



**SKRIPSI**

**PENERAPAN TEKNIK *EMPTY CHAIR* UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA NEGERI 2 BANTAENG**

**SUMARNI**

**1644040009**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2020**



**PENERAPAN TEKNIK *EMPTY CHAIR* UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA NEGERI 2 BANTAENG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan  
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Strata Satu Fakultas  
Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar

**Oleh**

**SUMARNI**

**1644040009**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2020**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222  
Telepon: 884457, Fax: (0411) 884457  
Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: [fip@unm.ac.id](mailto:fip@unm.ac.id)

#### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul "Penerapan Teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan Kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng"

atas nama:

Nama : Sumarni  
NIM : 1644040009  
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan) BK  
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah skripsi ini berdasar pada hasil Ujian Skripsi tanggal 01 September 2020 telah memenuhi syarat untuk dinyatakan LULUS.

Makassar, 15 September 2020

Pembimbing I,

Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.Si  
NIP. 19530117198003 1 002

Pembimbing II,

Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd  
NIP. 196012131 198702 1 005

Disahkan:  
Ketua Jurusan  
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

  
Drs. Muhammad Anas, M.Si  
NIP. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222


Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457

Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: [fip@unm.ac.id](mailto:fip@unm.ac.id)

**PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Skripsi diterima oleh panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri

Makassar dengan SK Dekan No. 2765/UN36.4/PP/2020, Tanggal 26 Agustus 2020 telah di ujikan pada hari Selasa, Tanggal 01 September 2020 sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta telah dinyatakan **LULUS**

Makassar, 01 September 2020  
Dibahkan oleh:  
Ketua FIP UNM  
  
Dr. Abdul Samah, S.Pd, M.Si. Kons  
NIP. 197208172002121001

Panitia Ujian:

- |                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| 1. Ketua        | : Dr. Pattaufi, M.Si                       | <br>(.....) |
| 2. Sekretaris   | : Drs. Muhammad Anas, M.Si                 | <br>(.....) |
| 3. Pembimbing 1 | : Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.Si | <br>(.....) |
| 4. Pembimbing 2 | : Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd            | <br>(.....) |
| 5. Penguji I    | : Dr. H. Abdullah Siring, M.Pd             | <br>(.....) |
| 6. Penguji II   | : Suciani Latif, S.Pd., M.Pd               | <br>(.....) |



Dipindai dengan CamScanner

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang Bertanda Tangan di Bawah ini :

Nama : Sumarni

Nim : 1644040003

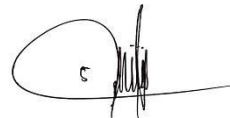
Program Studi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, 03 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Sumarni

1644040009

## **MOTTO DAN PERUNTUKKAN**

“Manusia yang paling dicintai Allah Swt adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya”.

(HR. Thabarani)

Dengan segala kerendahan hati Kuperuntukkan skripsi ini kepada Alamamaterku Universitas Negeri Makassar, kedua orang tuaku tercinta Ayahanda Takdir Dg. Sitakka dan Ibunda Aminah yang senantiasa memberi doa, semangat, motivasi, pengorbanan serta kasih sayang yang tulus, kakakku dan adikku tersayang yang telah menjadi motivasi dan memberikan doa dan semangat ,serta kepada keluarga besarku tercinta terima kasih atas doa dan dukungannya. Semoga Allah SWT memberi rahmat dan hidayahnya kepada kita semua.

## ABSTRAK

**Sumarni**, 2020. Penerapan Teknik *empty chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng. Skripsi. Dibimbing oleh Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.Si dan Dr. Abdullah Pandang, M.Pd Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *empty chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran tingkat kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng ?, (2) Bagaimana gambaran penerapan teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng ?, (3) Apakah penerapan teknik *Empty Chair* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng ? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng, (2) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *Empty Chair* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng, (3) Untuk mengetahui penerapan teknik *Empty Chair* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Eksperimental* dengan model *quasi eksperimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantaeng sebanyak 48 siswa pada tahun ajaran 2019/2020. Sampel penelitian sebanyak 8 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala kepercayaan diri dan Observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Jadi hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pelaksanaan Teknik *Empty Chair* terdiri dari 4 tahap yaitu, menumbuhkan motivasi klien, identifikasi sumber masalah, latihan *under dog* dan *top dog* dan evaluasi, (2) Tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan Teknik *empty chair* berada pada kategori rendah, (3) Penerapan Teknik *empty chair* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng.

## PRAKATA



Alhamdulillah Rabbil Alamin, Allahumma Shalli Ala Muhammad Wa Ali Muhammad. Puji Syukur kehadiran Allah Subhanallahu Wa ta'ala, karena RahmatNya sehingga Skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng”. Penulisan Skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan Skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan tantangan. Namun berkat bimbingan, motivasi dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan dapat teratasi. Oleh karena itu dengan penuh rasa hormat penulis menghaturkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ayahanda Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib M.Si selaku pembimbing I dan Dr. Abdullah Pandang, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini. Selanjutnya ucapan terima kasih pula penulis tujukan kepada :

1. Prof. Dr. Husain Syam, M.TP., Sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar atas segala kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.



2. Dr. Abdul Saman, M.Si.Kons. Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan; Dr. Mustafa, M.Si. Sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik; Dr. Pattaufi, M.Pd. Sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan; Dr. H. Ansar, M.Pd. Sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan, terima kasih atas dukungan dan kebijaksanaannya sehingga proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi diperlancar.
3. Drs. H. Muhammad Anas Malik, M.Si dan Sahril Buchori, S.Pd.,M.Pd. Sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNM, yang dengan penuh perhatian memberikan bimbingan dan memfasilitasi penulis selama proses 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. Drs. H. Abd. Haris, M.M sebagai Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Bantaeng atas izin mengadakan penelitian di sekolah yang di pimpin, beserta semua guru-guru dan staf di SMA Negeri 2 Bantaeng atas kesediaannya untuk memberikan informasi dan bantuan yang peneliti butuhkan.
6. Teristimewa buat Kedua Orangtuaku tercinta, Bapak Takdir Dg.Sitakka dan Ibu Aminah yang telah merawat, mendidik dan membesarkan penulis dengan susah payah dan ketulusannya mencurahkan cinta, kasih sayang dan perhatiannya, disertai dengan do'a yang tiada hentinya dipanjatkan sehingga

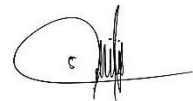
penulis dapat menyelesaikan studinya. Semoga ananda ini mampu membalas setiap tetes demi tetes keringat yang tercurah demi membimbing ananda menjadi manusia seperti saat ini.

7. Kepada Nenekku tersayang Hj. Kasimang, kakakku tercinta Mirnawati Takdir S.Pd dan Adikku Muh. Asdar atas do'a dan dukungannya selama ini.
8. Sahabat-sahabat Seperjuanganku Irmawati, Anita Normasari, Serina, Zakiah Pratiwi, dan Nurul Afifa Rachman atas dukungan, serta do'a terhadap penulis.
9. Teman-teman RESILIENSI 2016, terima kasih atas segala kebersamaan, kerjasama, dan keseruannya selama penulis memasuki dunia perkuliahan, juga atas motivasi dan dukungan yang tiada henti-hentinya kalian berikan.
10. Keluarga Bintang Parallu, Kanda-kanda dan adik-adik PPB, terima kasih atas supportnya.
11. Adik-adik siswa SMA Negeri 2 Bantaeng khususnya siswa kelas X sebagai subjek penelitian yang dengan ikhlas dan kerjasamanya dalam penelitian ini.
12. Semua Pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu. Semoga bantuan, motivasi dan bimbingan dapat bernilai ibadah, terima kasih.

Kepada semua pihak yang tercantum di atas, semoga mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah Subhanallahu Wa ta'ala. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi 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 Subhanallahu Wa ta'ala. Aamiin.

Makassar, 03 Juli 2020

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'S' followed by several vertical strokes and a horizontal line extending to the right.

**Sumarni**

## **DAFTAR ISI**

|   |            |
|---|------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b>  | <b>i</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b>                         | <b>ii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b>                             | <b>iii</b> |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b>                            | <b>iv</b>  |
| <b>MOTTO DAN PERUNTUKKAN</b>                                  | <b>v</b>   |
| <b>ABSTRAK</b>  | <b>vi</b>  |
| <b>PRAKATA</b>  | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR ISI</b>   | <b>xi</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL</b>   | <b>xiv</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b>  | <b>xv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b>  | <b>xvi</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                      | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang Masalah                                     | 1          |
| B. Rumusan Masalah  | 6          |
| C. Tujuan Penelitian  | 6          |
| D. Manfaat Penelitian   | 7          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS</b> | <b>8</b>   |
| A. Tinjauan Pustaka   | 8          |
| 1. Kepercayaan diri   | 8          |
| a. Pengertian Kepercayaan diri                                | 8          |
| b. Ciri-ciri kepercayaan diri rendah                          | 10         |
| c. Ciri-ciri orang yang percaya diri                          | 12         |
| d. Aspek kepercayaan diri                                     | 13         |
| e. Faktor-faktor penghambat percaya diri                      | 16         |

|   |           |
|---|-----------|
| 2. Teknik <i>Empty Chair</i>                            | 19        |
| a. Konsep dasar teknik <i>Empty Chair</i>               | 19        |
| b. Pandangan tentang manusia                            | 22        |
| c. Fokus eksperimen                                     | 23        |
| d. Tujuan teknik <i>Empty Chair</i>                     | 25        |
| e. Tahap-tahap teknik <i>Empty Chair</i>                | 26        |
| f. Fungsi dan Peran terapis                             | 28        |
| g. Karakteristik teknik <i>Empty Chair</i>              | 29        |
| 3. Konseling Kelompok                                   | 30        |
| a. Pengertian Konseling Kelompok                        | 30        |
| b. Tujuan Konseling Kelompok                            | 31        |
| c. Tahapan Konseling Kelompok Teknik <i>Empty Chair</i> | 33        |
| B. Kerangka Pikir                                       | 35        |
| C. Hipotesis  | 41        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                        | <b>42</b> |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian                      | 42        |
| B. Variabel dan Definisi Operasional                    | 44        |
| 1. Variabel Penelitian                                  | 44        |
| 2. Definisi Operasional                                 | 44        |
| C. Populasi dan Sampel                                  | 45        |
| 1. Populasi   | 45        |
| 2. Sampel   | 46        |
| D. Teknik Pengumpulan Data                              | 48        |
| 1. Skala Kepercayaan diri                               | 48        |
| 2. Observasi  | 50        |
| E. Teknik Analisis Data                                 | 51        |
| 1. Analisis Statistik Deskriptif                        | 52        |
| 2. Analisis Statistik Inferensial                       | 53        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>     | <b>57</b> |
| A. Hasil Penelitian                               | 57        |
| 1. Gambaran Kepercayaan diri pada siswa           | 57        |
| a. Kepercayaan diri pada kelompok eksperimen      | 57        |
| b. Kepercayaan diri pada kelompok kontrol         | 60        |
| 2. Gambaran Pelaksanaan teknik <i>Empty Chair</i> | 62        |
| a. Persiapan ( <i>planning</i> )                  | 62        |
| b. Pelaksanaan kegiatan                           | 63        |
| c. Terminasi                                      | 72        |
| 3. Pengujian Hipotesis                            | 74        |
| B. Pembahasan                                     | 76        |
| C. Keterbatasan Penelitian                        | 83        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>                 | <b>85</b> |
| A. Kesimpulan                                     | 85        |
| B. Saran  | 85        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                             | <b>87</b> |

## DAFTAR TABEL

| <b>Nomor<br/>Hal.</b> | <b>Nama Tabel</b>   |
|-----------------------|---|
| 3.1                   | Penyebaran siswa yang menjadi populasi<br>46  |
| 3.2                   | Penyebaran siswa yang menjadi sampel<br>47  |
| 3.3                   | Penyebaran Kelompok penelitian<br>48  |
| 3.4                   | Pembobotan Item Skala<br>49   |
| 3.5                   | Hasil Uji Reliabilitas<br>50  |
| 3.6                   | Kriteria Penentuan hasil observasi<br>51  |
| 3.7                   | Kategorisasi Kepercayaan diri siswa 53  |
| 3.8                   | Hasil Uji Normalitas Data kelompok Eksperimen dan Kontrol<br>54   |
| 3.9                   | Hasil Uji Homogenitas data<br>55  |
| 4.1                   | Data Kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng<br>Kelompok Eksperimen <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i><br>58 |
| 4.2                   | Kepercayaan diri Pada Kelompok Eksperimen<br>59   |
| 4.3                   | Data Kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng<br>Kelompok Kontrol <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i><br>60         |
| 4.4                   | Kepercayaan diri Pada Kelompok Kontrol<br>62  |
| 4.5                   | Data Partisipasi Siswa dalam Teknik <i>Empty Chair</i><br>72  |
| 4.6                   |   |
| 4.7                   | Hasil Uji Hipotesis menggunakan uji <i>t</i><br>75  |

## **DAFTAR GAMBAR**

| <b>Nomor</b> | <b>Nama Gambar</b>   | <b>Hal.</b> |
|--------------|----------------------|-------------|
| 1.1          | Skema Kerangka Pikir | 40          |
| 3.1          | Desain Penelitian    | 43          |



## DAFTAR LAMPIRAN

| Nomor | Nama Lampiran   | Hal. |
|-------|---|------|
| 1     | Jadwal Pelaksanaan  | 91   |
| 2     | Skenario Pelaksanaan Teknik <i>Empty Chair</i>                    | 94   |
| 3     | RPBK  | 103  |
| 4     | Kisi-kisi Angket Penelitian Sebelum Uji coba                      | 120  |
| 5     | Skala Kepercayaan diri sebelum Uji coba                           | 122  |
| 6     | Uji Validitas   | 128  |
| 7     | Hasil Data uji Validasi Instrumen                                 | 130  |
| 8     | Hasil Uji Reliabilitas  | 132  |
| 9     | Kisi-kisi Angket penelitian setelah Uji Coba                      | 133  |
| 10    | Skala Kepercayaan diri setelah Uji coba                           | 135  |
| 11    | Hasil Data Penelitian <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Penelitian | 137  |
| 12    | Hasil Uji Normalitas  | 139  |
| 13    | Hasil Analisis statistik Deskriptif kelompok Eksperimen           | 140  |
| 14    | Hasil Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol              | 141  |
| 15    | Hasil Uji Homogenitas   | 142  |
| 16    | Hasil Uji <i>t-test</i>   | 143  |
| 17    | Hasil Observasi   | 145  |
| 18    | Analisis Data Observasi   | 151  |
| 19    | Surat Komitmen  | 152  |
| 20    | LKS 1 Identifikasi Sumber Masalah                                 | 153  |
|       | LKS 2 Permainan Peran   | 154  |
|       | LKS 3 Monitoring diri   | 155  |
|       | LKS 4 Lembar Kerja <i>Homework</i>                                | 156  |
|       | LKS 5 Lembar Evaluasi   | 157  |
| 21    | Dokumentasi   | 169  |
| 22    | Surat Pengusulan Judul  | 179  |
| 23    | Surat Keterangan judul penelitian                                 | 180  |
| 24    | Surat Observasi Awal  | 181  |
| 25    | Surat Permohonan Pengajuan Pembimbing Skripsi                     | 182  |
| 26    | Surat Penunjukkan Pembimbing Skripsi                              | 183  |
| 27    | Surat Persetujuan Seminar usulan Penelitian                       | 184  |
| 28    | Surat Undangan Seminar Proposal                                   | 185  |
| 29    | Berita Acara Seminar Proposal                                     | 186  |
| 30    | Keterangan Validator  | 187  |
| 31    | Surat Pengesahan Usulan Penelitian                                | 189  |
| 32    | Surat Izin Melakukan Penelitian                                   | 190  |
| 33    | Surat Izin Melakukan Penelitian dari UPT P2T BKPMMD               | 191  |
| 34    | Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian                       | 192  |
| 35    | Riwayat Hidup   | 193  |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Percaya diri merupakan kunci dalam membina suatu interaksi yang baik, karena dengan percaya diri mampu memberikan sesuatu yang lebih menyenangkan pada siswa di sekolah. Percaya diri juga terkait dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah yang menghambat perjuangannya. Orang yang percaya diri tinggi akan cenderung berkesimpulan bahwa dirinya lebih besar dari masalahnya, sebaliknya orang yang punya kepercayaan diri yang rendah akan cenderung berkesimpulan bahwa masalahnya jauh lebih besar dari dirinya.

Enung Fatimah (2006) 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 memiliki kompetensi dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri. Adapun ciri-ciri orang yang rendah kepercayaan dirinya yaitu menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan, 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, Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif dan takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil. Sedangkan ciri-ciri orang memiliki kepercayaan diri yang tinggi adalah Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu, Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, dan mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.

Faktor yang memengaruhi rasa percaya diri yaitu pola asuh dan interaksi di usia dini, serta pola pikir yang negatif. Sikap orang tua diterima anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orang tua yang menunjukkan kasih sayang, cinta dan penerimaan serta kelektaan emosional akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa dihargai dan dikasihi. Meskipun anak melakukan kesalahan, dari sikap orang tua anak melihat bahwa dirinya dihargai bukan tergantung dari prestasi ataupun perbuatan baiknya, namun karena ekstensinya. Dan Reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah peristiwa dipengaruhi oleh cara berpikinya. Ketika seseorang mengalami pola pikir yang negatif maka akan berdampak pula pada pencapaian kesadarannya termasuk kesadaran untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Adapun faktor lain yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang Menurut Yusuf (Hakim, 2005) yaitu: Perasaan di aniaya oleh orang lain, perasaan kecewa, dan perasaan kehilangan harapan. Faktor inilah yang memengaruhi sehingga siswa kurang percaya diri.

Berdasarkan *study* pendahuluan dilakukan observasi dan wawancara dengan guru BK pada hari Kamis tanggal 29 Agustus 2019 di SMA Negeri 2

Bantaeng, terdapat siswa di kelas X yang mengalami kurang percaya diri, hal tersebut di tandai dengan ciri-ciri tidak terlalu banyak bicara selain dengan teman atau sahabatnya, suka menyendiri, selalu mengeluh apabila tidak dapat mengerjakan tugas, tidak mampu mengontrol emosinya, dilihat dari segi proses belajar mengajar masih banyak siswa yang canggung atau ragu mengemukakan pendapatnya ketika di berikan pertanyaan oleh guru mata pelajaran atau ragu mengemukakan pendapatnya jika ada sesuatu yang belum ia pahami, serta badan gemeteran ketika tampil didepan umum ataupun di depan kelas, sehingga timbullah adanya rasa kurang percaya diri.

Selain hasil wawancara dan observasi, peneliti membagikan inventori Kepercayaan diri yang di landaskan dari aspek-aspek kepercayaan diri dari Lauster (Rahayuningdyah,E.2016). Berdasarkan hasil pembagian inventori kepercayaan diri di SMA Negeri 2 Bantaeng pada tanggal 30 Agustus 2019 terhadap siswa kelas X sebanyak 146 siswa. Inventori kepercayaan diri dengan 16 item pertanyaan dengan dasar atau standar penilaian yang dapat di kategorikan mengalami kurang percaya diri berada pada skor 7 ke atas, sedangkan siswa di bawah skor 6 tidak memiliki kecenderungan kurang percaya diri. Dari hasil penyebaran inventori terdapat 48 siswa yang mengalami kurang percaya diri. Fenomena diatas di sebabkan oleh adanya keterbatasan siswa dalam berkomunikasi. Kepercayaan diri yang rendah yang dialami siswa, apabila tidak diatasi dengan baik, maka dapat menimbulkan dampak, seperti gagal dan putus asa yang dapat membuat siswa tidak lagi peduli dengan sekolahnya. Oleh karena itu perlu ditangani dengan baik dan tepat, agar tidak merugikan diri dan prestasi

belajarnya serta hubungan sosialnya baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan tempat tinggalnya.

Berdasarkan masalah tersebut maka peneliti memberikan solusi layanan konseling yang berkaitan dengan perubahan perilaku serta pemahaman yang mendalam mengenai diri. Salah satu strategi untuk mengatasi rendahnya kepercayaan diri adalah dengan menggunakan Konseling Gestalt dengan teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*). Konseling Gestalt dipilih karena sasaran utama terapi gestalt menurut Perls (Corey.G, 2001) adalah pencapaian kesadaran, tanpa kesadaran konseli tidak memiliki alat untuk mengubah kepribadiannya. Dengan kesadaran konseli bisa memandang suatu masalah secara utuh dan menyeluruh, sehingga konseli tidak memandang suatu masalah hanya dari satu sisi saja, namun bisa memposisikan dirinya dalam posisi *top dog* dan *under dog* melalui teknik kursi kosong.

Thompson (Dyastuti, 2012) menjelaskan teknik kursi kosong biasanya digunakan sebagai alat untuk membantu konseli dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal, seperti kemarahan pada seseorang, merasa diperlakukan tidak adil, dan sebagainya. Safaria (Dyastuti, 2012) menjelaskan tujuan pemakaian teknik kursi kosong adalah untuk mengakhiri konflik-konflik dengan jalan memutuskan urusan-urusan yang tidak selesai yang berasal dari masa lampau konseli. Jadi melalui konseling gestalt dengan menggunakan teknik kursi kosong konseli diajarkan untuk mampu berempati, mampu memahami kondisi korbannya serta mampu mengentaskan konflik-konflik di masa lalunya.

Hasil Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kusuma, dkk (2015) mengenai kepercayaan diri siswa dengan sampel penelitian 4 orang siswa Hasil analisis menunjukkan pencapaian rasa percaya diri siswa pada siklus I terhadap 4 orang siswa yaitu berkisar antara 67,33 sampai 81,33 dengan rata-rata 77%. Dari hasil tersebut, 1 orang siswa belum memenuhi kriteria ketuntasan sehingga perlu untuk melanjutkan konseling/treatment ke siklus II. Pada siklus II pencapaian rasa percaya diri siswa yaitu sebesar 81,33% dan sudah memenuhi syarat ketuntasan yaitu 70%. Jadi keempat (4) orang siswa yang dijadikan subjek penelitian sudah mencapai ketuntasan yang ditentukan karena telah melebihi 70%. Berdasarkan hasil yang dicapai tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling Gestalt dengan teknik *Empty Chair* mampu meningkatkan rasa percaya diri.

Menurut Corey,G (2001) Terapi gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Perl adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-individu menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Tugas utama terapis adalah membantu klien agar mengalami sepenuhnya keberadaannya disini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri, merasakan dan mengalami saat sekarang. Konselor sejak awal konseling sudah mengarahkan tujuan agar klien menjadi matang dan mampu menyingkirkan hambatan-hambatan yang menyebabkan klien tidak dapat berdiri sendiri.

Teknik *Empty Chair* merupakan teknik permainan peran di mana konseli 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 konseli, untuk mengeksplorasi polaritas, proyeksi-proyeksi, serta introyeksi dalam diri konseli. Adapun tahapan-tahapan teknik *Empty chair* yaitu:

Menumbuhkan motivasi klien, identifikasi sumber masalah, dan latihan bermain peran.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis mencoba mengkaji penelitian yang berjudul “ Penerapan teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng “.

### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran tingkat kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng ?
2. Bagaimana gambaran penerapan teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng ?
3. Apakah penerapan teknik *Empty Chair* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sehubungan dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng
2. Untuk memperoleh gambaran penerapan teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng
3. Untuk mengetahui apakah penerapan teknik *Empty Chair* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng

### **D. Manfaat**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
  - a. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.
  - b. Bagi peneliti, menjadi masukan dan acuan dalam mengembangkan penelitian dimasa mendatang, serta menjadi referensi yang berharga sebagai calon pembimbing.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi guru Pembimbing (konselor sekolah), diharapkan menjadi masukan dalam menghadapi permasalahan siswa, terutama dalam mengubah perilaku siswa kearah yang lebih positif.
  - b. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang di hadapi.
  - c. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan kedepannya, jika sudah terjun kelapangan sebagai seorang pembimbing.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **1. Kepercayaan Diri**

###### **a. Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri Menurut Barbara (2000) merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus di hadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai. Sementara menurut Adywibowo (2010) Rasa percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah keyakinan untuk merasakan tentang diri sendiri, dan perilaku yang akan merefleksikannya tanpa disadari oleh individu tersebut.

Menurut Dewi,dkk (2013) kepercayaan diri adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya agar dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan, tanggung jawab atas keputusan yang telah dibuat, dapat menerima kenyataan secara objektif, dan berani untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya kepada orang lain, seperti optimis dalam menghadapi suatu permasalahan yang telah di hadapinya.

Walgito (2000) mengemukakan kepercayaan diri adalah kepercayaan seseorang kepada kemampuan yang ada dalam kehidupannya. Kepercayaan diri juga sebagai keyakinan akan kemampuan diri dalam kehidupan seseorang dalam menerima kenyataan, sehingga dapat mengembangkan kesadaran diri berfikir positif dan mandiri. Adapun kepercayaan diri pada seseorang dapat dilihat pada aspek kemandirian, optimis, tidak mementingkan diri sendiri dan toleran, yakin akan kemampuan diri sendiri, memiliki ambisi yang wajar dan tahan menghadapi cobaan.<sup>2</sup>

Percaya diri adalah suatu keyakinan yang mewarnai kepribadian seseorang”. Pendapat ini memberikan suatu penegasan bahwa kepercayaan diri akan membuat diri seseorang menjadi mantap dan tidak mudah terpengaruh karena adanya keyakinan dalam dirinya untuk berbuat sesuatu yang diyakini baik dan benar. Hariyono (Dahrawaty, 2014)

Menurut Bandura (Siska, dkk,2003) mengemukakan bahwa“ Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan”. Sedangkan Percaya diri Menurut Hakim (2005) adalah suatu keyakinan terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Surya.H (Rahayuningdyah, 2016) menyatakan bahwa” Percaya diri adalah sebagai cara pandang seseorang atau gambaran pemikiran dan perasaan keyakinan, kesanggupan maupun keberanian seseorang terhadap segenap aspek

kemampuan yang dimilikinya. Aspek kemampuan tersebut, meliputi kemampuan intelektual, sikap, perasaan, kekuatan fisik, dan penempilan diri”.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya agar dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan, tanggung jawab atas keputusan yang telah dibuat, dapat menerima kenyataan secara objektif, dan berani untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya kepada orang lain, seperti optimis dalam menghadapi suatu permasalahan yang telah di hadapinya. Sementara pandangan gestalt tentang kepercayaan diri yaitu ia memandang manusia secara keseluruhan dimana apabila seseorang kurang percaya diri maka individu tersebut akan merasa tidak eksis dalam lingkungan sekitarnya.

#### **b. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri Rendah**

Supriyo (2008) mengemukakan ada beberapa ciri-ciri kurang percaya diri yaitu: Perasaan takut atau gemetar di saat berbicara di hadapan orang banyak, Sikap pasrah pada kegagalan, memandang masa depan suram, perasaan kurang di cintai atau kurang di hargai oleh lingkungan di sekitarnya, selalu menghindar dari tugas atau tanggung jawab atau pengorbanan, kurang senang dengan keadaan keberhasilan orang lain, terutama rekan sebaya atau seangkatan, Sensitifitas batin yang berlebihan, mudah tersinggung, cepat marah, dan pendendam, kadang suka menyendiri dan cenderung bersikap egosentris, iapun terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya terlihat kaku, pergerakannya

agak terbatas, seolah-olah sadar jika dirinya memang mempunyai banyak kekurangan, serta sering menolak apabila di ajak ke tempat yang ramai.

Sementara ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah Menurut Dewi, dkk (2013) yaitu: Merasa gugup ketika mengerjakan sesuatu, Kurangnya kemampuan bersosialisasi, Tidak percaya atas kemampuan yang dimiliki, Mudah menyerah atas kegagalan yang telah di hadapi, Menganggap dirinya memiliki banyak kekurangan, serta mudah menyendiri.

Ciri-ciri seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah menurut Mastuti (2018:14) adalah sebagai berikut :

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
2. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan
3. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak, memasang harapan yang tidak realistic terhadap diri sendiri.
4. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif
5. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
6. Cenderung menolak pujian yang di tujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri).
7. Selalu mendapatkan atau memosisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.

8. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pangkat atau penerimaan serta bantuan orang lain).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa orang yang tidak memiliki kepercayaan diri memiliki sikap yang konformis, pesimis, takut gagal, khawatir, sulit menerima realita, menolak pujian memosisikan diri paling akhir dan mudah menyerah, Sensitifitas batin yang berlebihan, mudah tersinggung, cepat marah, dan pendendam. Dengan adanya perilaku tersebut individu mempunyai kemungkinan untuk tidak mampu mencapai kesuksesan dalam menjalani kehidupan bila dibandingkan dengan orang yang percaya diri.

