

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KONSEP DIRI TERHADAP**

**PENINGKATAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA**

**SISWA SMK NEGERI 1 MAKASSAR**

**FENNY EMILIATI**

**094404102**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2014**

****

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KONSEP DIRI TERHADAP**

**PENINGKATAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA**

**SISWA SMK NEGERI 1 MAKASSAR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Makassar

**FENNY EMILIATI**

**094404102**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2014**

** KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222

Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076

Laman : www.unm.ac.id

# PERSETUJUAN PEMBIMBING

# Skripsi dengan judul : Efektivitas Pelatihan Konsep Diri terhadap Peningkatan Pengungkapan Diri pada Siswa SMK Negeri 1 Makassar

# Atas nama:

Nama : Fenny Emiliati

Nim : 094 404 102

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diperbaiki serta diadakan ujian skripsi pada hari Jumat, 17 Januari 2014, maka skripsi dari saudara tersebut di atas telah dinyatakan LULUS.

Makassar, Januari 2014

Disetujui Oleh:

Komisi Pembimbing

Pembimbing I**,** Pembimbing II,

**Drs. H. Muhammad Anas Malik, M. Si Prof. Dr. H. Arifin Ahmad, MA NIP. 19601213 198703 1005 NIP. 19500212 197603 1001**

Disahkan,

Ketua Jurusan PPB FIP UNM

**Drs. H. Muhammad Anas Malik, M.Si**

**NIP. 19601213 198703 1005**

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : FENNY EMILIATI

NIM : 094 404 102

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : **Efektivitas Pelatihan Konsep Diri terhadap Peningkatan Pengungkapan Diri pada Siswa SMK Negeri 1 Makassar**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, Januari 2014

Yang Membuat Pernyataan

**FENNY EMILIATI**

**094 404 102**

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**Life is Struggle**

**There is No Life Without Struggle**

**(Reza M.S)**

Kesuksesan seseorang pada umumnya direalisasikan bukan oleh perubahan nasib mendadak melainkan dari langkah yang sederhana secara terus-menerus menapak tangga kemajuan **(Andrew Wood)**

**Karya sederhana ini kupersembahkan untuk:**

Allah SWT yang selalu menunjukkanku jalan kebaikan

Kedua orangtuaku yang telah melahirkan, membesarkan,

dan memberikan pendidikan terbaik untukku

Saudara-saudariku yang selalu memberikan kasih sayang kepadaku

Sahabat-sahabatku yang selalu memberiku semangat dan dukungan

Semua orang yang sangat menyayangiku dan sangat aku sayangi

**ABSTRAK**

**FENNY EMILIATI. 2013.** Efektivitas pelatihan konsep terhadap peningkatan Pengungkapan diri pada siswa SMK Negeri 1 Makassar. Skripsi. Dibimbing oleh Drs. H. Muhammad Anas Malik, M.Si dan Prof. Dr. H. Arifin Ahmad, MA. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah efektivitas pelatihan konsep diri terhadap peningkatan pengungkapan diri pada siswa SMK Negeri 1 Makassar. Masalah penelitian ini adalah: 1.Bagaimana gambaran pelaksanaan pelatihan konsep diri untuk meningkatkan pengungkapan diri pada siswa SMK Negeri 1 Makassar. 2. Bagaimana gambaran tingkat pengungkapan diri siswa di SMK Negeri 1 Makassar sebelum dan sesudah diadakan pelatihan konsep diri. 3. Apakah pelatihan konsep diri efektif dalam meningkatkan pengungkapan diri pada siswa SMK Negeri 1 Makassar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1.Gambaran pelaksanaan pelatihan konsep diri untuk meningkatkan pengungkapan diri pada siswa SMK Negeri 1 Makassar. 2. Gambaran tingkat pengungkapan diri siswa di SMK Negeri 1 Makassar sebelum dan sesudah diadakan pelatihan konsep diri. 3. Apakah pelatihan konsep diri efektif dalam meningkatkan pengungkapan diri pada siswa SMK Negeri 1 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *Pre-Eksperimental One-Group Pretest-Posttest Design* terhadap 15 sampel penelitian yang merupakan siswa kelas X di SMK Negeri 1 Makassar tahun ajaran 2012-2013, yang ditentukan dengan teknik *Stratified Proporsional Sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan skala dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji hipotesis dengan menggunakan analisis statistik inferensial non-parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test* (*Z*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pelatihan konsep diri dilaksanakan dengan 9 kali pertemuan. Pelatihan konsep diri terbagi atas 2 tahap kegiatan yaitu tahap pertama penyajian materi pelatihan konsep diri yang terdiri dari 2 pertemuan, dan tahap kedua adalah simulasi teknik pengenalan diri yang terdiri dari 7 pertemuan. Siswa yang mengikuti pelatihan menunjukkan partisipasi yang aktif. (2) Tingkat pengungkapan diri siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Makassar sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori rendah kemudian mengalami peningkatan setelah diadakan pelatihan konsep diri yaitu berada pada kategori sedang. (3) Pelatihan konsep diri efektif dalam meningkatkan pengungkapan diri pada siswa SMK Negeri 1 Makassar.

