

**PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI SISWA**

SKRIPSI



Oleh :

Dita Anggi Kusumawati
14.0301.0037

**PROGRAM STUDI Bimbingan dan Konseling
FAKULTAS Keguruan dan Ilmu Pendidikan
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI SISWA**

SKRIPSI



Oleh :

Dita Anggi Kusumawati
14.0301.0037

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI SISWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :

Dita Anggi Kusumawati
14.0301.0037

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

PERSETUJUAN

PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA

DIRI SISWA

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :

Dita Anggi Kusumawati
14.0301.0037

Magelang, 27 Juli 2018

Dosen Pembimbing I

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons
NIP. 19580912 198503 1 006

Dosen Pembimbing II

Nofi Nur Yuhanita, M.Psi
NIK. 108706056

PENGESAHAN

PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA

Oleh :

Dita Anggi Kusumawati
14.0301.0037

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji :
Hari : Jumat
Tanggal : 10 Agustus 2018

Tim Penguji Skripsi :

1. Prof.Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons (Ketua/Anggota)
2. Nofi Nur Yuhanita, M.Psi (Sekretaris/Anggota)
3. Dr. Riana Mashar, M.Si.,Psi (Anggota)
4. Dewi Liana Sari, M.Pd (Anggota)



Mengesahkan,
Dekan FKIP

Drs. Lawil, M.Pd.,Kons.
NIP. 19570108 198103 1 033

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : Dita Anggi Kusumawati
NPM : 14.0301.0037
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pelatihan Efikasi Diri Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempetanggungjawabkan sesuai aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 21 Juli 2018

Yang membuat pernyataan,



Dita Anggi Kusumawati

14.0301.0037

MOTTO

مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ إِنْ الْأَعْلُونَ وَأَنْتُمْ تَحْزَنُونَ لَا وَ تَهْنُونَ وَلَا

"Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman."

(QS. Ali 'Imran : 139)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kehadiran
Allah SWT,

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

Bapak dan Ibu tercinta, yang selalu
mendoakan dan menjadi penyemangat
dalam setiap langkah hidupku,

Almamaterku tercinta, Prodi BK
UMMagelang.

PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA

Dita Anggi Kusumawati

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan pengaruh pelatihan efikasi diri terhadap peningkatan percaya diri siswa. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngluwar pada tahun pelajaran 2017 - 2018.

Penelitian ini menggunakan *pretest- posttest control group design* dengan satu perlakuan. Sampel yang diambil sebanyak 60 siswa dengan pembagian kelompok eksperimen 30 siswa dan kelompok kontrol 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala percaya diri. Uji Validitas instrument menggunakan rumus *product moment*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus *cronbach alpha* dengan SPSS versi 23. Uji prasyarat analisis terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis data menggunakan analisis parametrik *One Way Anova*.

Hasil penelitian menunjukkan rerata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen masing – masing 90,5 dan 113,27. Rerata *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol masing – masing 92,80 dan 95,57. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rerata kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Hasil analisis data diperoleh nilai F–hitung sebesar 10,120 dengan F-tabel sebesar 2,68, dan diperoleh Sig. $0,00 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima yang artinya bahwa pelatihan efikasi diri yang telah dilakukan dapat meningkatkan percaya diri siswa.

Kata kunci : Pelatihan, Efikasi Diri, Percaya Diri

SELF-EFFICACY TRAINING TO IMPROVE SELF-CONFIDENCE

Dita Anggi Kusumawati

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of self efficacy training effect on students' self-confidence improvement. The study was conducted on the seventh grade students of SMP Negeri 1 Ngluwar in the academic year 2017 - 2018.

This study used pretest-posttest control group design with one treatment. Samples taken as many as 60 students with 30 experimental group and 30 control group. Sampling using random sampling technique. Data collection is done using a scale of confidence. Validity test instrument using product moment formula, while reliability test using cronbach alpha formula with SPSS version 23. Test prerequisite analysis consist of normality test and homogeneity test. Data analysis using One Way Anova parametric analysis.

The results showed the pretest and posttest rates of the experimental group of 90,5 and 113,27. The mean pretest and posttest control group were 92,80 and 95,57. These results indicate that the average experimental group is higher than the control group. The result of data analysis obtained F-count value of 10,120 with F-table of 2,68 and obtained Sig. 0,000 > 0,05. These results suggest that the hypothesis can be accepted which means that the self efficacy training that has been done can improve students self confidence.

Keywords: Training, Self Efficacy, Confidence

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pelatihan Efikasi Diri untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa”. Penyelesaian penyusunan skripsi ini berkat bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang
2. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons., Dekan FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons., Kaprodi BK FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
4. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. dan Nofi Nur Yuhanita M.Psi., sebagai dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang selalu membimbing, menasehati, membantu, dan memberikan dukungan selama penyelesaian skripsi,
5. Drs. Mulyadi, selaku kepala SMPN 1 Ngluwar, yang telah memberikan ijin penelitian,
6. Parjiyah S.Pd, selaku guru bimbingan dan konseling yang telah memberikan bantuan, arahan dan bimbingan selama penelitian,
7. Teman – temanku, BK A dan B 2014, terimakasih atas kebersamaan, kekeluargaan, dan semangatnya,

8. Berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih atas segala doa dan bantuannya.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua. Amin.

Magelang, 27 Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Percaya Diri.....	9
1. Pengertian Percaya Diri.....	9
2. Ciri – ciri Individu yang Percaya Diri.....	10
3. Ciri – Ciri Individu yang Tidak Percaya Diri.....	12
4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri.....	13
5. Aspek – Aspek Percaya Diri.....	17
6. Manfaat Percaya Diri.....	19
B. Pelatihan Efikasi Diri.....	21
1. Pengertian Pelatihan Efikasi Diri.....	21
2. Sumber Efikasi Diri.....	24
3. Aspek-aspek Efikasi Diri.....	26
4. Proses yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	29
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	31
C. Pelatihan Efikasi Diri untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa.....	34
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	36
E. Kerangka Pemikiran.....	38

F. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian	41
B. Identifikasi Variabel Penelitian	48
C. Definisi Operasional	49
D. Subjek Penelitian	50
E. Metode Pengumpulan Data	51
F. Instrumen Penelitian	52
G. Validitas dan Reliabilitas	54
H. Prosedur Penelitian	56
I. Metode Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Deskripsi Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3. Pengujian Prasyarat Analisis	Error! Bookmark not defined.
4. Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	59
A. Simpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Pretest – Posttest Control Grup Design</i>	41
2. Rancangan Modul Pelatihan Efikasi Diri	42
3. Penilaian Skor Skala Percaya Diri	52
4. Kisi – Kisi Skala Percaya Diri	53
5. Daftar Item Valid Skala Percaya Diri	55
6. Norma Kategorisasi	60
7. Kategorisasi <i>Pretest</i> Skala Percaya Diri	60
8. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	61
9. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	66
10. Data Deskriptive Variabel	67
11. Hasil Uji Normalitas	69
12. Hasil Analisis Anova	80
13. Persentase Peningkatan Rerata Kelompok Eksperimen dan Kontrol	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Berpikir	39
2. Grafik Rerata Kelompok Eksperimen dan Kontrol	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Percaya Diri Sebelum Uji Coba	80
2. Tabulasi Hasil Uji Coba	84
3. Validitas dan Reliabilitas	87
4. Skala Percaya Diri Setelah Uji Coba	90
5. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i>	94
6. Modul Pelatihan Efikasi Diri	97
7. Tabulasi Hasil <i>Posttest</i>	130
8. Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas	134
9. Hasil Analisis Anova.....	140
10. Surat Keterangan.....	142
11. Daftar Hadir Penelitian.....	148
12. Dokumentasi	155

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja di lingkungan sekolah sebagai individu yang sedang berkembang. Pada tahap perkembangannya, remaja mengalami berbagai hambatan dan permasalahan. Salah satunya permasalahan yang terjadi pada tahap Sekolah Menengah Pertama yang merupakan masa remaja awal. Permasalahan remaja pada tahap ini salah satunya adalah masalah kepercayaan diri yang rendah, karena siswa sedang mengalami masa transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama. Masa remaja merupakan masa badai dan tekanan yang menyebabkan remaja mengalami ketegangan emosi yang tinggi akibat mengalami perubahan psikis dan perubahan fisik. Remaja mulai berfikir mengenai keinginan mereka sendiri, berfikir mengenai ciri-ciri ideal bagi mereka sendiri dan orang lain bahkan membandingkan diri mereka dengan orang lain, serta mulai berfikir tentang bagaimana memecahkan masalah dan menguji pemecahan masalah secara sistematis.

Perubahan yang terjadi di masa remaja akan mempengaruhi perilaku remaja itu sendiri. Remaja hendaknya memiliki kepercayaan diri yang baik, untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Remaja yang percaya diri akan mudah untuk menyesuaikan diri dan bersosialisasi dengan dengan individu lain, sehingga tugas perkembangan untuk menciptakan hubungan baru dengan individu lain dapat tercapai.