#### **c. Ciri- Ciri Orang Yang Percaya Diri**

Menurut Hakim (2005) menyatakan bahwa Terdapat beberapa ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, di antaranya :

- 1) Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu.
- 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- 3) Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
- 4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- 5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- 6) Memiliki kecerdasan yang cukup.
- 7) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- 8) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah. Misalnya dengan tetap tegar, tabah dan sabar dalam menghadapi persoalan hidup.<sup>4</sup>

Bersadarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi yaitu: mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi, memiliki kecerdasan yang cukup, tidak takut gagal, tidak canggung atau tidak ragu ketika mengungkapkan pendapat serta mampu menetralsir setiap ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi.

#### **d. Aspek Kepercayaan Diri**

Menurut Lauster (Rahayuningdyah.E, 2016) mengemukakan bahwa orang yang memiliki rasa percaya diri yang positif adalah yang di debitkan sebagai berikut :

1. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya yang mampu secara sungguh – sungguh akan apa yang dilakukannya. Sehingga dengan keyakinan yang dia miliki dapat menimbulkan kepercayaan diri apa adanya.

2. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya sehingga dengan mempunyai sikap yang optimis akan memberikan pikiran-pikiran yang positif pada dirinya.

3. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki sikap objektif akan berarti orang tersebut

memiliki kejujuran dalam hidupnya. Jadi individu akan menilai suatu hal apapun melihat dengan apa mestinya.

4. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, jadi sikap ini memberikan dampak positif bagi diri.

5. Rasional dan realistis

Rasional dan realstis adalah analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, dan kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat di terima oleh akal dan dapat di terima akal dan sesuai dengan kenyataan. Dengan pemikiran yang rasional dan realistis dapat meningkatkan karakter – karakter positif yang dapat mengubah cara pandang seseorang menjadi positif pula.

Sedangkan Menurut *Confidance*, Y,R (2014) menyatakan bahwa aspek-aspek yang terkandung dalam kepercayaan diri, antara lain:

1. Ambisi, ambisi merupakan dorongan untuk mencapai hasil yang diperlihatkan kepada orang lain. Orang yang percaya diri cenderung memiliki ambisi yang tinggi. Mereka selalu berpikiran positif dan berkeyakinan bahwa mereka mampu untuk melakukan sesuatu.
2. Mandiri, individu yang mandiri adalah individu yang tidak tergantung pada individu lain karena mereka merasa mampu untuk menyelesaikan segala tugasnya, tahan terhadap tekanan.

3. Optimis, individu yang optimis akan selalu berpikiran positif, selalu beranggapan bahwa ia akan berhasil, yakin dan dapat kemampuan dan kekuatannya secara efektif, serta terbuka.
4. Tidak mementingkan diri sendiri, sikap percaya diri tidak hanya mementingkan kebutuhan pribadi akan tetapi selalu peduli orang lain.
5. Toleransi, sikap toleransi selalu mau menerima pendapat dan perilaku orang lain yang berbeda dengan dirinya.

Banyak orang beranggapan bahwa kepercayaan diri itu dapat dilihat dari bagaimana mereka berinteraksi dengan orang asing, berperilaku menonjol dan senang untuk menjadi pusat perhatian. Namun semua itu adalah sebagian kecil dari sikap seseorang yang memiliki cukup kepercayaan diri, akan tetapi hal yang paling penting adalah bagaimana kepercayaan diri itu dapat membuat anda mencapai sesuatu yang anda inginkan. Sebab banyak orang yang tidak menonjolkan kepercayaan dirinya, tidak menarik perhatian orang lain bagi dirinya sendiri tetapi mampu menaklukkan segala tantangan hidup dan pada akhirnya mendapatkan apa yang mereka inginkan. Itulah tujuan akhir dari kepercayaan diri membuat seseorang mampu meraih tujuan yang diinginkannya, seseorang yang percaya diri itu adalah orang yang :

- a) Mampu menghadapi berbagai situasi baru, sebagai kesulitan dan berbagai kesempatan mampu melihat hal-hal tersebut sebagai tantangan yang dapat diatasi dan ditanggulangi, bukannya menganggap hal tersebut sebagai ancaman yang harus dihindari.



- b) Berani terlibat dan berperan aktif dalam melakukan perubahan, dan tidak hanya sekedar berharap bahwa keadaan atau lingkungan disekitar merekalah yang akan berubah.
- c) Mampu menyadari bahwa ada saat ketika mereka tidak dapat selalu mengontrol apa yang akan terjadi, tetapi mereka selalu dapat mengontrol reaksi dari apa yang terjadi.
- d) Berani keluar dari keadaan ataupun situasi yang telah cukup nyaman bagi mereka selama ini dan mencoba berbagai pengalaman baru.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat di tarik kesimpulan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri meliputi: yakin dengan kemampuan yang dimiliki, objektif, bertanggung jawab, optimis, rasional dan realistis serta tidak mementingkan diri sendiri.

#### **e. Faktor- faktor Yang Memengaruhi Kepercayaan diri**

Menurut Prayitno ( Arstiani, 2016) mengemukakan adapun faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri yang paling mendasar adalah :

- 1) Pola asuh dan interaksi di usia dini

Sikap orang tua diterima anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orang tua yang menunjukkan kasih sayang, cinta dan penerimaan serta kelektaan emosional akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa dihargai dan dikasihi. Meskipun anak melakukan kesalahan, dari sikap orang tua anak melihat bahwa dirinya dihargai bukan tergantung dari prestasi ataupun perbuatan baiknya, namun karena ekstensinya. Anak akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan memiliki harapan yang realistik. Orang tua

dan masyarakat sering kali meletakkan standar harapan yang kurang realistis terhadap anak. Sifat suka membanding-bandingkan anak, menggugung kelemahan anak, tanpa sadar menjatuhkan harga diri anak tersebut. Situasi ini pada akhirnya mendorong anak menjadi individu yang tidak bisa menerima kenyataan dirinya, karena merasa malu. Rasa percaya diri begitu lemah dan ketakutannya semakin besar.

## 2) Pola pikir yang negatif

Reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah peristiwa dipengaruhi oleh cara berpikirnya. Individu yang kurang percaya diri cenderung mempersepsi segala sesuatu dari sisi negatif. Ia tidak menyadari bahwa dari dalam dirinya semua negativisme itu berasal.

Menurut Yusuf (Hakim, 2005) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor memengaruhi timbulnya rasa kurang percaya diri pada seseorang yang sering kali terjadi, diantaranya:

### a) Perasaan dianiaya orang lain.

Ini adalah perasaan yang tak hanya membuat kita kehilangan kepercayaan diri kita saja, namun juga membuat kita kehilangan kepercayaan terhadap orang lain. Selanjutnya mengarahkan kita kepada pukulan yang menyakitkan kepada mereka. Akibatnya adalah hilangnya hubungan akrab yang mengaitkan kita dengan orang lain, perasaan hilangnya

### b) Merasa marah. Ini menyangkut seluruh perasaan marah, dimulai dari beberapa kejengkelan hingga kemarahan yang meledak, atau kemarahan yang cepat dan sengit.

- c) Perasaan kecewa. Perasaan kecewa ini bermakna bahwa permasalahan anda adalah sesuatu yang dapat diwujudkan, namun apa yang anda kerjakan tak mengantarkan anda untuk mendapatkan hasil yang diharapkan.
- d) Perasaan kehilangan harapan. Ini adalah perasaan yang merusak bagi jiwa manusia, karena hal yang diinginkan tidak terwujud.
- e) Perasaan berdosa. Perasaan berdosa, menyesal atau kecewa adalah perasaan yang menyakiti diri. Karena selalu menyalahkan diri sendiri terhadap apa yang telah dilakukan.

Adapun faktor lain yang menghambat seseorang sehingga tidak percaya diri yaitu: faktor perkembangan yang sangat besar pengaruhnya terhadap individu ketika mencapai suatu keberhasilan dalam pemenuhan tujuan hidup adalah perkembangan perasaan, karena dengan perasaan akan mengisi setiap hari-hari. Hal ini di jelaskan menurut pendapat Mappiare (2006) bahwa: Perasaan seseorang telah ada kemudian berkembang semenjak ia telah bergaul dengan lingkungan sekitarnya. Sehingga timbullah perasaan positif dan negatif yang merupakan produk hasil pengamatan itu secara unik dengan benda fisik di sekitarnya, dengan orang tua dan saudara-saudara, serta pergaulan dengan sosial yang lebih luas. Sebagai suatu hasil dari lingkungannya yang jauh berkembang, maka sudah tentu perasaan itupun ikut berkembang. Pendapat tersebut menekankan bahwa rasa percaya diri seseorang di pengaruhi oleh adanya aspek proses pengalaman atau pengamatan seseorang dengan kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan masyarakat dimana seseorang tersebut beradaptasi. Begitupun dengan kemampuan seseorang dengan merespon berbagai

rangsangan dari luar dirinya sendiri. Sehingga ia mampu berinteraksi dengan lingkungannya. Kondisi itulah yang akan mempengaruhi rasa percaya diri seseorang sebagai suatu proses psikologis.

Berdasarkan dari beberapa pendapat ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa faktor penghambat sehingga seseorang tidak mampu meningkatkan kepercayaan dirinya yaitu : pola asuh dan interaksi di usia dini, pola pikir yang negatif, adanya perasaan di aniaya oleh orang lain, perasaan merasa marah, kehilangan harapan dan adanya aspek proses pengalaman atau pengamatan seseorang dengan kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan masyarakat dimana seseorang tersebut beradaptasi.

## **2. Teknik *Empty Chair***

### **a. Konsep Dasar Teknik *Empty Chair***

Konsep dasar *Empty Chair*, berasal dari konseling Gestalt, dengan tokoh utamanya adalah Frederick Fritz Perls, seorang dokter kejiwaan yang tertarik dengan prinsip Gestalt dan Laura Perls istrinya, seorang Psikolog beraliran Gestalt. Gestalt itu sendiri merupakan jenis pola yang unik terdiri dari bagian-bagian yang terdiri dalam bagian-bagian yang terintegrasi dalam satu keseluruhan.

Menurut Corey,G (2001) Terapi gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Perl adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-individu menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Terapi gestalt berfokus pada apa dan bagaimana-nya tingkah laku dan pengalaman disini dan sekarang

dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang tak pernah dan tidak diketahui.

Tugas utama terapis adalah membantu klien agar mengalami sepenuhnya keberadaannya disini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri, merasakan dan mengalami saat sekarang. Oleh karena itu terapi gestalt pada dasarnya non interpretatif dan sedapat mungkin, klien menyelenggarakan terapi sendiri.

Safaria (2005) menjelaskan teknik *empty chair* ini merupakan salah satu teknik dalam terapi Gestalt, yang memandang bahwa:

- 1) Individu itu dapat mengatasi masalahnya sendiri dan memiliki kesanggupan memikul tanggung jawabnya sendiri
- 2) Kesadaran adalah bagian yang paling penting dari pengaturan diri individu, agar ia mengetahui keseimbangannya sendiri kemudian mencari dan menemukan apa yang diperlukan untuk memenuhi keseimbangannya tersebut, dan individu harus menyadari dirinya sendiri.

Menurut Corey.G (2001) Teknik kursi kosong ini digunakan untuk memperkuat apa yang ada dipinggir kesadaran klien, mengeksplorasikan polaritas, proyeksi-proyeksi, dan introyeksi di dalam diri klien. Kursi kosong sebagai sebuah eksperimen sesuai dengan namanya menggunakan kursi kosong sebagai sarana untuk memperkuat proses eksperimentasi. Biasanya kursi kosong tersebut diletakkan dihadapan klien dan kemudian klien diminta untuk membayangkan seseorang yang selama ini menjadi sumber konfliknya. Pada saat itu klien 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 klien dapat menyadari pengalaman-pengalaman yang selama ini tidak diakuinya.<sup>4</sup>

Pendapat yang sama dikemukakan oleh Mahmud dan Sunarty (2012) yang menyatakan bahwa pada dasarnya teknik kursi kosong adalah teknik bermain peran yang semua perannya dimainkan oleh konseli itu sendiri. Melalui teknik ini, introyeksi pada diri konseli bisa dimunculkan di permukaan, terjadi proses memasukkan pendapat, pandangan dan pikiran dari orang lain yang dianggap baik kedalam pribadinya.

Dalam teknik ini, konselor menggunakan dua peran yaitu peran *top dog* dan *under dog*. *Top dog* yaitu keadaan dimana seseorang berada pada pihak yang berkuasa misalnya dari aspek biologis yaitu memiliki fisik yang kuat, aspek emosional yaitu menuntut, melawan dan menentang, aspek intelektual yaitu tidak mau mendengarkan pendapat orang lain dan dari aspek sosial yaitu menyalahkan orang lain. *Under dog* dimana seseorang berada pada pihak yang lemah misalnya dari aspek biologis yaitu memiliki fisik yang lemah, aspek emosional merasa tidak berdaya dan aspek intelektual yaitu selalu menerima pendapat orang lain, dan serta aspek sosial yaitu yang selalu mengalah.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik kursi kosong (*empty chair*) adalah teknik permainan peran dimana konseli memegang kendali penuh atas dialog pada peran yang dimainkannya sendiri.

Teknik ini melibatkan dua kepribadian yang saling bertentangan untuk dimainkan pada sebuah ruangan. Kedua peran tersebut yaitu *top dog* dan *under dog*.

#### **b. Pandangan Tentang Manusia**

Menurut Corey.G (2001) menyatakan bahwa pandangan *gestalt* tentang manusia berakar pada filsafat eksistensial dan fenomenologi. Pandangan ini menekankan konsep-konsep seperti perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, kesatuan pribadi, dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran. Dalam terapinya pendekatan *gestalt* berfokus pada pemulihan kesadaran serta pada pemaduan polaritas-polaritas dan dikotomi-dikotomi dalam diri. Terapi di arahkan bukan pada analisis, melainkan pada integrasi yang berjalan selangkah demi selangkah dalam terapi sampai klien menjadi cukup kuat untuk menunjang pertumbuhan pribadinya sendiri. Pandangan *Gestalt* adalah bahwa individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu.

Sementara Menurut Corey,G (2001) menyatakan bahwa Pandangan pendekatan kursi kosong tentang manusia adalah bahwa individu dapat mengatasi sendiri permasalahan dalam hidupnya, terutama bila mereka menggunakan kesadaran akan pengalaman yang sedang dialami dan lingkungan sekitarnya. Kursi kosong berpendapat bahwa individu memiliki masalah karena mereka menghindari masalah tersebut. Oleh karena itu pendekatan kursi kosong mempersiapkan dengan intervensi dan tantangan untuk membantu konseli mencapai integrasi diri dan menjadi lebih autentik.

Menurut pendekatan kursi kosong, area yang paling penting yang harus diperhatikan dalam konseling adalah pemikiran dan perasaan yang individu alami pada saat sekarang. Perilaku yang normal dan sehat terjadi bila individu bertindak dan bereaksi sebagai organisme yang total, yaitu memiliki kesadaran pada pemikiran, perasaan dan tindakan pada masa sekarang. Banyak orang yang memisahkan kehidupannya dan lebih berkonsentrasi serta memfokuskan perhatiannya pada poin-poin dan kejadian-kejadian tertentu dalam kehidupannya, hal ini menyebabkan fragmentasi dalam diri individu yang dapat terlihat dari gaya hidup yang tidak efektif yang berakibat produktivitas yang rendah bahkan membuat masalah kehidupan yang lebih serius.

Pribadi yang sehat adalah pribadi yang mempercayai kemampuannya sendiri dan bertanggungjawab terhadap tingkahlakunya sendiri dan merupakan motivasi yang ada pada dirinya sendiri. Selain itu, pribadi sehat yaitu pribadi yang mandiri, dapat berfikir produktif, dan melakukan fungsi integratif.

### **c. Fokus Eksperimen**

Menurut Darminto,E (2000) Mengemukakan bahwa Secara ideal proses eksperimentasi ini dilakukan dengan cara diciptakan secara bersama-sama antara konselor mengambil sikap proaktif untuk menstimulasi klien sehingga betul-betul sukses dalam melakukan eksperimentasi.

Fokus utama konseling gestalt adalah terletak pada bagaimana keadaan konseli sekarang serta hambatan-hambatan apa yang muncul dalam kesadarannya. Oleh karena itu tugas konselor adalah mendorong klien untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya. Dalam hal



ini perlu diarahkan agar konseli mau belajar menggunakan perasaannya secara penuh. Untuk itu klien bisa diajak untuk memilih dua alternatif, ia akan menolak kenyataan yang ada pada dirinya atau membuka diri untuk melihat apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya sekarang.

Konselor hendaknya menghindarkan diri dari pikiran-pikiran yang abstrak, keinginan-keinginannya untuk melakukan diagnosis, interpretasi maupun memberi nasihat. Konselor sejak awal konseling sudah mengarahkan tujuan agar klien menjadi matang dan mampu menyingkirkan hambatan-hambatan yang menyebabkan konseli tidak dapat berdiri sendiri.

Dalam hal ini, fungsi konselor adalah membantu klien untuk melakukan transisi dari ketergantungannya terhadap faktor luar menjadi percaya akan kekuatannya sendiri. Usaha ini dilakukan dengan menemukan dan membuka ketersesatan atau kebuntuan klien.

Pada saat konseli mengalami gejala kesesatan dan klien menyatakan kekealahannya terhadap lingkungan dengan cara mengungkapkan kelemahannya, dirinya tidak berdaya, bodoh, atau gila, maka tugas konselor adalah membuat perasaan konseli untuk bangkit dan mau menghadapi ketersesatannya sehingga potensinya dapat berkembang lebih optimal.

Perlu diingat oleh konselor bahwa setiap klien berbeda-beda dalam melakukan eksperimen ini, ada klien yang melakukannya dengan visualisasi, ada yang secara auditoria tau kinestetik. Teknik kursi kosong ini hanya terbatas pada eksplorasi hubungan interaksi klien disini dan kini dengan individu nyata dalam kehidupannya.

#### **d. Tujuan Teknik *Empty Chair***

Menurut Darminto,E (2000) 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 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.

Menurut Corey,G (2001) menyatakan bahwa diantara tujuan dari teknik kursi kosong yang lain adalah:

- 1) Membantu klien agar menemukan pusat dirinya
- 2) Mengentaskan klien dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur dirinya sendiri.
- 3) 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.<sup>16</sup>
- 4) Untuk mengakhiri konflik-konflik dengan jalan memutuskan urusan-urusan yang tidak selesai yang berasal dari masa lampau klien.

- 5) Sebagai alat membantu klien agar ia memperoleh kesadaran yang lebih penuh dalam menginternalisasikan konflik yang ada pada dirinya.
- 6) 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.
- 7) 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.
- 8) Klien menjadi sadar bahwa perasaan merupakan suatu bagian yang sangat nyata dalam diri mereka, sehingga teknik ini mendorong klien untuk tidak mengabaikan perasaannya.
- 9) Klien bisa bertanggung jawab atas segala konsekuensi atas apa yang ia kerjakan setelah terapi, tanggung jawab adalah pemahaman atau kemampuan menjawab.

**e. Tahap-tahap Teknik Kursi Kosong**

Menurut Subandi (2005) menyatakan bahwa adapun tahap-tahap dalam kursi kosong adalah sebagai berikut:

1) Tahap pertama

Konselor berusaha meyakinkan konseli untuk mengikuti prosedur yang telah di tetapkan sesuai dengan kondisi konseli. Pada tahap ini hubungan telah terjalin baik akan mempermudah konseli untuk berhadapan dengan tantangan dan eksperientasi melalui perilaku baru dan perspektif baru yang dialami konseli. Dalam fase ini yang dilakukan yaitu menumbuhkan motivasi pada konseli, dalam

hal ini konseli di beri kesempatan untuk menyadari ketidak senangannya. Makin tinggi kesadaran konseli terhadap ketisaksenangannya semakin tinggi pula keinginan untuk bekerjasama dengan konselor.

2) Tahap kedua

Konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan perasaan-perasaannya pada saat ini seperti kecemasan, konseli diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan masa lalu, dalam situasi disini dan saat ini.

3) Tahap ketiga

- a) Peneliti menyediakan dua kursi kosong untuk siswa dan menandai mana kursi *Under dog* dan *Top dog*.
- b) Peneliti memberitahu siswa bagaimana aturan yang harus dilakukan atau dipatuhi oleh siswa.
- c) Peneliti mengarahkan siswa untuk duduk di kursi *under dog*
- d) Siswa mengungkapkan dengan suara nyaring atau tegas apa yang telah dia tulis.
- e) Siswa harus memikirkan apa yang akan dilakukan untuk mengatasi masalahnya tersebut.
- f) Peneliti mengarahkan siswa untuk berdiri dan pindah ke kursi *Top dog*.
- g) Siswa diarahkan untuk membayangkan dirinya sebagai kepribadian yang berbeda, sedang duduk di hadapan konseli sendiri.
- h) Ketika siswa berperan sebagai *top dog* siswa tersebut memberitahu dirinya sendiri bahwa sebenarnya dia mampu untuk mengatasi masalah rendahnya kepercayaan dirinya.

#### 4) Tahap ke empat

Melakukan evaluasi keefektifan tingkat keberhasilan dalam pengungkapan masalah klien.

#### **f. Fungsi dan Peran Terapis**

Satu fungsi yang penting dari terapis *Gestalt* adalah memberikan bahasa tubuh kliennya. Isyarat-isyarat nonverbal dari klien menghasilkan informasi yang kaya bagi terapis, sebab isyarat-isyarat itu sering mengkhianati perasaan-perasaan klien, yang klien sendiri tidak menyadarinya. Perls (Corey.G : 2001). Mengatakan bahwa postur, gerak-gerakan, mimik muka, keraguan dan sebagainya dapat mencerminkan kisah yang sesungguhnya.

Menurut Corey.G (2001) Terapi Gestalt difokuskan pada perasaan-perasaan klien, kesadaran atas saat sekarang, pesan-pesan tubuh, dan penghambat-penghambat kesadaran. Sasaran terapis adalah kematangan klien dan pembongkaran “hambatan-hambatan yang mengurangi kemampuan klien berdiri di atas kaki sendiri”. Tugas terapis adalah membantu klien dalam melaksanakan peralihan dari dukungan eksternal kepada dukungan internal dengan menentukan letak jalan buntu. Terapis membantu kliennya agar menyadari dan menembus jalan buntu dengan menghadirkan situasi-situasi yang mendorong kliennya itu untuk mengalami keterpurukannya secara penuh.

Perls yakin bahwa frustrasi-frustrasi itu perlu bagi pertumbuhan, sebab tanpa frustrasi, orang tidak merasa perlu menggali sumber-sumber dirinya dan menyadari bahwa dia bisa memanipulasi dirinya sendiri sebaik manipulasi yang dilakukannya terhadap orang lain. Jika tidak hati-hati, maka terapis pun akan tersedot ke dalam manipulasi-manipulasi klien. Perls (Corey,G. 2001) mengemukakan bahwa cara untuk menghindari manipulasi yang mungkin

dilakukan klien adalah membiarkan klien menemukan sendiri potensi-potensinya yang hilang. Tugas terapis adalah menyajikan situasi yang menunjang pertumbuhan dengan jalan mengonfrontasikan klien kepada titik tempat dia menghadapi suatu putusan apakah akan atau tidak akan mengembangkan potensi satu fungsi yang penting dari terapis Gestalt adalah memberikan perhatian pada bahasa tubuh kliennya.

Pendapat Perls (Corey,G.2001) mengatakan bahwa postur gerakan-gerakan, mimik-mimik muka, keraguan dan sebagainya, dapat menceritakan kisah yang sesungguhnya. Ia mengingatkan bahwa komunikasi verbal sering mengandung kebohongan dan bahwa jika terapis terpusat pada isi, maka dia kehilangan esensi pribadi klien. Komunikasi yang nyata ada di seberang kata-kata.

Secara singkat peran terapis dalam konseling gestalt ini adalah ;

- 1) Menolong klien bisa mengadakan transisi dari dukungan eksternal menjadi dukungan internal dan ini dilakukan dengan jalan menemukan lokasi impas. Impas yaitu titik di mana seseorang individu menghindari penghayatan perasaan yang mengancam oleh karenadia mearsa kurang nyaman.
- 2) Menaruh perhatian pada bahasa tubuh klien juga memberikan tekanan pada hubungan anatra pola bahasa dengan kepribadian.

#### **g. Karakteristik Teknik *Empty Chair***

Safaria (2004) mengungkapkan karakteristik teknik *empty chair* sebagai berikut :

- 1) Konseli bisa bertukar peran sebagai diri sendiri dan orang lain.
- 2) Terfokus pada pertentangan antara *top dog* dan *under dog*.

- 3) Mengekspresikan perasaan.
- 4) Permainan diperankan dalam *top dog* yang mirip dengan pihak yang berkuasa, otoriter, moralistik, menuntut, berlaku sebagai majikan, dan manipulatif.
- 5) Permainan diperankan dalam *under dog* yang mirip pihak yang lemah, defensif, membela diri, tak berdaya, dan tidak berkekuasaan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa dalam teknik *empty chair* memiliki karakteristik yaitu konseli dapat mengungkapkan perasaannya, dan memerankan dua peran yang saling bertolak belakang atau bertentangan, yaitu sebagai dirinya sendiri dan orang lain.

### **3. Strategi Penelitian**

#### **a. Konseling Kelompok**

Menurut Harrison (Kurnanto E.M, 2014) menyatakan bahwa konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam proses konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurihsan (Kurnanto E.M, 2014) yang mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Menurut Corey (Astuti.B, 2012) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah mencoba membantu peserta didik untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum dan sulit seperti permasalahan pribadi, sosial, belajar/akademik, dan karir. Konseling kelompok lebih memberikan perhatian secara umum pada permasalahan jangka pendek dan tidak terlalu memberikan perhatian pada treatment gangguan perilaku dan psikologis.

#### **b. Tujuan Konseling kelompok**

Tujuan konseling kelompok bukan memiliki kelompok pemenang melainkan kelompok yang memuaskan, karena tujuan konseling kelompok adalah memenuhi kebutuhan dan menyediakan pengalaman nilai bagi setiap anggotanya secara individu yang menjadi bagian kelompok tersebut. Prayitno membedakan tujuan konseling kelompok berdasarkan tujuan umum dan khusus. Tujuan umum konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang. Sementara tujuan khususnya adalah terfokus pada pembahasan masalah pribadi peserta kegiatan konseling. Sementara itu menurut Winkel (Kurnanto E,M, 2014) mengemukakan tujuan konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan yaitu :

1. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman itu dia rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
2. Para anggota kelompok mengemukakan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam



menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.

3. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari diluar kehidupan kelompoknya.
4. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
5. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa
6. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapkan akan diterima orang lain.
7. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian dia tidak merasa terisolir, atau seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu.
8. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekatb dikemudian hari.

Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri (*self confidence*) dan kepercayaan diri terhadap orang lain.

### **c. Tahapan Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno & Erman. A (2014 ) mengemukakan ada beberapa tahapan- tahapan dalam konseling kelompok yaitu:

#### **1. Tahap 1 : Pembentukan**

Yaitu tahapan untuk membentuk satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Kegiatan yang dilakukan adalah mengungkapkan tujuan dari konseling kelompok, menjelaskan cara-cara dan ciri-ciri kegiatan kelompok, memperkenalkan dan mengungkapkan diri atau pengakraban. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap pembentukan ini adalah :

- a) Anggota kelompok memahami pengertian dan tujuan konseling kelompok.
- b) Timbulnya suasana kelompok dalam konseling kelompok yang sedang dilaksanakan.
- c) Timbulnya minat anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok mulai dari awal sampai selesai.
- d) Timbulnya sikap saling mengenal, percaya dan menerima.

- e) Timbulnya suasana bebas dan terbuka. Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan.

Berdasarkan tujuan kegiatan yang terjadi dalam tahap pembentukan ini, maka pemimpin kelompok berperan sebagai contoh yang akan diikuti oleh semua anggota kelompok, yaitu menampilkan diri secara utuh dan terbuka, menampilkan diri secara hangat, tulus bersedia membantu dan empati, serta menghormati orang lain.

## 2. Tahap 2 : Peralihan atau Transisi

Yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah. Kegiatannya meliputi menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, meningkatkan dan keikutsertaan anggota. Pada saat ini dibutuhkan keterampilan pemimpin dan beberapa hal, yaitu ketepatan waktu, kemampuan melihat perilaku anggota, dan mengenali emosi di dalam kelompok. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada pada tahap ini yaitu: Kepekaan Waktu, Observasi perilaku dan pengenalan suasana emosi, dan Pengenalan suasana emosi

## 3. Tahap 3 : Kegiatan

Tahap ini mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok. Kegiatan ini meliputi setiap kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapatkan bantuan untuk pengentasannya. Klien menjelaskan lebih rinci masalah yang dialami. Semua anggota ikut merespon apa yang disampaikan anggota yang lain.

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah :

- a) Terungkap masalah yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok.
  - b) Terbahasnya masalah topik yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas
  - c) Ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam membahas masalah, baik yang menyangkit unsure unsure tingkah laku, pemikiran, maupun perasaan.
4. Tahap 4 : Akhir

Yaitu tahap akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan lanjutan.