**PRAKATA**

Alhamdulillah. Puji syukur atas kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karuniah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul “Efektivitas Pelatihan Konsep Diri terhadap Peningkatan Pengungkapan Diri pada Siswa SMK Negeri 1 Makassar”, dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan skripsi ini, peneliti menghadapi berbagai hambatan dan persoalan, dikarenakan waktu, biaya, tenaga serta kemampuan peneliti yang sangat terbatas. Namun berkat bimbingan, motivasi, bantuan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan yang dihadapi peneliti dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis menghaturkan terima kasih kepada Bapak Drs. H. Muhammad Anas Malik, M.Si dan Bapak Prof. Dr. H, Arifin Ahmad, MA masing-masing selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk dan motivasi kepada peneliti mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini.

Selanjutnya ucapan yang sama dihaturkan kepada:

1. Prof. Dr.H. Arismundar, M.Pd sebagai Rektor UNM atas segala kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.
2. Prof. Dr. H. Ismail Tolla, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar; Drs. M. Ali Latif Amri, M.Pd sebagai Pembantu dekan I; Drs. Andi Mappincara, M.Pd sebagai pembantu Dekan II dan Drs. Muh. Faisal, M.Pd sebagai pembantu Dekan III atas segala kebijaksanaan dan bantuannya dalam administrasi.
3. Drs. Muhammad Anas, M.Si, dan Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons, masing-masing sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala bantuannya dalam administrasi maupun dalam perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Bapak Drs. H. Abd. Wahab Habbe, M.M sebagai Kepala SMK Negeri 1 Makassar, terima kasih atas izin mengadakan penelitian pada sekolah yang dipimpinnya.
6. Ibu Dra. Hj. Hasnah, Ibu Dra. Hj. Aisyah Abdullah, dan Bapak Drs. H. Salahuddin, selaku guru Bimbingan dan Konseling, begitu pula dengan guru-guru mata pelajaran yang telah memberikan jam mata pelajarannya pada peneliti selama melakukan penelitian.
7. Kedua orang tuaku, Ayahanda Muhammad Basir dan Ibunda Hidjrah, yang telah senantiasa mendoakan dan menuntunku dalam perjalanan hidupku. Terima kasih untuk semua cinta, kasih sayang dan pengorbanan yang telah diberikan.
8. Saudaraku kak Desi, kak Dahrial, dan kak Akbar, terima kasih atas bimbingan, dorongan dan perhatiannya selama ini. Terima kasih telah membantu penulis dalam menghadapi berbagai kesulitan dan senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis.
9. Teman-teman Jurusan PPB Angkatan 2009, 2010, 2011, dan 2012, terima kasih atas kebersamaannya selama ini kepada penulis dalam menempuh pendidikan di Jurusan PPB UNM.
10. Adik-adik SMK Negeri 1 Makassar khususnya kelas X yang telah berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan peneliti terima kasih atas segala bantuannya.
11. Teman-teman Jurusan PPB Angkatan 2010 yang sedang melaksanakan PPL di SMK Negeri 1 Makassar, terima kasih atas bantuannya dalam pelaksanaan kegiatan peneliti.
12. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya satu-persatu, namun telah membantu peneliti dalam penyelesaian studi. Terima kasih banyak.

Semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Makassar, Januari 2014

Fenny Emiliati

**DAFTAR ISI**

|  |  |
| --- | --- |
| **HALAMAN SAMPUL**  **HALAMAN JUDUL**  **HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING** | **i**  **ii**  **iii** |
| **HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI** | **iv** |
| **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI** | **v** |
| **MOTTO DAN PERSEMBAHAN** | **vi** |
| **ABSTRAK** | **vii** |
| **PRAKATA** | **viii** |
| **DAFTAR ISI** | **xi** |
| **DAFTAR TABEL** | **xiv** |
| **DAFTAR GAMBAR** | **xv** |
| **DAFTAR LAMPIRAN** | **xvi** |
| **BAB I. PENDAHULUAN** | **1** |
| 1. Latar Belakang | 1 |
| 1. Rumusan Masalah | 11 |
| 1. Tujuan Penelitian | 11 |
| 1. Manfaat Penelitian | 12 |
| **BAB II. KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS** | **13** |
|  |  |
| 1. **KAJIAN PUSTAKA** | **13** |
|  |  |
| 1. **Pelatihan Konsep Diri** | 13 |
| 1. Konsep Diri | 13 |
| 1. Pengertian Konsep Diri | 13 |
| 1. Jenis-Jenis Konsep Diri | 15 |
| 1. Aspek-Aspek/Dimensi Konsep Diri | 16 |
| 1. Mengubah Konsep Diri | 17 |
| 1. Pelatihan Konsep Diri | 19 |
| 1. Pengertian Pelatihan Konsep Diri | 19 |
| 1. Tujuan dan Fungsi Pelatihan Konsep Diri | 20 |
| 1. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pelatihan | 21 |
| 1. Metode yang Digunakan dalam Pelatihan Konsep Diri | 21 |
| 1. Langkah-Langkah Penyusunan Program Pelatihan | 25 |
| 1. Konsep Materi Pelatihan Konsep Diri | 27 |
| 1. Rancangan Materi Pelatihan Konsep Diri | 37 |
|  |  |
| 1. **Pengungkapan Diri** | 39 |
| 1. Pengertian Pengungkapan Diri | 39 |
| 1. Aspek-Aspek/Dimensi Pengungkapan Diri | 42 |
| 1. Ciri-Ciri Pengungkapan Diri yang Efektif | 44 |
| 1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri | 45 |
| 1. **Pengaruh Pelatihan Konsep Diri terhadap Pengungkapan Diri** | 47 |
| 1. **Kerangka Pikir** | 51 |
| 1. **Hipotesis**   **BAB III. METODE PENELITIAN** | 52  **53** |
| 1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian** | 53 |
| 1. **Variabel dan Desain Penelitian** | 53 |
| 1. **Definisi Operasional Variabel** | 54 |
|  |  |
| 1. **Populasi dan Sampel** 2. **Teknik Pengumpulan Data** 3. **Teknik Analisis Data** 4. Analisis Statistik Deskriptif 5. Pengujian Hipotesis 6. **Pelaksanaan Penelitian** | 55  60  65  65  67  68 |
| **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN** | **72** |
| 1. **Hasil Penelitian** | 72 |
| 1. Gambaran Pelaksanaan Pelatihan Konsep Diri | 72 |
| 1. Hasil Analisis Deskriptif | 79 |
| 1. Hasil Uji Hipotesis | 81 |
|  |  |
| 1. **Pembahasan** 2. Gambaran Tingkat Pengungkapan Diri pada Siswa SMK Negeri 1 Makassar Sebelum dan Sesudah diberi Pelatihan Konsep Diri 3. Efektivitas Pelatihan Konsep Diri dalam Meningkatkan Pengungkapan Diri pada Siswa SMK Negeri 1 Makassar | 82  82  85 |
|  |  |
| **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN** | **89** |
| 1. **Kesimpulan** | 89 |
| 1. **Saran** | 90 |
|  |  |
| **Daftar Pustaka** | **91** |
| **Lampiran-Lampiran** | **97** |