Percaya diri merupakan bagian yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, terutama masa remaja.. Menurut Hakim (2005:6) percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Ciri-ciri individu yang mempunyai kepercayaan diri adalah memiliki suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal yang disukai, mampu berinteraksi dengan orang lain, mampu mempunyai dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Seseorang yang kurang percaya diri menurut Hakim (2005: 4) yaitu didalam berbuat sesuatu, terutama dalam melakukan suatu pekerjaan penting dan penuh tantangan selalu dihindangi rasa ragu-ragu, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak dan gejala kejiwaan lainnya yang menghambat untuk melakukan sesuatu.

Berbagai studi dan pengalaman telah menjelaskan bahwa kepercayaan diri seseorang terkait dengan dua hal yang paling mendasar dalam hidup. Orang yang kepercayaan dirinya bagus akan cenderung berkesimpulan bahwa dirinya “lebih besar” dari masalahnya. Sebaliknya, orang yang punya kepercayaan diri rendah akan cenderung berkesimpulan bahwa masalahnya jauh lebih besar dari dirinya. Percaya diri terbentuk oleh banyak faktor, yaitu

faktor internal maupun eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri.

Berkaitan dengan percaya diri, kenyataan yang ada di lapangan khususnya yang terjadi di SMP Negeri 1 Ngluwar yang beralamat di Jalan Bligo Km.1, Kecamatan Ngluwar, Kabupaten Magelang masih terdapat siswa yang mempunyai masalah tentang percaya diri rendah. Dari hasil wawancara dengan Parjiyah S.Pd pada tanggal 18 Desember 2017 diperoleh bahwa masih terdapat siswa kelas VII yang masih mempunyai percaya diri rendah. Percaya diri rendah tampak dari kegiatan pada saat proses pembelajaran, kegiatan non pembelajaran, maupun dari pergaulan sehari – hari. Perilaku yang muncul antara lain adalah siswa tidak yakin pada kemampuan yang dimiliki, misalnya ketika proses pembelajaran enggan untuk mengungkapkan pendapat, ide atau gagasan dan ketika diberikan tanggungjawab untuk menjadi petugas upacara ragu – ragu dan malu. Selain itu siswa seringkali kurang percaya diri pada saat ulangan, masih ada beberapa siswa yang menyontek. Selain dalam proses pembelajaran, kurangnya percaya diri siswa tampak pada pergaulan sehari – hari. Masih ada siswa yang belum dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah. Selain itu siswa seringkali minder dengan keadaan fisik mereka, misalnya terlalu gemuk atau kurus, atau berkulit hitam. Mereka takut menjadi bahan ejekan teman – temannya. Selain masalah fisik, beberapa siswa juga sering merasa minder dengan keadaan ekonomi keluarga.

Permasalahan percaya diri yang dialami siswa akan memberikan dampak negatif jika tidak segera mendapatkan penanganan. Dampak yang akan ditimbulkan antara lain kurangnya motivasi dalam belajar, prestasi belajar kurang maksimal, terhambatnya pergaulan di sekolah, dan kurangnya minat siswa dalam kegiatan non akademik maupun ekstrakurikuler. Siswa yang mempunyai permasalahan percaya diri memerlukan penanganan yang tepat agar dapat mencapai tujuan – tujuan yang ingin dicapai terutama hasil belajar yang maksimal.

Permasalahan tersebut solusi yang sudah dilakukan dari pihak sekolah meliputi pemberian bimbingan klasikal pada siswa dan siswa diwajibkan untuk mengikuti ekstrakurikuler wajib maupun ekstrakurikuler pilihan. Selain itu siswa dianjurkan untuk mengikuti organisasi di sekolah. Kegiatan – kegiatan tersebut diharapkan mampu membantu siswa dalam meningkatkan percaya diri. Sejauh ini belum ada penanganan khusus terhadap siswa yang mengalami percaya diri rendah. Perlu adanya bentuk kerja sama dengan wali kelas, guru mata pelajaran, guru pembimbing, orangtua, dan juga kepala sekolah untuk melakukan penanganan siswa yang percaya dirinya rendah.

Permasalahan tersebut memberikan gambaran bagi peneliti untuk memberikan pelatihan efikasi diri kepada siswa yang memiliki percaya diri yang rendah agar siswa yakin akan kemampuannya bahwa dirinya dapat meningkatkan rasa percaya diri.

Penelitian yang terkait dengan pelatihan efikasi diri ini juga pernah dilakukan oleh Rachmawati dan Hidayah yang berjudul Pengembangan

Panduan Pelatihan Efikasi Diri Dalam Hubungan Pertemanan Melalui *Strategi Experiential Learning* Bagi Siswa SMP. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan panduan pelatihan efikasi diri dalam hubungan pertemanan melalui strategi *experiential learning* bagi siswa SMP. Berdasarkan hasil analisis data penilaian ahli dan calon pengguna serta revisi-revisi yang dilakukan sesuai dengan saran dan masukan terhadap produk ini, dapat disimpulkan bahwa panduan pelatihan ini memenuhi kriteria keberterimaan secara teoritik dan praktik dengan baik dan terbukti efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa di dalam hubungan pertemanan sebaya. Saran bagi konselor yaitu menggunakan panduan sebagai media dalam layanan bimbingan pribadisosial kepada siswa khususnya dalam meningkatkan efikasi diri di dalam hubungan pertemanan.

Penelitian yang dilakukan oleh Valentino dan Himam (2014) berjudul “Pelatihan Efikasi Diri untuk meningkatkan Optimisme Terhadap Pencapaian Karir Karyawan PKWT”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan optimisme pada pencapaian karir karyawan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan rancangan *one group pretest and posttest*. Analisis data yang digunakan adalah *paired sample –test*. Subyek penelitian ini adalah karyawan PKWT Perusahaan X berjumlah 50 responden, terdiri dari 29 laki – laki dan 29 perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ad perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan optimisme pencapaian karir pada sebelum dan sesudah diberikan pelatihan efikasi diri.

Berdasarkan uraian pada latar belakang, peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “Pelatihan Efikasi Diri Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi antara lain :

1. Siswa tidak yakin pada kemampuan yang dimiliki, misalnya ketika proses pembelajaran enggan untuk mengungkapkan pendapat, ide atau gagasan dan ketika diberikan tanggungjawab untuk menjadi petugas upacara malu dan masih ada beberapa siswa yang menyontek pada saat ulangan.
2. Beberapa siswa masih belum dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah, masih malu dan ragu-ragu untuk membangun komunikasi dengan sesama teman maupun guru.
3. Siswa kurang percaya diri dengan keadaan fisik mereka, misalnya terlalu gemuk atau kurus, atau berkulit hitam. Mereka takut menjadi bahan ejekan teman – temannya.
4. Beberapa siswa merasa kurang percaya diri dengan keadaan ekonomi keluarga dan fasilitas yang dimiliki.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan beberapa masalah yang teridentifikasi tersebut, maka peneliti membatasi masalah pada “Peningkatan percaya diri dengan pemberian pelatihan efikasi diri pada kelas VII SMPN 1 Ngluwar tahun pelajaran 2017 – 2018”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan efikasi diri mampu meningkatkan percaya diri siswa ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah menguji keefektifan pelatihan efikasi diri untuk meningkatkan percaya diri siswa.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kepentingan teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Penelitian secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling, serta menambah pengetahuan khususnya dalam bidang peningkatan kepercayaan diri melalui pelatihan efikasi diri.

2. Manfaat Penelitian secara Praktis

a. Bagi Siswa

Siswa diharapkan kepercayaan diri siswa dapat meningkat sehingga interaksi sosial dapat berjalan dengan baik dan mencapai hasil belajar yang maksimal

b. Bagi Guru Mata Pelajaran

Membantu proses pembelajaran agar berjalan dengan baik tanpa harus ada yang merasa malu saat ditunjuk dan melihat pekerjaan teman saat penugasan.

c. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Mempermudah guru BK mengetahui permasalahan siswa dan sebagai salah satu referensi dalam pemberian layanan BK di sekolah

d. Bagi Peneliti Lainnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan khususnya dalam peningkatan percaya diri siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Seseorang yang mempunyai percaya diri tinggi, mampu menghadapi segala tantangan dalam kehidupan, karena ia yakin akan segala kemampuan yang dimiliki. Inge (2010:37) mendefinisikan percaya diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan kemampuan tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Perasaan yakin akan kemampuan yang dimiliki akan sangat mempengaruhi seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya.

Pendapat tersebut senada dengan pendapat Hakim (2005:6), bahwa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif dan kurang percaya dengan kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Seseorang yang percaya diri akan optimis didalam melakukan semua aktivitasnya, dan mempunyai tujuan yang realistis, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang

direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Menurut Lina dan Klara (2010:15), percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Individu yang percaya diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang percaya diri akan mengubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihanya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya.

Berdasarkan ketiga pendapat ahli tersebut, maka yang dimaksud percaya diri dalam penelitian ini adalah suatu keyakinan dan sikap positif seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan atau target dalam kehidupan.

2. Ciri – ciri Individu yang Percaya Diri

Menurut Lauster (dalam Ghufro dan Risnawati, 2012:35) ciri-ciri individu yang memiliki percaya diri adalah sebagai berikut :

- a. Percaya pada kemampuan sendiri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.

- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan oranglain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil
- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, baik dalam pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya
- d. Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada oranglain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat pengungkapan tersebut.