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahapan pengakhiran adalah:

- a) Terungkapnya kesan kesan anggotab atau kelompok tentang pelaksanaan kegiatan konseling kelompok.
- b) Terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai.
- c) Terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut.
- d) Tetap terasakan hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

## **B. Kerangka Pikir**

Kepercayaan diri adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya agar dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan,

tanggung jawab atas keputusan yang telah dibuat, dapat menerima kenyataan secara objektif, dan berani untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya kepada orang lain, seperti optimis dalam menghadapi suatu permasalahan yang telah di hadapinya.

Kepercayaan diri menurut Walgito (2000) adalah kepercayaan seseorang kepada kemampuan yang ada dalam kehidupannya. Kepercayaan diri juga sebagai keyakinan akan kemampuan diri dalam kehidupan seseorang dalam menerima kenyataan, sehingga dapat mengembangkan kesadaran diri berfikir positif dan mandiri. Adapun kepercayaan diri pada seseorang dapat dilihat pada aspek kemandirian, optimis, tidak mementingkan diri sendiridan toleran, yakin akan kemampuan diri sendiri, memiliki ambisi yang wajar dan tahan menghadapi cobaan. Ciri-ciri orang yang kurang percaya diri yaitu : Tidak yakin dengan kemampuan dirinya, pesimis, tidak mampu menghadapi masalah yang terjadi pada dirinya, tidak bertanggung jawab, rendahnya kemampuan bergaul, subjektif, tidak rasional dan realistis serta tidak menerima kritikan dari orang lain.

Faktor yang memengaruhi rasa percaya diri seperti: Pola asuh dan interaksi di usia dini, serta pola pikir yang negatif. Sikap orang tua diterima anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orang tua yang menunjukkan kasih sayang, cinta dan penerimaan serta kelektaan emosional akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa dihargai dan dikasihi. Meskipun anak melakukan kesalahan, dari sikap orang tua anak melihat bahwa dirinya dihargai bukan tergantung dari prestasi ataupun perbuatan baiknya, namun karena ekstensinya. Dan Reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah

peristiwa dipengaruhi oleh cara berpikrnya. Ketika seseorang mengalami pola pikir yang negatif maka akan berdampak pula pada pencapaian kesadarannya termasuk kesadaran untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Faktor inilah yang memengaruhi sehingga siswa kurang percaya diri. Sehingga yang dibutuhkan oleh konseli atau siswa yaitu bagaimana ia mengenali sisi diri yang perlu di perkuat, mengenali sisi diri dan perilaku yang salah serta mengetahui cara menegakkan diri. Adapun perlakuan konselor untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yaitu dengan menggunakan teknik *empty chair* atau teknik kursi kosong.

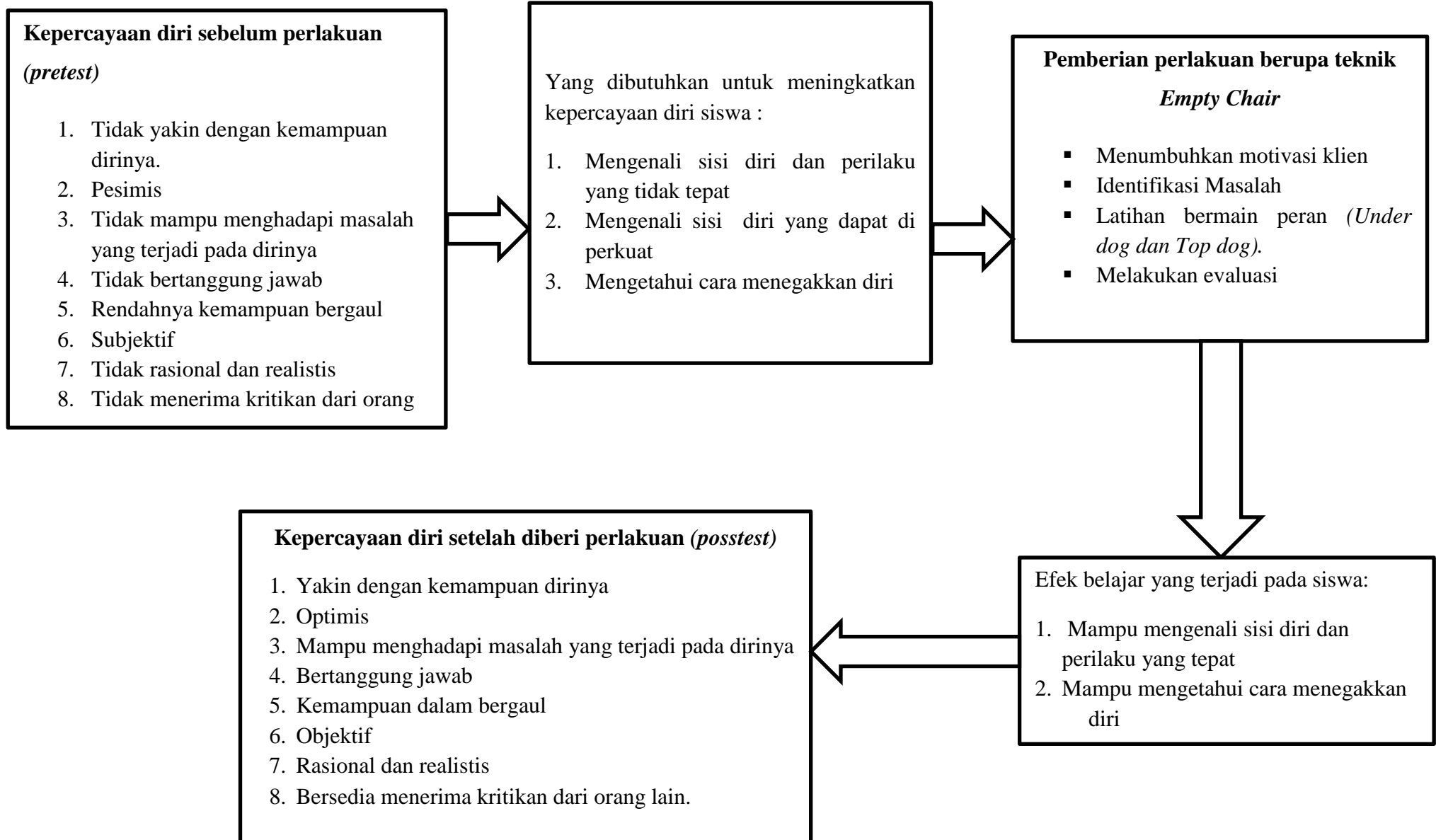
Penerapan teknik *Empty Chair* mampu mengatasi masalah kurangnya kepercayaan diri siswa karena terapi gestalt menurut Perls (Corey.G, 2001) adalah pencapaian kesadaran, tanpa kesadaran konseli tidak memiliki alat untuk mengubah kepribadiannya. Dengan kesadaran konseli bisa memandang suatu masalah secara utuh dan menyeluruh, sehingga konseli tidak memandang suatu masalah hanya dari satu sisi saja, namun bisa memposisikan dirinya dalam posisi *top dog* dan *under dog* melalui teknik kursi kosong (*empty chair*). Teknik kursi kosong dikombinasikan dengan media kursi kosong. Maksud penggunaan media ini yaitu: memberikan latihan kepada konseli untuk mengarahkan dirinya pada suatu posisi dimana konseli berani mengambil resiko. Konseli juga diharapkan untuk memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong tersebut. Adapun tahapan teknik *empty chair* yaitu : 1.) Menumbuhkan motivasi klien. Pada tahap ini konselor memberikan informasi tentang kepercayaan dan apabila ada yang belum di pahami oleh konseli maka akan di diskusikan bersama

dengan anggota kelompok yang lain, kemudian apabila konseli telah mengetahui dampak dari adanya kurang percaya diri maka, konseli akan termotivasi untuk mengikuti proses konseling kelompok ke tahap selanjutnya. Hasil yang di peroleh pada tahapan ini yaitu konseli mampu menumbuhkan motivasinya dan mengikuti konseling kelompok ke tahap selanjutnya 2. ) Tahap Identifikasi sumber masalah, nah pada tahap ini konselor membagikan lembar kerja siswa (LK) pada konseli/siswa kemudian mengarahkan konseli untuk mencatat apa bentuk-bentuk kesulitan yang di alami yang kemudian di diskusikan bersama dan konselor memberikan *feed back*, hasil yang di peroleh pada tahapan ini yaitu konseli mampu mengidentifikasi kesulitan yang di alami 3.) Latihan bermain peran *under dog* dan *top dog*. Pada tahap ini konselor menyiapkan 2 kursi kosong, kemudian menjelaskan aturan bermain teknik kursi kosong tersebut, lalu mencontohkan peran ketika bermain peran sebagai *under dog* dan *top dog*, mengarahkan konseli untuk memainkan peran sebagai *under dog* (orang yang lemah tak berdaya, menjadi dirinya sendiri, dan menceritakan apa kesulitan yang dialaminya) , setelah berperan sebagai *under dog* maka akan di diskusikan bersama dengan anggota kelompok yang lain apa yang akan di lakukan jika ia berperan sebagai *top dog*. Setelah itu mengarahkan konseli untuk duduk di kursi ke 2 dimana ia berperan sebagai *top dog* (manipulatif, moralistik, dan berperan sebagai majikan atau melawan bentuk kesulitan yang di alami) dan kemudian konselor memberikan refleksi setelah konseli bermain peran. Hasil yang di peroleh pada tahap ini dimana konseli mampu menentukan siapa yang akan di jadikan *figure to roundnya* dan mampu mempraktikkan permainan peran dengan dua kepribadian

yang berbeda dan tahap terakhir yaitu 4.) Melakukan evaluasi, pada tahap ini konselor menanyakan bagaimana perasaan konseli setelah bermain peran teknik kursi kosong *empty chair*, apa saja pesan dan kesan yang di alami setelah melakukan konseling kelompok dengan teknik kursi kosong. Sehingga efek belajar yang terjadi pada siswa atau konseli yaitu ia mampu mengetahui cara menegakkan diri dan mampu mengenali sisi diri dan perilaku yang tepat. Setelah melakukan teknik *empty chair*, maka dapat di ketahui apakah ada pengaruh atau tidak ada pengaruh tentang kepercayaan diri akan meningkat atau tetap.



Sehubungan dengan penjelasan diatas maka dapat digambarkan kerangka pikir yaitu sebagai berikut :



### **C. Hipotesis**

Berdasarkan tinjauan pustaka kerangka pikir yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah :”Teknik *Empty Chair* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng”

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

##### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dimana data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Menurut Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

##### **2. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan model penelitian *Quasi Experimental Design*. Artinya, desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono,2016). Model penelitian inilah yang akan mengkaji Teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian ini membandingkan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan berupa konseling Teknik *Empty Chair* melalui konseling kelompok dengan teknik *Empty Chair* dan setelah diberikan perlakuan di SMA Negeri 2 Bantaeng.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Di dalam desain ini, penelitian menggunakan satu kelompok eksperimen dengan kelompok pembandingan (kelompok kontrol) dengan diawali sebuah *test* yaitu *pretest* yang di berikan kepada kedua kelompok, kemudian di beri perlakuan *treatment*. Dan setelah diberikan *treatment* diakhiri dengan sebuah *test* akhir yaitu *posttest* yang di berikan kepada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun Desain penelitian menurut Sugiyono (2016) dapat digambarkan sebagai berikut :

| B. Kelompok          | <i>Pretest</i> | Perlakuan | <i>Posttest</i> |
|----------------------|----------------|-----------|-----------------|
| <b>Eksperimental</b> | $Y_1$          | X         | $Y_2$           |
| <b>Kontrol</b>       | $Y_1$          |           | $Y_2$           |

Gambar 3.1. Desain Penelitian

Keterangan

$Y_1$  = Nilai pengukuran *Pretest* kelompok eksperimen (sebelum diberi perlakuan)

$Y_2$  = Nilai pengukuran *Posttest* kelompok eksperimen (setelah diberi perlakuan)

$Y_1$  = Nilai pengukuran *Pretest* kelompok kontrol

$Y_2$  = Nilai pengukuran *Posttest* kelompok kontrol

X = *Treatment* atau perlakuan (Teknik *Empty Chair*)

## **C. Variabel dan Definisi Operasional**

### **1. Variabel Penelitian**

Variabel adalah objek penelitian apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu penerapan Teknik *Empty Chair* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*) dan Kepercayaan diri sebagai variabel terikat (Y) atau yang di pengaruhi (*dependent variable*).

### **2. Definisi Operasional**

Definisi Operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan intervensi terhadap variabel yang dikaji. Secara operasional, definisi variabel penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya agar dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan, tanggung jawab atas keputusan yang telah dibuat, dapat menerima kenyataan secara objektif, dan berani untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya kepada orang lain, seperti optimis dalam menghadapi suatu permasalahan yang telah di hadapinya. Gambaran orang yang percaya diri yaitu : Yakin dengan kemampuan dirinya, Optimis, Mampu menghadapi masalah yang terjadi pada dirinya, Bertanggung jawab, Kemampuan dalam bergaul, Objektif, Rasional dan realistis dan Bersedia menerima kritikan dari orang lain.
2. Teknik *Empty Chair* adalah salah satu teknik dalam pendekatan gestalt yang dilaksanakan melalui media kursi kosong untuk membantu konseli agar bisa

berhubungan dengan cara ia memainkan peran sebagai *Top Dog* dan *Under Dog*. Dimana *Top dog* adalah pihak yang berkuasa, otoriter, menuntut, berlaku sebagai majikan, moralistik, dan manipulatif. Dan kemudian ia berperan sebagai *Under dog* dimana *under dog* adalah pihak yang lemah, membela dirinya, tidak berdaya dan tidak berkuasa. Teknik *empty chair* ini dilakukan melalui 4 tahapan yaitu : menumbuhkan motivasi klien, identifikasi masalah, latihan bermain peran dan melakukan evaluasi.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2016:117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karaktersitik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau objek itu. Hal ini berarti bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang menjadi sasaran penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantaeng yang tercatat pada tahun 2019/2020, yang teridentifikasi memiliki kepercayaan diri yang rendah. Dari hasil observasi awal, penyebaran angket kepercayaan diri, dan wawancara dengan guru BK terdapat 48 siswa yang teridentifikasi mengalami tingkat kepercayaan diri yang rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.2 Penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian**

| No           | Kelas   | Jumlah Siswa | Populasi Penelitian |
|--------------|---------|--------------|---------------------|
| 1            | X IPA 1 | 28           | 9                   |
| 2            | X IPA 2 | 30           | 12                  |
| 3            | X IPA 3 | 30           | 9                   |
| 4            | X IPS 1 | 28           | 6                   |
| 5            | X IPS 2 | 30           | 12                  |
| <b>Total</b> |         | <b>146</b>   | <b>48</b>           |

Sumber : Hasil penyebaran Angket, Wawancara, dan Observasi awal

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. Roscoe (Pandang.A & Anas.M, 2019) mengemukakan jumlah sampel minimum untuk penelitian eksperimen sederhana dengan kontrol ketat, yakni 10-20 subjek. Kemudian dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok, maka peneliti mengacu pada ukuran jumlah anggota kelompok pada konseling kelompok. Menurut Prayitno (2004) jumlah kelompok yang efektif adalah 8-10 orang. Sementara menurut pendapat Gladding (Pandang.A & Anas.M, 2019) jumlah ideal anggota kelompok antara 8 sampai 12 orang masih memungkinkan setiap anggota memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diri mereka tanpa perlu membentuk sub-kelompok. Setelah ditetapkan jumlah sampel, maka peneliti menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Maka ditetapkan jumlah sampel sebesar 16 orang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proportional Random Sampling*. Dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan secara *proportional* dan berimbang terhadap kelas-kelas yang mengalami

kepercayaan diri yang rendah. Jumlah sampel penelitian diambil dari jumlah populasi sebanyak 146 siswa yang terdiri dari 5 kelas yaitu X IPA 1, X IPA 2, X IPA 3, X IPS 1 dan X IPS 2. Dimana masing-masing kelas di ambil secara acak dan sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan.

Berikut penyebaran siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

**Tabel 3.3 Penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian**

| No           | Kelas   | Jumlah Populasi | Sampel Penelitian       |
|--------------|---------|-----------------|-------------------------|
| 1            | X IPA 1 | 9               | $(9/48) \times 16 = 3$  |
| 2            | X IPA 2 | 12              | $(12/48) \times 16 = 4$ |
| 3            | X IPA 3 | 9               | $(9/48) \times 16 = 3$  |
| 4            | X IPS 1 | 6               | $(6/48) \times 16 = 2$  |
| 5            | X IPS 2 | 12              | $(12/48) \times 16 = 4$ |
| <b>Total</b> |         | <b>48</b>       | <b>16</b>               |

Sumber : Teknik pengambilan sampel *Proportional Random Sampling*

Setelah menentukan jumlah sampel setiap kelas, maka selanjutnya adalah dengan membagi sampel menjadi dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen yang akan diberikan *treatment* berupa *Tenik Empty Chair* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Pembagian sampel pada kelompok penelitian dilakukan dengan cara siswa yang menjadi sampel sebanyak 16 orang diarahkan untuk menghitung 1-18. Siswa yang mendapatkan angka ganjil masuk pada kelompok eksperimen sedangkan yang mendapatkan angka genap masuk pada kelompok kontrol. Sehingga didapatkan masing-masing sampel sebanyak 8 orang pada setiap kelompok penelitian. Adapun pembagian kelompok penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini



**Tabel 3.4 Penyebaran kelompok penelitian**

| No           | Kelompok Penelitian | Jumlah Sampel |
|--------------|---------------------|---------------|
| 1            | Eksperimen          | 8             |
| 2            | Kontrol             | 8             |
| <b>Total</b> |                     | <b>16</b>     |

Sumber : Pembagian Kelompok Penelitian

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik Pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian ini, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

#### **1. Skala Kepercayaan diri**

Skala Kepercayaan diri adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab. Skala di berikan kepada subjek kelompok eksperimen untuk memperoleh rambaran tentang rendahnya kepercayaan diri, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posstest*) di berikan teknik *Empty Chair*.

Jenis skala yang di gunakan adalah skala *likert*., dengan pernyataan yang di lengkapi empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Masing-masing pilihan jawaban di berikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4. Lebih jelasnya sebagai berikut :

**Tabel 3.5 Pembobotan angket penilaian**

| <b>Pilihan Jawaban</b>   | <b>Favorable</b> | <b>Unfavorable</b> |
|--------------------------|------------------|--------------------|
| Sangat Sesuai (SS)       | 4                | 1                  |
| Sesuai (S)               | 3                | 2                  |
| Tidak Sesuai (TS)        | 2                | 3                  |
| Sangat Tidak Sesuai (TS) | 1                | 4                  |

Sumber : Sugiyono, 2016

Sebelum skala digunakan untuk penelitian lapangan, skala terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator psikologi pendidikan dan bimbingan, kemudian diuji coba lapangan dan kemudian dilakukan uji validasi dan uji reliabilitas skala penelitian.

a. Uji Validitas Instrumen

Hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan computer program SPSS 22 *for windows*. Kriteria yang digunakan adalah apabila nilai  $r$  yang diperoleh  $<$  (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 maka dinyatakan tidak valid (Kadir, 2016).

Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan SPSS 20.00 diperoleh nilai *Corrected Item-Total Correlation* yang berada dibawah 0,30 sebanyak 23 item. Sehingga dari hasil uji validitas ini menyisakan 30 item pernyataan yang valid.

Item-item yang tidak valid tersebut digugurkan sehingga jumlah dari total 53 item tersisa 30 item yang dijadikan sebagai butir kuesioner penelitian karena nilai yang diperoleh berada di bawah 0,30. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 7.

## b. Uji Reliabilitas Instrumen

Suatu alat ukur dikatakan memiliki realibilitas yang baik apabila alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat realibitas suatu intrumen penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisien *alpa* lebih besar dari 0,60 (Sugiyono, 2016)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan SPSS 20.00 diperoleh nilai sebagai berikut:

**Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas**  
**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha<br>Based on<br>Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .837             | .848   | 53         |

Sumber: *Output SPSS 20.00*

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh yaitu 0,837. Nilai tersebut berada di atas 0,60 yang berarti skala yang disebar memiliki reliabilitas yang baik atau sangat kuat.

## 2. Observasi

Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai partisipasi siswa selama mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik *Empty Chair* sewaktu pelaksanaan penelitian. Observasi ini berisikan

aspek-aspek kecenderungan aktivitas siswa. Cara penggunaannya dengan memberi tanda ceklis (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan.

Menurut Kadir (2016), kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

**Tabel 3.7. Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

| <b>Persentase</b> | <b>Kategori</b> |
|-------------------|-----------------|
| 80%-100%          | Sangat Tinggi   |
| 60%-79%           | Tinggi          |
| 40%-59%           | Sedang          |
| 20%-39%           | Rendah          |
| 0%-19%            | Sangat Rendah   |

Sumber: Kadir (2016).

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil tes penelitian berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kelompok penelitian. Siregar (2016) menjelaskan bahwa analisis deskriptif dilakukan untuk pengujian hipotesis deskriptif. Hasilnya untuk melihat apakah hipotesis dapat

digeneralisasikan atau ditolak. Sedangkan analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

### 1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan masalah kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian teknik *empty chair* atau hasil *Pretest* dan *Posttest* dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase.

Adapun gambaran umum tentang kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilakukan menggunakan pengukuran variabel kepercayaan diri menggunakan skala yang terdiri dari 30 item pernyataan, sehingga dapat diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 120 ( $30 \times 4 = 120$ ) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 30 ( $30 \times 1 = 30$ ), selanjutnya dibagi menjadi 5 kelas interval ( $90:5 = 18$ ). Adapun kepercayaan diri siswa yaitu:

**Tabel 3.8 Kategorisasi kepercayaan diri**

| Interval  | Kategori      |
|-----------|---------------|
| 102 – 119 | Sangat Tinggi |
| 84– 101   | Tinggi        |
| 66 – 83   | Sedang        |
| 48 – 65   | Rendah        |
| 30 – 47   | Sangat Rendah |

Sumber: Hasil Kategorisasi

## 2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas berikut :

### a. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

$H_0$  : Data distribusi normal

$H_1$  : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian *One Sample Kolmogorov Smirnov* menggunakan aplikasi *SPSS 20,00 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak  $H_0$  apabila signifikansi  $>$  tingkatan  $\alpha$  yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014).

**Tabel. 3.9 Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kontrol****Tests of Normality**

|                  | Kelas                | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|------------------|----------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                  |                      | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | Df | Sig. |
| Kepercayaan diri | Pre-Test Eksperimen  | .206                            | 8  | .200* | .884         | 8  | .205 |
|                  | Post-Test Eksperimen | .168                            | 8  | .200* | .957         | 8  | .777 |
|                  | Pre-Test Kontrol     | .224                            | 8  | .200* | .949         | 8  | .699 |
|                  | Post-Test Kontrol    | .162                            | 8  | .200* | .924         | 8  | .460 |

Sumber: Hasil output SPSS 20.00

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* diketahui nilai signifikansi untuk kelompok eksperimen pada pretest sebesar 0,200 dan pada posttest sebesar 0,200 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki data yang berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol nilai signifikansi yang diperoleh pada pretest sebesar 0,200 dan pada posttest sebesar 0,200 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok kontrol memiliki data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada *Uji Homogeneity Of Variance*. Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :

H<sub>0</sub> : Data varian homogen

H<sub>1</sub> : Data tidak varian homogen

Pengujian *Homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi *SPSS 20,00 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak  $H_0$  apabila signifikansi  $>$  tingkatan  $\alpha$  yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014).

**Tabel. 3.10 Hasil Uji Homogenitas Data**

**Test of Homogeneity of Variance**

|                  |                                      | Levene    | df1 | df2    | Sig. |
|------------------|--------------------------------------|-----------|-----|--------|------|
|                  |                                      | Statistic |     |        |      |
| Kepercayaan diri | Based on Mean                        | .590      | 1   | 14     | .455 |
|                  | Based on Median                      | .362      | 1   | 14     | .557 |
|                  | Based on Median and with adjusted df | .362      | 1   | 13.791 | .557 |
|                  | Based on trimmed mean                | .580      | 1   | 14     | .459 |

Berdasarkan hasil pengujian *Homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi *SPSS 20.00 for windows* diketahui nilai signifikansi sebesar 0,455. Adapun kesimpulannya yaitu menerima  $H_0$  karena sig  $>$  0,05 yang berarti kedua variansi kelompok penelitian bersifat homogeny.

c. Uji *t-test*

*T-test* dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perbedaan masalah kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *empty chair* melalui gain skor (nilai selisih) pada kelompok penelitian.

Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi *SPSS 20,00 for windows*. Kriteria yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak  $H_0$  apabila nilai signifikansi



lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$ . Adapun untuk mengetahui tingkat signifikan data penelitian, digunakan nilai *probability Sig* dari uji t. kriteriannya yaitu dikatakan signifikan apabila nilai *probability* = 0,000 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) sehingga  $H_0$  ditolak.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini berisi uraian tentang hasil penelitian dan hasil pembahasan tentang hasil penelitian yang berkaitan dengan teori-teori dan berbagai hasil penelitian yang telah ada. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Bantaeng untuk mengetahui pengaruh teknik *empty chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana tingkat kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng.

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Kepercayaan diri pada siswa.**

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng. Tingkat kepercayaan diri siswa diperoleh melalui penyebaran skala di kelas X. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala kepercayaan diri. Hasil tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

##### **a. Kepercayaan diri pada kelompok eksperimen**

Tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 26 Februari 2020, terhadap 8 siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng. Berikut ini disajikan data tingkat kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng, hasil *pretest* dan

*posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

**Tabel 4.1. Data Kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng**

|                 |                         | <b>Kelompok Eksperimen <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i></b> |           |                        |           |
|-----------------|-------------------------|---|-----------|------------------------|-----------|
|                 |                         | <b>Kelompok Penelitian</b>                                    |           |                        |           |
| <b>Interval</b> | <b>Kepercayaan diri</b> | <b>Eksperimen</b>   |           |                        |           |
|                 |                         | <b><i>Pretest</i></b>   |           | <b><i>Posttest</i></b> |           |
|                 |                         | <b>F</b>  | <b>%</b>  | <b>F</b>               | <b>%</b>  |
| Sangat Tinggi   | 102 – 119               | -   | -         | 3                      | 30        |
| Tinggi          | 84 – 101                | -   | -         | 5                      | 50        |
| Sedang          | 66 – 83                 | -   | -         | -                      | -         |
| Rendah          | 48 – 65                 | 7   | 70        | -                      | -         |
| Sangat rendah   | 30 – 47                 | 1   | 10        | -                      | -         |
| <b>Jumlah</b>   |                         | <b>8</b>  | <b>80</b> | <b>8</b>               | <b>80</b> |

**Sumber : Hasil Skala Kelompok Eksperimen**

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng untuk kelompok eksperimen. Pada saat *pretest*, terdapat 1 (satu) responden atau 10% responden yang berada pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 30-47. Dan terdapat 7 (tujuh) responden atau 70% responden yang berada pada kategori rendah atau interval 48-65. Tidak ada responden atau 0 persen siswa yang memiliki kepercayaan diri pada kategori sedang atau berada pada interval 66-83, kategori tinggi atau berada pada interval 84-101 dan ketegori sangat tinggi atau berada pada interval 102-119. Rendahnya kepercayaan diri siswa ditandai dengan keadaan siswa yang merasa

gugup ketika tampil di depan temannya, tidak percaya dengan kemampuan yang dimilikinya, dan mudah menyerah terhadap kegagalan yang di hadapi.

Hasil *posttest* menunjukkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *Empty Chair*, kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan. Terdapat 3 (tiga) responden atau 30% responden yang berada pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 102-119, terdapat 5 (lima) responden atau 50% responden yang berada pada kategori tinggi atau berada pada interval 84-101. Dan tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah, dan sangat rendah. Data ini membuktikan bahwa responden dominan berada pada kategori tinggi setelah diberikan perlakuan dengan teknik *empty chair*. Data tersebut menunjukkan peningkatan kepercayaan diri siswa seperti selalu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu, tidak mudah putus asa, dan mampu menerima kritikan dari orang lain. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada daftar lampiran.

**Tabel 4.2. Kepercayaan diri Pada Kelompok Eksperimen**

| Jenis Data      | Kelompok   | Mean         | Interval        | Kategori |
|-----------------|------------|--------------|-----------------|----------|
| <i>Pretest</i>  | Eksperimen | <b>56,37</b> | <b>48-65</b>    | Rendah   |
| <i>Posttest</i> | Eksperimen | <b>99,75</b> | <b>84 – 101</b> | Tinggi   |

**Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest***

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang kepercayaan diri siswa untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah. Setelah pelaksanaan *pretest*,

kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau penanganan berupa teknik *empty chair*, sebanyak 4 kali pertemuan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posstest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan teknik *empty chair* menyebabkan terjadinya peningkatan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan peningkatan dari kategori rendah menjadi tinggi.

