

4. Akibat Kurangnya Percaya Diri

Ketika dikaitkan dengan praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan diri rendah muncul akibat dari cara pandang atau adanya penilaian negatif terhadap diri sendiri. Kemungkinan merasa tidak puas melihat kondisi fisik maupun yang lainnya. Sehingga menimbulkan pola pikir yang negatif dari berbagai gambaran atau bayangan buruk dari penilaian orang lain pada dirinya yang kemudian dia merasa bahwa dirinya tidak diterima, ditolak dan dianggap beda atau rendah.

²² M Nur Ghufon, & Rin, *Teori-teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2010) .
h.163

Dalam hidup bermasyarakat, setiap individu mengalami berbagai masalah, kejadian, bertemu orang-orang baru, dan sebagainya. Reaksi individu terhadap seseorang atau sebuah peristiwa amat dipengaruhi oleh cara pikirnya. Individu dengan rasa percaya diri yang lemah, cenderung mempersepsika segala sesuatu dari sisi negatif. Ia tidak menyadari bahwa dari dalam dirinyalah, semua negativisme itu berasal. Pola pikir individu yang kurang percaya diri, akibatnya adalah:

- a. Menekankan keharusan-keharusan pada diri sendiri (“saya harus bisa begini...saya harus bisa begitu”). Ketika gagal, ia merasa seluruh hidup dan masa depannya hancur.
- b. Cara berpikir tatalitas dan dualisme, “kalau saya sampai gagal, berarti saya memang jelek”.
- c. Pesimistik yang futuristik: satu saja kegagalan kecil menyebabkan dirinya merasa tidak akan berhasil meraih cita-citanya di masa depan.
- d. Tidak kritis dan selektif terhadap self-criticism: suka mengkritik diri sendiri dan percaya bahwa dirinya memang pantas dikritik.
- e. Labeling: mudah menyalahkan diri sendiri dan memberikan sebutan-sebutan negatif, seperti “saya memang bodoh”
- f. Sulit menerima pujian atau hal-hal positif dari orang lain: ketika orang memuji secara tulus, ia langsung merasa tidak enak dan menolak mentah-mentah pujiannya.
- g. Suka mengecilkan arti keberhasilan diri sendiri: senang mengingat dan bahkan membesar-besarkan kesalahan yang dibuat, namun mengecilkan keberhasilan yang pernah diraih.²³

Dari uraian di atas di simpulkan bahwa akibat kurangnya percaya diri mempunyai beberapa kemungkinan, bisa karena kondisi fisik, mental, perulan, kondisi, keuangan, sehingga muncul piliran negatif yang membuat individu menjadi tidak nyaman berada dihadapan orang lain, merasa tidak berdaya dan rendah diri.

²³Enung Fatimah, *Psikologi Perkembanga.....*, h. 152-153

5. Menumbuhkan Rasa Percaya Diri

Sekolah pada hakekatnya mempunyai peran penting dalam membentuk kepribadian dan tingkah laku moral anak yang berakhlakul karimah. Sekolah juga mempunyai peranan penting untuk memberikan pemahaman dan benteng pertahanan kepada anak agar terhindar dari jeratan negatif. Hal ini akan menumbuhkan kekuatan, kemampuan motivasi dan perasaan berguna. Sehingga jika kebutuhan ini tidak terpenuhi akan memunculkan perasaan minder, rendah diri, tidak berdaya, malas dan putus.

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang profesional individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya dialah yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya. Beberapa saran menumbuhkan rasa percaya diri:

- a. Evaluasi diri secara obyektif
Belajar menilai diri sendiri secara objektif dan jujur. Susunlah daftar “kekayaan” pribadi, seperti prestasi yang pernah diraih, sifat-sifat positif, potensi diri seperti prestasi yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian yang dimiliki, serta kesempatan atau sarana yang mendukung kemajuan diri.
- b. Beri penghargaan jujur terhadap diri
Sadari dan hargailah sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang anda miliki. Ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini.
- c. Positif Thinking
Cobalah memerangi setiap asumsi, prasangka, atau persepsi negatif yang muncul dalam benak anda.
- d. Gunakan Self-affirmation
Untung memerangi negative thinking, gunakan self-affirmation yaitu berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri.
- e. Berani mengambil resiko
Berdasarkan pemahaman diri yang objektif, Anda bisa memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, anda tidak perlu

menghindari setiap resiko melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah, ataupun mengatasi resiko.²⁴

Beberapa cara yang dapat membangun kepercayaan diri anak menurut Clark yakni dengan bercerita untuk hal yang mendukung memberi dorongan melalui tindakan, meluangkan waktu sejak untuk kebersamaan, mengusahakan untuk selalu dekat walaupun terpisah, ekspresikan kasih sayang melalui kata-kata dan seni, berikan tantangan dengan keberanian, serta ciptakan dan nikmati peristiwa-peristiwa istimewa.²⁵

Uraian di atas yang dimaksud bahwa cara untuk meningkatkan rasa percaya diri adalah dengan memberi bantuan motivasi kepada individu melalui kata-kata yang baik, mrembantu individu untuk lebih berani dihadapan banyak orang, dan selalu membantu individu dalam berinteraksi dan bersikap untuk menumbuhkan rasa percaya diri.

Jelaslah bahwa dalam membangun kepercayaan diri setiap anak membutuhkan cinta, rasa aman, dan dukungan dalam kehidupannya. Selain itu anak membutuhkan contoh yang baik sebagai panutan dalam mengembangkan sikap dan tingkah lakunya. Kesehatan fisik dan material juga perlu diperhatikan untuk meningkatkan kemampuan anak. Dapat dideskripsikan bahwa orang tua, guru, dan lingkungan berperan penting dalam menumbuhkan dan membentuk rasa percaya diri. Sebaiknya anak merasa aman dan mampu menyesuaikan diri dalam keadaan apapun.²⁶

²⁴Ibid, h. 153-155

²⁵Apriyanti Yofia Rahayu, *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita.*, (Jakarta Barat: PT INDEKS, 2013), .h. 75

²⁶Ibid, h. 75

Pikiran positif membantu membangun percaya diri. Dampaknya adalah perbuatan positif yang membantu seseorang berani menghadapi tantangan hidup. Muhammad Ali, petinju terkenal, selalu berkata dalam hati. “Aku petinju yang hebat akulah petinju terbaik di dunia ini”. Dalam sebuah wawancara televisi, ia ditanya. “mengapa anda selalu berkata demikian?” Muhammad Ali menjawab. “karena kalimat itu memberiku rasa percaya diri, menguatkan keinginanku, membuatku konsentrasi pada target yang ingin aku capai. Jika akhirnya aku gagal, aku belajar dari kegagalan, kemudian berlatih lebih baik lagi hingga berhasil. Lebih lanjut ia berkata, “pikiran sangat berbahaya. Pikiran adalah sumber percaya diri”.²⁷

Upaya yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan rasa percaya diri, siswa harus terlebih dahulu memahami dirinya sendiri, dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya.