Adapun ciri-ciri percaya diri menurut Hakim (2005:5-6) yaitu:

- a. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup
- h. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya ketrampilan berbahasa asing
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi

- j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik
- k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai cobaan hidup
- l. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup

Berdasarkan kedua pendapat tersebut, maka ciri-ciri individu yang percaya diri adalah sebagai berikut :

- a. Percaya dan selalu bersikap positif pada kemampuan yang dimiliki
- b. Mandiri dalam pengambilan keputusan
- c. Tenang dan bereaksi positif dalam menghadapi masalah
- d. Memiliki keterampilan komunikasi yang baik dan mampu menyampaikan pendapat

3. Ciri – Ciri Individu yang Tidak Percaya Diri

Setiap inividu berbeda antara satu dengan yang lain, masing masing memiliki ciri yang khas pada dirinya, dari perbedaan itu dapat diketahui bahwa ada individu yang memiliki percaya diri rendah. Menurut Iswidharmanjaya (2004: 12) ciri-ciri individu yang kurang percaya diri adalah sebagai berikut :

- a. Tidak bisa menunjukkan kemampuan diri
- b. Kurang berprestasi dalam studi
- c. Tidak berani mengungkapkan ide-ide
- d. Membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan

e. Apabila gagal cenderung menyalahkan orang lain

Menurut Maslow (dalam Iswidharmanjaya & Agung, 2004:13) beberapa ciri individu yang kurang percaya diri antara lain: pesimis, ragu-ragu dan takut dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan membandingkan diri dengan orang lain.

Berdasarkan pendapat kedua ahli, maka ciri -ciri individu yang mempunyai percaya diri rendah adalah sebagai berikut :

- a. Tidak percaya diri pada kemampuan yang dimiliki
- b. Takut dan ragu-ragu dalam menyampaikan pendapat ide, dan gagasan
- c. Suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain
- d. Bimbang dalam pengambilan keputusan dan kurang bertanggungjawab

4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri

Rasa percaya diri memiliki beberapa faktor. Menurut Hakim (2005:121) faktor terbentuknya percaya diri adalah sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal dari rasa percaya diri yaitu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukannya, keberhasilan individu untuk mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukan dan dicita-citakan, keinginan dan tekad yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan hingga terwujud.

b. Lingkungan Keluarga

Rasa percaya diri baru bisa tumbuh dan berkembang baik sejak kecil, jika seseorang berada di dalam lingkungan keluarga yang baik,

namun sebaliknya jika lingkungan tidak memadai menjadikan individu tersebut untuk percaya diri maka individu tersebut akan kehilangan proses pembelajaran untuk percaya pada dirinya sendiri.

c. Pendidikan Sekolah Formal

Pendidikan sekolah formal merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga di rumah. Sekolah memberikan ruang pada anak untuk mengekspresikan rasa percaya dirinya terhadap teman-teman sebayanya

d. Pendidikan Non Formal

Salah satu modal utama untuk bisa menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh rasa percaya diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Rasa percaya diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain merasa kagum. Percaya diri yang kurang adalah akibat dari kejadian buruk dimasa kanak-kanak yang telah membuat seseorang bersikap acuh tak acuh ataupun akibat ekonomi keluarga yang kurang mencukupi.

Adapun faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, yang antara lain disebutkan oleh Santrock (2002: 336 - 339):

a. Faktor Internal

1) Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri. Konsep diri merupakan evaluasi

terhadap sesuatu yang sangat spesifik dari diri kita. Pada dasarnya apabila seseorang sudah memiliki konsep diri yang baik, maka orang tersebut juga akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

2) Kondisi fisik

Kondisi fisik merupakan keadaan yang tampak secara langsung dan melekat pada diri individu. Kepercayaan diri seseorang berawal dari pengenalan diri secara fisik, bagaimana ia menilai, menerima atau menolak gambaran dirinya.

3) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu hal yang pernah dialami oleh seorang individu dan dapat berpengaruh pada kehidupan selanjutnya. Dalam menghadapi masalah-masalah yang terjadi pada masa lampau, seorang remaja akan terus mencoba mengevaluasi diri mereka sehingga terjadi persetujuan dalam diri mereka dan bisa meningkatkan rasa percaya diri.

4) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dalam kuasa orang lain yang lebih pintar darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih karena mereka tau tugas-tugas apa yang penting untuk mencapai tujuannya.

b. Faktor Eksternal

1) Orang tua

Penilaian dan harapan yang orang tua berikan akan menjadi penilaian individu dalam memandang dirinya. Jika individu tidak mampu memenuhi sebagian besar harapan dan jika keberhasilannya tidak diakui oleh orang lain maka akan memunculkan rasa tidak mampu dan rendah diri.

2) Sekolah

Sekolah merupakan tempat panutan anak selain dalam keluarga. Siswa yang banyak dihukum dan ditegur cenderung lebih sulit mengembangkan kepercayaan diri dibandingkan siswa yang banyak dipuji dan mendapatkan penghargaan karena prestasinya.

3) Teman sebaya

Pengakuan dengan teman-teman akan menentukan pembentukan gambaran diri seseorang. Apabila individu merasa diterima, disenangi dan dihormati oleh temannya, maka akan cenderung merasa percaya diri dan merasa terpacu untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya

Selain faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan percaya diri rendah. Ada beberapa faktor penyebab rendahnya percaya diri seperti yang dijelaskan oleh Lina (2010) yaitu sebagai berikut:

a. Sering terabaikan

- b. Kritik yang berlebihan
- c. Pengaruh dari orang tua dan keluarga
- d. Pencapaian
- e. Penampilan fisik
- f. Pengalaman negatif
- g. Pengalaman mendapatkan perilaku kekerasan dimasa anak-anak

Berdasarkan uraian diatas, maka faktor yang mempengaruhi percaya diri individu terdiri dari faktor internal yang terdiri dari konsep diri dan harga diri, kondisi fisik, kegagalan dan kesuksesan, pengalaman hidup, pendidikan. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan pergaulan.

5. Aspek – Aspek Percaya Diri

Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (dalam Ruwaida, dkk. 2006) adalah:

a. 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.

b. 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.

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

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Seseorang yang bertanggungjawab juga tegas dalam mengambil keputusan dan berani mengakui kesalahan.

e. Rasional dan realistik

Rasional dan realistik 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 realistik dapat meningkatkan karakter – karakter positif yang dapat mengubah cara pandang seseorang menjadi positif pula.

Preston (2007) mengungkapkan ada 5 aspek pembangun percaya diri yaitu:

- a. *Self-Awareness* (kesadaran diri), berarti memahami dan mengenal tentang kondisi diri sendiri dalam hal kebenaran tentang diri,
- b. *Intention* (niat) berarti memiliki kemampuan membuat suatu komitmen,
- c. *Thinking* (berfikir positif rasional) berarti memiliki kemampuan berpikir menggunakan akal secara logis,
- d. *Imagination* (imajinasi) berarti membayangkan diri secara positif dan berfikir kreatif pada saat akan bertindak,
- e. *Act* (bertindak) berarti mengeksekusi tindakan untuk menampakkan percaya diri.

6. Manfaat Percaya Diri

Manfaat Percaya diri menurut Lina dan Klara (2010:28-35) percaya diri dapat menumbuhkan semangat yang berguna untuk kehidupan, dapat diuraikan yaitu :

a. Berfikir positif

Seseorang yang percaya diri akan selalu berfikir positif dalam setiap keadaan, baik ketika mengalami masalah maupun tidak.

Percaya diri akan menumbuhkan pikiran –pikiran yang positif.

b. Mandiri

Percaya diri akan membuat seseorang lebih mandiri dan tidak bergantung kepada orang lain, karena seseorang yang percaya diri pasti yakin akan kemampuan yang dimiliki.

c. Berprestasi

Percaya diri adalah salah satu kunci untuk menapai kesuksesan. Percaya diri akan memberikan dampak yang positif bagi kehidupan dalam berprestasi.

d. Optimis

Seseorang yang percaya diri akantidak akan mudah menyerah dan selalu berusaha untuk mencapai tujuan – tujuan dalam hidup. Jika gagal, seseorang yang percaya diri tidak akan berputus asa.

e. Kreatif

Percaya diri akan menghasilkan pemikiran – pemikiran yang kreatif dan berani mencoba hal – hal yang baru.

f. Mudah bergaul

Percaya diri berpengaruh positif pada pergaulan seseorang. Seseorang yang percaya diri akan mudah bersosialisasi di lingkungan yang baru.

Percaya diri dapat membantu seseorang untuk dapat secara mudah menyesuaikan dirinya, memotivasi diri untuk dapat lebih berprestasi. Sedangkan akibat seseorang kurang memiliki rasa percaya diri hanya akan membuatnya merasa kurang dari orang lain dan menarik diri dari pergaulan sehingga menghambat komunikasi dengan orang lain.

B. Pelatihan Efikasi Diri

1. Pengertian Pelatihan Efikasi Diri

a. Pengertian Pelatihan

Pelatihan merupakan salah satu bentuk kegiatan belajar. Menurut Truelove (dalam Bakar dan Himam, 2009: 183) pelatihan adalah usaha untuk mengajarkan pengetahuan, ketrampilan, dan sikap untuk melaksanakan pekerjaan yang berhubungan dengan tugas tertentu. Tujuan pelatihan adalah untuk meingkatkan kinerja secara langsung.