#### **b. Kepercayaan diri pada kelompok kontrol**

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Rabu pada tanggal 26 Februari 2020 dan *posstest* pada hari Kamis, tanggal 26 Maret 2020 terhadap kelompok kontrol maka didapatkan hasil data yang berbeda dengan kelompok eksperimen. Perbedaan data ini dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut yang disajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase sebagai berikut:

**Tabel 4.3. Data Kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng**

#### **Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest***

| Interval      | Kepercayaan diri | Kelompok Penelitian |   |                 |   |
|---------------|------------------|---------------------|---|-----------------|---|
|               |                  | Kontrol             |   |                 |   |
|               |                  | <i>Pretest</i>      |   | <i>Posttest</i> |   |
|               |                  | F                   | % | F               | % |
| Sangat Tinggi | 102 – 119        | -                   | - | -               | - |
| Tinggi        | 84 – 101         | -                   | - | -               | - |

|               |         |   |    |   |    |
|---------------|---------|---|----|---|----|
| Sedang        | 66 – 83 | 2 | 20 | 4 | 40 |
| Rendah        | 48 – 65 | 5 | 50 | 4 | 40 |
| Sangat rendah | 30 – 47 | 1 | 10 | - | -  |
| <b>Jumlah</b> |         | 8 | 80 | 8 | 80 |

**Sumber : Hasil Skala kelompok kontrol**

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang kepercayaan diri siswa siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest* terdapat 1 (satu) responden atau 10% berada pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 30-47. Kemudian, terdapat 5 (lima) responden atau 50% berada pada kategori rendaha atau pada interval 48-65. Dan terdapat 2 (dua) atau 20% responden yang berada pada kategori sedang atau pada interval 66-83. Dan tidak ada responden atau 0 persen pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Rendahnya kepercayaan diri siswa ditandai dengan keadaan siswa yang merasa gugup ketika tampil di depan temannya, tidak percaya dengan kemampuan yang dimilikinya, dan mudah menyerah terhadap kegagalan yang di hadapi.

Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat *posttest*. Pada saat *posttest*. Tidak ada responden atau 0 persen responden pada kategori sangat rendah, kemudian terdapat 4 responden atau 40% berada pada kategori rendah atau berada pada interval 48-65. Dan terdapat 4 (empat) responden atau 40% berada pada kategori sedang atau pada interval 66-83. Serta terdapat 0 responden atau 0 persen pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada sedikit perubahan yang berarti pada tingkat

kepercayaan diri siswa pada kelompok kontrol. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok kontrol dapat dilihat pada daftar lampiran.

**Tabel 4.4. Kepercayaan diri Pada Kelompok Kontrol**

| <b>Jenis Data</b> | <b>Kelompok</b> | <b>Mean</b>  | <b>Interval</b> | <b>Kategori</b> |
|-------------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|
| <i>Pretest</i>    | Kontrol         | <b>61,37</b> | 48 – 65         | Rendah          |
| <i>Posttest</i>   | Kontrol         | <b>66,62</b> | 66 – 83         | Sedang          |

**Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest***

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang kepercayaan diri siswa untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *empty chair* melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol berada dalam kategori sedang.

## **2. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Empty Chair***

Pelaksanaan pemberian teknik *empty chair* yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 4 kali pertemuan (lihat daftar lampiran). Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

### **a. Persiapan (*planning*)**

Persiapan dilakukan satu minggu sebelum pelaksanaan kegiatan yaitu pada tanggal 02 Maret 2020. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

- 1) Menyiapkan lembar *pretest* dan *posttest*
- 2) Menyiapkan lembar kerja siswa (LKS) yang akan digunakan siswa.

- 3) Merencanakan ruangan atau tempat pelaksanaan kegiatan penelitian.
- 4) Waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati dengan guru pembimbing untuk kegiatan ini dilaksanakan *pretest* pada hari Rabu, tanggal 26 Februari 2020 dan *posttest* pada hari Kamis tanggal 26 Maret 2020.
- 5) Menata setting untuk kegiatan pemberian teknik *Empty Chair*
  - a) Tempat : Ruang kelas X IPA 3 dan ruang kelas X IPS 1.
  - b) Perlengkapan : Meja, kursi, *white board*, spidol, bolpoin, penghapus dan lembar kerja siswa.

#### **b. Pelaksanaan kegiatan**

Penelitian ini berlangsung selama satu bulan dimulai tanggal 26 Februari 2020 sampai tanggal 26 Maret 2020. Setelah peneliti membawa surat rekomendasi ke sekolah, selanjutnya Guru BK memperkenalkan peneliti kepada konseli, menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti lalu Guru BK mempersilahkan peneliti untuk melaksanakan penelitian setelah melalui proses administrasi yang berlaku di sekolah.

#### **1) Pertemuan pertama: pembentukan dan peralihan kelompok**

##### **Pembentukan Kelompok**

Pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *empty chair* dilaksanakan pada 09 Maret 2020. Sesuai kontrak dengan kelompok penelitian, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 09.30 wita sampai dengan pukul 12.00 wita, bertempat di ruang kelas SMA Negeri 2 Bantaeng. Kegiatan diawali



dengan penyambutan (*attending*) para peserta di depan pintu dan mempersilahkan duduk pada tempat yang sudah disediakan. Konselor menanyakan kondisi para responden hari ini dalam aktifitasnya sebelum ke ruangan sehingga tercipta hubungan yang hangat.

Kegiatan pertama yang dilakukan oleh peneliti ketika diberikan kesempatan untuk melakukan intervensi adalah dengan membentuk kelompok penelitian. Tahap ini merupakan tahap pengenalan diri dari anggota dalam kelompok. Anggota kelompok terpilih merupakan konseli yang berasal dari berbagai kelas di tingkatan kelas X. Oleh karena itu, peneliti meminta pada masing-masing konseli untuk mengenalkan nama dan kegiatan yang sehari-hari yang dilakukan di rumah. Setelah perkenalan, konselor menjelaskan tentang pengertian dan tujuan konseling kelompok. Konselor juga menjelaskan cara-cara dan asas-asas yang ada pada saat proses konseling kelompok.

### **Tahap Peralihan**

Setelah proses pembentukan dilaksanakan, konselor kemudian beralih ke tahap peralihan. Pada tahap ini, konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya yaitu melaksanakan *treatment* dengan menggunakan teknik *empty chair*. Setelah itu, konselor menawarkan atau mengamati kesiapan para anggota untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya dengan membahas suasana yang sedang terjadi.

Agar suasana lebih ceria dan lebih mengakrabkan hubungan, konselor mengajak konseli untuk melakukan *ice breaking*. Konselor menetapkan

permainan “Tepuk Konsentrasi” sebagai alat untuk *ice breaking*. Tujuan utamanya adalah agar konseli lebih fokus terhadap situasi yang akan dihadapi selain itu berfungsi untuk mencairkan suasana dan mengakrabkan diri dengan sesama temannya karena *ice breaking* ini mengandung unsur hiburan.

### **Tahap Menumbuhkan Motivasi**

Kegiatan menumbuhkan motivasi klien setelah *ice breaking* dilaksanakan, konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. Dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang di kemukakan di kegiatan terjalin kerahasiaannya. Mengingat bahwa setiap konseli kurang pemahamannya tentang kepercayaan diri atau kemampuan yang di miliknya maka konseli perlu diberikan pemahaman tentang kepercayaan diri dengan cara konselor mendiskusikan bersama dengan anggota konseling kelompok dan meminta konseli mengemukakan pendapatnya terkait kepercayaan diri. Masing-masing konseli antusias menyatakan pendapatnya. Ada yang menjelaskan kepercayaan diri secara panjang lebar dan ada pula konseli yang menjelaskan sambil malu-malu. Setelah pemahaman terkait kepercayaan diri, konselor kemudian mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri dapat terjadi pada diri konseli kemudian, menjelaskan serta mencocokkan dengan pendapat konseli.

Setelah konseli memiliki pemahaman tentang kepercayaan diri, konselor kemudian menjelaskan dan berusaha meyakinkan konseli tentang upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah rendahnya kepercayaan diri. Upaya yang dimaksud adalah dengan menggunakan teknik *empty chair*. Selanjutnya

peneliti memberikan kesempatan siswa untuk menyadari bagaimana dia memandang rendahnya kepercayaan diri siswa yang mengakibatkan siswa kurang percaya diri. Dan dengan hal tersebut siswa mampu sadar dan termotivasi bahwa dengan mengikuti teknik *empty chair* rendahnya kepercayaan diri yang di alami siswa dapat di tingkatkan. Dalam fase ini makin rendah kesadaran konseli terhadap kemampuan yang dimilikinya maka, semakin rendah pula keinginan untuk bekerjasama dengan konselor.

Hasil yang diperoleh dalam melakukan konseling kelompok pada pertemuan pertama adalah terjalinnya hubungan baik antara peneliti dan konseli/siswa serta konseli mulai memahami mengenai kepercayaan diri dan teknik *empty chair* yang akan dilaksanakan, dan siswa/konseli termotivasi untuk melakukan kegiatan selanjutnya. Konselor kemudian menyampaikan pada konseli jadwal pertemuan selanjutnya, dan kegiatan ini ditutup dengan bersalaman sebagai ucapan terimakasih atas partisipasi dari responden.

## **2) Pertemuan kedua: Tahap Pelaksanaan**

### **Tahap Identifikasi Sumber Masalah.**

Kegiatan identifikasi sumber masalah dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2020 sampai 26 Maret 2020. Pada tahap ini konselor melakukan identifikasi sumber masalah yang dihadapi terkait rendahnya kepercayaan diri siswa. Dalam hal ini, konselor meminta semua siswa untuk menjelaskan masalah yang sedang dihadapi terkait rendahnya kepercayaan diri. Selanjutnya konselor membagikan lembar kerja peserta didik (LKPD) yang berkaitan tentang

rendahnya kepercayaan diri siswa. LKPD ini berisi 3 pertanyaan mengenai deskripsi rendahnya kepercayaan diri siswa, diantaranya (1) siswa di minta untuk menuliskan bentuk kesulitan yang di alami. (2) siswa diminta untuk menuliskan apa bentuk kesulitan yang di rasakan. (3) dan siswa diminta untuk menuliskan kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya.

Kegiatan selanjutnya yakni konselor meminta siswa untuk membuat rangkuman pendapat tentang manfaat yang diperoleh dari pengalaman mengikuti sesi ini. Kemudian sebagai penutup pertemuan, konselor memberikan tugas rumah untuk mencatat semua hal yang berhubungan dengan rendahnya kepercayaan diri yang dialami di luar sesi konseling. Konselor menanyakan kesiapan semua siswa untuk melanjutkan ke sesi berikutnya, dan semua siswa mengatakan siap untuk melanjutkan ke sesi berikutnya serta menyepakati jadwal kegiatan berikutnya.

Hasil yang diperoleh dalam melakukan konseling kelompok pada tahap ini yaitu konseli/siswa dapat mengidentifikasi dan menjelaskan masalah yang di hadapi terkait rendahnya kepercayaan diri dan siswa dapat mengidentifikasi serta menuliskan bentuk kesulitan yang di alami terkait rendahnya kepercayaan diri.

### **Tahap Latihan *Under dog* dan *Top dog***

Pada tahap ini konselor melakukan pemberian permainan peran *under dog*. dan *top dog*. Konselor membuka kembali pertemuan pada pembahasan sebelumnya dan menyinggung tentang tugas rumah yang diberikan serta konselor menjelaskan tujuan dan harapan pertemuan yang akan dilakukan.

Konselor mengaitkan antara tugas rumah yang diberikan dengan kegiatan yang akan dilakukan dan menjelaskan aturan main dalam bermain peran ini.

Sebelum permainan peran dimulai, konselor membagikan lembar kerja permainan peran. Kemudian konselor menginstruksikan setiap siswa untuk menyiapkan kursi sebanyak 2 untuk digunakan dalam permainan peran ini, kemudian siswa diinstruksikan duduk di salah satu kursi yang telah mereka siapkan. Selanjutnya konselor meminta masing-masing konseli mengikuti instruksi dari konselor untuk mengidentifikasi seseorang yang akan dijadikan *figure to round*.

Beberapa saat kemudian, konselor meminta setiap konseli membayangkan sebuah situasi dimana dan kapan dia harus berperan sebagai *under dog* dan kapan dia harus berperan sebagai *top dog*, kemudian konselor pun meminta setiap konseli memulai permainan peran ini. Adapun peran pertama yang diperankan yaitu setiap konseli diminta untuk memerankan posisi sebagai *under dog* dimana konseli mengungkapkan apa yang telah terjadi dalam dirinya saat ini dan sekarang (saat konseli berada di perasaan memiliki kepercayaan diri yang rendah), selama permainan peran berlangsung, setiap konseli diminta untuk mengungkapkan ekspresinya. Beberapa menit kemudian, konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi perasaannya (refleksi perasaan) setelah bermain peran *under dog*. Selanjutnya, konselor meminta setiap konseli untuk berpindah duduk di kursi kosong yang telah mereka sediakan sebelumnya, dimana konseli berada pada posisi *top dog* (siswa populer) atau (saat konseli berada pada keadaan dia memiliki kepercayaan diri yang tinggi) dan memberikan motivasi kepada dirinya dan sedang duduk di hadapan konseli sendiri dan memberi tahu dirinya sendiri jika sebenarnya dia mampu mengatasi masalahnya dan akan memandang positif tentang dirinya.” Kemudian, konselor meminta kepada konseli untuk

mengungkapkan ekspresi selama permainan peran *top dog* berlangsung. Kemudian setelah permainan peran berlangsung, konselor meminta setiap konseli untuk mengidentifikasi perasaannya (refleksi perasaan) dan mencatat perasaan-perasaan positif mereka yang muncul pada lembar kerja yang telah disediakan. Konselor meminta konseli merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan dengan menyampaikan apa yang dirasakannya setelah mencoba latihan tersebut.

Konselor meminta pendapat konseli tentang perasaannya setelah melakukan *treatment* kursi kosong (*empty chair*) dan balikan dari siswa sebagian besar adalah mereka merasa sadar akan kemampuan yang dimilikinya Mereka sadar setelah mereka melakukan permainan peran dan ditempatkan pada posisi *under dog*. Sehingga konseli mampu menginternalisasikan konflik yang ada pada dirinya dan mampu memperoleh kesadaran. Dengan kesadaran itu, konseli mampu mengubah tingkah laku baru serta perilaku sehingga mampu menciptakan kepercayaan dirinya.

Kegiatan selanjutnya yakni peneliti menanyakan kesiapan siswa berpindah ke kegiatan sesi berikutnya, dan semua konseli mengatakan siap untuk melanjutkan ke sesi berikutnya serta menyepakati jadwal kegiatan berikutnya. Sebelum menutup pertemuan, konselor menyimpulkan dan membagikan lembar kerja peserta didik (LKPD) kepada konseli untuk mempraktekkan teknik permainan peran di rumah masing-masing, dan setelah itu kemudian konseli mencatat hasil praktek permainan peran tersebut ke dalam lembar kerja peserta didik atau lembar monitoring diri yang telah di bagikan dan akan di kumpulkan

pada pertemuan selanjutnya. Lima menit menjelang batas waktu, tugas rumah dan tindak lanjut, konselor melakukan terminasi dengan cara 1.) Menugaskan konseli untuk membuat rangkuman pendapat tentang manfaat pelaksanaan *empty chair*, 2.) Menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah ke sesi berikutnya, 3.) Mengumumkan jadwal pelaksanaan sesi.

Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli mampu mengidentifikasi seseorang yang akan dia jadikan *figure to round*, mampu membayangkan situasi dimana dan kapan dia harus berperan sebagai *under dog* dan kapan dia harus berperan sebagai *top dog*, dan mampu memainkan peran dengan 2 kepribadian yang berbeda, serta mampu mengidentifikasi perasaan-perasaan positif yang muncul pada dirinya.

### **3) Pertemuan kedua: Tahap melakukan evaluasi**

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 16 Maret 2020. Konselor mengawali pertemuan ini dengan menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan dilakukan. Konselor dan konseli melakukan *focus group discussion* tentang hasil penerapan di luar sesi konseling. Setelah itu peneliti mengajak konseli merefleksikan pengalamannya selama proses konseling berlangsung serta membahas hasil pekerjaan rumah, kemudian peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan hambatan-hambatan konseli dalam pelaksanaan teknik *empty chair*. Selanjutnya konselor mengarahkan konseli untuk mengisi lembar evaluasi untuk lebih mendukung hasil

dari pemberian teknik *empty chair* yang berisi pertanyaan-pertanyaan tentang teknik *empty chair*.

Selanjutnya, masing-masing konseli diarahkan untuk menjawab semua pertanyaan yang telah disediakan: (1) konseli diminta untuk menuliskan keadaan bagaimana perasaan yang di alaminya setelah mengikuti konseling kelompok teknik *empty chair* (2) meminta konseli untuk menuliskan komitmen apa yang dimiliki setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *empty chair*, (3) meminta konseli berkomentar atau menuliskan kesan dan pesan siswa mengenai pelaksanaan teknik *empty chair*.

Sebelum menutup pertemuan ini, peneliti memberi kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan lembar “evaluasi diri” yang telah diisi di depan kelas. Konselor juga menanyakan perasaan yang dialami setelah mengikuti kegiatan teknik *empty chair*. Beberapa siswa mengungkapkan perasaan senangnya dalam mengikuti kegiatan teknik *empty chair*, karena mendapat banyak manfaat. Pertemuan ini ditutup dengan peneliti menanyakan kesiapan siswa untuk melanjutkan ke sesi berikutnya yaitu pemberian skala perlakuan (*posttest*) dan semua siswa siap mengikutinya.

Hasil yang di peroleh dalam pertemuan ini yaitu konseli mampu menilai kemajuan dalam mempraktikkan keterampilan baru, dan mampu menilai keadaan dirinya sebelum dan setelah diberikan teknik *empty chair*.



### c. Terminasi

Tahap ini dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 26 Maret 2020. Pada pertemuan ini konselor membagikan skala (*post-test*) yang berisi pernyataan indikator kepercayaan siswa. Pada pertemuan ini peneliti menjelaskan petunjuk pengisian skala kepercayaan diri sebagaimana pada pertemuan pertama, dan mempersilahkan konseli untuk mengisinya. Setelah diisi oleh responden, peneliti mengumpulkan skala kepercayaan diri tersebut. Setelah itu, peneliti berterimakasih kepada konseli mengenai partisipasi dan kesungguhannya dalam mengisi skala dan mengajak konseli untuk menyampaikan kesan dan pesan selama ikut berpartisipasi dalam melakukan kegiatan *treatment* dengan penuh dan bersungguh-sungguh selama 5 tahapan. Kegiatan selanjutnya yaitu peneliti meminta maaf apabila selama kegiatan dilaksanakan ada kata-kata atau perilaku peneliti yang tidak berkenan di hati para konseli sekaligus mengucapkan terima kasih karena telah bersedia mengikuti semua kegiatan. Selanjutnya hasil observasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan teknik *empty chair* sebanyak empat kali tahapan diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Data Partisipasi Siswa dalam Teknik *Empty Chair***

| Persentase | Kriteria      | Pertemuan |    |     |    |
|------------|---------------|-----------|----|-----|----|
|            |               | I         | II | III | IV |
| 80%-100%   | Sangat Tinggi | 4         | 8  | 8   | 8  |
| 60%-79%    | Tinggi        | 4         | -  | -   | -  |
| 40%-59%    | Sedang        | -         | -  | -   | -  |

|               |               |          |          |          |          |
|---------------|---------------|----------|----------|----------|----------|
| 20%-39%       | Rendah        | -        | -        | -        | -        |
| 0%-19%        | Sangat Rendah | -        | -        | -        | -        |
| <b>Jumlah</b> |               | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> |

**Sumber: Hasil Observasi**

Berdasarkan data tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa pada tahap pertama responden berada pada kategori sangat tinggi dan Tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pertemuan pertama yaitu menumbuhkan motivasi klien prosedur yang terdiri dari aspek memperhatikan penjelasan peneliti mengenai tujuan kegiatan, siswa mengemukakan pendapat, memperhatikan penjelasan peneliti mengenai hal-hal yang akan dilakukan selama beberapa pertemuan, bertanya tentang hal yang tidak dimengerti dan memberi saran.

Pertemuan kedua terdapat 8 responden yang berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kedua yaitu pelaksanaan teknik *empty chair* yang terdiri dari aspek menyimak intruksi yang diberikan, mengikuti intruksi yang diberikan untuk melakukan tahap-tahap teknik *empty chair*, melakukan diskusi kelompok, menceritakan perasaan setelah mengikuti tahap teknik *empty chair*, menyimak perasaan konseli mengikuti tahap teknik *empty chair*, dan menyimak kesimpulan yang diberikan oleh peneliti.

Pertemuan ketiga terdapat 8 responden yang berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan ketiga yaitu

Latihan dan *home work assignment* teknik *empty chair* yang terdiri dari aspek mengikuti intruksi yang ucapkan oleh peneliti, fokus dan serius pada situasi yang dibuat peneliti, melakukan diskusi kelompok, mengungkapkan perasaannya setelah melakukan latihan teknik *empty chair*, antusias menerima lembar kerja *home work assignment* dan menyimak kesimpulan peneliti.

Pada pertemuan terakhir terdapat 8 responden yang berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan keempat yaitu evaluasi yang terdiri dari aspek merefleksikan pengalaman selama kegiatan 1-3, menyimak penyampaian peneliti, mengisi lembar evaluasi, memaparkan hasil lembar evaluasi dan mengungkapkan kesan-pesan tanpa ragu-ragu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 4 kali sesi dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan pelaksanaan teknik *empty chair* berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, teknik *empty chair* dapat diikuti dengan baik oleh konseli selama proses pelaksanaan dilakukan.

### **3. Pengujian Hipotesis**

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Penerapan teknik *empty chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng”. Dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui eksperimen dengan rancangan *Randomized Pretest-Posttest Control Grup* dan teknik analisis data

dengan Teknik statistic *independent t test*, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi :

$H_0$  : Tidak ada perbedaan kepercayaan diri siswa yang mendapatkan teknik *empty chair* dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik *empty chair*.

$H_1$  : Ada perbedaan kepercayaan diri siswa yang mendapatkan teknik *empty chair* dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik *empty chair*.

Dari analisis data dengan menggunakan SPSS 20.00 *for windows* diperoleh output analisis yang terangkum pada tabel 4.6 berikut :

**Tabel 4.6. Hasil Uji Hipotesis menggunakan uji *t***

| <b>Rata -rata ( Mean )</b> |                |                 |                   |          |            |                   |
|----------------------------|----------------|-----------------|-------------------|----------|------------|-------------------|
| <b>Kelompok Penelitian</b> | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | <i>Gain Score</i> | <i>t</i> | <b>Sig</b> | <b>Keterangan</b> |
| E                          | 56,37          | 99,75           | 43,3750           | 14,241   | ,000       | H0 ditolak        |
| K                          | 61,37          | 66,62           | 5,2500            |          |            |                   |

**Sumber: Hasil Pengolahan SPSS 20.00 *for windows***

Berdasarkan tabel 4.6 tersebut, diperoleh  $t = 14,241$  dan nilai sig. (2-tailed) = 0,000. Berarti nilai signifikansi hitung (Sig. (2-tailed)  $0,000 < \alpha 0,05$ ). Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Ini berarti ada perbedaan signifikan Kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selanjutnya, dari perbandingan nilai rerata, diketahui bahwa rerata *gainscore* kelompok eksperimen = 43,3750 lebih tinggi dibandingkan rerata *gainscore* kelompok kontrol = 5, 2500. Berarti, terjadi perubahan Kepercayaan diri siswa yang mendapatkan teknik *empty chair* (kelompok eksperimen) meningkat, daripada Kepercayaan diri siswa yang tidak diberikan teknik *empty chair* (kelompok kontrol),

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *empty chair* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng.

## **B. Pembahasan**

Percaya diri merupakan kunci dalam membina suatu interaksi yang baik, karena dengan percaya diri mampu memberikan sesuatu yang lebih menyenangkan pada siswa di sekolah. Percaya diri juga terkait dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah yang menghambat perjuangannya. Orang yang percaya diri tinggi akan cenderung berkesimpulan bahwa dirinya lebih besar dari masalahnya, sebaliknya orang yang punya kepercayaan diri yang rendah akan cenderung berkesimpulan bahwa masalahnya jauh lebih besar dari dirinya.

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 (2006) 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 memiliki kompetensi dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi, prestasi serta harapan yang realisti terhadap diri sendiri. Adapun kepercayaan diri pada seseorang dapat dilihat pada aspek kemandirian, optimis, tidak mementingkan diri sendiri dan toleran, yakin akan kemampuan diri sendiri, memiliki ambisi yang wajar dan tahan menghadapi cobaan. faktor penghambat sehingga seseorang tidak mampu meningkatkan kepercayaan dirinya yaitu : pola asuh dan interaksi di usia dini, pola pikir yang negatif, adanya perasaan di aniaya oleh orang lain, perasaan merasa marah, kehilangan harapan dan adanya aspek proses pengalaman atau pengamatan seseorang dengan kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan masyarakat dimana seseorang tersebut beradaptasi.

Untuk mengatasi hal tersebut dilakukan konseling kelompok menggunakan teknik *Empty Chair*. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Empty Chair* yang dilakukan pada 8 siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantaeng merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada siswa bertujuan untuk mengembangkan pribadi siswa guna mencapai suatu pemecahan masalah pribadi yang dialami siswa. Bantuan yang diberikan kepada siswa melalui layanan

konseling kelompok dengan teknik *Empty Chair* memberikan dampak positif terhadap perkembangan terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Tiap siswa dapat belajar tentang cara menumbuhkan empati dari konseling kelompok dengan teknik *Empty Chair* dan dapat diterapkan dalam kehidupan masing-masing siswa. Adapun langkah-langkah konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Empty Chair* dari pendekatan gestalt yaitu sebagai berikut :

Menumbuhkan motivasi klien, pada tahap ini konselor memberikan pemahaman kepada konseli tentang kepercayaan diri, kemudian mendiskusikan bersama dengan anggota kelompok lainnya apabila ada yang belum di pahami oleh konseli dan selanjutnya apabila konseli telah mengetahui dampak dari adanya kepercayaan diri yang rendah maka ia akan termotivasi untuk lanjut di tahap konseling selanjutnya. Selanjutnya tahap kedua yaitu identifikasi sumber masalah, Pada tahap ini konselor membagikan lembar kerja peserta didik (LKPD) kepada konseli dan kemudian mengarahkan konseli mencatat bentuk kesulitan yang di alami kedalam lembar kerja yang telah di bagikan kemudian di analisis sebelum lanjut ke tahap selanjutnya.

Tahap ketiga yaitu latihan bermain peran *under dog* dan *top dog*, pada tahap ini konselor membahas tugas rumah yang telah di bagikan di pertemuan sebelumnya kemudian di diskusikan di tahap ini bersama dengan anggota kelompok lainnya untuk memberikan solusi atas masalah yang di alami konseli, kemudian konselor menyiapkan 2 kursi kosong, menjelaskan aturan bermain peran *empty chair* kepada konseli dan menjelaskan apa yang akan di lakukannya jika berperan sebagai *under dog* dan *top dog*. *Under dog* disini ia berperan sebagai

dirinya (orang yang kurang percaya diri), menceritakan apa-apa saja bentuk kesulitan yang di alaminya. Seperti ia mengatakan “ saya gugup ketika berbicara di depan guru mata pelajaran, kaki saya gemetaran ketika tampil di depan banyak orang”. Kemudian setelah berperan sebagai *under dog* konselor mengarahkan konseli mendiskusikan bersama apa yang akan di lalukan jika berperan sebagai *top dog* (orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi) contohnya konseli diarahkan langsung mempraktekkan dirinya sebagai pemimpin upacara atau mempresentasikan hasil diskusinya dengan anggota kelompoknya, adapun contoh dialognya ia mengatakan “ saya harus belajar agar pada saat presentase saya tidak gugup lagi dan lebih percaya diri karena materi yang di bawakan telah sudah saya pahami” . Kemudian setelah itu konselor mengarahkan konseli mempraktekkan langsung berbicara di depan kursi kosong yang telah di sediakan dan menceritakan apa-apa bentuk kesulitan yang di alaminya dan bagaimana ia seharusnya jika menjadi seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Nah dari tahap ini konseli tertantang untuk melakukan permainan peran dengan 2 kepribadian yang berbeda, sehingga konseli mampu menumbuhkan empatinya sehingga kesadaran dan tanggung jawabnya terbentuk. Sehingga konseli menyadari dirinya bahwa dengan latihan bermain peran ia mampu menjadi dirinya sendiri dengan orang yang kurang percaya diri kemudian menjadi seseorang yang percaya diri dengan cara menegakkan diri dan mengetahui perilaku yang tidak tepat dan apa yang perlu di perkuat dalam latihan kursi kosong sehingga kepercayaan dirinya dapat meningkat.