Diharapkan siswa tersebut akan selalu berpikir positif tentang dirinya dan orang lain, yang bisa menimbulkan perasaan saling menghargai antara keduanya, mulai berpikir jujur dan objektif, jujur pada prestasi diri, siapkan strategi matang, belajar mengontrol pikiran, hilangkan rasa bersalah dan menyalakan yang berlebihan, mimpi dan kenyataan, bangun motivasi, cuek dan sletingan miring, belajar atasi ketegangan, usir rasa bimbang, berani, pantang menyerah dan mandiri.

²⁷Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2008), h. 56

Sehingga individu bersangkutan dapat dengan mudah dan nyaman membuka diri dan mengemukakan pendapatnya pada orang lain secara optimal dan tersenyum.

B. Teknik Kursi Kosong

1. Pengertian Teknik Kursi Kosong

Salah satu teknik khusus pada konseling di sebut teknik kursi kosong. Teknik ini dimaksudkan untuk melatih klien berkomunikasi dengan orang tertentu dan arah komunikasi itu dilatihkan dengan memakai alat bantu sebuah kursi kosong. Teknik ini dapat melatih klien berbicara secara wajar kepada orang lain dengan menggunakan kursi kosong sebagai media yang menampilkan orang ketiga sebagai tempat klien berbicara.

Teknik kursi kosong adalah suatu interoyeksi klien kepada orang lain. Teknik ini dapat membantu klien agar dapat berhubungan dengan perasaan yang bertentangan dan menerimanya secara wajar, sehingga akhirnya klien dapat berhubungan secara wajar dengan orang lain. Teknik ini diberikan kepada klien yang selama ini mengalami hambatan dalam berkomunikasi dengan orang lain.²⁸

Dalam pelaksanaannya teknik konselor mengajak klien membayangkan bahwa di kursi kosong itu klien berhadapan langsung dengan seseorang untuk membicarakan sesuatu menyangkut dengan masalah yang dialami klien. Tujuan teknik kursi kosong diberikan kepada klien adalah untuk melatih klien berkomunikasi secara baik dengan orang lain, baik dari segi cara maupun isi . Teknik ini diberikan bila konselor merasa memang perlu melatih klien dalam berbicara dengan orang lain. Konselor melihat dari latar belakang masalah klien

²⁸ Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Adimata, 2009), h. 118

bahwa salah satu sebab masalah klien adalah karena ketidak tepatan atau tidak wajarnya klien berkomunikasi.²⁹

Teknik-teknik ini dapat digunakan konselor dengan memperhatikan beberapa syarat. Di antara syarat-syarat itu adalah disimpulkan sebagai berikut; masalah klien mudah di jelajahi, sehingga konselor dapat mengetahui bahwa klien benar-benar perlu mempelajari cara berkomunikasi.

1. Hubungan antara konselor dengan klien telah terjalin dengan akrab, sehingga klien secara sukarela dapat melakukan kegiatan yang dilatihkan, baik dalam proses maupun setelah konseling.
2. Masalah yang dialami oleh klien adalah menyangkut hubungan dengan orang, khususnya dalam hal keterampilan berkomunikasi.
3. Klien tidak mampu menyampaikan pikiran dan perasaannya kepada orang-orang tertentu secara baik.
4. Konselor memahami cara melakukan komunikasi yang baik dan benar, apakah itu menyangkut dengan isi ataupun cara serta urutan latihan akan dapat berbahasa dengan baik.³⁰

Teknik-teknik dalam konseling gestalt sangat banyak sekali diantaranya yaitu teknik kursi kosong dimana teknik kursi kosong adalah salah satu pendekatan gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Fritz Pearls, dimana teknik ini merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong. Terapi gestalt berfokus pada apa

²⁹Taufik dan Yeni Kerneli, *Teknik dan Laboratorium Konseling*, (UNP Press, Padang, 2012), h. 129

³⁰*Ibid*, h. 130

dan bagaimana-nya tingkah laku dan pengalaman disini dan sekarang dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang tak pernah dan tidak diketahui.³¹

Tugas utama terapis adalah membantu konseli agar mengalami sepenuhnya keberadaannya disini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang. Sasaran Perls adalah membantu orang-orang membuat hubungan dengan pengalaman mereka secara jelas dan segera ketimbang sematamata berbicara tentang pengalaman itu. Perls yakin bahwa orang-orang cenderung bergantung pada masa lampau untuk membenarkan ketidaksediaannya memikul tanggung jawab atas dirinya sendiri dan atas pertumbuhannya. Perls melihat sebagian besar orang mendapat kesulitan untuk tinggal pada saat sekarang. Mereka lebih suka melakukan sesuatu yang lain daripada menjadi sadar betapa mereka telah mencegah diri sendiri menjalani hidup sepenuhnya.³²

Kursi kosong sebagai sebuah eksperimen sesuai dengan namanya menggunakan kursi kosong sebagai sarana untuk memperkuat proses eksperimentasi. Biasanya kursi kosong tersebut diletakkan dihadapan konseli dan kemudian konseli diminta untuk membayangkan seseorang yang selama ini menjadi sumber konfliknya. Pada saat itu konseli diminta untuk mengungkapkan apa saja yang terlintas dalam pikirannya untuk mengekspresikan perasaannya. Konselor mendorong klien untuk mengungkapkannya melalui kata-kata, bahkan melalui caci makian pun diperbolehkan, yang terpenting adalah konseli dapat menyadari pengalaman - pengalaman yang selama ini tidak diakuinya.³³

³¹Gerald Corey, *Teori dan Praktik.....*, h.129.