Pendapat tersebut didukung oleh pendapat Sikula (dalam As'ad. 2012: 88), bahwa pelatihan adalah proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur sistematis dan terorganisir, dimana tenaga *non-managerial* mempelajari pengetahuan dan keterampilan untuk tujuan-tujuan tertentu.

Menurut Hamalik (2001:10), tiap proses pelatihan mempunyai arah dan tujuan tertentu sesuai pelatihan yang diberikan. Pelatihan mempunyai kegunaan pada belajar jangka panjang peserta didik untuk membantu menghadapi tanggung jawab yang lebih besar di waktu yang akan datang. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat pada individu tetapi juga pada proses belajar.

Jewell dan Siegall (dalam Isma, 2012) menambahkan bahwa tujuan pelatihan adalah memperoleh keterampilan khusus, pengetahuan, atau sikap tertentu dengan mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Kemampuan menyangkut potensi fisik, mental, dan

psikologis. Keterampilan yang dimaksud adalah penerapan potensi yang dimiliki secara khusus.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, bahwa yang dimaksud pelatihan dalam penelitian ini adalah proses atau upaya mengajarkan pengetahuan dan keterampilan kepada individu untuk meningkatkan kinerja dan mencapai tujuan-tujuan tertentu. Program pelatihan merupakan salah satu kegiatan yang penting dan dijadikan salah satu sumber untuk meningkatkan percaya diri peserta didik. Program pelatihan ini saling berhubungan satu sama lain dalam meningkatkan percaya diri masa sekarang dan masa yang akan datang..

b. Pengertian Efikasi Diri

Menurut Komalasari, dkk (2011:150) efikasi diri adalah penilaian diri, apakah individu memiliki keyakinan bahwa ia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan dengan baik dan memuaskan sesuai yang dipersyaratkan. Penilaian diri seseorang terhadap dirinya sendiri sangat berpengaruh terhadap kehidupan dan tujuan – tujuan dalam hidupnya.

Alwisol (2009:287) berpendapat bahwa efikasi diri merupakan persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri menggambarkan seseorang dalam menilai diri sendiri serta kemampuan dirinya dalam melakukan sesuatu.

Baron dan Byrne (dalam Nurlaila, 2011) menyatakan bahwa efikasi diri adalah suatu penilaian individu terhadap kemampuan dan kompetensinya dalam melaksanakan suatu tugas dan dalam mencapai suatu tujuan, atau ketika mengatasi suatu masalah. Efikasi diri yang selanjutnya mengarahkan seseorang dalam merasa, berpikir, memotivasi dirinya sendiri dan perilaku yang akan dimunculkan. Dalam kehidupan sehari-hari efikasi diri mengarahkan seseorang untuk menghadapi tantangan tersebut.

Bandura (dalam Nurlaila, 2011) menyatakan bahwa individu dapat memiliki efikasi diri yang tinggi atau rendah. Individu dengan efikasi diri tinggi akan lebih tekun, sedikit merasa cemas dan tidak mengalami depresi sedangkan individu yang memiliki efikasi rendah memiliki keterampilan sosial yang kurang, tanggapan terhadap lingkungan disertai kecemasan, adanya keinginan menghindari interaksi interpersonal serta cenderung lebih depresi.

Seseorang akan lebih percaya terhadap dirinya ketika mempunyai keyakinan bahwa mereka dapat melakukannya. Oleh karena itu, efikasi diri menekankan pada keyakinan diri yang ada pada seseorang. Keyakinan yang terdapat pada individu juga berbeda-beda. Siswa dengan level efikasi diri rendah akan menghindari banyak tugas yang sulit, sedangkan siswa yang memiliki level efikasi diri tinggi akan tekun berusaha untuk menguasai tugas pembelajaran tersebut. Oleh karena itu, seseorang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi akan

mendapatkan hasil yang berbeda karena level efikasi diri yang dimilikinya.

Berdasarkan keempat pendapat ahli, bahwa yang dimaksud efikasi diri dalam penelitian ini adalah suatu penilaian individu akan kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan suatu tindakan atau tugas dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

c. Pengertian Pelatihan Efikasi Diri

Berdasarkan pengertian mengenai pelatihan dan efikasi diri, maka yang dimaksud pelatihan efikasi diri dalam penelitian ini adalah suatu proses dengan prosedur yang sistematis dan terorganisir, guna membantu individu meningkatkan penilaian diri yang positif dan keyakinan akan kemampuannya untuk meningkatkan percaya diri sehingga dapat mencapai tujuan – tujuan yang diharapkan.

2. Sumber Efikasi Diri

Bandura (1997:80) menyatakan bahwa efikasi diri dapat diperoleh, dipelajari, dan dikembangkan dari empat sumber informasi. Sebagian besar pengetahuan dan perilaku individu digerakkan dari lingkungan dan secara terus menerus mengalami proses berfikir terhadap informasi yang diterima. Sumber-sumber efikasi diri tersebut antara lain:

a. *Enactive Attainment and Performance Accomplishment* (pengalaman keberhasilan dan pencapaian prestasi)

Pengalaman keberhasilan dan pencapaian prestasi yaitu sumber ekspektasi efikasi diri yang didasarkan pengalaman individu secara

langsung. Siswa yang pernah memperoleh suatu prestasi akan terdorong meningkatkan keyakinan dan penilaian terhadap efikasi dirinya. Pengalaman yang diperoleh ini akan meningkatkan ketekunan dan kegigihan dalam berusaha mengatasi kesulitan yang dihadapi oleh siswa tersebut.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Kesuksesan atau kegagalan dari orang lain sering digunakan sebagai alat pengukur kemampuan diri seseorang. Efikasi diri dapat meningkat ketika melihat keberhasilan seseorang yang mempunyai kompetensi setara, namun efikasi diri dapat berkurang ketika melihat teman atau rekan sebaya yang setara gagal. Secara umum, permodelan sosial tidak memberikan dampak yang besar dalam peningkatan efikasi diri seseorang, tetapi permodelan sosial dapat memberikan dampak yang besar dalam penurunan efikasi diri.

c. Pesuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Pesuasi Verbal (*Verbal Persuasion*) yaitu individu mendapatkan bimbingan atau sugesti untuk percaya bahwa siswa dapat mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapinya. Persuasi verbal ini dapat mengarahkan individu untuk berusaha lebih gigih dalam mencapai tujuan dan kesuksesannya.

d. Kondisi Fisik dan Emosional (*Physiological State and Emotional Arousal*)

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa diri, ketika seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan atau tingkat stress yang tinggi, kemungkinan seseorang tersebut akan memiliki efikasi diri yang rendah sehingga emosi yang kuat cenderung akan mengurangi performa yang dimiliki..

3. Aspek-aspek Efikasi Diri

Albert Bandura (1997:68) mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga aspek, yaitu :

a. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas)

Aspek tingkat kesulitan tugas ini adalah aspek yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu. Apabila individu menghadapi tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu akan cenderung memilih pada kesulitan tugas yang mudah, sedang, bahkan tugas-tugas yang sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut. Semakin tinggi tingkat kesulitan tugas yang dihadapi maka akan semakin tinggi pula efikasi diri yang harus dimiliki.

b. *Strength* (kekuatan keyakinan)

Aspek kekuatan keyakinan adalah aspek yang berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari karena efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan suatu

tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu, termasuk tantangan yang akan dihadapi.

c. *Generality* (generalitas)

Dimensi generalisasi berkaitan dengan luas cakupan bidang kemampuan yang dimiliki individu. Hal tersebut dapat dilihat dari kemampuan individu dalam mengerjakan tugas. Apakah kemampuan individu hanya terbatas pada suatu tugas tertentu atau pada tugas dan situasi yang bervariasi tergantung pada pemahaman individu terhadap kemampuan yang dikuasai.

Pendapat lain juga dijelaskan oleh Ormrod (2008:42-43) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek dalam efikasi diri . Adapun aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut :

a. Tingkat Kesulitan (*level*)

Aspek ini berkaitan dengan kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan efikasi diri individual terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah, atau tinggi. Individu akan melakukan kegiatan yang dirasa mampu untuk dilaksanakan serta tugas-tugas yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat kesulitan tugas maka semakin tinggi pula tuntutan efikasi diri seseorang.

b. Tingkat Kekuatan (*Strenght*)

Tingkat kekuatan dalam hal ini berkaitan erat dengan kekuatan akan keyakinan yang dimiliki oleh individu. Kekuatan ini meliputi gih dalam belajar, gih dalam menyelesaikan tugas, serta konsistensi dalam mencapai tujuan. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan efikasi diri yang dimilikinya tentu akan berusaha dan berjuang untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Namun bagi individu yang tidak memiliki keyakinan yang kuat, maka individu tersebut akan mudah menyerah dan goyah untuk berusaha mencapai tujuan yang dicapai.

c. Generalisasi (*Generality*)

Aspek generalisasi dalam hal ini berkaitan dengan bidang pencapaian individu seperti penguasaan tugas, penguasaan materi pelajaran, serta cara mengatur waktu. Tidak semua individu mampu melakukan tugas dalam beberapa bidang tertentu akan tetapi individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung menguasai tugas dari bidang tertentu saja.