Selanjutnya tahap keempat yaitu: Evaluasi, pada tahap ini konselor membagikan lembar evaluasi kepada konseli kemudian mengarahkan untuk mengisi lembar evaluasi tersebut dan menanyakan pesan dan kesan konseli sebelum dan setelah konseling kelompok dengan teknik *empty chair*. Sehingga konseli mampu mengetahui perkembangan dalam mempraktekkan keterampilan baru setelah melakukan konseling kelompok dengan melibatkan dinamika-dinamika yang ada dalam kelompok tersebut maka, konselipun sadar bahwa ia memiliki kemampuan berperan sebagai seseorang yang tidak percaya diri dan memiliki kemampuan sebagai orang yang sangat percaya diri.

Dari pernyataan-pernyataan konseli selama proses konseling, dapat disimpulkan bahwa konseli pada umumnya telah melakukan komitmennya sesuai dengan apa yang dirumuskan dalam kontrak tertulis, meskipun masih belum optimal dalam pelaksanaannya. Dan juga beberapa hal yang dapat mendukungnya, yaitu adanya niat yang kuat untuk mau berubah dan mau berhasil/sukses serta kesadaran dalam dirinya untuk berubah.

Serta di buktikan pula pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Harahap R.C (2019) dengan sampel penelitian 36 orang. Adapun 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. Berdasarkan hasil penelitiannya 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. Sehingga teknik kursi kosong dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Supriadi A, G dkk (2014) dengan sampel siswa kelas VIII.1 dan VIII.5 SMP laboratorium Undiksha Singaraja, yang memiliki percaya diri yang rendah. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, yang disimpulkan dari hasil analisis,  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% ( $6.672 > 2,776$ ). Dan dilihat dari besaran Mean, kelompok eksperimen  $>$  kelompok kontrol ( $114.75 > 82.75$ ). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Adapun hasil penelitian saya mendapatkan hasil bahwa terdapat siswa yang mengalami kurang percaya diri dilihat dari hasil *pretest* di SMA Negeri 2 Bantaeng menunjukkan banyak siswa mengalami kurang percaya diri yang berada pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori rendah. Rendahnya kepercayaan diri siswa ditandai dengan merasa gugup dan gemetara ketika tampil di depan teman-temannya, tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya serta mudah menyerah atas kegagalan yang telah di hadapi. Kemudian setelah penerapan teknik *empty chair* dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest* hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu kepercayaan diri konseli meningkat ke kategori tinggi. Peningkatan ini disebabkan karena teknik *empty*

*chair* dianggap dapat mengatasi perilaku rendahnya kepercayaan diri, berdasarkan pernyataan Komalasari (2011) yang beranggapan bahwa asumsi dasar terapi Gestalt adalah bahwa individu-individu mampu menangani sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif. Dan pada kelompok eksperimen di tumbuhkan kesadaran dan tanggung jawabnya sebagai seorang individu, karena tumbuhnya kesadaran dan tanggung jawabnya maka, terjadi perubahan perilaku pada dirinya, sehingga terjadi perubahan perilaku pada kelompok eksperimen. Sehingga pada saat *posstest* nilai yang di peroleh jauh lebih signifikan perubahannya.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik *empty chair*. Pada saat *pretest* tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori rendah yang ditandai dengan berupa menganggap dirinya memiliki banyak kekurangan, serta mudah menyendiri. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau peningkatan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil skala yang diberikan. Konseli berada pada kategori sedang. Selain dilihat dari hasil kelompok eksperimen dan kontrol, peneliti juga melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *t-test* dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa antara kelompok eksperimen dan kontrol terdapat perbedaan karena dilihat dari perbandingan *gain score* antara kelompok eksperimen dan kontrol maka penggunaan teknik *empty chair* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng. Dan hasil statistik juga di dukung oleh hasil pengamatan yang selama perlakuan di berikan perlakuan dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan ke empat menyatakan bahwa perilaku meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, *empty chair* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMAN 2 Bantaeng. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dimana kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan *posttest* menunjukkan peningkatan dari kategori rendah menjadi kategori tinggi sedangkan pada kelompok kontrol ada perubahan namun tidak sepenuhnya dan dilakukannya uji *t-test* untuk membuktikan hipotesis bahwa teknik *empty chair* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMAN 2 Bantaeng.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Proses pelaksanaan teknik *empty chair* yang dilaksanakan oleh peneliti tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti selama memberikan *treatment* kepada konseli. Keterbatasan tersebut menjadi kendala dalam memberikan *treatment* yang optimal.

Salah satu keterbatasan peneliti adalah sarana dan prasarana untuk melakukan konseling kelompok. Pada pelaksanaannya, peneliti melakukan proses konseling di ruang kelas bukannya di ruang konseling sehingga mengganggu proses belajar mengajar. Selain itu suasana kelas kurang kondusif karena ada beberapa konseli yang bukan responden masuk dalam kelas sehingga mengganggu konsentrasi konseli dalam melaksanakan *treatment*.

Keterbatasan yang kedua adalah waktu penelitian yang terbatas. peneliti diberikan kesempatan selama satu bulan untuk melakukan penelitian. Waktu tersebut sangatlah kurang mengingat proses konseling seharusnya dilaksanakan dengan waktu yang tidak sedikit.

Keterbatasan yang ketiga adalah sulitnya menentukan jadwal proses konseling, dimana konseli berasal dari kelas dan jurusan yang berbeda-beda.

Keterbatasan yang keempat adalah masih terbatasnya kemampuan dan kompetensi peneliti yang bertindak sebagai konselor. Peneliti belum memahami sepenuhnya teknik *empty chair* dan pada proses pelaksanaannya hanya mengikuti sesuai skenario yang disusun. Inti dari proses belum sepenuhnya mencapai tujuan yang diinginkan yaitu tuntasnya masalah yang dihadapi oleh konseli.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang penerapan teknik *empty chair* untuk meningkatkan kepercayaan siswa adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng sebelum di berikan perlakuan berupa teknik *empty chair* berada pada kategori rendah dan sesudah di berikan perlakuan berupa teknik *empty chair* berada pada kategori tinggi.
2. Pelaksanaan teknik *empty chair* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui empat tahapan yakni menumbuhkan motivasi klien, identifikasi sumber masalah, latihan *under dog* dan *top dog*, dan evaluasi. Selama pelaksanaan teknik *empty chair*, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi.
3. Penerapan teknik *empty chair* dapat meningkatkan secara signifikan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Konselor

Konselor dapat mempergunakan teknik *Empty Chair* sebagai teknik layanan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Teknik *Empty Chair* dapat dikembangkan menjadi penelitian tindakan konseling dengan

menerapkannya pada masalah yang berbeda.

## 2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi di dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMA Negeri 2 Bantaeng khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Teknik *Empty Chair* dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variabel terkait lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adywibowo, P. I. 2010. Memperkuat Kepercayaan Diri Anak melalui Percakapan Referensial. (Online). *Jurnal Psikologi No.15*. <http://bpkpenabur.or.id/wp-content/uploads/jurnal-No15-Thn9-Desemberi2010.pdf>. (diakses 15 Januari 2020).
- Aristiani, R. 2016. Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. (Online). *Jurnal Konseling*. Vol. 2, No. 2 <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/717/716>, (diakses 20 Januari 2020).
- Astuti, B. 2012. *Modul Konseling Individual*. Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP. Jakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Barbara,E,d. 2000. *Percaya Diri Sumber Sukses & Kemandirian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Confidence,Y,R. 2014. *Penerjemah Setya Shani diterjemahkan dari Confidence the art of getting whatever you want I edition*. Jakarta : Person Education Limited.
- Corey,G. 2001.*Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT.Eresco
- Dahrawaty. 2014. Penerapan Teknik Permainan Dialog untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa berbicara didepan kelas di SMP Negeri 2 Makassar. *Skripsi*. Makassar : Universitas Negeri Makassar.
- Darminto,E. 2000. *Teori-teori Konseling*. Surabaya : Anggota IKAPI
- Dewi M.D,dkk . 2013. *Indonesian Journal of Guidance and counseling : Theory and Application* Vol. 2 Nomor.4
- Dyastuti, S. 2012. Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku *Bullying* Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling. Theory and Application*. Volume 1 Nomor 1. Universitas Negeri Semarang. Hlm 32
- Enung Fatimah. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan peserta didik)*. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Hakim. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Suara.
- Harahap, R. 2019. Penggunaan Teknik Kursi Kosong Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X Sma Yayasan Baitul Aziz Tembung. *Skripsi*. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.



- Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Kadir. 2016. *Statistika Terapan, Konsep, contoh dan Analisis data. Menggunakan Program SPSS/Lisrel Dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press
- Kurnanto, E.M. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta
- Kusuma B.W,dkk. 2015. Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas X Iis 3.*Skripsi*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Komalasari, G, Wahyuni, E & Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Mahmud, A dan Sunarty, K. 2012. *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Mappiare, A. 2006. *Kamus Istilah Konseling & Terapi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persaba.
- Mastuti.I. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta : Hi-Fest Publishing
- Pandang. A & Anas. M. 2019. *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan dan Konseling*. Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Prayitno. 2004. *Konseling Perorangan*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Prayitno & Erman A. 2014. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di SMK*. Jakarta: PT Ikrar Mandiri.
- Rahayuningdyah,E. 2016. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe. *JIPE* /p-ISSN2503-2542 e-ISSN 2503-2550 Vol.1 No.2 Kabupaten Ngawi.
- Safaria,.T. 2004. *Terapi dan Konseling Gestalt*, Yogyakarta: Graha
- Siregar, S. 2016. *Statistik Deskriptif untuk Penelitian*. Jakarta; PT Raja Grafindo.
- Siska,dkk. 2003. Kepercayaan Diri & Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. No.(2),67-71. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Subandi,dkk. 2005. *Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontemporer*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

- Supriyo. 2008. *Studi kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang : CV. Nieuw Setapak.
- Supriadi, A, Suarni K & Arum, D. 2014. Efektivitas konseling gestalt dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi proses pembelajaran pada siswa kelas VIII SMP Laboratorium undiksha singaraja tahun pelajaran 2013/2014. *e-journal jurusan bimbingan konseling*. Volume 2 No.1(2014). Hlm 1
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan* (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Bandung : Alfabeta
- Walgito,B. 2000. *Peran Psikologi Di Indonesia: Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Kepercayaan Diri*. Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Yusuf. 2005. *Percaya Diri Pasti*,.Jakarta: Gema Insani.

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1

JADWAL PELAKSANAAN TEKNIK *EMPTY CHAIR*

## DI SMA NEGERI 2 BANTAENG

| PERTEMUAN | TOPIK PERTEMUAN     | KEGIATAN  | TUJUAN  | RENTANG WAKTU |
|-----------|---------------------|---|---|---------------|
| 1         | Pretest             | Membagikan dan meminta responden untuk mengisi angket Kepercayaan diri  | Mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberi perlakuan                  | 45 menit      |
| 2         | <i>Treatment I</i>  | Menumbuhkan motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan teknik <i>empty chair</i> . Dengan cara peneliti menyakinkan siswa jika mengikuti kegiatan teknik <i>empty chair</i> dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. | Siswa dapat menumbuhkan motivasi untuk mengikuti kegiatan teknik <i>empty chair</i> | 45 menit      |
| 3         | <i>Treatment II</i> | Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk menceritakan bentuk-bentuk kesulitan yang di alami. Kemudian menuliskan penyebab munculnya kurang percaya diri siswa  | Siswa mampu menceritakan bentuk kesulitan yang di alami.                            | 45 menit      |

|   |                      |   |   |          |
|---|----------------------|---|---|----------|
| 4 | <i>Treatment III</i> | Peneliti mengarahkan siswa untuk duduk di kursi <i>under dog</i> “saat siswa kurang percaya diri “ dan kemudian mengarahkan siswa untuk berdiri dan pindah ke kursi <i>Top dog</i> “Siswa berada pada keadaan dia mampu memberikan motivasi kepada dirinya dengan berperan sebagai konselor yang memberi tahu dirinya sendiri jika sebenarnya dia mampu meningkatkan kepercayaan dirinya. | Siswa mampu berperan sebagai <i>under dog</i> dan berperan sebagai <i>top dog</i> dimana Siswa berada pada keadaan dia mampu memberikan motivasi kepada dirinya dengan berperan sebagai konselor yang memberi tahu dirinya sendiri jika sebenarnya dia mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. | 45 menit |
| 5 | <i>Treatment IV</i>  | Peneliti membagikan lembar evaluasi, kemudian siswa mengambil lembar evaluasi dan mengisi lembar evaluasi kemudian dibacakan.   | Peneliti mengetahui perubahan yang dialami siswa mengenai kepercayaan diri.   | 45 menit |
| 6 | Posttest             | Membagikan dan meminta responden untuk mengisi angket kepercayaan diri.   | Mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa setelah di beri perlakuan.  | 45 menit |

## LAMPIRAN 1

**JADWAL PELAKSANAAN TEKNIK *EMPTY CHAIR* UNTUK  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**

| No | Jenis Kegiatan                               | Bulan    |          | Bulan    |          |
|----|--|----------|----------|----------|----------|
|    |  | Februari |          | Maret    |          |
|    |  | Minggu 4 | Minggu 2 | Minggu 3 | Minggu 4 |
| 1  | Pelaksanaan <i>Pre Test</i>                  |          |          |          |          |
| 2  | Konseling kelompok : <i>Kepercayaan diri</i> |          |          |          |          |
| 3  | Pertemuan I : Menumbuhkan Motivasi Konseli   |          |          |          |          |
| 4  | Pertemuan II : Identifikasi Sumber Masalah   |          |          |          |          |
| 5  | Pertemuan III : Latihan Bermain Peran        |          |          |          |          |
| 6  | Post test                                    |          |          |          |          |
| 7  | Analisis Data                                |          |          |          |          |

## LAMPIRAN 2

### SKENARIO PELAKSANAAN TEKNIK *EMPTY CHAIR* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA NEGERI 2 BANTAENG

#### A. Tujuan

Tujuan dari pelaksanaan penerapan teknik *empty chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng. Dalam hal ini anggota kelompoknya adalah siswa yang kurang percaya diri berada pada kategori rendah.

#### B. Persiapan

Dalam tahap ini konselor menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik *Empty Chair* . Adapun persiapan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Menyediakan media penunjang seperti:
  - a. Bahan informasi
  - b. Panduan pelaksanaan teknik *Empty Chair*
  - c. Menentukan fasilitator, ketua kelompok, anggota kelompok

- 1) Fasilitator : peneliti
- 2) Ketua kelompok : siswa yang menjadi subjek penelitian
- 3) Anggota kelompok : siswa yang menjadi subjek penelitian

## 2. Menata setting pertemuan

### a. Tempat

Pelaksanaan kegiatan di lakukan di ruang kelas

### b. Perlengkapan

Perlengkapan yang dipakai adalah : meja, kursi, alat tulis menulis, white board, spidol, dan penghapus.



### C. Tahap pelaksanaan

Prosedur pelaksanaan teknik *Empty Chair* pada siswa yang kurang percaya diri adalah sebagai berikut:

| No | Kegiatan                                 | Tujuan   | Pelaksanaan  | Target Capaian  | Rentang waktu |
|----|--|--|--|---|---------------|
| 1  | <i>Pre Test</i>                          | Mengetahui kondisi awal siswa yang teridentifikasi kurang percaya diri | Membagikan dan meminta siswa untuk mengisi skala kepercayaan diri                                  | Peneliti mengetahui kondisi awal sampel   | 35 menit      |
| 2  | Bimbingan kelompok :<br>Kepercayaan diri | Membantu siswa memahami tentang kepercayaan diri                       | Memberikan penjelasan tentang kepercayaan diri dan saling tukar pendapat tentang kepercayaan diri. | Siswa memahami bahwa rendahnya kepercayaan diri yang di alami akan berdampak buruk pada proses belajarnya apabila tidak di atasi. | 1x45 menit    |

|    |                             |  |   |   |          |
|----|-----------------------------|--|---|---|----------|
| 3  | Pembentukan                 | Untuk membentuk struktur kelompok dan membangun rapport                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan salam</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Perkenalan</li> <li>• Menyampaikan Tujuan</li> <li>• Menyampaikan Asas kerahasiaan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa memahami aturan kelompok</li> <li>• Siswa dan peneliti membangun rapport</li> <li>• Siswa dan peneliti menjalin kebersamaan</li> </ul> | 35 menit |
| 4  | Peralihan                   | Untuk mengetahui kesiapan untuk menyelesaikan masalah rendahnya kepercayaan diri | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ice breaking</li> <li>• Mekanisme kegiatan</li> </ul>  | Siswa siap mengikuti kegiatan selanjutnya   | 20 menit |
| 5. | Inti<br>• <i>Treatmen I</i> | Siswa di berikan pemahaman agar  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor memberikan informasi tentang kepercayaan diri kepada</li> </ul>   | Siswa mampu menumbuhkan   | 45 Menit |

|  |  |   |  |  |          |
|--|--|---|--|--|----------|
|  | (Menumbuhkan Motivasi Siswa)                       | motivasi tumbuh dan mengikuti tahap selanjutnya.  | <p>konseli kemudian mendiskusikan apa yang belum di pahami oleh konseli. Kemudian Peneliti memberikan <i>feed back</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika konseli telah mengetahui dampak dari adanya kepercayaan diri yang rendah maka dari itu konseli tertarik sehingga termotivasi untuk mengikuti tahapan konseling selanjutnya.</li> <li>• Peneliti memberikan <i>feedback</i>.</li> </ul> | motivasi untuk mengikuti <i>treatment Empty Chair</i> agar dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. |          |
|  | <i>Treatment II</i><br>Identifikasi Sumber masalah | Siswa mampu mengungkapkan gejala-gejala penyebab rendahnya kepercayaan diri yang di alami | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti meminta siswa untuk menceritakan atau menuliskan bentuk-bentuk kesulitannya melalui lembar kerja peserta didik (LKPD) yang telah disiapkan.</li> <li>• Siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat kemudian</li> </ul>  | Siswa mengetahui dan mengungkapkan penyebab-penyebab munculnya kepercayaan diri yang di alami.     | 45 Menit |

|  |   |  |   |   |  |
|--|---|--|---|---|--|
|  |   |  | peneliti memberikan <i>feedback</i> .   |   |  |
|  | <i>Treatment III</i><br>Latihan <i>Under dog</i> dan <i>Top dog</i> | Siswa mampu melakukan latihan bermain peran <i>Under dog</i> dan <i>top dog</i> dengan 2 kepribadian yang berbeda. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti/ konselor menyiapkan 2 kursi kosong.</li> <li>• Peneliti memberikan informasi kepada siswa tentang aturan yang harus dilakukan dalam latihan teknik <i>Empty Chair</i>. Kemudian menjelaskan kepada konseli apa yang akan dilakukan jika berperan sebagai <i>Under dog</i> dan <i>Top dog</i>.</li> <li>• Peneliti mengarahkan siswa untuk duduk di kursi pertama yang telah disiapkan dimana ia akan berperan sebagai <i>Under Dog</i>. mencontohkan apa yang akan dilakukan ketika berperan sebagai <i>Under dog</i> dan apa yang akan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengetahui aturan yang akan dilakukan dalam teknik <i>Empty Chair</i></li> <li>• Mendengarkan penjelasan Peneliti/konselor</li> <li>• Siswa mampu mengungkapkan perasaan-perasaan yang di alami saat berada di kursi <i>Under dog</i> dan mampu menjadi pribadi yang berbeda saat berada di kursi <i>Top dog</i>, sehingga ia yakin</li> </ul> |  |

|  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|---|---|--|
|  |  |  | <p>di lakukan ketika berperan sebagai <i>top dog</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti mengarahkan siswa mengungkapkan dengan suara nyaring atau tegas apa yang telah dia tulis pada lembar kerja peserta didik/ Lembar kerja siswa .<br/>Kemudian di diskusikan bersama apa dilakukan apabila ia akan berpindah tempat ke kursi ke dua jika berperan sebagai <i>Top dog</i>.</li> <li>• Peneliti mengarahkan siswa untuk berdiri dan pindah kekursi kedua dimana ia akan berperan sebagai <i>Top dog</i>. (Mempraktekkan ide-ide yang muncul setelah melakukan diskusi) untuk meningkatkan kepercayaan diri.</li> </ul> | <p>bahwa dia mampu meningkatkan kepercayaan dirinya dan anggota kelompok yang lain mengamati dan memberikan masukan kepada siswa yang telah melakukan kegiatan.</p> |  |
|--|--|--|---|---|--|

|  |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
|  |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti mengarahkan anggota kelompok yang lain untuk memberikan masukan kepada siswa yang telah melakukan kegiatan <i>Under dog</i> dan <i>Top dog</i>.</li> <li>• Peneliti mengarahkan Siswa agar bergantian melakukan kegiatan <i>Empty Chair</i> sesuai dengan aspek kepercayaan diri yang ingin di tingkatkan.</li> </ul> |  |  |
|  | <i>Treatmen IV</i><br>Melakukan<br>Evaluasi | Untuk mengukur keberhasilan teknik yang di berikan kepada konseli/ siswa. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peniliti membagikan lembar kerja evaluasi kepada siswa</li> <li>• Siswa mengambil lembar evaluasi dan mengisi identitas dirinya</li> <li>• Peneliti menyampaikn kepada siswa untuk mengisi lembar evaluasi</li> <li>• Siswa membacakan lembar evaluasi yang telah diisi.</li> </ul>  | Siswa mampu mengetahui perkembangan atau kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan baru |  |

|    |                  |   |   |  |          |
|----|------------------|---|---|--|----------|
|    |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan</li> </ul>                          |  |          |
| 6. | Pengakhiran      | Untuk mengakhiri kegiatan   | menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir, penyampaian kemajuan yang dicapai oleh masing-masing | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa memahami kegiatan</li> <li>• Siswa mengetahui perubahan pada dirinya</li> </ul> | 10 menit |
| 7. | <i>Post test</i> | Mengetahui kondisi siswa yang teridentifikasi mengalami kepercayaan diri yang rendah. | Membagikan dan meminta siswa untuk mengisi skala kepercayaan diri.  | Peneliti mengetahui kondisi sampel setelah diberikan perlakuan   | 35 menit |

### LAMPIRAN 3

#### RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

#### LAYANAN KONSELING KELOMPOK

#### ( PERTEMUAN I )

|                    |  |
|--------------------|--|
| Topik Permasalahan | : Menumbuhkan Motivasi Siswa                   |
| Bidang Bimbingan   | : Pribadi                                      |
| Fungsi Layanan     | : Pengentasan dan Pengembangan                 |
| Tujuan Layanan     | : Siswa mampu meningkatkan kepercayaan dirinya |
| Tempat Pelaksanaan | : Kelas  |
| Alokasi Waktu      | : 1 x 45 menit                                 |
| Metode             | : Diskusi dan Tanya jawab                      |
| Media              | : Papan tulis dan Laptop                       |
| Jenis Layanan      | : Konseling Kelompok                           |

1. Standar Kompetensi : Memiliki pemahaman tentang kepercayaan
2. Kompetensi Dasar : Mampu mengetahui tingkat kepercayaan diri
3. Indikator

#### **Produk**

- a. Mengetahui tentang sikap kepercayaan diri

#### **Proses**

- a. Memberikan informasi tentang kepercayaan diri Memberikan informasi tentang teknik *empty chair*

4. Tujuan

#### **Produk :**



- a. Siswa mengetahui tentang sikap percaya diri
- b. Mampu mengetahui tentang teknik *Empty Chair*

**Uraian Kegiatan/Proses :**

| Tahap             | Kegiatan   |   |         |
|-------------------|--|---|---------|
|                   | Konselor   | Konseli   | Waktu   |
| Tahap Pembentukan | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam</li> <li>- Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin do'a</li> <li>- Konselor menyampiakan makna dari do'a</li> <li>- Konselor memperkenalkan diri kepada konseli</li> <li>- Konselor membangun <i>rapport</i>.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli menjawab salam</li> <li>- Konseli berdo'a</li> <li>- Konseli menyimak penyampaian konselor</li> </ul>  | 5 menit |
| Tahap Peralihan   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor membuka percakapan netral</li> <li>- Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini</li> <li>- Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan di lakukan</li> <li>- Konselor memberikan <i>ice breaking</i> berupa “ Perintahku ekspresimu” untuk mencairkan suasana</li> <li>- Konselor menyampaikan makna kegiatan <i>ice breaking</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli merespon</li> <li>- Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan</li> <li>- Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang di gunakan</li> <li>- Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya.</li> </ul> | 5 menit |

|                   |  |   |          |
|-------------------|--|---|----------|
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang di lakukan</li> <li>- Konseor menjelaskan asas kegiatan</li> <li>- Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya.</li> </ul>  |   |          |
| Tahap Kegiatan    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor memberikan gambaran tentang masalah yang di alami konseli tentang kurangnya kepercayaan diri</li> <li>- Konselor membagikan lembar materi tentang kepercayaan diri kemudian mendiskusikan bersama anggota kelompok.</li> <li>- Konselor memberikan informasi untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa permasalahan kurang percaya diri harus di selesaikan segera mungkin</li> <li>- Konselor meyakinkan konseli untuk mengikuti teknik <i>empty chair</i>.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli menyimak penyampaian konselor</li> <li>- Konseli menginterpretasi meingkatkan kepercayaan diri.</li> <li>- Konseli menyimak penyampaian konselor</li> <li>- Konseli berdiskusi terkait maalah kepercayaan diri</li> <li>- Konseli yakin dengan mengikuti tahapan teknik <i>empty chair</i> dapat meningkatkan kepercayaan dirinya</li> </ul> | 30 menit |
| Tahap Pengakhiran | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor merefleksikan kembali kegiatan yang telah di lakukan</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli memberi kesimpulan tentang kegiatan yang telah di</li> </ul>   | 5 menit  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | - Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih dan salam. | lakukan<br>- Konseli mendengarkan dengan baik<br>- Konseli menjawab salam |  |
|--|---|---|--|

Evaluasi : Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan

Tindak lanjut : Proses penialain melalui skala

Bahan informasi/ Materi : Terlampir

### **Penutup**

Dengan demikian Rencana pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok ini dapat di buat untuk di pergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti

**SUMARNI**

## RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

### LAYANAN KONSELING KELOMPOK

#### ( PERTEMUAN II )

- Topik Permasalahan : Identifikasi Sumber Masalah
- Bidang Bimbingan : Pribadi
- Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
- Tujuan Layanan : Siswa mampu mengungkapkan masalah yang di alami
- Tempat Pelaksanaan : Kelas
- Alokasi Waktu : 1x 45 menit
- Metode : Diskusi dan Tanya jawab
- Media : Papan tulis dan Laptop
- Jenis Layanan : Konseling Kelompok
1. Standar Kompetensi : Mengungkapkan masalah kepercayaan diri
  2. Kompetensi Dasar : Mampu mengungkapkan masalah kepercayaan
  3. Indikator
 

**Produk**

    - a. Menuliskan sikap kurang percaya diri yang di alami pada Lembar Kerja Siswa/ LKPD
    - b. Mengidentifikasi bentuk masalah sikap kurang percaya diri dalam lembar kerja.
  4. Tujuan
 

**Produk :**

    - a. Siswa mengetahui tentang sikap percaya diri

- b. Siswa mengetahui tentang bentuk kurang percaya diri yang di alami

**Uraian Kegiatan/Proses :**

| Tahap             | Kegiatan  |   |         |
|-------------------|---|---|---------|
|                   | Konselor  | Konseli   | Waktu   |
| Tahap Pembentukan | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam</li> <li>- Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin do'a</li> <li>- Konselor menyampaikan makna dari do'a</li> <li>- Konselor memperkenalkan diri kepada konseli</li> <li>- Konselor membangun <i>rapport</i>.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli menjawab salam</li> <li>- Konseli berdo'a</li> <li>- Konseli menyimak penyampaian konselor</li> </ul>  | 5 menit |
| Tahap Peralihan   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor membuka percakapan netral</li> <li>- Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini</li> <li>- Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan di lakukan</li> <li>- Konselor memberikan <i>ice breaking</i> berupa “ Tepuk lima jari “ untuk mencairkan suasana</li> <li>- Konselor menyampaikan makna kegiatan <i>ice breaking</i></li> <li>- Konselor menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli merespon</li> <li>- Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan</li> <li>- Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang di gunakan</li> <li>- Konseli merespon kesiapan mereka</li> </ul> | 5 menit |

|                   |   |  |          |
|-------------------|---|--|----------|
|                   | <p>yang di lakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseor menjelaskan asas kegiatan</li> <li>- Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya.</li> </ul>  | <p>dalam melakukan kegiatan selanjutnya.</p>   |          |
| Tahap Kegiatan    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor membagikan lembar kerja/ LKPD</li> <li>- Konselor meminta konseli untuk menceritakan masalah yang di alami ke dalam lembar kerja yang telah di siapkan</li> <li>- Konselor meminta konseli untuk menyampaikan pendapatnya kemudian mendiskusikan terkait masalah yang di alami</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli menerima lembar kerja yang di bagikan</li> <li>- Konseli menuliskan masalah yang di alami pada lembar kerja yang di bagikan konselor.</li> <li>- Konseli membacakan masalah yang di alami yang di tulis pada lembar kerja.</li> <li>- Konseli melakukan diskusi terkait masalah yang di alami.</li> </ul> | 30 menit |
| Tahap Pengakhiran | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor merefleksikan kembali kegiatan yang telah di lakukan</li> <li>- Konselor memberikan tugas rumah untuk mencatat semua hal yang berhubungan dengan kepercayaan diri.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli memberi kesimpulan tentang kegiatan yang telah di lakukan</li> <li>- Konseli menerima</li> </ul>  | 5 menit  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | - Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih dan salam. | tugas rumah yang di berikan oleh konselor |  |
|  |   | - Konseli menjawab salam                  |  |

Evaluasi : Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan

Tindak lanjut : Proses penialain melalui skala

Bahan informasi/ Materi : Terlampir

### **Penutup**

Dengan demikian Rencana pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok ini dapat di buat untuk di pergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti

**SUMARNI**

## RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

### LAYANAN KONSELING KELOMPOK

#### ( PERTEMUAN III )

|                    |   |
|--------------------|---|
| Topik Permasalahan | : Latihan Bermain Peran ( <i>Under dog</i> dan <i>Top dog</i> ) |
| Bidang Bimbingan   | : Pribadi dan sosial  |
| Fungsi Layanan     | : Pengentasan dan Pengembangan                                  |
| Tempat Pelaksanaan | : Kelas   |
| Alokasi Waktu      | : 1x45 menit  |
| Metode             | : Diskusi dan Tanya jawab                                       |
| Media              | : Papan tulis dan Laptop  |
| Jenis Layanan      | : Konseling Kelompok  |

1. Standar Kompetensi :
  - a. Konseli mampu berperan dan memahami situasi sebagai *Under dog*
  - b. Konseli mampu berperan dan memahami situasi sebagai *top dog*
  - c. Konseli mampu mengungkapkan perasaannya dengan sempurna

2. Kompetensi Dasar :
  - a. Mampu bermain peran dan memahami situasi sebagai *under dog*
  - b. Mampu mengungkapkan perasaannya dengan sempurna

3. Indikator

#### **Produk**

Bermain peran pada kursi kosong dengan dua sekaligus kepribadian yang di perankan.