³²Eko Darminto, *Teori-Teori Konseling*, (Surabaya:Anggota IKAPI,2000), h. 85.

³³Triantoro Safaria, *Terapi dan Konseling Gestalt*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), h.

Teknik ini akan digunakan untuk korban mendapatkan kepercayaan dirinya kembali, karena dengan teknik ini akan membantu konseli mengungkapkan beban yang dirasakan oleh konseli. Teknik ini juga digunakan untuk mengeksplorasi dan memperkuat konflik antara top dog dan under dog didalam diri konseli yang tidak percaya diri. Under dog ini merupakan sebuah kiasan untuk menggambarkan konflik internal dalam diri konseli antara introyeksiintroyeksi dan perlawanan terhadap introyeksi tersebut.

Top dog menggambarkan “apa yang wajib atau yang harus dilakukan” sedangkan under dog menggambarkan penolakan atau pemberontakan terhadap introyeksi tersebut. Caranya Top dog adalah dengan konseli secara bergantian menduduki kursi kosong yang telah ditandai sebagai dimensi top dog dan under dog. Ketika klien duduk di kursi top dog maka ia mengekspresikan apa yang harus dilakukannya sedangkan ketika klien duduk di kursi under dog ia memberontak terhadap tuntutan tersebut.³⁴

2. Tujuan Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong bertujuan untuk membantu mengatasi konflik-konflik interpersonal dan intrapersonal. Teknik ini membantu konseli untuk keluar dari proses introyeksi. Pada teknik ini konselor menggunakan dua kursi. Konselor meminta konseli untuk duduk di satu kursi dan berperan sebagai topdog. Kemudian berpindah ke kursi lainnya dan menjadi underdog. Dialog dilakukan secara berkesinambungan pada dua peran tersebut. Dengan teknik ini, introyeksi akan terlihat dan konseli dapat merasakan konflik yang ia rasakan secara lebih

³⁴ Ibid, h.117-118

real. Konflik tersebut akan dapat diselesaikan dengan penerimaan dan integrasi antara kedua peran tersebut. Teknik ini membantu konseli untuk merasakan perasaannya tentang konflik perasaan dengan mengalami secara penuh.³⁵

Diantara tujuan dari teknik kursi kosong yang lain adalah:

- a. Membantu klien agar menemukan pusat dirinya
- b. Mengentaskan klien dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur dirinya sendiri.
- c. Meningkatkan kesadaran individu agar klien dapat bertindak laku sesuai prinsi-prinsip kursi kosong, semua situasi yang bermasalah yang muncul dan selalu akan muncul dapat diatasi dengan baik.
- d. Untuk mengakhiri konflik-konflik dengan jalan memutuskan urusan-urusan yang tidak selesai yang berasal dari masa lampau klien.
- e. Sebagai alat membantu klien agar ia memperoleh kesadaran yang lebih penuh dalam menginternalisasikan konflik yang ada pada dirinya.
- f. Klien menjadi sadar akan apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukan itu, dan bagaimana mereka mengubah diri dan pada waktu yang sama untuk belajar menerima dan menghargai diri mereka sendiri.
- g. Teknik ini membantu klien untuk tidak mengingkari hal yang sudah ada, dan hanya berbicara mengenai perasaan yang berkonflik, tetapi mereka dapat menginfestasikan perasaan dan mengalami sepenuhnya.

³⁵ Eko Darminto, *Teori-Teori Konseling*, (Surabaya: Anggota IKAPI, 2000), h. 85.

- h. Klien menjadi sadar bahwa perasaan merupakan suatu bagian yang sangat nyata dalam diri mereka, sehingga teknik ini mendorong klien untuk tidak mengabaikan perasaan.
- i. Klien bisa bertanggung jawab atas segala konsekuensi atas apa yang ia kerjakan setelah terapi, tanggung jawab pemahaman atau kemampuan menjawab.³⁶

3. Tahap-tahap Teknik Kursi Kosong

Adapun tahap-tahap dalam kursi kosong adalah sebagai berikut:

a. Tahap pertama

Membentuk pola pertemuan terapeutik agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien. Pola yang diciptakan berbeda untuk setiap klien karena masing-masing mempunyai keunikan sebagai individu, serta memiliki kebutuhan yang bergantung kepada masalah yang harus dipecahkan. Hal-hal yang perlu dilakukan dalam tahap ini adalah:

- 1) Menciptakan tempat yang aman/nyaman untuk proses konseling
- 2) Mengembangkan hubungan kolaboratif
- 3) Mengumpulkan data, pengalaman klien, dan keseluruhan gambaran kepribadiannya dengan pendekatan fenomenologis
- 4) Meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab pribadi.
- 5) Memberikan sebuah hubungan dialogis

³⁶Gerald Corey, *Teori dan Praktik.....*, h. 125-126.

- 6) Meningkatkan *self-support*, khususnya dengan klien yang memiliki proses diri yang rentan
- 7) Mengidentifikasi dan mengklarifikasikan kebutuhan-kebutuhan klien dan tema-tema/masalah yang muncul
- 8) Membuat prioritas dari kesimpulan diagnosis terhadap klien
- 9) Mempertimbangkan isu-isu budaya dan isu-isu lainnya yang memiliki perbedaan potensial antaraterapis dan klien serta mempengaruhi proses terapi
- 10) Terapis mempersiapkan rencana untuk menghadapi kondisi-kondisi khusus dari klien
- 11) Bekerjasama dengan klien dalam membuat rencana intervensi.³⁷

b. Tahap kedua

Melaksanakan pengawasan (control) yaitu konselor berusaha meyakinkan atau memaksa klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien. Pada tahap ini hubungan telah terjalin baik akan mempermudah klien untuk berhadapan dengan tantangan dan eksperimentasi melalui perilaku baru dan perspektif baru yang dialami klien. Dalam fase ini yang dilakukan adalah:

³⁷ Triantoro Safaria, *Terapi dan Konseling Gestalt*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), h. 85