Berdasarkan kedua pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki tiga aspek yang penting. Adapun ketiga aspek tersebut adalah tingkat kesulitan, tingkat kekuatan dan generalisasi. Ketiga aspek tersebut dapat digunakan untuk mengukur tinggi rendah efikasi diri yang dimiliki oleh seseorang.

4. Proses yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Efikasi diri mempengaruhi cara-cara sosialisasi yang akan dilakukan serta cara pandang seseorang terhadap kualitas dirinya sendiri yang baik maupun yang buruk. Bandura (1997:116), proses psikologis dalam efikasi diri yang berperan dalam diri manusia ada 4 proses, antara lain:

a. Proses Kognitif

Kemampuan seseorang untuk memikirkan cara-cara yang digunakan dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan setiap individu mempersiapkan diri melalui pemikiran-pemikiran yang akan dilakukan sehingga dapat melakukan tindakan sesuai dengan yang diharapkan. Fungsi utama berpikir adalah memungkinkan seseorang untuk memprediksi peristiwa atau kejadian sehari-hari yang akan berdampak pada masa depannya. Asumsi timbul pada aspek kognitif yaitu ketika semakin efektif kemampuan seseorang dalam melakukan analisis berpikir dan kemampuan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan pribadi maka akan mendukung seseorang bertindak dengan cepat dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

b. Proses Motivasi

Secara keseluruhan motivasi manusia dimunculkan melalui kognitif. Individu memberi motivasi atau dorongan bagi diri mereka sendiri dan mengarahkan tindakan melalui tahap-tahap pemikiran

sebelumnya. Kepercayaan akan kemampuan diri dapat mempengaruhi motivasi dalam menentukan tujuan yang sudah ditentukan oleh individu, seberapa besar usaha yang dilakukan dan seberapa besar ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan-kesulitan serta menghadapi kegagalan yang dialami dirinya.. Efikasi diri akan membentuk perilaku individu sesuai dengan keyakinan mengenai apa yang akan mereka lakukan.

c. Proses Afeksi

Kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi terjadi secara alami dalam diri seseorang dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditunjukkan dengan kemampuan untuk menempatkan diri ketika sedang merasakan emosi positif menjadi energi yang positif bagi diri sendiri dan kemampuan untuk mengontrol emosi negatif yang dapat menghalangi atau menghambat pola pikir dalam mencapai tujuan seperti marah, kesal, dan cemas atau emosi negatif yang memiliki kurang baik bagi diri sendiri.

d. Proses Seleksi

Kemampuan seseorang untuk menyeleksi tingkah laku sesuai dengan situasi yang terjadi. Seseorang yang mampu menyeleksi tingkah lakunya akan terhindar dari hal-hal negatif dari tingkah laku yang dilakukannya. Seleksi tingkah laku dapat mempengaruhi perkembangan pribadi individu karena ketidakmampuan individu

dalam melakukan seleksi tingkah laku, ketidakmampuan dalam menyeleksi tingkah laku akan berdampak pada munculnya perasaan tidak percaya diri, panik, bingung, tidak tahu apa yang harus dilakukan dan mudah menyerah ketika menghadapi situasi yang sulit. Kemampuan individu untuk memilih aktivitas dan situasi tertentu turut mempengaruhi efek dari suatu kejadian. Individu cenderung menghindari aktivitas dan situasi yang diluar batas kemampuan mereka, individu merasa yakin bahwa mereka mampu menangani suatu situasi.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa individu mempunyai kemampuan dalam mengatur dirinya sendiri dalam situasi yang baik maupun yang buruk. Seluruh aktivitas Individu dipengaruhi oleh kognitif melalui tingkat kemampuan mereka dalam menangani berbagai situasi.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Tingkat efikasi diri setiap orang berbeda – beda. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor yang berpengaruh dalam pembentukan efikasi diri. Menurut Bandura (1997:213) ada beberapa yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu:

a. Jenis Kelamin

Terdapat perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetensi laki-laki dan perempuan, ketika laki-laki berusaha untuk sangat membanggakan dirinya perempuan sering kali meremehkan

kemampuan mereka. Pada beberapa bidang pekerjaan tertentu pria memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibanding dengan wanita, begitu juga sebaliknya wanita lebih unggul dalam beberapa pekerjaan dibandingkan dengan pria.

b. Usia

Efikasi diri terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung selama masa kehidupan. Seseorang yang lebih tua cenderung memiliki rentang waktu dan pengalaman yang lebih banyak dalam mengatasi suatu hal yang terjadi jika dibandingkan dengan individu yang lebih muda. Individu yang lebih tua akan mampu dalam mengatasi rintangan dalam hidupnya dibandingkan individu yang lebih muda, hal ini juga berkaitan dengan pengalaman yang individu miliki sepanjang rentang kehidupannya.

c. Tingkat Pendidikan

Efikasi diri terbentuk melalui proses belajar yang dapat diterima individu pada tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki jenjang yang lebih tinggi biasanya memiliki efikasi diri yang lebih tinggi, karena pada dasarnya mereka lebih banyak belajar dan lebih banyak menerima tantangan, selain itu individu yang memiliki jenjang pendidikan yang lebih tinggi akan lebih banyak mendapatkan kesempatan untuk belajar dalam mengatasi persoalan-persoalan dalam hidupnya.

d. Pengalaman

Efikasi diri terbentuk sebagai suatu proses adaptasi dan pembelajaran yang ada dalam situasi belajarnya. Semakin banyak individu mendapatkan pengalaman dalam hidupnya, semakin tinggi efikasi dirinya. Namun, hal ini juga sangat tergantung kepada bagaimana individu menghadapi keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya selama melakukan pekerjaan.

Pendapat lain dijelaskan oleh Ormrod (2008:23) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri seseorang diantaranya sebagai berikut:

a. Keberhasilan dan Kegagalan Pembelajar Sebelumnya

Menurut Bandura 1986 (dalam Ormrod, 2008: 23). Individu memiliki keyakinan untuk berhasil pada suatu tugas ketika ia telah berhasil menyelesaikan tugas lain atau tugas yang mirip. Siswa mengembangkan efikasi diri yang lebih tinggi ketika mereka dapat menyelesaikan secara sukses tugas-tugas yang menantang.

b. Pesan dari orang lain

Menurut Zeldin dan Pajares (dalam Ormrod, 2008:25) peningkatan efikasi diri siswa dapat dilakukan dengan cara memberikan mereka alasan-alasan untuk percaya bahwa mereka dapat sukses dimasa depan. Ketika memberikan keyakinan terhadap kemampuan siswa, hendaknya dengan menawarkan saran-saran perbaikan yang konkret.

c. Kesuksesan dan Kegagalan orang lain

Kesuksesan dan kegagalan orang lain dapat mempengaruhi tingkat efikasi seseorang. Ketika individu melihat orang lain yang kemampuannya setara dengannya sukses, ia lalu memiliki alasan untuk optimis untuk mencapai kesuksesan. Jika seseorang melihat orang lain gagal, maka ia akan terpengaruh dan menjadi pesimis.

d. Kesuksesan dan Kegagalan dalam kelompok yang Lebih Besar

Individu akan memiliki efikasi diri yang lebih besar ketika bekerja dalam kelompok. Efikasi diri tidak hanya dipengaruhi persepsi pada seseorang akan kemampuannya sendiri dan orang lain, melainkan juga pada persepsi mengenai bagaimana individu dapat bekerja bersama-sama secara efektif dan mengkoordinasikan peran dan tanggung jawab masing-masing.

Memahami pendapat dari Bandura dan Ormrod, bahwa efikasi diri berasal dari diri individu itu sendiri dimana seseorang akan yakin dengan memberikan penilaian pada dirinya dapat melakukan sesuatu dengan tujuan yang diharapkan.

C. Pelatihan Efikasi Diri untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa

Percaya diri merupakan hal yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh semua orang. Seseorang yang percaya diri akan mampu meraih segala keinginan dalam hidupnya. Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Seseorang yang percaya diri akan optimis di dalam melakukan semua aktivitasnya, dan mempunyai tujuan yang realistis. Sedangkan orang yang percaya diri rendah memiliki konsep diri negatif, kurang percaya dengan kemampuannya, dan ragu – ragu dalam mengambil keputusan. Percaya diri rendah juga dialami oleh sebagian siswa kelas VII SMP N 1 Ngluwar. Gejala percaya diri rendah yang ditunjukkan antara lain ragu – ragu dalam menyampaikan pendapat dalam proses pembelajaran maupun kegiatan lain, tidak percaya diri dengan keadaan fisik, kurang mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekolah, dan tidak percaya diri dalam pergaulan sehari – hari.

Penanganan kurangnya percaya diri siswa dapat dilakukan melalui pelatihan efikasi diri. Pelatihan efikasi diri ini didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia yang dimunculkan karena dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis, serta konsekuensinya pada perilaku. Pelatihan ini menggunakan teknik efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melakukan suatu tindakan ataupun tugas dengan suatu tujuan yang ingin dicapai.