#### **Proses**

- a. Membayangkan sebuah situasi *under dog* pada kursi kosong
- b. Membayangkan sebuah situasi *top dog* pada kursi kosong



c. Mengungkapkan ekspresi selama permainan peran

4. Tujuan

**Produk :**

Siswa mampu bermain peran pada kursi kosong dengan dua sekaligus kepribadian yang di perankan.

**Uraian Kegiatan/Proses :**

| Tahap             | Kegiatan   |   |         |
|-------------------|--|---|---------|
|                   | Konselor   | Konseli   | Waktu   |
| Tahap Pembentukan | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam</li> <li>- Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin do'a</li> <li>- Konselor menyampiakan makna dari do'a</li> <li>- Konselor memperkenalkan diri kepada konseli</li> <li>- Konselor membangun <i>rapport</i>.</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli menjawab salam</li> <li>- Konseli berdo'a</li> <li>- Konseli menyimak penyampaian konselor</li> </ul>  | 5 menit |
| Tahap Peralihan   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor membuka percakapan netral</li> <li>- Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini</li> <li>- Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan di lakukan</li> <li>- Konselor menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang di lakukan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli merespon</li> <li>- Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan</li> <li>- Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang di gunakan</li> <li>- Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya.</li> </ul> | 5 menit |

|                |   |  |          |
|----------------|---|--|----------|
|                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseor menjelaskan asas kegiatan</li> <li>- Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya.</li> </ul>   |  |          |
| Tahap Kegiatan | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor mengaitkan antara tugas rumah dengan kegiatan yang akan di lakukan</li> <li>- Konselor menjelaskan aturan main dalam bermain peran</li> <li>- Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi seseorang yang akan jadi <i>figure to round</i></li> <li>- Konselor membagikan lembar kerja permainan peran</li> <li>- Konselor meminta konseli untuk membayangkan sebuah situasi dimana dan kaoan ia akan berperan sebagai <i>top dog</i></li> <li>- Konseli diminta untuk memerankan sebagai <i>under dog</i> kemudian mendiskusikan bersama anggota kelompok apa yang akan di lakukan ketika berperan sebagai <i>top dog</i></li> <li>- Konselor mengarahkan konseli utnuk bermain <i>top dog</i></li> <li>- Konselor meminta konseli</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli merespon konselor dengan tugas rumah yang diberikan dan mendengarkan konselor tentang kegiatan yang akan di lakukan</li> <li>- Konseli menyimak dan mendengarkan penjelasan konselor</li> <li>- Konseli mengajukan dirinya sendiri untuk menjadi <i>figure to round</i></li> <li>- Konseli masing-masing mendapat lembar kerja permainan peran</li> <li>- Konseli menyimak penjelasan konselor</li> <li>- Konseli melakukan permainan <i>under dog</i></li> <li>- Konseli mengekspresikan selama permainan peran <i>under dog</i> berlangsung kemudian berdiskusi dengan anggota kelompok.</li> <li>- Konseli memerankan</li> </ul> | 30 menit |

|                   |  |  |         |
|-------------------|--|--|---------|
|                   | <p>untuk mengidentifikasi perasaannya/refleksi perasaan setelah bermain peran.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli diminta mencatat pada selembar kertas mengenai perasaan positif yang muncul</li> </ul>   | <p>sebagai <i>top dog</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli melakukan refleksi perasaan setelah bermain peran</li> <li>- Setelah permainan peran, konseli mengungkapkan perasaan yang di alami pada saat memerankan dua kepribadian sekaligus</li> <li>- Konseli mencatat pada selembar kertas mengenai perasaan positif yang muncul</li> </ul> |         |
| Tahap Pengakhiran | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor merefleksikan kembali kegiatan yang telah di lakukan</li> <li>- Konselor menyimpulkan kegiatan yang telah di lakukan dan memberi tugas rumah untuk melatih bermain peran dengan cara mencatat pada lembar kerja yang telah di berikan.</li> <li>- Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih dan salam.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli memberi kesimpulan tentang kegiatan yang telah di lakukan</li> <li>- Konseli menyimak dan mendengarkan kesimpulan konselor dan menerima tugas rumah yang di berikan oleh konselor</li> <li>- Konseli menjawab salam</li> </ul>  | 5 menit |

Evaluasi : Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan

Tindak lanjut : Proses penialain melalui lembar kerja

Bahan informasi/ Materi : Terlampir

### **Penutup**

Dengan demikian Rencana pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok ini dapat di buat untuk di pergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti

**SUMARNI**

## RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

### LAYANAN KONSELING KELOMPOK

#### ( PERTEMUAN IV )

|                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| Topik Permasalahan | : Evaluasi                     |
| Bidang Bimbingan   | : Pribadi                      |
| Fungsi Layanan     | : Pengentasan dan Pengembangan |
| Tempat Pelaksanaan | : Kelas                        |
| Alokasi Waktu      | : 1 X 45 menit                 |
| Metode             | : Diskusi dan Tanya jawab      |
| Media              | : Papan tulis dan Laptop       |
| Jenis Layanan      | : Konseling Kelompok           |

1. Standar Kompetensi :
  - a. Konseli mampu mengetahui makna permainan peran yang telah di lakukan
  - b. Konseli mampu meningkatkan kepercayaan diri
2. Komepetensi Dasar :  
Mampu meningkatkan kepercayaan diri setelah kegiatan bermain peran.
3. Indikator
 

**Produk**  
Penyampaian perasaan dan menceritakan pengalaman konseli mengikuti kegiatan

**Proses**  
Melakukan diskusi tentang hasil dari penerapan konseling
4. Tujuan
 

**Produk** : Siswa mampu meningkatkan kepercayaan diri.

**Uraian Kegiatan/Proses :**

| Tahap             | Kegiatan  |   |         |
|-------------------|---|---|---------|
|                   | Konselor  | Konseli   | Waktu   |
| Tahap Pembentukan | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam</li> <li>- Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin do'a</li> <li>- Konselor menyampaikan makna dari do'a</li> <li>- Konselor memperkenalkan diri kepada konseli</li> <li>- Konselor membangun <i>rapport</i>.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli menjawab salam</li> <li>- Konseli berdo'a</li> <li>- Konseli menyimak penyampaian konselor</li> </ul>  | 5 menit |
| Tahap Peralihan   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor membuka percakapan netral</li> <li>- Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini</li> <li>- Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan di lakukan</li> <li>- Konselor menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang di lakukan</li> <li>- Konseor menjelaskan asas kegiatan</li> <li>- Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli merespon</li> <li>- Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan</li> <li>- Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang di gunakan</li> <li>- Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya.</li> </ul> | 5 menit |

|                   |   |  |          |
|-------------------|---|--|----------|
|                   | memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya.   |  |          |
| Tahap Kegiatan    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor dan konseli melakukan <i>focus group discussion</i> dari hasil pelaksanaan konseling</li> <li>- Konselor meminta konseli menyampaikan perasaan dan menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan.</li> <li>- Konselor meminta konseli untuk mengisi <i>questioner</i> tentang pelatihan kegiatan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli dan konselor melakukan <i>focus group discussion</i> dari hasil pelaksanaan konseling</li> <li>- Konseli menyampaikan perasaan dan pengalamannya saat mengikuti kegiatan</li> <li>- Konseli mengisi <i>questioner</i> yang telah di bagikan oleh konselor.</li> </ul> | 30 menit |
| Tahap Pengakhiran | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor menyampaikan seluruh rangkaian teknik telah dilakukan dan menyampaikan bahwa pertemuan terakhir kita</li> <li>- Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih dan salam.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli mendengarkan dan menyimak rangkaian teknik yang telah di lakukan</li> <li>- Konseli menjawab salam.</li> </ul>  | 5 menit  |

Evaluasi : Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan

Tindak lanjut : Proses evaluasi melalui teknik *empty chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Bahan informasi/ Materi : Terlampir

**Penutup**

Dengan demikian Rencana pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok ini dapat di buat untuk di pergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti

**SUMARNI**



## LAMPIRAN 4

## KISI-KISI INSTRUMEN VARIABEL KEPERCAYAAN DIRI

## (SEBELUM UJI COBA)

| Variabel   | Aspek                         | Indikator  | Nomor item       |                          | Jumlah |           |
|--|-------------------------------|--|------------------|--------------------------|--------|-----------|
|  |                               |  | (+)              | (-)                      |        |           |
| Kepercayaan diri Menurut Lauster (dalam Rahayuningdyah.E,2016) | Keyakinan akan kemampuan diri | 1. Bersikap positif terhadap diri sendiri                            | 1, 23, 34        | 8,10,12<br>42,44         | 12     |           |
|  |                               | 2. Memahami tindakan   | 13, 50           | 4, 46                    |        |           |
|  | Optimis                       | 1. Berpandangan baik tentang diri                                    | 14,<br>6,7,18,   | 15,9,16                  | 12     |           |
|  |                               | 2. Berpandangan baik tentang kemampuan                               | 26, 51           | 2, 5, 45                 |        |           |
|  | Obyektif                      | 1. Bertindak sesuai kenyataan  | 17, 19           | 27                       | 6      |           |
|  |                               | 2. Menurut kebenaran pribadi   | 39               | 36, 38                   |        |           |
|  | Bertanggung Jawab             | 1. Kesiediaan seseorang terhadap sesuatu                             | 3, 21, 47,<br>11 | 41, 52                   | 12     |           |
|  |                               | 2. Dapat mengerjakan tugas dengan baik serta berani mengambil resiko | 22, 24,25        | 20,32,<br>53             |        |           |
|  | Rasional dan Realistis        | 1. Menganalisa sesuai kenyataan yang ada                             | 29,<br>33,30,31. | 28, 35,<br>37, 40,<br>48 | 11     |           |
|  |                               | 2. Memiliki sikap dan pemikiran yang dapat di terima oleh akal       | 43               | 49                       |        |           |
|  |                               |  |                  | <b>Total</b>             |        | <b>53</b> |

**LAMPIRAN 5****ANGKET PENELITIAN  
(SEBELUM UJI COBA)****A. Pengantar**

Angket penelitian bertujuan untuk memperoleh data penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi guna penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar. Angket ini dibuat semata-mata untuk kepentingan ilmiah guna pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling.

Sehubungan dengan maksud tersebut di atas, diharapkan agar angket ini diisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya tanpa adanya pengaruh dari orang lain dan teman-teman lainnya, sehingga keobjektifan dan kepercayaan data yang diperoleh dapat lebih optimal.

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan banyak terima kasih.

Makassar, 2020  
Peneliti

**SUMARNI**

**B. PETUNJUK PENGISIAN**

1. Berilah tanda centang(√) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan
2. Pilihan jawabannya yaitu:
  - a. Sangat Sesuai (SS)
  - b. Sesuai (S)
  - c. Kurang Sesuai (KS)
  - d. Tidak Sesuai (TS)
3. Isilah identitas Anda berikut ini:
 

Nama           :

Kelas           :

Alamat           :

**C. PERNYATAAN**

| NO | PERNYATAAN  | SKOR |   |    |    |
|----|---|------|---|----|----|
|    |   | SS   | S | KS | TS |
| 1  | Saya bisa mengerjakan tugas sekolah dengan baik   |      |   |    |    |
| 2  | Saya tidak yakin dapat meraih cita-cita yang selama ini saya impikan                    |      |   |    |    |
| 3  | Saya berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan sebaik-baiknya             |      |   |    |    |
| 4  | Jika saya memiliki masalah dengan teman, saya tidak dapat menyelesaikannya dengan baik. |      |   |    |    |
| 5  | Saya tidak yakin semua masalah dapat diselesaikan.                                      |      |   |    |    |
| 6  | Saya belajar tanpa mengenal waktu   |      |   |    |    |
| 7  | Saya tidak menyerah ketika gagal.   |      |   |    |    |
| 8  | Saya kurang mampu dengan kemampuan dalam diri.  |      |   |    |    |
| 9  | Saya mempunyai pendirian yang berubah-ubah.   |      |   |    |    |
| 10 | Saya tidak bisa memiliki prestasi belajar dengan baik.                                  |      |   |    |    |
| 11 | Jika saya memiliki masalah, sahabat saya mampu membantu menyelesaikannya dengan baik.   |      |   |    |    |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 12 | Saya tidak yakin bisa mengerjakan tugas sekolah dengan baik.                           |  |  |  |  |
| 13 | Saya bisa menyelesaikan semua masalah  |  |  |  |  |
| 14 | Saya yakin dapat memiliki prestasi belajar dengan baik.                                |  |  |  |  |
| 15 | Saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup   |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa orang lain lebih mampu daripada saya.                                      |  |  |  |  |
| 17 | Saya memberanikan diri untuk bertanya apabila belum mengerti.                          |  |  |  |  |
| 18 | Saya memiliki pendirian yang tidak berubah-ubah.                                       |  |  |  |  |
| 19 | Saya menyelesaikan tugas tanpa bantuan dari orang lain.                                |  |  |  |  |
| 20 | Saya tidak melakukan tugas yang menjadi tanggung jawab saya sebagai pelajar.           |  |  |  |  |
| 21 | Saya mengumpulkan tugas tepat pada waktunya  |  |  |  |  |
| 22 | Saya siap menerima sanksi apabila saya melakukan kesalahan.                            |  |  |  |  |
| 23 | Saya berani tampil di depan kelas.   |  |  |  |  |
| 24 | Saya tidak menunda-nunda pekerjaan yang diberikan dari sekolah.                        |  |  |  |  |
| 25 | Saya sudah mengerjakan tugas sekolah yang menjadi tanggung jawab saya sebagai pelajar. |  |  |  |  |
| 26 | Saya akan belajar dengan tekun untuk memperoleh nilai yang memuaskan.                  |  |  |  |  |
| 27 | Saya tidak berani untuk bertanya bila belum mengerti                                   |  |  |  |  |
| 28 | Saya mudah menyerah apabila saya gagal   |  |  |  |  |
| 29 | Saya mempertimbangkan sesuatu dengan baik sebelum mengambil keputusan                  |  |  |  |  |
| 30 | Saya tidak mau kesalahan yang saya lakukan dilemparkan kepada orang lain               |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 31 | Saya tidak mudah terpengaruh dengan orang lain                              |  |  |  |  |
| 32 | Saya menolak sanksi yang diberikan guru atas kesalahan yang saya lakukan    |  |  |  |  |
| 33 | Saya mudah berteman dengan siapa saja                                       |  |  |  |  |
| 34 | Saya orang yang tidak mudah putus asa                                       |  |  |  |  |
| 35 | Saya merasa bahwa semua orang tidak mudah dipercaya                         |  |  |  |  |
| 36 | Kadang saya belajar tidak sesuai dengan jadwal belajar yang telah saya buat |  |  |  |  |
| 37 | Saya orang yang mudah putus asa   |  |  |  |  |
| 38 | Kadang saya berangkat ke sekolah tidak tepat waktu                          |  |  |  |  |
| 39 | Saya menghargai pendapat dari orang lain                                    |  |  |  |  |
| 40 | Saya akan menjauhi teman jika dia memberi kritikan tentang saya             |  |  |  |  |
| 41 | Saya takut jika harus mengalami kegagalan                                   |  |  |  |  |
| 42 | Saya ingin orang lain menuruti keputusan yang saya buat                     |  |  |  |  |
| 43 | Kritikan dari orang lain membuat saya menjadi lebih baik                    |  |  |  |  |
| 44 | Saya minder ketika orang lain mengkritik penampilan saya                    |  |  |  |  |
| 45 | Saya malu ketika mengutarakan pendapat di depan orang banyak                |  |  |  |  |
| 46 | Saya kesulitan untuk memperoleh teman                                       |  |  |  |  |
| 47 | Dalam mengambil keputusan, saya tidak mempertimbangkan baik dan buruknya    |  |  |  |  |
| 48 | Saya iri dengan kelebihan yang dimiliki oleh teman saya                     |  |  |  |  |
| 49 | Saya cenderung membesar-besarkan hal yang                                   |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
|    | sepeleh   |  |  |  |  |
| 50 | Saya senang berpartisipasi dalam kegiatan kelompok                          |  |  |  |  |
| 51 | Saya sudah puas dengan pencapaian saat ini.                                 |  |  |  |  |
| 52 | Saya merasa terbebani dengan tugas-tugas yang ada                           |  |  |  |  |
| 53 | Saya tidak melakukan tugas yang menjadi tanggung jawab saya sebagai pelajar |  |  |  |  |

**\*\*\*Terima Kasih\*\*\***

### KETERANGAN VALIDATOR INSTRUMEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd

NIP : -

Jurusan/ Fakultas : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Instansi : Universitas Negeri Makassar

Sebagai validator instrument yang di susun oleh

Nama : Sumarni

NIM : 1644040009

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menerangkan bahwa instrument penelitian dalam bentuk angket penilaian smart career book yang di susun oleh mahasiswa tersebut sudah di konsultasikan dan layak di gunakan untuk penelitian dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi berjudul “ Penerapan Teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng”.

Demikian keterangan ini saya buat dengan sebenarnya untuk di gunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, Februari 2020

Validator

Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd

Petunjuk :

1. Untuk memberikan penilaian format angket penelitian, Bapak cukup memberikan tanda ceklis pada kolom yang telah di sediakan
2. Angka-angka yang terdapat pada kolom yang di maksud berarti :
  - 0 : Tidak Valid
  - 1 : Kurang Valid
  - 2 : Cukup Valid
  - 3 : Valid
  - 4 : Sangat Valid

| No | ASPEK YANG DINILAI  | PENILAIAN |   |   |   |   | KETERANGAN |
|----|---|-----------|---|---|---|---|------------|
|    |   | 0         | 1 | 2 | 3 | 4 |            |
| 1. | Kejelasan petunjuk pengerjaan                               |           |   |   |   |   |            |
| 2. | Kesesuaian item pernyataan dengan indikator                 |           |   |   |   |   |            |
| 3. | Kesesuaian item pernyataan dengan kemampuan berbahasa siswa |           |   |   |   |   |            |
| 4. | Ketepatan penggunaan skala                                  |           |   |   |   |   |            |
| 5. | Kelayakan jumlah butir pernyataan                           |           |   |   |   |   |            |
| 6. | Kejelasan makna yang terkandung dalam item pernyataan       |           |   |   |   |   |            |
| 7. | Kemudahan analisis data                                     |           |   |   |   |   |            |
| 8. | Ketepatan penggunaan dalam layanan informasi siswa.         |           |   |   |   |   |            |

Saran-saran perbaikan :

1. ....
2. ....
3. ....

Makassar, Februari 2020

Validator

Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd



## LAMPIRAN 6

## UJI VALIDITAS

## Item-Total Statistics

|          | Scale Mean<br>if Item<br>Deleted | Scale<br>Variance if<br>Item Deleted | Corrected<br>Item-Total<br>Correlation | Squared<br>Multiple<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|----------|----------------------------------|--------------------------------------|--|------------------------------------|--|
| VAR00001 | 157.7660                         | 184.922                              | .085                                   | .                                  | .838                                   |
| VAR00002 | 157.7660                         | 184.140                              | .083                                   | .                                  | .840                                   |
| VAR00003 | 157.4468                         | 183.209                              | .193                                   | .                                  | .836                                   |
| VAR00004 | 157.6809                         | 180.439                              | .377                                   | .                                  | .833                                   |
| VAR00005 | 157.7447                         | 176.803                              | .382                                   | .                                  | .832                                   |
| VAR00006 | 158.2340                         | 179.618                              | .319                                   | .                                  | .834                                   |
| VAR00007 | 157.4043                         | 180.246                              | .384                                   | .                                  | .833                                   |
| VAR00008 | 157.8936                         | 178.271                              | .437                                   | .                                  | .832                                   |
| VAR00009 | 158.2979                         | 184.909                              | .033                                   | .                                  | .842                                   |
| VAR00010 | 157.8511                         | 180.086                              | .309                                   | .                                  | .834                                   |
| VAR00011 | 157.8298                         | 181.275                              | .188                                   | .                                  | .837                                   |
| VAR00012 | 157.6596                         | 180.664                              | .302                                   | .                                  | .834                                   |
| VAR00013 | 158.2766                         | 177.813                              | .361                                   | .                                  | .833                                   |
| VAR00014 | 157.7660                         | 178.748                              | .380                                   | .                                  | .833                                   |
| VAR00015 | 157.4255                         | 176.858                              | .430                                   | .                                  | .831                                   |
| VAR00016 | 157.8511                         | 175.086                              | .538                                   | .                                  | .829                                   |
| VAR00017 | 157.8936                         | 178.271                              | .369                                   | .                                  | .833                                   |
| VAR00018 | 158.4043                         | 180.637                              | .237                                   | .                                  | .836                                   |
| VAR00019 | 158.4468                         | 178.600                              | .379                                   | .                                  | .833                                   |
| VAR00020 | 157.5745                         | 180.989                              | .260                                   | .                                  | .835                                   |
| VAR00021 | 157.8298                         | 180.101                              | .368                                   | .                                  | .833                                   |
| VAR00022 | 157.3617                         | 183.932                              | .161                                   | .                                  | .837                                   |
| VAR00023 | 158.0213                         | 178.978                              | .390                                   | .                                  | .833                                   |
| VAR00024 | 158.1489                         | 181.390                              | .254                                   | .                                  | .835                                   |
| VAR00025 | 157.5532                         | 179.122                              | .511                                   | .                                  | .832                                   |
| VAR00026 | 157.3830                         | 180.415                              | .399                                   | .                                  | .833                                   |
| VAR00027 | 157.8936                         | 173.836                              | .494                                   | .                                  | .829                                   |
| VAR00028 | 157.5957                         | 172.159                              | .594                                   | .                                  | .827                                   |
| VAR00029 | 157.7872                         | 180.041                              | .321                                   | .                                  | .834                                   |
| VAR00030 | 157.6383                         | 184.627                              | .083                                   | .                                  | .839                                   |

|          |          |         |       |   |      |
|----------|----------|---------|-------|---|------|
| VAR00031 | 157.8511 | 177.912 | .481  | . | .831 |
| VAR00032 | 157.2553 | 182.890 | .246  | . | .836 |
| VAR00033 | 157.5745 | 181.032 | .237  | . | .836 |
| VAR00034 | 157.6383 | 179.062 | .364  | . | .833 |
| VAR00035 | 158.5745 | 183.250 | .116  | . | .839 |
| VAR00036 | 158.4468 | 186.557 | -.015 | . | .842 |
| VAR00037 | 157.5106 | 171.994 | .589  | . | .827 |
| VAR00038 | 158.0213 | 185.282 | .032  | . | .841 |
| VAR00039 | 157.3617 | 184.801 | .130  | . | .837 |
| VAR00040 | 157.6170 | 185.328 | .040  | . | .840 |
| VAR00041 | 158.0000 | 178.870 | .305  | . | .834 |
| VAR00042 | 157.8298 | 178.405 | .344  | . | .833 |
| VAR00043 | 157.3830 | 184.024 | .168  | . | .837 |
| VAR00044 | 158.2553 | 177.455 | .392  | . | .832 |
| VAR00045 | 158.1277 | 177.679 | .383  | . | .832 |
| VAR00046 | 157.7660 | 177.227 | .380  | . | .832 |
| VAR00047 | 158.8936 | 194.706 | -.339 | . | .849 |
| VAR00048 | 157.7021 | 178.301 | .344  | . | .833 |
| VAR00049 | 157.9362 | 179.235 | .292  | . | .834 |
| VAR00050 | 157.4043 | 181.768 | .368  | . | .834 |
| VAR00051 | 158.5532 | 184.209 | .084  | . | .839 |
| VAR00052 | 157.8511 | 182.782 | .196  | . | .836 |
| VAR00053 | 157.3830 | 182.763 | .248  | . | .835 |

## LAMPIRAN 7

## Hasil Data Uji Validitas Instrumen

| No | No item | <i>Corrected Item-Total Correlation</i> | Keterangan  |
|----|---------|---|-------------|
| 1  | 01      | .085                                    | Tidak Valid |
| 2  | 02      | .083                                    | Tidak Valid |
| 3  | 03      | .193                                    | Tidak Valid |
| 4  | 09      | .033                                    | Tidak Valid |
| 5  | 11      | .188                                    | Tidak Valid |
| 6  | 18      | .237                                    | Tidak Valid |
| 7  | 20      | .260                                    | Tidak Valid |
| 8  | 22      | .161                                    | Tidak Valid |
| 9  | 24      | .254                                    | Tidak Valid |
| 10 | 30      | .083                                    | Tidak Valid |
| 11 | 32      | .246                                    | Tidak Valid |
| 12 | 33      | .237                                    | Tidak Valid |
| 13 | 35      | .116                                    | Tidak Valid |
| 14 | 36      | -.015                                   | Tidak Valid |
| 15 | 38      | .032                                    | Tidak Valid |
| 16 | 39      | .130                                    | Tidak Valid |
| 17 | 40      | .040                                    | Tidak Valid |
| 18 | 43      | .168                                    | Tidak Valid |
| 19 | 47      | -.339                                   | Tidak Valid |

|           |           |             |                    |
|-----------|-----------|-------------|--------------------|
| <b>20</b> | <b>49</b> | <b>.292</b> | <b>Tidak Valid</b> |
| <b>21</b> | <b>51</b> | <b>.084</b> | <b>Tidak Valid</b> |
| <b>22</b> | <b>52</b> | <b>.196</b> | <b>Tidak Valid</b> |
| <b>23</b> | <b>53</b> | <b>.248</b> | <b>Tidak Valid</b> |

**LAMPIRAN 8****UJI RELIABILITAS****Case Processing Summary**

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 47 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 47 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha<br>Based on<br>Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .837             | .848   | 53         |

## LAMPIRAN 9

## KISI-KISI INSTRUMEN VARIABEL KEPERCAYAAN DIRI

## (SETELAH UJI COBA)

| Variabel   | Aspek                         | Indikator  | Nomor item |               | Jumlah |           |
|--|-------------------------------|--|------------|---------------|--------|-----------|
|  |                               |  | (+)        | (-)           |        |           |
| Kepercayaan diri Menurut Lauster (dalam Rahayuningdyah.E,2016) | Keyakinan akan kemampuan diri | 3. Bersikap positif terhadap diri sendiri                            | 15, 22     | 5,6,7, 25, 26 | 11     |           |
|  |                               | 4. Memahami tindakan   | 8, 30      | 1, 28         |        |           |
|  | Optimis                       | 3. Berpandangan baik tentang diri                                    | 9, 3, 4    | 10, 11        | 8      |           |
|  |                               | 4. Berpandangan baik tentang kemampuan                               | 17         | 2, 27         |        |           |
|  | Obyektif                      | Bertindak sesuai kenyataan   | 12, 13     | 18            | 3      |           |
|  | Bertanggung Jawab             | 3. Kesiediaan seseorang terhadap sesuatu                             | 14         | 24            | 3      |           |
|  |                               | 4. Dapat mengerjakan tugas dengan baik serta berani mengambil resiko | 16         |               |        |           |
|  | Rasional dan Realistis        | Menganalisa sesuai kenyataan yang ada                                | 20, 21     | 19,23, 29     | 5      |           |
|  |                               |  |            | <b>Total</b>  |        | <b>30</b> |

**LAMPIRAN 10****ANGKET PENELITIAN  
(SETELAH UJI COBA)****A. Pengantar**

Angket penelitian bertujuan untuk memperoleh data penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi guna penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar. Angket ini dibuat semata-mata untuk kepentingan ilmiah guna pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling.