**DAFTAR GAMBAR**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nomor** | | | **Nama Gambar** | | **Halaman** | |
| 2.1  2.2 | | | Skema Kerangka Pikir Penelitian  Desain Penelitian | | 52  53 | |
|  |  | |  | |
|  |  | |  | |
|  |  | |  | |
|  |  | |  | |
|  |  | |  | |
|  |  | |  | |
|  |  | |  | |

**DAFTAR TABEL**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Nama Tabel** | **Halaman** |
| 3.1 | Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian | 55 |
| 3.2 | Kategorisasi Skor Skala Uji Coba Populasi Penelitian | 58 |
| 3.3 | Deskripsi Sampel Penelitian | 59 |
| 3.4 | Kisi-Kisi Skala Pengungkapan Diri Sebelum Uji Coba | 61 |
| 3.5 | Kisi-Kisi Skala Pengungkapan Diri Setelah Uji Coba | 62 |
| 3.6 | Kriteria Reliabilitas | 63 |
| 3.7 | Statistik Reliabilitas | 63 |
| 3.8 | Kriteria Penentuan Hasil Observasi | 65 |
| 3.9 | Kategorisasi Tingkat Pengungkapan Diri Siswa | 67 |
| 4.1  4.2  4.3  4.4 | Data Hasil Persentase Observasi Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Konsep Diri di SMK Negeri 1 Makassar  Data Tingkat Pengungkapan DiriSiswa Sebelum dan Sesudah Diadakan Pelatihan Konsep Diri di SMK Negeri 1 Makassar  Perbandingan antara Hasil *Pretest*, *Posttest,* dan *Gain Score*  Hasil Analisis Uji Hipotesis Berdasarkan Skor *Pretest* dan *Postest* melalui Uji *Wilcoxon Signed ranks test* (Z) | 78  79  81  82 |

**DAFTAR LAMPIRAN**

**Nomor Nama Lampiran Halaman**

1. Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Konsep Diri 98
2. Skenario Pelaksanaan Pelatihan Konsep Diri 100
3. Skala Pengungkapan Diri Sebelum Uji Coba 111
4. Skala Pengungkapan Diri Setelah Uji Coba 115
5. Skor Uji Coba Skala Pengungkapan Diri 119
6. Hasil Uji Coba Skala Pengungkapan Diri 121
7. Skor *Pretest* 126
8. Skor *Posttest* 127
9. Data Gain Skor 128
10. Analisis Statistik Deskriptif 129
11. Data Hasil Uji Hipotesis *Wilcoxon* 132
12. Lembar Pedoman Observasi Pelaksanaan Kegiatan 133

Pelatihan Konsep Diri

1. Hasil Analisis Data Observasi Pelaksanaan Kegiatan 135

Pelatihan Konsep Diri

14 Lembar Persetujuan Penelitian 136

15 Lembar Kontrak Belajar 137

16 Lembar Analisis Kebutuhan Pelatihan 138

17 Lembar Penugasan 139

18 Lembar Evaluasi Materi 145

19 Modul Pelatihan 148

20 Surat-Surat Penelitian 168

21 Dokumentasi Penelitian 181

22 Biodata Pemateri 186

23 Riwayat Hidup 189