- 1) Menimbulkan motivasi pada klien, dalam hal ini klien diberi kesempatan untuk menyadari ketidaksenangannya atau ketidakpuasannya.
- 2) Menciptakan rapport yaitu hubungan baik antara konselor dengan klien agar timbul rasa percaya pada klien untuk kepentingannya.³⁸

c. Tahap ketiga

Klien didorong untuk mengatakan perasaan-perasaannya pada pertemuan-pertemuan terapi saat ini, bukan menceritakan pengalaman masa lalu atau harapan-harapan masa datang. Klien diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu, dalam situasi disini, saat ini. Kadang-kadang klien boleh memproyeksikan dirinya pada konselor. Klien diberi kesempatan mengungkapkan segala perasaannya dengan dasar asosiasi bebas dalam hubungan situasi disaat ini dan disini. Melalui fase ini konselor berusaha menemukan celah-celah kepribadian atau aspek-aspek kepribadian yang hilang, dari sini dapat ditentukan penyebutan apa yang harus dilakukan.

d. Tahap keempat

Setelah klien memperoleh pemahaman dan kesadaran tentang dirinya, tindakannya, dan perasaannya, maka terapi sampai pada fase akhir. Pada fase ini klien harus memiliki ciri-ciri yang menunjukkan integritas

³⁸ Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung:CV Pustaka Bani Quraisy, 2003), h. 63.

kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi. Klien harus sudah mempunyai kepercayaan pada potensinya, selalu menyadari dirinya, sadar dan bertanggung jawab atas sifat otonominya, perbuatannya, perasaan-perasaannya, pikiran-pikirannya. Ia tidak lagi menunjukkan gejala-gejala pengingkaran dirinya berupa intjeksi, retrofleksi, desentisasi dan proyeksi. Klien harus menunjukkan ciri-ciri terintegrainya atensi dan kesadaran. Tindakan-tindakan terarah kepada spek-aspek lingkungan yang relevan secara harmonis dan terpadu. Klien tidak lagi dikuasai oleh perasaan-perasaannya dan ia yakin bahwa ia harus sudah bisa lepas dari bimbingan konselor. Dalam situasi ini klien sudah memutuskan untuk melepaskan diri dari konselor, sehingga ia harus bisa membina diri, tetapi ada kemungkinan ia merasa khawatir karena lepas dari bimbingan konselor.³⁹

e. Tahapan kelima

Pada fase ini klien siap untuk memulai hidupnya secara mandiri tanpa supervise dari konselor. Pada tahapan ini konselor dan klien merayakan hal-hal yang berhasil dicapai serta menerima hal-hal yang tidak tercapai secara baik. Adapun hal-hal yang dilakukan adalah:

- 1) Berusaha untuk melakukan tindakan antisipasi akibat hubungan konseling yang sudah selesai
- 2) Memberikan proses pembahasan kembali isu-isu yang ada
- 3) Merayakan apa yang telah dicapai
- 4) Menerima apa yang belum tercapai

³⁹ Ibid, h. 64

- 5) Melakukan antisipasi dan perencanaan terhadap krisis di masa depan
- 6) Membiarkan pergi dan terus melanjutkan kehidupan.⁴⁰

⁴⁰Triantoro Safaria, *Terapi dan Konseling Gestalt*, h. 89.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan peneliti yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan sebagai penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel biasanya secara random, sedangkan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.⁴¹

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen* yang mencakup tentang fenomena sebagaimana adanya tentang kajian pengaruh antar beberapa variabel yang terikat dengan variabel yang diteliti. Metode *eksperimen* dapat di definisikan sebagai kegiatan terinci yang direncanakan untuk menghasilkan data untuk menjawab suatu masalah atau menguji suatu hipotesis. Menurut Sumanto Metode *eksperimen* adalah satu-satunya metode yang dianggap paling tepat untuk menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat.⁴²

Penelitian ini menggunakan kuisisioner sebagai alat untuk mengumpulkan data. Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan/ Pernyataan kepada responden dengan harapan, responden memberikan respons atas daftar pertanyaan/ pernyataan tersebut. Daftar

⁴¹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 14

⁴²Liche Seniati, dkk, *Psikologi Eksperimen*, (Jakarta Barat: PT INDEKS, 2005), h. 46

pertanyaan/pernyataan dapat bersifat terbuka jika jawaban tidak ditentukan sebelumnya dan dapat bersifat tertutup jika alternatif-alternatif jawaban telah disediakan.⁴³

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung Jalan,. Pusaka No. 42, Bandar Klippa Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei – juli 2019.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang ingin diteliti. Populasi ini sering juga disebut dengan *universe*. Anggota populasi dapat berupa benda hidup maupun mati, dan manusia, di mana sifat-sifat yang ada padanya dapat diukur atau diamati. Populasi yang tidak pernah diketahui dengan pasti jumlahnya disebut “populasi infinitif” atau tidak terbatas, dan populasi yang jumlahnya diketahui dengan pasti disebut “populasi finitif” tertentu/ terbatas.⁴⁴

Adapun populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung yaitu berjumlah 40 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian (sampel secara harfiah berarti contoh). Dalam penetapan/ pengambilan sampel

⁴³Husein, Umar, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004), h. 49

⁴⁴ Syahrums & Salim. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Citapustaka, 2012) , h.113

dari populasi mempunyai aturan, yaitu sampel itu representatif (mewakili) terhadap populasinya.⁴⁵

Teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampling Purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dari berbagai rumus yang ada, ada sebuah rumus yang dapat digunakan untuk menentukan besaran sampel, yaitu rumus slovin⁴⁶:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = besaran sampel

N=besaran Populasi

e = nilai kritis (batas ketelitian) yang diinginkan (persen kelonggaran ketelitian karena kesalahan penarikan sampel)

karena besaran populasi adalah 40 orang. Dengan menggunakan rumus Slovin dengan nilai kritis sebesar 5%, jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 36,36, Karena jumlah siswa merupakan variabel diskret, maka 36,36 menjadi 36.

⁴⁵ Ibid, h. 113

⁴⁶Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan*

Aplikasi. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada), h.31

D. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan pre-test sebelum melakukan kegiatan teknik kursi kosong dan post-test setelah melakukan teknik kursi kosong.