Sehubungan dengan maksud tersebut di atas, diharapkan agar angket ini diisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya tanpa adanya pengaruh dari orang lain dan teman-teman lainnya, sehingga keobjektifan dan kepercayaan data yang diperoleh dapat lebih optimal.

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan banyak terima kasih.

Makassar, 2020  
Peneliti

**SUMARNI**

**B. PETUNJUK PENGISIAN**

4. Berilah tanda centang(√) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan
5. Pilihan jawabannya yaitu:
  - e. Sangat Sesuai (SS)
  - f. Sesuai (S)
  - g. Kurang Sesuai (KS)
  - h. Tidak Sesuai (TS)
6. Isilah identitas Anda berikut ini:
 

Nama           :

Kelas           :

Alamat           :

**C. PERNYATAAN**

| NO | PERNYATAAN  | SKOR |   |    |    |
|----|---|------|---|----|----|
|    |   | SS   | S | KS | TS |
| 1  | Jika saya memiliki masalah dengan teman, saya tidak dapat menyelesaikannya dengan baik. |      |   |    |    |
| 2  | Saya tidak yakin semua masalah dapat diselesaikan.                                      |      |   |    |    |
| 3  | Saya belajar tanpa mengenal waktu   |      |   |    |    |
| 4  | Saya tidak menyerah ketika gagal.   |      |   |    |    |
| 5  | Saya kurang mampu dengan kemampuan dalam diri.  |      |   |    |    |
| 6  | Saya tidak bisa memiliki prestasi belajar dengan baik.                                  |      |   |    |    |
| 7  | Saya tidak yakin bisa mengerjakan tugas sekolah dengan baik.                            |      |   |    |    |
| 8  | Saya bisa menyelesaikan semua masalah   |      |   |    |    |
| 9  | Saya yakin dapat memiliki prestasi belajar dengan baik.                                 |      |   |    |    |
| 10 | Saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup  |      |   |    |    |
| 11 | Saya merasa orang lain lebih mampu daripada saya.                                       |      |   |    |    |
| 12 | Saya memberanikan diri untuk bertanya apabila   |      |   |    |    |



|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
|    | belum mengerti.  |  |  |  |  |
| 13 | Saya menyelesaikan tugas tanpa bantuan dari orang lain.                                |  |  |  |  |
| 14 | Saya mengumpulkan tugas tepat pada waktunya  |  |  |  |  |
| 15 | Saya berani tampil di depan kelas.   |  |  |  |  |
| 16 | Saya sudah mengerjakan tugas sekolah yang menjadi tanggung jawab saya sebagai pelajar. |  |  |  |  |
| 17 | Saya akan belajar dengan tekun untuk memperoleh nilai yang memuaskan.                  |  |  |  |  |
| 18 | Saya tidak berani untuk bertanya bila belum mengerti                                   |  |  |  |  |
| 19 | Saya mudah menyerah apabila saya gagal   |  |  |  |  |
| 20 | Saya mempertimbangkan sesuatu dengan baik sebelum mengambil keputusan                  |  |  |  |  |
| 21 | Saya tidak mudah terpengaruh dengan orang lain   |  |  |  |  |
| 22 | Saya orang yang tidak mudah putus asa  |  |  |  |  |
| 23 | Saya orang yang mudah putus asa  |  |  |  |  |
| 24 | Saya takut jika harus mengalami kegagalan  |  |  |  |  |
| 25 | Saya ingin orang lain menuruti keputusan yang saya buat                                |  |  |  |  |
| 26 | Saya minder ketika orang lain mengkritik penampilan saya                               |  |  |  |  |
| 27 | Saya malu ketika mengutarakan pendapat di depan orang banyak                           |  |  |  |  |
| 28 | Saya kesulitan untuk memperoleh teman  |  |  |  |  |
| 29 | Saya iri dengan kelebihan yang dimiliki oleh teman saya                                |  |  |  |  |
| 30 | Saya senang berpartisipasi dalam kegiatan kelompok                                     |  |  |  |  |

\*\*\*Terima Kasih\*\*\*

## LAMPIRAN 11

## DATA HASIL KELOMPOK PENELITIAN

| Responden        | Kelompok Eksperimen |              |              | Responden        | Kelompok Kontrol |              |             |
|------------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|------------------|--------------|-------------|
|                  | Pretest             | Posttest     | Gain Score   |                  | Pretest          | Posttest     | Gain Score  |
| <b>1</b>         | 61                  | 105          | 44           | <b>1</b>         | 60               | 65           | 5           |
| <b>2</b>         | 58                  | 99           | 41           | <b>2</b>         | 65               | 67           | 2           |
| <b>3</b>         | 60                  | 107          | 47           | <b>3</b>         | 68               | 69           | 1           |
| <b>4</b>         | 55                  | 98           | 43           | <b>4</b>         | 58               | 60           | 2           |
| <b>5</b>         | 62                  | 110          | 48           | <b>5</b>         | 75               | 78           | 3           |
| <b>6</b>         | 54                  | 90           | 36           | <b>6</b>         | 59               | 70           | 11          |
| <b>7</b>         | 56                  | 94           | 38           | <b>7</b>         | 61               | 62           | 1           |
| <b>8</b>         | 45                  | 95           | 50           | <b>8</b>         | 45               | 62           | 17          |
| <b>Jumlah</b>    | <b>451</b>          | <b>798</b>   | <b>347</b>   | <b>Jumlah</b>    | <b>491</b>       | <b>533</b>   | <b>42</b>   |
| <b>Rata-rata</b> | <b>56,37</b>        | <b>99,75</b> | <b>43,37</b> | <b>Rata-rata</b> | <b>61,37</b>     | <b>66,62</b> | <b>5,25</b> |

Sumber: Hasil Skala Penelitian

**Kategori Tingkat Kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng**

| Interval  | Kategorisasi  | Kelompok Penelitian |            |          |            |          |            |          |            |
|-----------|---------------|---------------------|------------|----------|------------|----------|------------|----------|------------|
|           |               | Eksperimen          |            |          |            | Kontrol  |            |          |            |
|           |               | Pretest             |            | Posttest |            | Pretest  |            | Posttest |            |
|           |               | F                   | %          | F        | %          | F        | %          | F        | %          |
| 102 – 119 | Sangat Tinggi | -                   | -          | 3        | 30%        | -        | -          | -        | -          |
| 84 – 101  | Tinggi        | -                   | -          | 5        | 50%        | -        | -          | -        | -          |
| 66 – 83   | Sedang        | -                   | -          | -        | -          | 2        | 20%        | 4        | 40%        |
| 48 – 65   | Rendah        | 7                   | 70%        | -        | -          | 5        | 50%        | 4        | 40%        |
| 30 – 47   | Sangat Rendah | 1                   | 10%        | -        | -          | 1        | 10%        | -        | -          |
|           | <b>Jumlah</b> | <b>8</b>            | <b>80%</b> | <b>8</b> | <b>80%</b> | <b>8</b> | <b>80%</b> | <b>8</b> | <b>80%</b> |

**Data Tingkat Kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng**

| Jenis Data      | Kelompok   | Mean  | Internal | Klasifikasi |
|-----------------|------------|-------|----------|-------------|
| <i>Pretest</i>  | Eksperimen | 56,37 | 48 – 65  | Rendah      |
|                 | Kontrol    | 61,37 | 48 – 65  | Rendah      |
| <i>Posttest</i> | Eksperimen | 99,75 | 84 – 101 | Tinggi      |
|                 | Kontrol    | 66,62 | 66 – 83  | Sedang      |

## LAMPIRAN 12

## UJI NORMALITAS

## Tests of Normality

|                  | Kelas                | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|------------------|----------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                  |                      | Statistic                       | Df | Sig.  | Statistic    | Df | Sig. |
| Kepercayaan diri | Pre-Test Eksperimen  | .206                            | 8  | .200* | .884         | 8  | .205 |
|                  | Post-Test Eksperimen | .168                            | 8  | .200* | .957         | 8  | .777 |
|                  | Pre-Test Kontrol     | .224                            | 8  | .200* | .949         | 8  | .699 |
|                  | Post-Test Kontrol    | .162                            | 8  | .200* | .924         | 8  | .460 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**LAMPIRAN 13****Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen****Frequencies****Statistics**

|                    |         | Pretest         | Posttest        |
|--------------------|---------|-----------------|-----------------|
| N                  | Valid   | 8               | 8               |
|                    | Missing | 0               | 0               |
| Mean               |         | 56.38           | 99.75           |
| Std. Error of Mean |         | 1.917           | 2.462           |
| Median             |         | 57.00           | 98.50           |
| Mode               |         | 45 <sup>a</sup> | 90 <sup>a</sup> |
| Std. Deviation     |         | 5.423           | 6.964           |
| Variance           |         | 29.411          | 48.500          |
| Range              |         | 17              | 20              |
| Minimum            |         | 45              | 90              |
| Maximum            |         | 62              | 110             |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**LAMPIRAN 14****Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol****Frequencies****Statistics**

|                    |         | Pretest         | Posttest |
|--------------------|---------|-----------------|----------|
| N                  | Valid   | 8               | 8        |
|                    | Missing | 0               | 0        |
| Mean               |         | 61.38           | 66.63    |
| Std. Error of Mean |         | 3.076           | 2.052    |
| Median             |         | 60.50           | 66.00    |
| Mode               |         | 45 <sup>a</sup> | 62       |
| Std. Deviation     |         | 8.700           | 5.805    |
| Variance           |         | 75.696          | 33.696   |
| Range              |         | 30              | 18       |
| Minimum            |         | 45              | 60       |
| Maximum            |         | 75              | 78       |

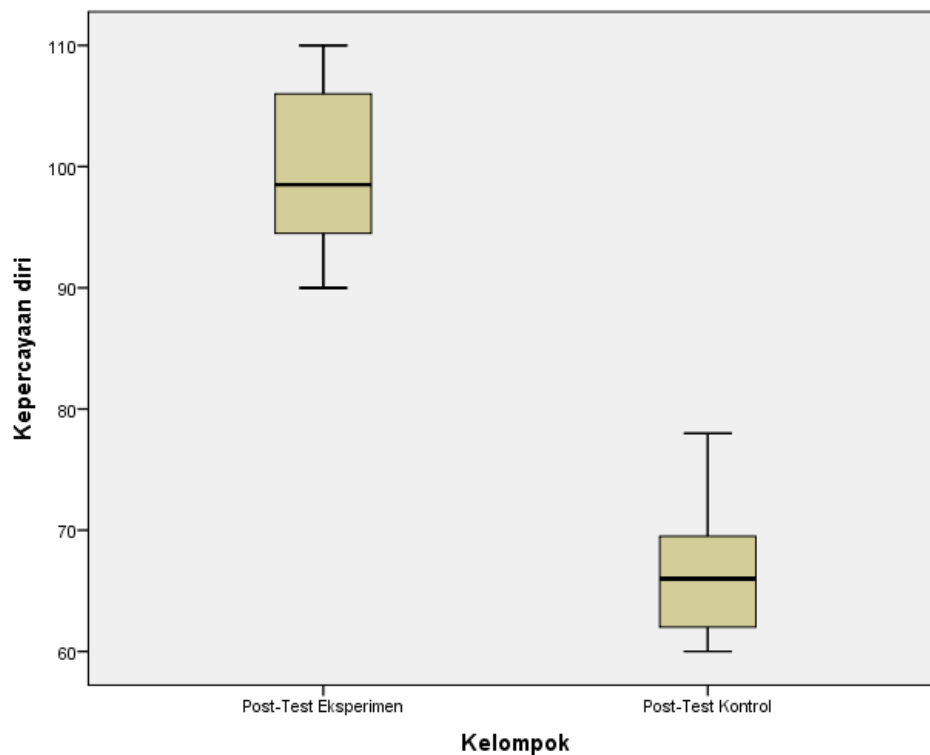
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## LAMPIRAN 15

**UJI HOMOGENITAS (Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol)**

**Test of Homogeneity of Variance**

|                  |                                      | Levene Statistic | df1 | df2    | Sig. |
|------------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| Kepercayaan diri | Based on Mean                        | .590             | 1   | 14     | .455 |
|                  | Based on Median                      | .362             | 1   | 14     | .557 |
|                  | Based on Median and with adjusted df | .362             | 1   | 13.791 | .557 |
|                  | Based on trimmed mean                | .580             | 1   | 14     | .459 |



**LAMPIRAN 16****Uji T-Test****(Membandingkan GAINSCORE Eksperimen-Kontrol) Model Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group Design)****Group Statistics**

|                  | Kelompok   | N | Mean    | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|------------------|------------|---|---------|----------------|-----------------|
| Kepercayaan diri | Eksperimen | 8 | 43,3750 | 4,89716        | 1,73141         |
|                  | Kontrol    | 8 | 5,2500  | 5,77556        | 2,04197         |



**Independent Test**

|                     | Levene's Test<br>for Equality of<br>Variances |      | t-test for Equality of Means |        |                 |                    |                          |   |          |          |
|---------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|--------------------|--------------------------|---|----------|----------|
|                     | F   | Sig. | T                            | df     | Sig. (2-tailed) | Mean<br>Difference | Std. Error<br>Difference | 95% Confidence<br>Interval of the<br>Difference |          |          |
|                     |   |      |                              |        |                 |                    |                          | Lower   | Upper    |          |
| Kepercayaan<br>diri | Equal variances<br>assumed                    | ,109 | ,746                         | 14,241 | 14              | ,000               | 38,12500                 | 2,67720   | 32,38297 | 43,86703 |
|                     | Equal variances not<br>assumed                |      |                              | 14,241 | 13,635          | ,000               | 38,12500                 | 2,67720   | 32,36854 | 43,88146 |

**LAMPIRAN 17**

**PEDOMAN OBSERVASI PENERAPAN TEKNIK *EMPTY CHAIR* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI  
SISWA DI SMA NEGERI 2 BANTAENG**

**Pertemuan I: Menumbuhkan motivasi klien**

| ASPEK YANG DIOBSERVASI  | NAMA SISWA |   |   |   |   |   |   |   | JML<br>N=8 |
|---|------------|---|---|---|---|---|---|---|------------|
|   | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |            |
| Siswa yakin untuk mengikuti prosedur <i>empty chair</i> yang ditetapkan.            | √          | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | 8          |
| Siswa diberikan kesempatan untuk menyadari rendahnya kepercayaan diri yang di alami | √          | √ | - | √ | √ | √ | √ | √ | 8          |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Siswa yakin dengan mengikuti kegiatan teknik <i>empty chair</i> dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa | √ | √ | √ | √ | √ | - | √ | √ | 8 |
| Siswa termotivasi bahwa rendahnya kepercayaan diri yang di alami dapat di tingkatkan                      | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | 8 |
| <b>Jumlah</b>   | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |   |

Keterangan: Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

Sumarni

**PEDOMAN OBSERVASI PENERAPAN TEKNIK *EMPTY CHAIR* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI  
SISWA DI SMA NEGERI 2 BANTAENG**

**Pertemuan II: Identifikasi Sumber Masalah**

| ASPEK YANG DIOBSERVASI  | NAMA SISWA |   |   |   |   |   |   |   | JML<br>N=8 |
|---|------------|---|---|---|---|---|---|---|------------|
|   | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |            |
| Siswa diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman- pengalaman bagaimana bentuk kesulitan yang di alami | √          | √ | - | - | √ | √ | - | √ | 8          |
| Siswa menuliskan penyebab rendahnya kepercayaan diri  | √          | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | 8          |
| Siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat.   | √          |   | √ |   | √ | √ | √ | √ | 8          |
| <b>Jumlah</b>   | 3          | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 |            |

**PEDOMAN OBSERVASI PENERAPAN TEKNIK *EMPTY CHAIR* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI  
SISWA DI SMA NEGERI 2 BANTAENG**

**Pertemuan III: Latihan *Under dog* dan *top dog***

| ASPEK YANG DIOBSERVASI   | NAMA SISWA |   |   |   |   |   |   |    | JML<br>N=8 |
|--|------------|---|---|---|---|---|---|----|------------|
|  | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 10 |            |
| Siswa mengetahui aturan yang harus dilakukan dalam latihan <i>under dog</i> dan <i>top dog</i> . | √          | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √  | 8          |
| Siswa duduk di kursi <i>under dog</i> yang telah disiapkan                                       | √          | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √  | 8          |
| Siswa mengungkapkan dengan suara nyaring atau tegas apa yang                                     | √          | - | √ | √ |   | √ | √ | -  | 6          |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| telah diatulis.  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Siswa memikirkan apa yang akan dilakukan untuk mengatasi masalahnya.   | - | √ | - | √ | √ | √ | √ | - | 8 |
| Siswa diarahkan untuk berdiri dan pindah kursi <i>Top dog</i>  | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | 8 |
| Siswa diarahkan untuk membayangkan dirinya sebagai konselor dan berperan sebagai konselor  | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | 8 |
| Siswa berperan sebagai konselor dan memeberi tahu dirinya sendiri jika sebenarnya dia mampu untuk meningkatkan kepercayaan dirinya siswa | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | 8 |
| <b>Jumlah</b>  | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 |   |







**SURAT KOMITMEN**

Saya, HASNI, memahami pentingnya harapan dan pedoman kelompok. Saya terutama memahami pentingnya kerahasiaan, dan akan menghargai kerahasiaan semua anggota kelompok. Saya telah diberitahu bahwa saya akan bertanggung jawab untuk menyelesaikan semua pekerjaan kelas yang mungkin saya lewatkan saat menghadiri sesi kelompok dalam waktu yang ditentukan. Saya juga mengerti bahwa melanggar salah satu aturan akan mengakibatkan konsekuensi serius bagi teman-teman kelompok..  
Saya akan melakukan yang terbaik untuk menjadi anggota kelompok yang baik.

Tanggal: 10 Maret 2020

Tanda tangan pemimpin kelompok:

Tanda tangan siswa:

\_\_\_\_\_

Hasni  
\_\_\_\_\_

**SURAT KOMITMEN**

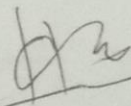
Saya, N I T A, memahami pentingnya harapan dan pedoman kelompok. Saya terutama memahami pentingnya kerahasiaan, dan akan menghargai kerahasiaan semua anggota kelompok. Saya telah diberitahu bahwa saya akan bertanggung jawab untuk menyelesaikan semua pekerjaan kelas yang mungkin saya lewatkan saat menghadiri sesi kelompok dalam waktu yang ditentukan. Saya juga mengerti bahwa melanggar salah satu aturan akan mengakibatkan konsekuensi serius bagi teman-teman kelompok..  
Saya akan melakukan yang terbaik untuk menjadi anggota kelompok yang baik.

Tanggal: 10 Maret 2020

Tanda tangan pemimpin kelompok:

\_\_\_\_\_

Tanda tangan siswa:

  
\_\_\_\_\_  
↓

URMA % HASNI

## LEMBAR KERJA 1

(Identifikasi Masalah)

### I. Petunjuk Pengisian

- Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan!
- Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

### II. Uraian

- Tuliskan bentuk kesulitan yang anda alami ketika berbicara di depan kelas!

Jawab:

Ketika saya tampil di depan kelas saya merasa gugup, gemetar dan tidak percaya diri

- Apa yang anda rasakan ketika berbicara di depan kelas!

Jawab:

Yang saya rasakan ketika berbicara di depan kelas adalah selalu bertilicik bahwa yang akan saya sebut akan salah.

- Tuliskan kelebihan dan kekurangan yang anda miliki !

Jawab:

Kekurangan : Tidak percaya diri

**LEMBAR KERJA 2**  
**(Latihan Bermain Peran)**

**I. Petunjuk Pengisian**

- a. Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan!
- b. Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

**II. Uraian**

- a. Saya akan kurang percaya diri berbicara di depan kelas pada saat ditunjuk untuk menjelaskan di depan  
benyak orang  
.....  
.....
- b. Saya akan percaya diri ketika saya menguasai materi dan pada saat saya berbicara berada di ruangan yang kosong

**III. Refleksi**

- a. Perasaan saya setelah permainan peran

Pada saat saya selesai bermain peran saya  
percaya diri saya lebih meningkat dan saya  
bisa lebih percaya diri untuk berbicara  
di depan kelas.  
.....  
.....  
.....

## LEMBAR EVALUASI 3

Nama : HASNI

Kelas :

1. Tuliskan bagaimana perasaan yang di alami setelah mengikuti konseling kelompok teknik *Empty Chair* !

Saya tidak lagi gugup saat berbicara di depan kelas.

2. Komitmen apa yang telah anda miliki terkait perubahan-perubahan sikap yang anda miliki setelah mengikuti konseling kelompok teknik *Empty Chair*.

Saya akan lebih percaya pada diri saya.

3. Tuliskan komentar (kesan, harapan) anda mengenai pelaksanaan *Empty Chair* yang telah dilakukan.

Kesan saya adalah saya lebih percaya diri dan bisa saling mengenal satu sama lain.

**LEMBAR TUGAS RUMAH/ LEMBAR MONITORI DIRI**  
(Identifikasi Sumber Masalah)

Nama : HASNI

Kelas :

1. Catatlah hari-hari dimana anda merasa kurang percaya diri !

| No. | Hari   | Kejadian yang dialami  | Bentuk-bentuk kepercayaan diri  |
|-----|--------|--|---|
| 1.  | Senin  | Gugup ketika berbicara di depan kelas.   | Merasa gugup ketika berbicara di depan kelas                              |
| 2.  | Selasa | Saya tidak paham pada saat guru menunjuk saya untuk menjelaskan di depan.                      | Tidak meyakini kemampuan yang dimiliki                                    |
| 3.  | Rabu   | Saya gugup pada saat <del>teman</del> saya berbicara di depan teman-teman sekelas saya.        | Badan saya rasanya gemetar ketika tampil di depan kelas.                  |
| 4.  | Kamis  | Saya kaku saat gemetar pada saat saya berbicara di depan berdekatan orang.                     | sangat cemas saat tampil di depan umum                                    |
| 5.  | Jumat  | Saya tidak percaya diri pada saat saya ditunjuk oleh teman sekelompok saya.                    | Saya merasa percaya diri yang saya alami sangat rendah                    |
| 6.  | Sabtu  | Saya tidak percaya diri pada saat saat guru geografi menunjuk saya untuk menjelaskan di depan. | saya malu karena saya tidak mampu menjelaskan materi pada materi geografi |
| 7.  | Minggu | Saya ragu untuk memisak pada saat orang tua saya menunjuk untuk memisak.                       | Tidak yakin akan kemampuan yang saya alami.                               |

**LEMBAR TUGAS RUMAH**  
(Permainan Peran)

Nama : HASNI

Kelas :

1. Latihkan permainan peran/ Kursi kosong ketika berada di rumah dan catat perubahan-perubahan yang Anda alami!

| No. | Hari   | Perubahan yang di alami   |
|-----|--------|---|
| 1.  | Senin  | Saya percaya diri<br>saya semakin<br>lebih meningkat.                         |
| 2.  | Selasa | Saya bisa lebih percaya<br>diri untuk berbicara<br>di depan kelas.            |
| 3.  | Rabu   | Saya tidak lagi<br>gugup untuk berbi-<br>cara di depan kelas.                 |
| 4.  | Kamis  | Saya lebih percaya<br>diri untuk menjel-<br>askan di depan<br>banyak orang.   |
| 5.  | Jumat  | Saya lebih pd menen-<br>tukan di depan<br>kelompok saya dan<br>kelompok lain. |
| 6.  | Sabtu  | Saya mulai percaya<br>diri menjelaskan<br>di depan guru geogr-<br>afi.        |
| 7.  | Minggu | Saya tidak ragu untuk<br>memasak buat orang<br>tua saya.                      |

Nama : Nita

## LEMBAR KERJA 1

### (Identifikasi Masalah)

#### I. Petunjuk Pengisian

- Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan!
- Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

#### II. Uraian

- Tuliskan bentuk kesulitan yang anda alami ketika berbicara di depan kelas!

Jawab:

Ketika saya tampil di depan kelas, saya merasa kurang percaya diri, sebab mungkin saya belum terlatih dalam berbicara ~~seane~~ di depan orang banyak dan ketika saya tampil saya merasa gugup.

- Apa yang anda rasakan ketika berbicara di depan kelas!

Jawab:

Yang saya rasakan adalah kegugupan dan kepercayaan diri yang kurang, sebab mungkin saya belum terbiasa dalam ~~berf~~ berkomunikasi terhadap sesama.

- Tuliskan kelebihan dan kekurangan yang anda miliki !

Jawab:

- \* Kekurangan saya terletak pada bidang studi B. Inggris sebab karena saya kurang paham pada setiap arti kata <sup>nya</sup>.
- \* Kelebihan saya terletak pada bidang studi olahraga karena saya bisa bermain Volly.



## LEMBAR KERJA 2

### (Latihan Bermain Peran)

#### I. Petunjuk Pengisian

- a. Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan!
- b. Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

#### II. Uraian

- a. Saya akan kurang percaya diri berbicara di depan kelas pada saat.....  
 Tampil, contohnya pada pelajaran seni, misalnya  
 kita di suruh berakting di depan kelas, sa di di situ  
 saya merasakan kegugupan dan kepercayaan diri yang  
 war biasa
- b. Saya akan percaya diri ketika saya .....  
 Menguasai materi dan pada  
 saat Bersama sahabat atau keluarga saya.

#### III. Refleksi

- a. Perasaan saya setelah permainan peran  
 Setelah saya melakukan permainan peran ini, saya lebih  
 percaya diri dengan kemampuan saya, saya tidak lagi  
 merasa gugup,  
 .....  
 .....  
 .....

### LEMBAR EVALUASI 3

Nama : Nita

Kelas :

1. Tuliskan bagaimana perasaan yang di alami setelah mengikuti konseling kelompok teknik *Empty Chair* !

Setelah saya mengikuti konseling kelompok teknik *Empty Chair* saya lebih merasa percaya diri terhadap kemampuan saya

2. Komitmen apa yang telah anda miliki terkait perubahan-perubahan sikap yang anda miliki setelah mengikuti konseling kelompok teknik *Empty Chair*.

Saya harus lebih percaya diri terhadap kemampuan yang saya miliki saya sebagai Relogar ingin meningkatkan rasa kepercayaan diri, agar apa yang saya inginkan

3. Tuliskan komentar (kesan, harapan) anda mengenai pelaksanaan *Empty Chair* yang telah dilakukan.

saya mendapatkan banyak hal di sini, yaitu :

- Saling mengerti satu sama lain

- Dengan adanya teknik ini, dapat membantu saya dalam berbicara di depan kelas,

- Menambah wawasan baru.

**LEMBAR TUGAS RUMAH/ LEMBAR MONITORI DIRI**  
(Identifikasi Sumber Masalah)

Nama : Nico

Kelas :

1. Catatlah hari-hari dimana anda merasa kurang percaya diri !

| No. | Hari   | Kejadian yang dialami  | Bentuk-bentuk kepercayaan diri   |
|-----|--------|--|--|
| 1.  | Senin  | Kurang Percaya diri pada saat men jadi pemimpin upacara          | Sangat tidak yakin dengan kemampuan yang ada dalam diri                            |
| 2.  | Selasa | Gugup di depan guru  | Gugup dan merasa gemet di depan.   |
| 3.  | Rabu   | Saya Gemetar pada saat tampil di depan kelas                     | Sangat kurang percaya diri dan takut gagal   |
| 4.  | Kamis  | Kurang percaya diri pada saat melakukan praktikum biologi        | Kurangnya pemahaman saya yang mengakibatkan saya tidak percaya diri                |
| 5.  | Jumat  | Gugup pada saat bertanya pada guru killer.                       | Rasa percaya diri saya sangat rendah.  |
| 6.  | Sabtu  | Saya tidak pede pada saat melakukan pose latihan seni di sekolah | Karena saya tidak yakin mampu tampil dengan maksimal maka saya kurang percaya diri |
| 7.  | Minggu | Saya tidak yakin dengan kemampuan saya.                          | Percaya diri saya sangat rendah sehingga saya pun tidak meyakini kemampuan saya    |

**LEMBAR TUGAS RUMAH**  
(Permainan Peran)

Nama : Nita

Kelas :

1. Latihkan permainan peran/ Kursi kosong ketika berada di rumah dan catat perubahan-perubahan yang Anda alami!

| No. | Hari   | Perubahan yang di alami                                      |
|-----|--------|--|
| 1.  | Senin  | Sdk percaya diri<br>pada saat menjadi<br>pemimpin upacara.   |
| 2.  | Selasa | Tidak gugup lagi   |
| 3.  | Rabu   | Tidak lagi merasakan<br>kegugupan / gemetar<br>ketika tampil |
| 4.  | Kamis  | lebih percaya diri   |
| 5.  | Jumat  | lebih percaya diri<br>ketika bertanya.                       |
| 6.  | Sabtu  | Sudah pede pada<br>saat tampil.                              |
| 7.  | Minggu | Merasa percaya diri<br>kehadapan teman-teman.                |

Nama : Susi

**LEMBAR KERJA 1**  
(Identifikasi Masalah)

**I. Petunjuk Pengisian**

- Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan!
- Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

**II. Uraian**

- Tuliskan bentuk kesulitan yang anda alami ketika berbicara di depan kelas!