Keterkaitan antara percaya diri dan pelatihan efikasi diri adalah pelatihan efikasi diri dapat digunakan untuk membantu meningkatkan percaya diri siswa. Pelatihan efikasi diri yaitu proses sistematis dan terorganisir yang diberikan kepada siswa agar dapat meyakinkan kemampuan yang dimiliki dan meningkatkan penilaian diri yang positif sehingga diharapkan siswa dapat meningkatkan percaya diri. Teknik yang diberikan berhubungan dengan perubahan aspek kognitif siswa agar lebih yakin dan percaya diri dalam

mengikuti proses pembelajaran maupun pergaulan sehari – hari sehingga diharapkan siswa mampu mencapai hasil belajar yang maksimal dan dapat bersosialisai dengan baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan pelatihan efikasi diri untuk meningkatkan percaya diri siswa antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurlaila pada tahun 2011 dengan judul “Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa Siswi yang akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan rancangan *untreated control group design with pretest and posttest*. Hasil penelitian ini adalah siswa yang mendapatkan pelatihan efikasi diri mengalami penurunan kecemasan menghadapi Ujian Akhir Nasional. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri berpengaruh positif dalam menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Akhir Nasional. Penemuan tersebut menegaskan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan efikasi diri menjadi lebih percaya diri dan yakin pada kemampuan mereka dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Iffah pada tahun 2012 dengan judul “Pelatihan Efikasi Diri untuk Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Siswa” dengan metode eksperimen dengan *desain randomized matched pretest posttest design*. Hasil analisis uji *Anava* satu

jalur untuk posttest kelompok pemberian informasi, kelompok eksperimen dan kelompok control diperoleh nilai $F=5,141$, dengan signifikansi $0,01$; $p<0,05$, berarti ada perbedaan yang signifikan antara kelompok pemberian informasi, kelompok eksperimen dan kelompok control. Rerata pada kelompok eksperimen tertinggi dibanding kelompok pemberian informasi dan kelompok control dalam pengukuran kemampuan pengambilan keputusan karir. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan pengambilan karir siswa SMA.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Saepudin, dkk pada tahun 2015 yang berjudul "Efektifitas Pelatihan Efikasi Diri untuk Meningkatkan Minat Berwirausaha pada Masyarakat Transisi". Pendekatan yang digunakan kuantitatif dengan metode deskriptive analisis korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh hasil pelatihan efikasi diri terhadap perilaku berwirausaha dinyatakan dengan persamaan regresi linear ganda yang menunjukkan harga positif dengan besar derajat hubungan antar variabel tergolong tinggi atau erat.

Berdasarkan hasil dari ketiga penelitian tersebut, pelatihan efikasi diri mampu meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karir, mampu menurunkan kecemasan menghadapi ujian, dan mampu meningkatkan perilaku berwirausaha, sehingga diharapkan penelitian mengenai pelatihan efikasi diri yang akan dilakukan mampu meningkatkan percaya diri siswa.

E. Kerangka Pemikiran

Siswa yang percaya diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, karena siswa yang percaya diri akan mengubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihanannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya.

Siswa yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya dengan kemampuannya dan sering menutup diri. Siswa yang percaya diri akan optimis didalam melakukan semua aktivitasnya, dan mempunyai tujuan yang realistik, artinya siswa tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

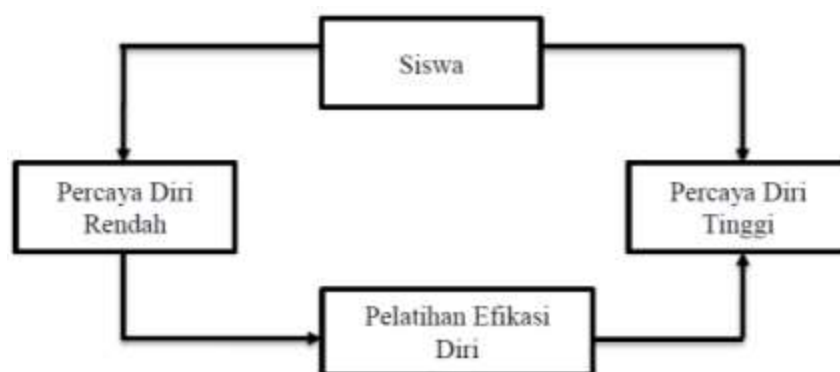
Siswa yang kurang percaya diri akan melakukan suatu pekerjaan selalu dihindangi rasa ragu-ragu, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak dan gejala kejiwaan lainnya yang menghambat untuk melakukan sesuatu.

Penyebab siswa memiliki percaya diri rendah dapat dipengaruhi oleh siswa itu sendiri baik dari lingkungan maupun diri siswa. Siswa yang memiliki percaya diri rendah harus diberi penanganan yang tepat agar dapat yakin dan bersikap positif terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga dapat mencapai tujuan dalam hidup.

Peneliti berupaya menerapkan pelatihan efikasi diri untuk mengatasi siswa yang memiliki percaya diri yang rendah. Pelatihan efikasi diri menekankan pentingnya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki serta meningkatkan penilaian diri yang positif. Pelatihan efikasi diri diberikan secara sistematis dan terorganisir sehingga diharapkan akan meningkatkan percaya diri siswa dan berpengaruh baik terhadap kehidupannya.

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP N 1 Ngluwar ada yang memiliki percaya diri yang tinggi maupun percaya diri yang rendah. Siswa yang memiliki percaya diri rendah kurang yakin atas kemampuan yang dimiliki dan belum mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki, sedangkan siswa yang memiliki percaya diri tinggi yakin akan kemampuan yang dimiliki dan dapat mengembangkan potensi. Siswa yang memiliki percaya diri rendah diberikan pelatihan efikasi diri dan diharapkan mampu meningkatkan percaya diri.

Kerangka pemikiran digambarkan pada bagan berikut ini :



Gambar 1
Kerangka Berpikir

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pemikiran, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan efikasi diri dapat meningkatkan percaya diri siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2008: 107) eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *true experiment* dengan *pretest posttest control group design* dengan satu perlakuan. Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut :

Tabel 1
Pretest-Posttest Control Group Design

Kelompok	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan :

O₁ : *Pre-test*

X : Perlakuan

- : Tidak diberi perlakuan

O₂ dan O₄ : *Post-test*

Prosedur dalam penelitian ini yaitu pertama memberikan tes awal (*pretest*) kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, tujuannya untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sebelum diberi perlakuan. Kedua, kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) yaitu berupa pelatihan

efikasi diri, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen, kemudian kedua kelompok diberikan *posttest* untuk membandingkan dengan kondisi awal (*pretest*). Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun modul pelatihan efikasi diri sebagai pedoman dalam melaksanakan pelatihan. Berikut rancangan modul pelatihan efikasi diri :

Tabel 2
Rancangan Modul Pelatihan Efikasi Diri

No	Aspek	Materi	Tujuan	Prosedur Pelaksanaan	Waktu	Peningkatan pada Aspek Percaya Diri
1	<i>Magnitudo</i> (tingkat kesulitan tugas)	1. Efikasi Diri	1. Peserta mampu memahami makna efikasi diri 2. Peserta mampu melakukan identifikasi permasalahan yang menyangkut efikasi diri 3. Peserta mampu mengatasi permasalahan yang menyangkut efikasi diri	1. Peneliti membagi peserta menjadi empat kelompok 2. Peneliti memberikan materi mengenai efikasi diri dengan tayangan <i>slide</i> 3. Peneliti mengajak peserta untuk berdiskusi tentang efikasi diri 4. Peserta mengerjakan lembar kerja " <i>My Belief, My Strength</i> " yang berisi penilaian diri	80 Menit	Keyakinan kemampuan Diri, Optimis

			yang positif dan negative, dan yang harus diperbaiki dalam kehidupan.
			5. Peserta menyampaikan hasil dari pengerjaan lembar kerja
			6. Peneliti melakukan evaluasi singkat
2. Konsep diri	1. Siswa mampu memahami tentang konsep diri 2. Peserta mampu memahami diri sendiri 3. Peserta mampu meningkatkan citra diri positif untuk meningkatkan percaya diri.	1. Peneliti memberikan materi tentang konsep diri dengan tayangan <i>slide</i> 2. Peneliti mengajak peserta untuk berdiskusi tentang konsep diri 3. Peserta mengerjakan lembar kerja "Siapa Aku?" dengan menuliskan identitas diri, kelebihan, cara mengembangkan kelebihan, kelemahan, dan cara mengatasi kelemahan	80 Menit

				4. Peserta memaparkan hasil dari lembar kerja		
				5. Peneliti melakukan evaluasi secara singkat.		
2	Generalit y (genera litas)	1. Aktuali sasi Diri	1. Peserta memahami tentang aktualisasi diri 2. Peserta dapat menemukan hambatan dalam aktualisasi diri 3. Peserta dapat mengatasi permasalahan tentang aktualisasi diri	1. Peneliti memberikan materi tentang aktualisasi diri dengan tayangan <i>slide</i> 2. Peneliti mengajak peserta untuk berdiskusi tentang aktualisasi diri 3. Peserta mengerjakan lembar kerja "This is Me!" yang berisi kegemaran, potensi yang dimiliki, yang akan dilakukan terhadap potensi dan hambatan yang dialami. 4. Peserta memaparkan hasil lembar kerja dengan cara sukarela dihadapan semua peserta pelatihan	80 Menit	Bertanggungjawab , Obyektif