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan:

O₁ : pre-test diberikan sebelum melakukan konseling individu

X : perlakuan (teknik kursi kosong)

O₂ : post-test diberikan setelah melakukan teknik kursi kosong

E. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu: teknik kursi kosong (X) sebagai variabel bebas, percaya diri (Y) sebagai variabel terikat.

Variabel bebas: yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik kursi kosong

Variabel terikat: yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah percaya diri.

F. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menempuh langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

1. Melakukan pre-test dengan memberikan angket sebelum diberikan teknik kursi kosong
2. Melakukan teknik kursi kosong selama 4 kali pertemuan
3. Melakukan post-test dengan cara membagikan angket yang sama, setelah diberikan teknik kursi kosong.

G. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang sesuai dalam penelitian ini, maka digunakan alat atau disebut juga instrumen penelitian, yaitu :

1. observasi

Observasi ialah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang tampak pada objek penelitian. Pengamatan ini dilakukan terhadap objek di tempat terjadi berlangsungnya peristiwa.⁴⁷

Teknik ini digunakan untuk melihat dan mengamati secara langsung keadaan di lapangan agar peneliti memperoleh gambaran yang lebih luas tentang permasalahan yang diteliti.

⁴⁷Usman Husein, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2003) h. 55

2. Angket

Merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan-pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Penggunaan angket dimaksudkan untuk mengetahui keberhasilan yang dilakukan oleh peneliti dalam memberikan pengaruh kepada kepercayaan diri yang ada didalam diri siswa.⁴⁸

Penelitian ini akan menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan Skala *Likert*. Skala pada penelitian ini menggunakan skala percaya diri dengan model *Likert*. Skala *Likert* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala *Likert* yang dibuat oleh Mieke Kharolina mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA, yang telah diuji validitas dan realinilitasnya dan digunakan dalam penelitiannya yang berjudul “ Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Percaya Diri pada Siswa kelas X SMA Kartika V-3 Surabaya”. Peneliti menggunakan skala ini telah mendapatkan izin dari pemilik skala dalam hal ini Mieke Kharolina. Peneliti menggunakan skala dengan 4 pilihan jawaban untuk mengetahui tingkat percaya diri siswa. Skala diberikan kepada siswa SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung.

Pengumpulan data ini menggunakan angket yang digunakan dalam penelitian ini dalam bentuk tertutup, maksudnya bahan jawaban dari angket yang penulis buat adalah terbatas dan sudah ditentukan yaitu dengan menyediakan alternative jawaban yang dapat dipilih oleh responden. Pemilihan dan penetapan

⁴⁸Nurul Zuriah, Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2009) h. 173

angket tertutup sebagai alat atau instrument pengumpulan data dalam penelitian ini adalah atas dasar pertimbangan sebagai berikut:

1. Dengan angket tertutup tidak meminta responden untuk berpikir banyak sehingga responden tidak merasa bosan
2. Dengan angket ini, penulis dapat melaksanakan pengumpulan data secara efisien dalam waktu yang relative singkat.
3. Perhatian responden akan lebih terarah pada pokok permasalahan yang ditanyakan.
4. Keterbatasan kemampuan penulis menggunakan alat pengumpulan data yang lain
5. Dengan angket, penulis akan mudah menganalisa data yang diberikan responden.

Dari beberapa pertimbangan disebut di atas, penulis menyimpulkan bahwa angket tertutup ini penulis banyak memperoleh kebaikan dan keuntungan terutama dalam keobjektifan data serta efisensi pelaksanaanya.

Untuk nilai jawaban siswa di gunakan skala sebagai berikut:

Skala 4 : Selalu

Skala 3 : Sering

Skala 2 : Kadang-kadang

Skala 1 : Tidak Pernah

Untuk memperoleh data yang akurat dalam penelitian, peneliti membuat skor untuk pernyataan angket positif dan negatif sebagai berikut:

Tabel 1: Penilaian setiap item

Penilaian item positif			Penilaian item negatif		
Jawaban	Skor	Keterangan	Jawaban	Skor	Keterangan
A	4	Selalu	A	1	Selalu
B	3	Sering	B	2	Sering
C	2	Kadang-kadang	C	3	Kadang-kadang
D	1	Tidak pernah	D	4	Tidak pernah

Tabel2: Kisi-kisi angket percaya diri

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Jumlah Item	No. Item	
				Favourabel (+)	Unfabourabel(-)
Percaya Diri	Keyakinan Diri	Kemauan dan usaha	7	1, 7, 20, 44	27, 32, 39
		Optimis	7	2, 8, 14, 45	21,33, 40
	Sikap positif	Mandiri	4	9, 34	15, 22
		Tidak mudah menyerah	8	10, 23, 28, 35, 41	3, 16, 46
		Mampu menyesuaikan diri	7	4, 11, 36, 42	17, 24, 29
	Memanfaatkan	Memiliki dan memanfaatkan	6	5, 12, 18, 37	25, 30

	kelebihan	kelebihan			
		Memiliki mental dan fisik yang menunjang	7	6, 13, 19, 26	31, 38, 43
		Jumlah	46	27	19

Kisi-Kisi Angket Percaya Diri

H. Kriteria/ Penggolongan

Berdasarkan hasil skoring angket percaya diri dapat digolongkan sebagai berikut :

- Skor 149-184 : Penuh dengan rasa percaya diri
- Skor 112-148 : Memiliki rasa percaya diri tinggi
- Skor 75-111 : Memiliki rasa percaya diri sedang
- Skor 37-74 : Memiliki rasa percaya diri rendah

I. Uji Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Menurut Arikunto “validitas adalah suatu yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument”.⁴⁹ Suatu instrument yang valid atau sah mempunyai validitas

⁴⁹Arikunto.S, *prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek) edisi revisi V*, (Yogyakarta : Rineka cipta, 2006) h. 211

mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Uji validitas dilakukan menggunakan *Product Moment Test* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{hitung} = \frac{N \sum XY - (\sum x)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{hitung} : Koefisien korelasi

N : jumlah responden

X : skor dari butir instrumen

Y : total skor tiap responden dan seluruh item

$\sum X$: jumlah standar distribusi X

$\sum Y$: jumlah standar distribusi Y

$\sum X^2$: jumlah kuadrat masing-masing skor X

$\sum Y^2$: jumlah kuadrat masing-masing skor Y

$\sum XY$: jumlah produk dari skor butir dan skor total butir instrumen

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu alat untuk mengukur tingkat kepercayaan alat pengumpulan data. Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu

instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.⁵⁰

Untuk mencari realibitas alat pengumpul data digunakan rumus Alpha Cronbach dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_i^2 s}{\sum_t^2 s} \right]$$