Jawab:

Bentuk kesulitan yang saya alami ketika berbicara di depan kelas yaitu merasa tanggung dan gugup karena kurangnya rasa percaya diri sehingga timbul perasaan takut salah.

- Apa yang anda rasakan ketika berbicara di depan kelas!

Jawab:

Yang saya rasakan ketika berbicara di depan kelas yaitu gemetar dan takut salah, dan akan gugup ketika berbicara.

- Tuliskan kelebihan dan kekurangan yang anda miliki !

Jawab:

- kelebihan yang saya miliki yaitu saya bisa bermain voli dan tenis meja.
- kekuranganku yaitu tidak pintar berbahasa Inggris tidak percaya diri untuk tampil di depan banyak orang.

**LEMBAR KERJA 2**  
**(Latihan Bermain Peran)**

**I. Petunjuk Pengisian**

- a. Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan!
- b. Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

**II. Uraian**

- a. Saya akan kurang percaya diri berbicara di depan kelas pada saat... saya di tunjuk untuk tampil menari di depan umum, dan pada saat saya mengikuti sebuah pertandingan
- b. Saya akan percaya diri ketika saya menguasai materi dan pada saat... saya yakin dengan hasil persentase saya

**III. Refleksi**

- a. Perasaan saya setelah permainan peran  
Setelah permainan peran saya semakin percaya diri dengan kemampuan atau hasil yang saya miliki. Dan mulai yakin bahwa saya juga bisa tampil di depan umum.

## LEMBAR EVALUASI 3

Nama : Susi

Kelas :

1. Tuliskan bagaimana perasaan yang di alami setelah mengikuti konseling kelompok teknik *Empty Chair* !

saya tidak lagi gugup untuk tampil berbicara di depan banyak orang.

2. Komitmen apa yang telah anda miliki terkait perubahan-perubahan sikap yang anda miliki setelah mengikuti konseling kelompok teknik *Empty Chair*.

saya akan lebih percaya untuk bisa tampil di depan umum, dan saya akan meningkatkan rasa percaya diri.

3. Tuliskan komentar (kesan, harapan) anda mengenai pelaksanaan *Empty Chair* yang telah dilakukan.

kesan saya, saya mendapat pengetahuan baru tentang bagaimana teknik *Empty Chair* dan bagaimana cara agar tampil percaya diri. Harapan saya yaitu semoga orang-orang bisa lebih meningkatkan rasa percaya diri.

**LEMBAR TUGAS RUMAH/ LEMBAR MONITORI DIRI**  
(Identifikasi Sumber Masalah)

Nama : Susi

Kelas :

1. Catatlah hari-hari dimana anda merasa kurang percaya diri !

| No. | Hari   | Kejadian yang dialami   | Bentuk-bentuk kepercayaan diri                                       |
|-----|--------|---|--|
| 1.  | Senin  | saya merasa gugup ketika membaca protokol                           | saya sangat tidak percaya diri pada saat membaca protokol            |
| 2.  | Selasa | saya tidak percaya diri ketika tampil di ceramah                    | kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki                   |
| 3.  | Rabu   | saya tidak percaya diri ketika harus mempresentasikan hasil diskusi | Tidak percaya diri pada saat presentase dan badan saya gemetaran.    |
| 4.  | Kamis  | saya merasa gugup ketika di jalan ketemu guru                       | sangat ragu untuk memulai pembicaraan dengan guru                    |
| 5.  | Jumat  | saya tidak percaya diri ketika berolahraga                          | Tidak yakin dengan kemampuan saya di bidang olahraga.                |
| 6.  | Sabtu  | saya tidak percaya diri ketika saya mengumpulkan tugas              | saya takut tugas yang saya kerjakan salah semua.                     |
| 7.  | Minggu | saya tidak percaya diri ketika mempresentasikan.                    | Takut ketika hasilnya tidak memuaskan. Halah sebabnya saya tidak p-d |



**LEMBAR TUGAS RUMAH**  
(Permainan Peran)

Nama : Susi

Kelas :

1. Latihkan permainan peran/ Kursi kosong ketika berada di rumah dan catat perubahan-perubahan yang Anda alami!

| No. | Hari   | Perubahan yang di alami                                   |
|-----|--------|---|
| 1.  | Senin  | saya tidak percaya metasa gugup ketika membaca protokol   |
| 2.  | Selasa | saya mulai percaya diri ketika tampil ceramah             |
| 3.  | Rabu   | Saya mulai percaya diri untuk mempersiapkan hasil diskusi |
| 4.  | Kamis  | saya tidak gugup lagi ketika di jalan ketemu guru         |
| 5.  | Jumat  | saya mulai percaya diri di saat berolahraga               |
| 6.  | Sabtu  | saya percaya diri untuk mengumpul tugas.                  |
| 7.  | Minggu | saya percaya diri dengan masakan saya.                    |

## LAMPIRAN 21 DOKUMENTASI

### Kegiatan Observasi Awal



(Melakukan Wawancara dengan Guru BK terkait permasalahan yang dialami oleh siswa terutama permasalahan rendahnya kepercayaan diri)

### Kegiatan *Pretest*



(Konselor memberikan penjelasan kepada konseli yang belum mengerti pengisian skala kepercayaan diri)



(Konseli mengisi dengan teliti skala kepercayaan diri yang telah dibagikan)

## **PEMBENTUKAN DAN PERALIHAN**

### **Perkenalan**



(Konselor membangun rapport dengan konseli)

## Rasional Treatment



(Konselor dan konseli saling memperkenalkan diri)

### PELAKSANAAN TENKNIK *EMPTY CHAIR*

#### Tahap Menumbuhkan Motivasi konseli



(Konselor menjelaskan karakteristik masalah rendahnya kepercayaan diri siswa dan Konselor mendiskusikan penanganan yang akan digunakan melalui teknik *Empty Chair*)

## Tahap Identifikasi Sumber Masalah



(Konseli mencatat bentuk-bentuk kesulitan yang di alami kelas kedalam LKS yang telah di bagikan oleh Konselor)

**LEMBAR KERJA 1**  
(Identifikasi Masalah)

**I. Petunjuk Pengisian**

- Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan!
- Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

**II. Uraian**

- Tuliskan bentuk kesulitan yang anda alami ketika berbicara di depan kelas!  
Jawab: Bentuk kesulitan yang saya alami ketika berbicara di depan kelas yaitu merasa tanggung jawab dan gugup karena kecurangan rasa percaya diri sehingga timbul perasaan takut salah.
- Apa yang anda rasakan ketika berbicara di depan kelas!  
Jawab: Yang saya rasakan ketika berbicara di depan kelas yaitu gemetar dan takut salah dan akan gugup ketika berbicara.
- Tuliskan kelebihan dan kekurangan yang anda miliki!  
Jawab:
  - kelebihan yang saya miliki yaitu saya bisa bermain voli dan tenis meja.
  - kekuranganku yaitu tidak pandai berbahasa Inggris tidak percaya diri untuk tampil di depan banyak orang.

**LEMBAR KERJA 1**  
(Identifikasi Masalah)

**I. Petunjuk Pengisian**

- Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan!
- Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

**II. Uraian**

- Tuliskan bentuk kesulitan yang anda alami ketika berbicara di depan kelas!  
Jawab: Ketika saya tampil di depan kelas saya merasa kurang percaya diri, sebab mungkin saya belum terlatih dalam berbicara sehingga di depan orang banyak dan ketika saya tampil saya merasa gugup.
- Apa yang anda rasakan ketika berbicara di depan kelas!  
Jawab: Yang saya rasakan adalah kegugupan dan ketidayaan diri yang kurang sebab mungkin saya belum terbiasa dalam menghadapi masyarakat terhadap sesama.
- Tuliskan kelebihan dan kekurangan yang anda miliki!  
Jawab:
  - 1. Kelebihannya saya berbakat pada bidang seni & musik.
  - 2. Sebab ketika saya kurang paham dalam gerak dan kata-kata.
  - 3. Kelebihannya saya berbakat pada bidang seni & olahraga.
  - 4. Karena saya bisa bermain voli.

(Hasil pengisian LKS konseli terhadap bentuk kesulitan yang di alaminya)

**Tahap Latihan *Under dog* dan *Top dog***



(Konselor Menjelaskan aturan bermain peran teknik *empty chair*)





(Konselor mengarahkan konseli untuk berperan sebagai *Under dog*)





(Konseli berperan sebagai *Top dog*)

**LEMBAR KERJA 2**  
(Latihan Bermain Peran)

**I. Petunjuk Pengisian**

- Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan!
- Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

**II. Uraian**

- Saya akan kurang percaya diri berbicara di depan kelas pada saat...*Saya...di tunjuk untuk tampil...mencerai...di...depan umum...dan pada saat saya mengikuti sebuah pertandingan*.....
- Saya akan percaya diri ketika saya *menyuasai materi* pada saat...*saya yakin dengan hasil persentase saya*.....

**III. Refleksi**

- Perasaan saya setelah permainan peran *Setelah permainan peran saya semakin percaya diri dengan kemampuan atau hasil yang saya miliki. Dan mulai yakin bahwa saya juga bisa tampil di depan umum*.....

**LEMBAR KERJA 2**  
(Latihan Bermain Peran)

**I. Petunjuk Pengisian**

- Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan!
- Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

**II. Uraian**

- Saya akan kurang percaya diri berbicara di depan kelas pada saat...*Tampil membawakan Role Posingan seni misalnya kate di rumah berprestasi di depan kelas. Sa di di situ saya merasakan kegugupan dan ketangkapan diri yaitu tidak biasa*.....
- Saya akan percaya diri ketika saya *Menyuasai materi* dan pada saat...*Bersama sahabat atau keluarga saya*.....

**III. Refleksi**

- Perasaan saya setelah permainan peran *Setelah saya melakukan permainan peran ini saya lebih percaya diri dengan kemampuan saya. saya tidak lagi merasa gugup*.....

(Hasil pengisian lembar LKS Konseli)



## TAHAP PENGAKHIRAN

### Evaluasi dan Follow Up



(Konselor mendiskusikan perkembangan terkait permasalahan kepercayaan diri dan mencatat kesan dan pesan pada Lembar Evaluasi)



(Konseli bergantian membacakan lembar evaluasi dihadapan teman-temannya)

### **Kegiatan *Posstest***



(Konselor membagikan Skala kepercayaan diri kepada kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol)



(Konseli mengerjakan skala kepercayaan diri yang telah dibagikan oleh konselor)

# **LAMPIRAN PERSURATAN**



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
 Alamat: Jalan Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
 Telepon (0411) 884457 Fax. ((0411) 88307

### PENGUSULAN JUDUL

Yang bertanda tangan dibawah ini:

**Nama** : Sumarni  
**NIM** : 1644040009  
**Jurusan** : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
**Program Studi** : Bimbingan dan Konseling (S1)

Mengajukan judul penelitian yang rencananya akan dijadikan judul skripsi. Adapun judul yang saya ajukan adalah:

1. Penerapan Teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng
2. Penerapan Teknik *Wants Doing Evaluation Planning (WDEP)* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng
3. Penerapan Teknik *Desentisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng

Makassar, 08 Juli 2019

Mengetahui,  
 Penasehat Akademik

**Prof. Dr. Syamsul Bahri Thalib, M.Si**  
 NIP. 19530117 198003 1 002

Mahasiswa yang mengajukan judul

**Sumarni**  
 NIM. 1644040009



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
 Alamat: Jalan Tamalate 1 Tidorung Makassar Kode Pos 90222  
 Telepon (0411) 884457 Fax. ((0411) 88307

**SURAT KETERANGAN**

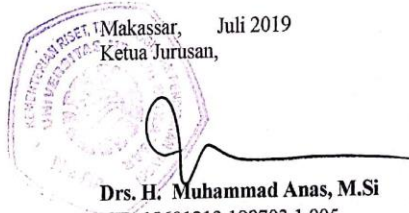
No. 0112/UN/3b.4.4/KM/2019.

Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB), dengan ini menyatakan bahwa Mahasiswa:

**Nama** : Sumarni  
**NIM** : 164404009  
**Jurusan** : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
**Program Studi** : Bimbingan dan Konseling (S1)

Telah memenuhi persyaratan untuk mengajukan judul penelitian dalam rangka penulisan skripsinya. Surat keterangan ini diberikan kepadanya untuk mendapatkan bimbingan dari dosen Penasehat Akademik atas rencana judul penelitiannya yang dapat dipilih dari judul-judul berikut:

1. Penerapan Teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng
2. Penerapan Teknik *Wants Doing Evaluation Planning (WDEP)* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng
3. Penerapan Teknik *Desentisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng

Makassar, Juli 2019  
 Ketua Jurusan,  
  
**Drs. H. Muhammad Anas, M.Si**  
 NIP. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
 Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
 Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
 Laman : [www.unm.ac.id](http://www.unm.ac.id)

Nomor : 140/UN.36.1.1/KM/2019  
 Lampiran :  
 Hal : Permohonan untuk melakukan observasi dalam rangka penyusunan Proposal  
 Penelitian

Kepada Yth.  
 Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Bantaeng

Di Bantaeng ,

Sehubungan dengan penulisan Skripsi untuk mahasiswa Program Sarjana (S1) sebagai tugas akhir maka terlebih dahulu harus melakukan observasi dalam rangka penyusunan proposal penelitian. Untuk itu kami mohon berkenaan Bapak/Ibu menerima dan mengizinkan mahasiswa kami untuk mengadakan Studi Lapangan di SMA Negeri 2 Bantaeng.

Adapun mahasiswa tersebut:

Nama : Sumarni  
 Nim : 1644040009  
 Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Diberikan izin untuk melakukan penelitian pada lokasi atau tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun judul penelitian mahasiswa tersebut adalah:

“Penerapan Teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng.”

Makassar, 19 Juli 2019

Mengetahui,  
 Ketua Jurusan-PPB FIP UNM

**Dr. Muhammad. Anas, M.Si**  
 NIP.196012131987031005



MENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
 Alamat: Jalan Tamalate 1 Tidorung Makassar KodePos 90222  
 Telepon (0411) 884457 Fax. ((0411) 88307

Nomor : 200/UN/36-UN/UM/2020

Perihal : Permohonan Penunjukkan Pembimbing Skripsi

Yth. : Dekan FIP UNM  
 Ub. WD Bidang Akademik  
 di Makassar

Dalam rangka memperlancar penyusunan Skripsi mahasiswa, maka diperlukan dosen pembimbing yang mendampingi dan mengarahkannya terutama dalam penguasaan aspek permasalahan dan metodologinya.

Untuk itu kiranya Bapak berkenan memberi izin kepada :

1. Prof. Dr.H. Syamsul Bachri Thalib, M.SI (Pembimbing I)
2. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd (Pembimbing II)


Untuk menjadi pembimbing Skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Sumarni  
 NIM : 1644040009  
 Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)  
 Judul Rencana Skripsi : Penerapan Teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa berbicara di depan kelas di SMA Negeri 2 Bantaeng

Demikian penunjukan ini dan atas perkenannya disampaikan ucapan terimakasih.

Makassar, Januari 2020

Mengetahui,  
 Ketua Jurusan,

  
 Drs. H. Muhammad Anas, M.Si.  
 NIP. 196012131987031005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222  
 Telepon: 884457. Fax. (0411) 884457  
 Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: [fip@unm.ac.id](mailto:fip@unm.ac.id)

Nomor : 206/UN36.4/LT/2020 17 Januari 2020  
 Hal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth : 1. Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.Si  
 2. Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd

Berdasarkan surat usulan Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Nomor : 200/UN.36.4.4/KM/2020, tanggal 17 Januari 2020, tentang pembimbingan penulisan skripsi mahasiswa Program Sarjana (S1), kami menugaskan Bapak/ Ibu untuk membimbing mahasiswa tersebut dibawah ini :

| N a m a | N I M      | Jur/ Prodi              | Judul Skripsi   |
|---------|------------|-------------------------|---|
| Sumarni | 1644040009 | Bimbingan dan Konseling | PENERAPAN TEKNIK EMPTY CHAIR UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA NEGERI 2 BANTAENG |

Harapan kami semoga pembimbingan ini dapat terlaksana dengan baik dan selesai pada waktu yang telah ditentukan.



Abdullah Pandang, M.Pd  
 Wakil Dekan Akademik,

Dr. H. Mustafa, M.Si

NIP. 196405251992031002





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
 Alamat: Jl. Tamalate 1 Kampus Tidung Fax(0411)883076, (0411)884457 Makassar

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Usulan Penelitian/Skripsi dengan Judul "Penerapan Teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa berbicara di depan kelas di SMA Negeri 2 Bantaeng".

atas nama:

Nama : Sumarni  
 NIM : 1644040009  
 Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/BK  
 Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah usulan penelitian ini telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Makassar, 30 Januari 2020

Pembimbing I

**Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.Si**  
 Nip. 195330117198003 1 002

Pembimbing II

**Dr. Abdullah Pandang, M.pd**  
 Nip. 19601231198702 1 005

Disahkan:  
 Ketua Jurusan

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan



**Drs. Muhammad Anas, M. Si**  
 Nip. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222  
 Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457  
 Laman: www.fip.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 232/UN36.4.4/KM/2020  
 Lamp. : 1 (satu) Exemplar  
 Hal : *Undangan Seminar Proposal*

Yth. : **1. Drs. Muhammad Anas, M.Si. (Ketua Ujian)**  
**2. Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si. (Pembimbing 1)**  
**3. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd. (Pembimbing 2)**  
**4. Dr. Abdullah Siring, M.Pd. (Penanggap)**  
 di Makassar

Dengan hormat, mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk bertindak sebagai penguji/panitia seminar proposal usulan penelitian dari:

Nama Mahasiswa : SUMARNI  
 Nomor Pokok : 1644040009  
 Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - (S1)  
 Pembimbing : **1. Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si.**  
**2. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd.**

dengan judul Penelitian:

*""Penerapan Teknik Empty Chair Untuk Meningkatkan Kepercayaan diri siswa berbicara di depan kelas di SMA Negeri 2 Bantaeng""*

Yang Insya Allah dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Senin, 10 Februari 2020  
 Pukul : 13.00 - 14.30 WITA  
 Tempat : Ruang Laboratorium Jurusan PPB FIP UNM

Demikian undangan kami, atas perhatian dan kehadiran Bapak/Ibu, kami diucapkan terima kasih.

Makassar, 02 Mei 2020  
 Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling,  
  
**Drs. Muhammad Anas, M.Si.**  
 NIP 198712131987031005

Printed on : 05/02/2020 15:27:10



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
 Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222  
 Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457  
 Laman: www.fip.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

### BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

Pada hari ini Senin Tanggal 10 Februari 2020 Jam 13.00 - 14.30 WITA telah diadakan Seminar Proposal Program Strata Satu bagi mahasiswa:

Nama Mahasiswa : SUMARNI  
 NIM : 1644040009  
 Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - (S1)

dengan judul proposal sebagai berikut:

*""Penerapan Teknik Empty Chair Untuk Meningkatkan Kepercayaan diri siswa berbicara di depan kelas di SMA Negeri 2 Bantaeng""*

Dihadapan panitia Seminar Proposal yang terdiri dari:


1. Pimpinan : Drs. Muhammad Anas, M.Si.
2. Pembimbing 1 : Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si.
3. Pembimbing 2 : Dr. Abdullah Pandang, M.Pd.
4. Penanggap 1 : Dr. Abdullah Siring, M.Pd.
5. Penanggap 2 :

(  )  
 (  )  
 (  )  
 (  )  
 ( )

Hasil seminar diputuskan (lingkari huruf di depan alternatif keputusan yang ada sebagai berikut)

1. Karya proposal dapat dilanjutkan tanpa perbaikan.
- ② Karya proposal dapat dilanjutkan dengan perbaikan sesuai saran tim penguji.
3. Karya proposal tidak dapat dilanjutkan.

Makassar, 10 Februari 2020  
 Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling,

  
**Drs. Muhammad Anas, M.Si.**  
 NIP 198712131987031005

Printed on : 06/02/2020 12:49:46

### KETERANGAN VALIDATOR INSTRUMEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd  
NIP : -  
Jurusan/ Fakultas : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Instansi : Universitas Negeri Makassar

Sebagai validator instrument yang di susun oleh

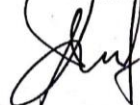
Nama : Sumarni  
NIM : 1644040009  
Program Studi : Bimbingan dn Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menerangkan bahwa instrument penelitian dalam bentuk angket penilaian smart career book yang di susun oleh mahasiswa tersebut sudah di konsultasikan dan layak di gunakan untuk penelitian dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi berjudul “ Penerapan Teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa berbicara di depan kelas di SMA Negeri 2 Bantaeng”.

Demikian keterangan ini saya buat dengan sebenarnya untuk di gunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 17 Februari 2020

Validator



Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd

## Petunjuk :

1. Untuk memberikan penilaian format angket penelitian, Bapak cukup memberikan tanda ceklis pada kolom yang telah di sediakan
2. Angka-angka yang terdapat pada kolom yang di maksud berarti :
  - 0 : Tidak Valid
  - 1 : Kurang Valid
  - 2 : Cukup Valid
  - 3 : Valid
  - 4 : Sangat Valid

| No | ASPEK YANG DINILAI  | PENILAIAN |   |   |   |   | KETERANGAN |
|----|---|-----------|---|---|---|---|------------|
|    |   | 0         | 1 | 2 | 3 | 4 |            |
| 1. | Kejelasan petunjuk pengerjaan                               |           |   |   |   |   |            |
| 2. | Kesesuaian item pernyataan dengan indikator                 |           |   |   |   | ✓ |            |
| 3. | Kesesuaian item pernyataan dengan kemampuan berbahasa siswa |           |   |   |   | ✓ |            |
| 4. | Ketepatan penggunaan skala                                  |           |   |   |   | ✓ |            |
| 5. | Kelayakan jumlah butir pernyataan                           |           |   |   |   | ✓ |            |
| 6. | Kejelasan makna yang terkandung dalam item pernyataan       |           |   |   |   | ✓ |            |
| 7. | Kemudahan analisis data                                     |           |   |   |   | ✓ |            |
| 8. | Ketepatan penggunaan dalam layanan informasi siswa.         |           |   |   |   | ✓ |            |

## Saran-saran perbaikan :

1. Perhatikan kata dalam setiap item dapat di mengerti atau tidak artinya.
2. Perhatikan pula kesesuaian item dengan indikator

Makassar, 17 Februari 2020

Validator



Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
 Kampus FIP UNM Jl. Tamalate 1 Tidung Makassar  
 Telp. (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
 Laman: www.unm.ac.id

**PENGESAHAN USULAN PENELITIAN**

Berdasarkan hasil telaah oleh pembahas utama dan para peserta seminar yang telah dilaksanakan pada 10 Februari 2020, maka usulan penelitian untuk skripsi saudara/i:

Nama : Sumarni  
 NIM : 1644040009  
 Jur/ Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
 Judul : "PENERAPAN TEKNIK *EMPTY CHAIR* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA BERBICARA DI DEPAN KELAS DI SMA NEGERI 2 BANTAENG "

Telah dilakukan perbaikan/penyempurnaan sesuai usul/saran pembahas utama, maka usul penelitian untuk skripsi saudara diperkenankan meneruskan kegiatan pada tahapan selanjutnya.

Makassar, .... Maret 2020

Disetujui oleh:  
 Komisi Pembimbing

Pembimbing I,

**Prof. Dr. H. Svamsul Bachri Thalib, M.Si**  
 NIP. 19530117198003 1 002

Pembimbing II,

**Dr. Abdullah Pandang, M.Pd**  
 NIP. 19601231198702 1 005

Mengetahui,  
 Dekan  
 FIP UNM,



**Dr. Mustafa, M.Si**  
 NIP. 19660525 199203 1 002

Disahkan oleh:

Ketua Jurusan PPB FIP UNM,



**Drs. H. Muhammad Anas, M.Si**  
 NIP. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222  
 Telepon: 834457, Fax. (0411) 884457  
 Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: [fip@unm.ac.id](mailto:fip@unm.ac.id)

Nomor : 926/UN36.4/LT/2020 18 Februari 2020  
 Hal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

Yth : **Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan**  
 Cq. Kepala UPT P2T BKPM Pro. Sulawesi Selatan

Di -  
 Makassar

Sehubungan dengan penyelesaian studi mahasiswa Program Strata Satu (S-1), maka terlebih dahulu harus melakukan penelitian dalam rangka penulisan skripsi. Untuk itu kami mohon kiranya mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Sumarni  
 NIM : 1644040009  
 Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Skripsi : **PENERAPAN TEKNIK EMPTY CHAIR UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA BERBICARA DI DEPAN KELAS DI SMA NEGERI 2 BANTAENG**

Diberikan izin untuk melakukan penelitian pada lokasi atau tempat yang ada dalam wilayah Lembaga/ Instansi/ Organisasi yang Bapak/ Ibu Pimpin.

Sebagai bahan pertimbangan bersama ini kami lampirkan proposal penelitian mahasiswa yang bersangkutan. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Dekan Bidang Akademik

M. Si Mustafa, M.Si

NIP. 96607251992031002

**Tembusan:**

1. Yth. Ketua Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar
2. Yang bersangkutan
3. Arsip



12020193001015

PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
 BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 1096/S.01/PTSP/2020  
 Lampiran : -  
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.  
 Kepala Dinas Pendidikan Prov. Sulsel

di-  
 Tempat

Berdasarkan surat Wakil Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar Nomor : 926/UN36.4/LT/2020 tanggal 18 Februari 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : SUMARNI  
 Nomor Pokok : 1644040009  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)  
 Alamat : Jl. Tamalate I Tidung, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

**" PENERAPAN TEKNIK EMPTY CHAIR UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA BERBICARA DI DEPAN KELAS DI SMA NEGERI 2 BANTAENG "**

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. 09 Maret s/d 02 Mei 2020

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar  
 Pada tanggal : 19 Februari 2020

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN  
 P.t. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU  
 PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN  
 Sebagai Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu



**Ir. JFFAH RAFIDA DJAFAR, ST., MT.**  
 Nip. 19741021 200903 2 001

Tembusan Yth  
 1. Wakil Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar di Makassar;  
 2. Peringat.

SMAAP PTSP 03-03-2020



Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936  
 Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : [ptsp@sulselprov.go.id](mailto:ptsp@sulselprov.go.id)  
 Makassar 90231







PEMERINTAH PROPINSI SULAWESI SELATAN  
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH V  
**UPT SMA NEGERI 2 BANTAENG**

Alamat : Jalan Hasanuddin No.8 Bantaeng Telp. 0413-21405. Kode POS : 92451

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor: 421.3/260 / UPT.SMA.02/BTG/DISDIK

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMA Negeri 2 Bantaeng Kabupaten Bantaeng Provinsi Sulawesi Selatan menerangkan bahwa :

Nama : **SUMARNI**  
 NIM : 1644040009  
 Tempat dan Tanggal Lahir : Bantaeng, 18 Desember 1998  
 Asal PTN/PTS : Universitas Negeri Makassar  
 Fakultas/Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Penelitian : "Penerapan Teknik Empty Chair untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Berbicara di Depan Kelas di SMA Negeri 2 Bantaeng"

Bahwa benar telah melaksanakan penelitian, mulai tanggal 26 Februari s/d 26 Maret 2020, yang bertempat di SMA Negeri 2 Bantaeng Kabupaten Bantaeng dan dinyatakan telah selesai melaksanakan penelitian.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Bantaeng, 24 Juni 2020  
Kepala Sekolah,

**H. ABD. HARIS.,M.M.**  
NIP. 19650107 199103 1 012

## RIWAYAT HIDUP



**SUMARNI**, Lahir di Bantaeng pada tanggal 18 Desember 1998. Merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, pasangan dari Bapak Takdir Dg. Sitakka dan Ibu Aminah. Mengikuti pendidikan formal pada tahun 2003 di TK Asmaul Husna dan Lulus pada tahun 2004. Tahun 2004 melanjutkan pendidikan ke SD. Inpres Campagaloe 1 dan lulus pada tahun 2010. Tahun 2010 melanjutkan pendidikan ke SMPs PGRI Campagaloe dan lulus pada tahun 2013. Pada tahun yang sama melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 1 Bantaeng dan lulus pada tahun 2016. Kemudian pada tahun yang sama penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) dengan Program studi Bimbingan Konseling, melalui jalur SNMPTN. Kegiatan organisasi yang pernah penulis ikuti yaitu, (1) Anggota HIMA PPB FIP UNM bidang Diklat Periode 2017/2018, (2) Sekretaris Bidang PTK HMJ PPB FIP UNM Periode 2018/2019, (3) Anggota KAWAN BK PPB (4) Anggota Komunitas Children Chare Community Makassar (3CM).