			5. Peneliti melakukan evaluasi singkat.	
2. Percaya Diri	<p>1. Siswa mampu memahami pentingnya kepercayaan diri</p> <p>2. Siswa memahami kiat – kiat untuk meningkatkan kepercayaan diri</p>	<p>1. Peneliti membagi peserta pelatihan menjadi empat kelompok</p> <p>2. Peneliti memberikan materi tentang percaya diri dengan <i>slide</i></p> <p>3. Peneliti mengajak peserta untuk berdiskusi tentang percaya diri bersama dengan kelompoknya</p> <p>4. Peserta mengerjakan lembar kerja “Aku Pasti Sukses!!!” dengan menuliskan cita-cita dan upaya yang akan dilakukan</p> <p>5. Peneliti memberikan permainan “angka kompetensi”. Ketika peneliti menyebutkan suatu angka,</p>	80 Menit	

					<p>maka peserta harus berpasangan sesuai dengan angka tersebut. Peraturan permainan dapat dimodifikasi oleh peneliti.</p> <p>6. Peserta memaparkan hasil lembar kerja dihadapan kelompok masing-masing, kemudian dari setiap kelompok ada perwakilan untuk memaparkan dihadapan semua peserta</p> <p>7. Peneliti melakukan evaluasi singkat</p>			
3	<i>Strength</i> (kekuatan keyakinan)	1. Berfirman	1. Siswa memahami tentang berfikir positif dalam kehidupan	1. Peneliti menjelaskan tentang konsep berfikir positif menggunakan <i>slide</i>	80 Menit	Keyakinan akan kemampuan, Rasional dan Realistis		
			2. Siswa mampu mengubah pola berpikir ke arah pola berpikir positif.	2. Peneliti mengajak diskusi peserta tentang berfikir positif dan				

			berfikir negative	
			3. Peserta mengerjakan lembar kerja “ <i>Be a Positive People</i> ” yang berisi prmasalahan yang sedang dihadapi dan upaya penyelesaian yang dilakukan	
			4. Peserta memaparkan hasil lembar kerja	
			5. Peneliti melakukan evaluasi singkat	

	2. Daya Juang	1. Siswa mampu memahami pentingnya daya juang dalam kehidupan	1. Peneliti menayangkan film singkat yang berjudul “Sepatu Lumpur”, yang berisi perjuangan seorang anak dalam menempuh pendidikan.	80 Menit
		2. Siswa mampu meningkat kan keyakinan dalam mengatasi permasalah an yang akan dihadapi	2. Peneliti mengajak diskusi peserta tentang film yang ditayangkan	
			3. Peneliti memberikan materi	

-
- tentang daya
juang
menggunakan
slide
4. Peserta
mengerjakan
lembar kerja
“*Life Is Never
Flat*” yang
berisi analisis
tentang film
yang sudah
ditayangkan
dan aplikasi
dalam
kehidupan
5. Peserta
memaparkan
hasil lembar
kerja
6. Peneliti
melakukan
evaluasi
singkat
-

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008:60) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.. Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*) yaitu :

1. Variabel bebas (*independent variabel*) adalah pelatihan efikasi diri.
2. Variabel terikat (*dependent variabel*) adalah percaya diri.

C. Definisi Operasional

Menurut Sekaran (2006) definisi operasional yaitu mengoperasionalkan, atau secara operasional mendefinisikan sebuah konsep untuk membuatnya bisa diukur, dilakukan dengan melihat pada dimensi perilaku, aspek atau sifat yang ditunjukkan oleh konsep.

Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Adapun ciri – ciri individu yang percaya diri, maka dapat disimpulkan bahwa ciri – ciri individu yang percaya diri adalah sebagai berikut :

1. Percaya dan selalu bersikap positif pada kemampuan yang dimiliki
2. Mandiri dalam pengambilan keputusan
3. Tenang dan bereaksi positif dalam menghadapi masalah
4. Memiliki keterampilan komunikasi yang baik dan mampu menyampaikan pendapat.

Pelatihan efikasi diri adalah suatu proses untuk memberikan pengetahuan dan pengalaman siswa dalam meningkatkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, bersosialisasi maupun menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dapat meningkatkan menjadi lebih baik dan memberikan perubahan perilaku kearah yang positif.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi objek penelitian :

1. Populasi

Menurut Latipun (2004) populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal, dan seterusnya. Responden yang diteliti dapat merupakan sekelompok penduduk di suatu desa, sekolah, atau yang menempati wilayah tertentu.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP N 1 Ngluwar tahun pelajaran 2017 – 2018 yang berjumlah 160 siswa.

2. Sampel

Sampel berjumlah 60 siswa dengan 30 siswa sebagai kelompok eksperimen.

3. Sampling

Menurut Sekaran (2006) sampling adalah proses atau cara pengambilan sampel secukupnya dari populasi, sehingga penelitian terhadap sampel dan pemahaman tentang sifat atau karakteristiknya dapat digeneralisasikan pada populasi.

Penentuan sampel penelitian ini adalah menggunakan teknik *random sampling*.

E. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Arikunto (2006: 150) menyatakan bahwa alat yang dapat digunakan dalam penelitian meliputi angket, observasi, wawancara, skala bertingkat dan dokumentasi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala percaya diri. Menurut Azwar (2012) pertimbangan penggunaan skala antara lain:

1. Atribut psikologi bersifat laten atau tidak tampak.
2. Data yang diungkap oleh skala berupa kontrak atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu.
3. Pernyataan berupa stimulus pada skala psikologis tertuju pada indikator perilaku untuk mengetahui reaksi yang merupakan refleksi dari keadaan dirinya dan atau disadari oleh responden.
4. Responden tidak mengetahui arah dan kebutuhan pada skala.
5. Validitas skala psikologis ditentukan oleh kejelasan konsep psikologis yang hendak diukur dan operasionalnya.

Skala ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel 3
Penilaian Skor Skala Percaya Diri

Jawaban	Item Favourabel	Item Unfavourabel
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Skala dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang percaya diri, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item favourabel dan item unfavourabel. Skala diuji coba terlebih dahulu sebelum digunakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala percaya diri. Skala percaya diri dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggungjawab, rasional dan realistik. Berikut kisi – kisi instrument skala percaya diri :

Tabel 4
Kisi – Kisi Skala Percaya Diri

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			+	-	
Percaya Diri	Keyakinan akan kemampuan diri	1. Percaya akan kemampuan yang dimiliki	1,36,39	3,18,45,33	7
		2. Tekad yang kuat dalam melaksanakan tugas	2,20	4,19	4
	Optimis	1. Berpandangan baik terhadap diri	7,37	9,28,40	5
		2. Tidak mudah menyerah pada keadaan	8,43	27,34	4
	Obyektif	1. Tidak melihat sesuatu menurut diri sendiri	15,22	16,26	4
		2. Memandang permasalahan dengan kebenaran yang semestinya	14,25	17,23	4
	Bertanggung jawab	1. Berani menanggung segala sesuatu yang telah diperbuat	5,21,2441,	6,29,38	7
		2. Melaksanakan tugas dan tanggungjawab dengan baik	42,48	44,46,50	5
	Rasional dan realistic	1. Menganalisis suatu masalah dengan pemikiran yang dapat diterima	12,31	13,30	4
		2. Kemampuan menghadapi masalah	11,32,49	10,35,47	6
Jumlah			24	26	50

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Dalam setiap penelitian diharapkan dapat memperoleh hasil yang obyektif. Data yang baik adalah data yang sesuai dengan kenyataan sehingga data disebut valid. Menurut Azwar (2005:6), suatu alat ukur dikatakan valid apabila alat ukur tersebut mempunyai ketepatan atau kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya dan memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.

Prosedur validitas skala melalui pengujian isi skala dengan menganalisis rasional atau *professional judgement* yang dikenal dengan istilah validitas isi. Validitas isi dilakukan oleh dosen program studi. Hasil uji ahli menunjukkan bahwa instrument sudah tepat dan dapat digunakan dengan memperbaiki kesesuaian item dengan aspek dan ketepatan bahasa terlebih dahulu.