Keterangan :

r_{11} : Nilai Reliabilitas

$\sum_i^2 s$: Jumlah varians skor tiap-tiap butir

st^2 : Varians total

k : Jumlah butir pertanyaan

J. Teknik Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t. Adapun teknik uji t yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

Md : Mean dari deviasi (d) antara pre-test dengan post-test

Xd : Perbedan deviasi dengan mean deviasi

$\sum^2 d$: Jumlah kuadrat deviasi

N^2 : Subjek pada sample⁵¹

⁵⁰ *Ibid*, h. 211

⁵¹ Syahrums, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Citapustaka, 2012), h. 395

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji statistik, uji t. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah hipotesis dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Kriteria pengujian yaitu dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% atau dengan $p = 0,05$. Apabila hasil uji hipotesis diperoleh signifikansi $p < \text{nilai } p = (0,05)$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa (H_a) diterima yaitu terdapat pengaruh pendekatan Teknik Kursi Kosong terhadap kepercayaan diri siswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Sekolah

1. Profil Sekolah

Nama Sekolah	: SMA Swasta Baitul Aziz
NPSN	: 69964128
NSS	: 10207010660662
Status	: Swasta
Tahun Berdiri	: 2016
Alamat Sekolah	: Jl. Pusaka/Muara kolam No. 313 Bandar Klippa
Desa	: Bandar Klippa
Kabupaten	: Deli Serdang
Provinsi	: Sumatera Utara
Nilai Akreditasi	:-
Jumlah Rombel/ Kelas	: 4 rombel/ 3 Kelas
Luas tanah seluruhnya	: 1.394,50 m ²
Luas Bangunan	: 712 m ²
Luas Kebun/ hakaman	: 682,50 m ²
Status tanah	: Milik Sendiri

2. Profil Kepala Sekolah

Nama : Dr. Hj. Rosnelli, M.Pd

Nip :-

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat tanggal Lahir : Binjai, 20nOktober 1962

Pangkat/Gol : -

Pendidikan Terakhir : S3

Alamat Rumah : Jalan Rel. Gg. Teratai 33 No. 20 Bandar Klippa

3. Visi dan Misi sekolah

Visi

Terwujudnya program pendidikan yang bermutu dan bergengsi akademis tinggi melalui Sumber Daya Manusia yang Professional Religius, Berkarakter dan Berketerampilan serta Memiliki Wawasan Global

Misi

4. Meningkatkan intelektualitas siswa meallui peningkatan prestasi akademik
5. Membentuk siswa yang berakhlakul karimah, silami, tertib, disiplin dan mandiri melalui pendidikan agama dan lifeskil
6. Membangun kerja sama yang baik dengan orang tua siswa, komite sekolah dan stakeholder
7. Mengembangkan sistem administrasi yang efektif dan efesien.

Tujuan Sekolah

- a) Menyusun Kurikulum
- b) Menyelesaikan RPP untuk seluruh mata pelajaran
- c) Menetapkan KKM dan meraih ketuntasan sesuai dengan ketuntasan minimum
- d) Melengkapi bahan ajar secara bertahap
- e) Melengkapi prasarana secara bertahap
- f) Menjalin kerjasama yang hangat dengan masyarakat

B. Deskripsi Data

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung. Populasi penelitian ini merupakan seluruh siswa kelas x SMA Yayasan Baitul Aziz pada tahun pelajaran 2018-2019, keseluruhan siswa berjumlah 40 orang dan sample penelitian terdiri dari 40 orang. Sebelum memulai penelitian di SMA Yayasan Baitul Aziz, peneliti menguji coba instrumen terlebih dahulu untuk mencoba kevalid-an instrumen dan reliabilitas. Berdasarkan hasil uji coba angket kepercayaan diri diperoleh data bahwa dari 46 butir soal yang dilakukan uji validasi dinyatakan 46 butir soal tersebut valid dengan nilai korelasi r_{tabel} lebih dari 0,26 untuk $n = 42$ dan $\alpha = 5\%$. Kemudian dilakukan dengan mencari realibilitas tes dengan menggunakan metode *Alpha Cronbach* diperoleh nilai korelasi 0,768295.

Setelah angket di validasikan, maka dilakukan Pretest kepada siswa sebelum di berikan treatment. Setelah dilakukan treatment yang sesuai rancangan pelaksanaan pelayanan, maka dilakukan post-test pada siswa untuk mengetahui bagaimana pengaruhnya. Penelitian ini dilakukan mulai dari tanggal 18 Juni sampai dengan 19 Juli 2018.

2. Deskripsi Data Instrumen Tes

Sebelum dilakukan penelitian dipersiapkan pula instrumen yang telah divalidasi. Setelah di validkan maka instrument yang berupa angket pun di test pada siswa untuk melihat bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah dilakukan pemberian pendekatan Teknik Kursi Kosong. Berikut adalah rekapitulasi hasil uji validitas dan reliabilitas.

Tabel 3: Rekapitulasi hasil uji validitas dan reliabilitas

No. Item	Rxy	Keterangan
1	0,332	Signifikan
2	0,349	Signifikan
3	0,327	Signifikan
4	0,566	Signifikan
5	0,365	Signifikan
6	0,458	Signifikan
7	0,295	Signifikan
8	0,454	Signifikan
9	0,471	Signifikan

10	0,393	Signifikan
11	0,333	Signifikan
12	0,588	Signifikan
13	0,361	Signifikan
14	0,336	Signifikan
15	0,312	Signifikan
16	0,446	Signifikan
17	0,461	Signifikan
18	0,321	Signifikan
19	0,339	Signifikan
20	0,314	Signifikan
21	0,428	Signifikan
22	0,457	Signifikan
23	0,353	Signifikan
24	0,303	Signifikan
25	0,305	Signifikan
26	0,347	Signifikan
27	0,469	Signifikan
28	0,439	Signifikan
29	0,554	Signifikan
30	0,524	Signifikan
31	0,641	Signifikan
32	0,513	Signifikan
33	0,312	Signifikan