Setelah melakukan uji ahli, peneliti melakukan uji coba skala percaya diri. Uji coba dilakukan pada hari Senin, 14 Mei 2018. Skala yang digunakan berisi 50 butir item pernyataan. Uji validitas skala dengan menggunakan aplikasi *SPSS* versi 23. Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r -hitung lebih besar dari r -tabel pada taraf signifikan 5%. Sehingga berdasarkan hasil uji coba skala percaya diri yang terdiri dari 50 item pernyataan, diperoleh 37 item pertanyaan valid dan 13 item pernyataan gugur. Item yang gugur yaitu item 3, 9, 12, 13, 17, 18, 24, 26, 38, 40, 41, 44, dan 49. Hasil dari uji

validitas instrumen terdapat pada lampiran. Berdasarkan hasil uji coba, diperoleh daftar item valid skala percaya diri dalam tabel berikut ini :

Tabel 5
Daftar Item Valid Skala Percaya Diri

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah	
			+	-		
Percaya Diri	Keyakinan akan kemampuan diri	1. Percaya akan kemampuan yang dimiliki	1,36,39	45,33	5	
		2. Tekad yang kuat dalam melaksanakan tugas	2,20	4,19	4	
	Optimis	1. Berpandangan baik terhadap diri	7,37	28	3	
		2. Tidak mudah menyerah pada keadaan	8,43	27,34	4	
	Obyektif	1. Tidak melihat sesuatu menurut diri sendiri	15,22	16	3	
		2. Memandang permasalahan dengan kebenaran yang semestinya	14,25	23	3	
	Bertanggung jawab	1. Berani menanggung segala sesuatu yang telah diperbuat	5,21	6,29,	4	
		2. Melaksanakan tugas dan tanggungjawab dengan baik	42,48	46,50	4	
	Rasional dan realistic	1. Menganalisis suatu masalah dengan pemikiran yang dapat diterima	31	30	2	
		2. Kemampuan menghadapi masalah	11,32,	10,35,47	5	
	Jumlah			20	17	37

2. Reliabilitas

Menurut Azwar (2012), reliabilitas merupakan konsistensi hasil pengukuran terhadap subjek yang sama dalam waktu penyajian yang berbeda. Pengukuran yang tidak reliabel akan menghasilkan skor yang tidak dapat dipercaya karena perbedaan skor yang terjadi diantara individu ditentukan oleh faktor error (kesalahan) dari faktor perbedaan yang sesungguhnya.

Reliabilitas suatu konstruk variabel dikatakan terpenuhi jika memiliki nilai *Alpha Cronbach* > dari 0,70. Perhitungan uji reliabilitas instrument menggunakan teknik *Alpha Cronbach* melalui program *SPSS* versi 23, dan diperoleh koefisien *alpha* pada variabel percaya diri sebesar 0,951. Sehingga instrument yang digunakan reliabilitasnya terpenuhi. Hasil dari uji reliabilitas instrument terdapat dalam lampiran.

H. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini yaitu :

1. Persiapan Penelitian

a. Pengajuan judul dan proposal penelitian

Peneliti mengajukan judul penelitian dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing

b. Pengajuan Kerjasama dengan subyek penelitian

Peneliti mengajukan kerjasama penelitian dengan SMP N 1 Ngluwar. Pada tahap ini dilanjutkan dengan mengumpulkan data tentang permasalahan yang terjadi dan ditentukan pula permasalahan yang akan diteliti.

c. Penyusunan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala percayaa diri

d. *Try out* instrumen penelitian

Menguji coba instrument skala percaya diri untuk mendapatkan validitas dan reliabilitas skala.

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan *pre test*

Pre test diberikan kepada subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan sesuai dengan rancangan penelitian. Setelah melaksanakan *pre test*, kemudian dianalisis untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

b. Pelaksanaan pelatihan efikasi diri

Sebelum dilakukan penelitian, Peneliti terlebih dahulu menyusun modul pelatihan efikasi diri. Pelatihan efikasi diri hanya diberikan kepada kelompok eksperimen sesuai dengan rancangan penelitian, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

c. Pelaksanaan *Pos Test*

Post test diberikan kepada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Kemudian hasil post test dinalisis.

3. Penyusunan Hasil Penelitian

Penyusunan hasil penelitian disusun berdasarkan sistematika yang telah ditetapkan.

I. Metode Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis data, dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa sebaran data yang ada dalam distribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dilakukan menggunakan teknik *one sample kolmogorov-smmirov test*, dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS* versi 23. Jika signifikansi $>0,05$ maka tidak ada sebaran data sehingga data tersebut dalam distribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk memastikan bahwa kedua kelompok yang akan diuji atau dibandingkan memiliki variasi skor yang sama. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS* versi 23. Jika signifikansi $>0,05$ maka tidak ada perbedaan variansi skor antara kelompok yang akan dibandingkan sehingga variansi kedua kelompok tersebut sama atau homogen.

Setelah uji normalitas dan uji homogenitas, selanjutnya dilakukan analisis data dengan teknik *One Way Anova* menggunakan program *SPSS* versi 23. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (signifikansi), jika probabilitas $> 0,05$, maka H_0 diterima sedangkan jika probabilitas $< 0,05$, maka H_0 ditolak.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Percaya diri adalah suatu keyakinan dan sikap positif seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan atau target dalam kehidupan. Percaya diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar dan keberhasilan bersosialisasi di lingkungan. Salah satu upaya untuk menangani siswa dengan percaya diri rendah adalah dengan pelatihan efikasi diri.

Pelatihan efikasi diri dalam penelitian ini adalah suatu proses dengan prosedur yang sistematis dan terorganisir, guna membantu individu meningkatkan penilaian diri yang positif dan keyakinan akan kemampuannya untuk meningkatkan percaya diri sehingga dapat mencapai tujuan – tujuan yang diharapkan.

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pelatihan efikasi diri yang dilakukan dapat meningkatkan percaya diri siswa. Hal ini dibuktikan dari peningkatan skor dan rerata pada kelompok eksperimen sebesar 20,2%. Hasil analisis *anova* diperoleh $\text{sig. } 000 < 0,05$, dan $F \text{ hitung } 10,120 > F \text{ tabel } 2,68$, sehingga H_0 ditolak. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ada perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan pelatihan efikasi diri. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa hipotesis ada pengaruh pelatihan efikasi diri untuk

meningkatkan percaya diri siswa dapat diterima, sehingga pelatihan efikasi diri dapat meningkatkan percaya diri siswa.

B. Saran

1. Bagi siswa diharapkan untuk terus yakin dan percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki agar dapat mencapai cita-cita yang diimpikan.
2. Bagi guru, terutama guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan pelatihan efikasi diri dalam upaya untuk meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling.
3. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian pelatihan efikasi diri, sebaiknya dengan waktu yang terstruktur dan melakukan proses monitoring secara berkala setelah pelatihan. Hal ini sangat berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan subjek sehingga dapat mempengaruhi hasil efektifitas pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2006. *Psikologi Kepribadian*, Edisi Revisi. Malang: UMM Press
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- As'ad, M. 2002. *Psikologi Industri: Ilmu Sumber Daya Lima edisi kelima*, Jakarta: Liberty
- Azwar, Saifudin. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Bandura Albert. 1997. *Self Efficacy the Exercise of Control*. United state of America
- Ghufroon, M.Nur & Rini NS. 2014. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Arruz Media
- Hamalik, Oemar. 2007. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung : Sinar Baru Algensindo
- Hakim, T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Purwa Suara
- Iffah, Nur Farida. 2012. *Pelatihan Efikasi Diri untuk Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA. Tesis (Tidak diterbitkan)*. UMS
- Inge, Pudjiastuti. 2010. *Memperkuat Kepercayaan Diri Anak melalui Percakapan Referensial*. *Jurnal Pendidikan Penabur*. No.15. Hlm. 37-49.
- Isma, Yatima El. 2012. *Hubungan Penempatan dan Pelatihan dengan Prestasi Kerja Karyawan PT PLN Distribusi Jawa Timur Area Pelayanan Malang*. *Jurnal Manajemen dan Akuntansi*. Vol 1 Hal 71 – 82.
- Iswidharmanjaya & Agung. 2004. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta : Media Komputindo
- Kuncyoyo. 2009. *Metode Penelitian*. Bandung : UPI
- Komalasari, G., Wahyuni, E., Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Latipun. 2004. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM.
- Lauster, Peter. 2005. *Tes Kepribadian*. (Alih bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: PT Bumi Aksara.

- Lina & Klara. 2010. *Panduan Menjadi Remaja Percaya Diri*. Jakarta : Nobel Edumedia
- Nurlaila, Siti. 2011. Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa Siswi yang akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Guidena*. 1 (1). Hlm. 1-22
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan : Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jakarta : Erlangga
- Pinasti, NW. 2011. Upaya Peningkatan Percaya Diri melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa kelas X SMK N 1 Jambu. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). UNNES
- Pranoto, Hadi. 2016. Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA N 1 Sungkai Utara. *Jurnal Lentera Pendidikan*. 1 (1). Hlm. 100-111
- Preston, LD. 2007. *Steps to Self Confidence*. OUK : How To Book
- Rahmawati, Lily Novita dan Hidayah, Nur. 2016. Pengembangan Panduan Pelatihan Efikasi Diri Dalam Hubungan Pertemanan Melalui Strategi *Experiential Learning* Bagi Siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol 1 Hal 79 - 89
- Ruwaida, A., Lilik, S., & Dewi, R. 2006. Hubungan Antara Percaya Diri dengan dukungan keluarga. *Indigenous*. 8(2) Hlm. 76-79
- Santrok J.W. 2002. *Adolescence*. Edisi ke enam . Jakarta : Erlangga
- Sekaran, U. 2006. *Metodologi Penelitian untuk Bisnis*. (Alih bahasa: Kwan Men Yon). Jakarta: Salemba Empat.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Suryana. 2011. *Metodologi Penelitian : Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : UPI
- Valentine, Rocky dan Himam, Fathul. Pelatihan Efikasi Diri Untuk Meningkatkan Optimisme Pencapaian Karir Karyawan PKWT Perusahaan X. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol 6 Hal 50 - 66
- Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Prenadamedia Group