34	0,324	Signifikan
35	0,329	Signifikan
36	0,377	Signifikan
37	0,303	Signifikan
38	0,57	Signifikan
39	0,383	Signifikan
40	0,476	Signifikan
41	0,506	Signifikan
42	0,407	Signifikan
43	0,352	Signifikan
44	0,377	Signifikan
45	0,390	Signifikan
46	0,329	Signifikan

3. Deskripsi hasil *Pre-Test* Percaya Diri Pada Siswa Sebelum Diberikan Treatment

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil *pre-test* untuk percaya diri siswa maka di dapat hasil sebagai berikut:

Tabel 4: Hasil Pre-test

No	Kategori	Interval	Σ	Persentasi
1	Sangat Tinggi	149– 184	0	0%
2	Tinggi	112 – 148	3	8,3%
3	Sedang	75– 111	29	80,6%
4	Rendah	32 – 74	4	11,1%

	Jumlah	36	100%
--	--------	----	------

Pada tabel 5 memperlihatkan bahwa peserta didik kelas X SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung, 3 peserta didik (8,3%) berada pada kriteria tinggi, 29 peserta didik (80,6%) kriteria sedang, dan 4 peserta didik (11,1%) pada kriteria rendah. Hasil tersebut didapatkan dari penyebaran angket penelitian kepada seluruh sample penelitian yang berjumlah 36 peserta didik. Berdasarkan hasil persentase tersebut terdapat peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang sangat tinggi, hal ini menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kepercayaan diri tinggi, hal ini menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki kepercayaan diri yang baik secara terus menerus. Sedangkan peserta didik yang memiliki kepercayaan diri pada kriteria sedang menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kepercayaan diri, tetapi tidak terlalu menonjol didalam dirinya. Selain itu, masih terdapat beberapa peserta didik yang berada pada kriteria rendah artinya peserta didik tersebut belum terlihat kepercayaan dirinya dalam proses pembelajaran.

4. Deskripsi Hasil Post-Test Kepercayaan Diri Pada Siswa Setelah Diberikan Treatment

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil post-test kepercayaan diri pada siswa setelah diberikan treatment, dapat diuraikan sebagai berikut: nilai rata-rata hitung \bar{X} sebesar 82,41667 dengan demikian dapat di-katakan bahwa post-test yang secara kuantitatif dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5: hasil post-test

No	Kategori	Interval	Σ	Persentasi
1	Sangat Tinggi	148 - 184	0	0%
2	Tinggi	112 - 148	6	17%
3	Sedang	75 - 111	30	83%
4	Rendah	38 - 74	0	0%
	Jumlah		36	100%

C. Pengujian Hipotesis

Setelah diketahui bahwa untuk data hasil belajar kedua sampel memiliki sebaran data yang berdistribusi normal dan homogen, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan pada *post test* dengan menggunakan uji-t. Pengujian hipotesis dilakukan pada *post test* dan diuji melalui uji perbedaan dua rata-rata yaitu uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1$

Hipotesis yang diujikan yaitu:

1. H_0 : Tidak terdapat perbedaan Percaya Diri Siswa dengan menggunakan Teknik Kursi Kosong.
2. H_a : Terdapat perbedaan Percaya Diri Siswa dengan menggunakan Teknik Kursi Kosong.

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{9,427683}{\sqrt{\frac{170,35}{4(4-1)}}}$$

$$t = \frac{9,427683}{\sqrt{\frac{170,35}{12}}}$$

$$t = \frac{9,427683}{3,767735}$$

$$t = 2,50221$$

Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk mencari t_{tabel} digunakan t_{tabel} dk = $n-1 = 4-1=3$. Maka dk t_{tabel} adalah 2,353. Karena didapat $2,50221 > 2,353$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dapat disimpulkan dari hasil Pretest “terdapat pengaruh Penggunaan Teknik Kursi Kosong terhadap percayaan diri siswa ”

D. Pembahasan Hasil Analisis

Berdasarkan hasil dari pretest kepercayaan diri yang dilakukan dikelas X SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung didapatkan rata-rata nilai sebesar 82,41667 dan varians 157,85 kemudian diperoleh nilai maksimum 120 dan nilai minimum 60. Adapun jumlah siswa yang diperoleh nilai **percayaan diri rendah** sebanyak 4 orang sebesar 11,1%, siswa yang memiliki kategori **percayaan diri sedang** sebanyak 29 orang sebesar 80,6%, dan siswa yang memiliki **percayaan diri tinggi** sebanyak 3 orang sebesar 11,1%.

Untuk melihat hasil dari kepercayaan diri siswa, maka pada saat tes akhir/posttest terdapat 46 butir soal dalam bentuk pilihan ganda yaitu soal mengenai kepercayaan diri siswa. 46 butir soal tersebut terlebih dahulu disesuaikan dengan tujuh indikator kepercayaan diri. Adapun tujuh indikator tersebut kemauan dan usaha, optimis, mandiri, tidak mudah menyerah, memiliki dan memanfaatkan kelebihan, memiliki mental dan fisik yang menunjang.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil dari posttest kepercayaan diri yang dilakukan dikelas X SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung didapatkan rata-rata nilai sebesar 118,75 dan varians 12,5 kemudian diperoleh nilai maksimum 125 dan nilai minimum 110. Adapun jumlah siswa yang memiliki kategori **percaya diri sedang** sebanyak 30 orang sebesar 83%, dan kategori siswa yang memiliki **kepercayaan diri tinggi** sebanyak 6 orang sebesar 17%

Hasil rata-rata skor kepercayaan diri sebelum diberikan perlakuan teknik kursi kosong adalah 82,41667, dan setelah diberikan menjadi 118,75 sehingga pengaruh yang didapat sebesar 36. Percaya diri siswa dapat mengalami perubahan yang ditunjukkan oleh hasil post-test lebih tinggi dibandingkan pre-test.. Hasil temuan menunjukkan bahwa pemberian teknik kursi kosong pada siswa yang memiliki percaya diri rendah memberikan pengaruh kepada siswa, hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil pengujian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($2,50221 > 2,353$), maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.

E. Kendala-kendala dalam menggunakan teknik kursi kosong

Dalam proses pemberian perlakuan dengan teknik kursi kosong kepada siswa yang memiliki percaya diri rendah ter dapat beberapa kendala selama pemberian teknik kursi kosong diantaranya yaitu; Menyamakan Jadwal untuk melakukan perlakuan teknik kursi kosong dengan Subjek, ketidaksiapan klien/subjek untuk mengespresikan sikap, perasaan, dan pikiran secara terbuka, serta meyakinkan subjek/klien akan keberhasilan dari teknik kursi kosong.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji *t-test* penggunaan teknik kursi kosong terhadap percayaan diri siswa. Penghitungan percayaan diri dengan nilai distribusi ditentukan yaitu derajat kebebasan $dk = N-1 = 4-1=3$ dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ didapat hasil dari data tersebut diketahui bahwa terjadi pengaruh terhadap kepercayaan diri siswa sebelum diberi perlakuan/*pretest* nilai rata-rata 82,41667 setelah melaksanakan perlakuan/*posttes* nilai rata-rata naik menjadi 118,75 dan berdasarkan hasil pengujian *t* kemudian dibandingkan dengan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . $t_{hitung} = 2,50221$ pada derajat kebebasan (*df*) 3, *tabel* 0.05 = 2,353 dengan ketentuan harga *t* ($2,50221 > 2,353$), maka H_a diterima dan H_o ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa penggunaantechnik kusi kosong berpengaruh terhadap percaya diri siswa kelas X SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung.

Artinya terdapat pengaruh yang signifikan kepercayaan diri peserta didik antara skor *pretest* (sebelum pemberian perlakuan) dan *posttest* (setelah pemberian perlakuan).

Serta Dalam proses pemberian perlakuan dengan teknik kursi kosong kepada siswa yang memiliki percaya diri rendah ter dapat beberapa kendala selama pemberian teknik kursi kosongdiantaranya yaitu; Menyamakan Jadwal untuk melakukan perlakuan teknik kursi kosong dengan Subjek, ketidaksiapan

klien/subjek untuk mengespresikan sikap, perasaan, dan pikiran secara terbuka, serta meyakinkan subjek/klien akan keberhasilan dari teknik kursi kosong.

B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh peneliti berkenaan dengan penggunaan teknik kursi kosong terhadap percaya diri siswa kelas X SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada guru bimbingan dan konseling, seharusnya mengadakan kegiatan konseling dengan menggunakan teknik kursi kosong secara rutin untuk membantu permasalahan terhadap percaya diri siswa.
2. Kepada Siswa kelas X SMA Yayasan Baitul Aziz tembung, seharusnya mengikuti kegiatan penggunaan teknik kursi kosong untuk meningkatkan percaya diri, sebab dengan mengikuti teknik kursi kosong disekolah siswa akan dibantu untuk bisa mengentaskan masalah yang dihadapi berkaitan dengan percaya diri serta membantu siswa dalam meningkatkan percaya diri siswa yang dirasa masih rendah
3. Bagi diri sendiri masih banyak kurang mengeksplorasi dan konselor hanya banyak menasehati bukan menjadi sebuah patner saja sesuai dengan ketentuan teknik kursi kosong.
4. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang pengaruh penggunaan teknik kusi kosong terhadap percaya diri hendaknya merubah cara lain agar lebih baik dari peneliti yang sebelumnya.

Daftar Pustaka

- Arikuonto.s. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek) edisi revisi V*, (Yogyakarta : Rineka cipta)
- Corey, Geralt. 2009.*Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Adimata.
- Darminto, Eko. 2000. *Teori-Teori Konseling*. Surabaya:Anggota IKAPI
- Departemen Agama RI. 1995. *Al-Quran dan Terjemahannya*, Jakarta: yayasan Penyelenggaraan dan Penerjemahan Al-Qur`an.
- Elfiky, Ibrahim, 2008. *Terapi Berfikir Positif* . Jakarta: PT Zaman.
- Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan(PerkembanganPeserta Didik)*. Bandung: CV.Pustaka Setia
- Ghufron, M Nur& Rini. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media
- Hakim, hursam. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Suara.
- Husein, Usman. 2003. *Metodologi Penelitian Sosial*, Jakarta : Bumi Aksara
- Irwanti, Maria. 1997. *Percaya Diri VS Kebohongan*. Jakarta: MATANOIA.
- Kharolina, Mike. 2006. “*Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Percaya Diri pada Siswa kelas X SMA Kartika V-3 Surabaya*”. Skripsi BK UNESA
- Mufid, Ahmad. 2015. *Tips Berpikir Positif*. Yogyakarta: PT Psikopedia.
- Mulyana, Deddy. 2005. *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nazir. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia

Oemar, Hamalik,.1983. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Mandar Maju.

Rahayu, Yofita Aprianti. 2013. *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*. Jakarta Barat: PT INDEKS.

Rarkhmat, Jalaluddin. 2002. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Rosdakarya.

Safaria, Triantoro. 2004. *Terapi dan Konseling Gestalt*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Seniati, Liche, dkk. 2005. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta Barat: PT INDEKS.

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito

Suhardita, Kadek, “Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa”, Edisi Khusus, No 1 (Agustus, 2011).

Sugiyono. 2009. *Metode penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Surya, Mohammad. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung:CV Pustaka Bani Quraisy.

Syahrum. dkk. 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.(Bandung: Citapustaka)

Taufik dan Yeni Kerneli. 2012. *Teknik dan Laboratorium Konseling*, UNP Perss, Padang.

Taylor, Ros. 2006. *Mengembangkan Percaya Diri*. London: PT Erlangga

Umar, Husein. 2004. *Metode Penelitian*,. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Yusuf Muammad al-sayyid, dkk. 2007. *Ensiklopedi Metodologi Alquran*.
Jakarta:Kalam Publika.

Zuriah,Nurul. 2009. *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta : PT
Bumi Aksara

DOKUMENTASI PENELITIAN

PEMBERIAN PRE-TEST





PEMBERIAN PERLAKUAN





MELAKSANAKAN PERLAKUAN TEKNIK KURSI KOSONG





PEMBERIAN PERLAKUAN





PEMBERIAN PERLAKUAN

