



MENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
IVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
UPT. PERPUSTAKAAN

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
 Telp. 0651-7552921, 7551857, Fax. 0651-7552922

Web : www.library.ar-raniry.ac.id, Email : library@ar-raniry.ac.id

FORM PENYERAHAN SOFT COPY
KARYA ILMIAH MAHASISWA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Fitri Yanti
 NIM : 140213011
 Fakultas/Jurusan : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling
 E-mail : Yantiusmanfitri@gmail.com

Dengan ini menyerahkan soft copy dalam CD karya ilmiah saya ke UPT Perpustakaan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berjudul : Penerapan Teknik *Self Control* terhadap Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 1 Sigli Pidie .

Saya juga memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada UPT Perpustakaan UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Dengan Hak tersebut UPT Perpustakaan UIN Ar-Raniry Banda Aceh berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola, mendesiminasikan, dan mempublikasikannya di internet atau media lain:

secara *fulltext.ol* untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta dan atau penerbit karya ilmiah tersebut.

UPT Perpustakaan UIN Ar-Raniry Banda Aceh akan terbebas dari segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Banda Aceh
 Pada tanggal : 12 Agustus 2018

Mengetahui:

Penulis

(Fitri Yanti)

nama terang dan tanda tangan

Pembimbing I

(Masbur, S, Ag., M. Ag)
 nama terang dan tanda tangan

Pembimbing II

(Elviana, S, Ag., M. Si)
 nama terang dan tanda tangan



MENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
UPT. PERPUSTAKAAN

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
 Telp. 0651-7552921, 7551857, Fax. 0651-7552922
 Web : www.library.ar-raniry.ac.id, Email : library@ar-raniry.ac.id

FORM PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH MAHASISWA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Fitri Yanti
 NIM : 140213011
 Fakultas/Jurusan : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling
 E-mail : Yantiusmanfitri@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah :

Tugas Akhir KKKU Skripsi (*tulis jenis karya ilmiah*)

yang berjudul: Penerapan Teknik *Self Control* terhadap Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 1 Sigli Pidie, beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, UPT Perpustakaan UIN Ar-Raniry Banda Aceh berhak menyimpan, mengalih-media formatkan, mengelola, mendiseminasikan, dan mempublikasikannya di internet atau media lain

secara *fulltext* untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta dan atau penerbit karya ilmiah tersebut.

UPT Perpustakaan UIN Ar-Raniry Banda Aceh akan terbebas dari segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Banda Aceh
 Pada tanggal : 12 Agustus 2018

Mengetahui:

Penulis

(Fitri Yanti)

nama terang dan tanda tangan

Pembimbing I

(Masbur, S. Ag., M. Ag)

nama terang dan tanda tangan

Pembimbing II

(Elviana, S. Ag., M. Si)

nama terang dan tanda tangan

**PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA NEGERI 1 SIGLI
PIDIE**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

FITRI YANTI

Nim 140213011

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM – BANDA ACEH
2018 M/1439 H**

**PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA
NEGERI 1 SIGLI PIDIE**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
Dalam Fakultas Tabiyah dan Keguruan (FTK)

Oleh :

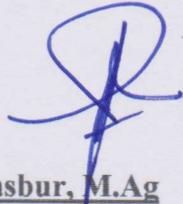
FITRI YANTI

Nim 140213011

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui Oleh :

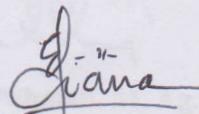
Pembimbing I



Masbur, M.Ag

Nip. 197402052009011004

Pembimbing II



Elviana, S.Ag.M.Si

Nip. 197806242014112001

PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA NEGERI 1 SIGLI PIDIE

SKRIPSI

Telah Diuji Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Proqram Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/Tanggal: Rabu, 25 Juni 2018 M
13 Syawal 1439 H

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Masbur, S. Ag., M. Ag
NIP. 19740205 2009011 004

Sekretaris,

Riska Yuniar, S. Pd

Penguji I,

Elviana, S. Ag., M. Si
NIP. 19780624 2014112 001

Penguji II,

Evi Zuhara, M. Pd

Mengetahui:

↳ Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam, Banda Aceh




Dr. Mujiburrahman, M. Ag.
NIP. 19710908 200112 1 001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Fitri Yanti
NIM : 140213011
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Self Control* terhadap Kepercayaan Diri Siswa
di SMA Negeri 1 Sigli Pidie.

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya :

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan;
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau izin pemilik saya;
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data;
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggungjawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 15 Mei 2018

Yang Menyatakan



Fitri Yanti

NIM. 140213011

ABSTRAK

Nama : Fitri Yanti
NIM : 140213011
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling
Judul : Penerapan Teknik *Self Control* terhadap Kepercayaan Diri siswa di SMA Negeri 1 Sigli Pidie
Tanggal Sidang : 25 Juli 2018
Tebal Skripsi : 109 Lembar
Pembimbing I : Masbur, M.Ag
Pembimbing II : Elviana, S.Ag.M.Si
Kata Kunci : Teknik *Self Control*, Kepercayaan Diri

Rasa kepercayaan pada diri sendiri dapat menumbuhkan keyakinan untuk menentukan perilaku yang sesuai dengan dibutuhkan. Setiap individu supaya memiliki rasa percaya diri dalam dirinya yang bertujuan untuk meningkatkan semangat dalam proses belajar. Teknik *Self Control* merupakan kemampuan untuk membimbing perilaku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi reaksi dalam bertindak tanpa pikir panjang. Dengan adanya teknik *self control* dapat membuat siswa lebih percaya diri sehingga siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Penelitian ini berjudul “Penerapan Teknik *self Control* terhadap Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 1 Sigli Pidie” untuk melihat apakah teknik *self control* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diterapkannya teknik *self control* kepada siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 1 Sigli Pidie. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan *design pre-test* dan *post-test*. Teknik penelitian yang digunakan adalah skala kepercayaan diri. Populasi pada penelitian ini berjumlah 237 siswa, yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 31 orang siswa kelas XI IPA 3, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis menggunakan rumus uji t *paired samples test* dengan bantuan aplikasi SPSS seri 20.0, Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan teknik *self control*. Maka dapat disimpulkan teknik *self control* efektif atau dapat diandalkan sebagai teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri.

ABSTRACT

Name : Fitri Yanti
Student Registration Number : 140213011
Faculty/Department : Tarbiyah and Teacher Training/ Guidance and Counseling
Thesis Title : The Application of Self Control Technique on Students' Confidence in SMA Negeri 1 Sigli Pidie
Defended on : July 25, 2018
Supervisors : 1. Masbur, M.Ag
2. Elviana, S.Ag., M.Si
Keywords : Self-Control Technique, Students' Confidence

A sense of trust in one self can foster confidence that determines any proper behavior. Every individual should possess confidence in themselves in order to increase enthusiasm in learning. Self control technique is the ability to guide one's behavior, so that one can suppress or prevent impulsive actions. With this technique, students will become more confident and thus, be able to develop their potentials. This study, entitled "The Application of Self Control Technique on Students' Confidence in SMA Negeri 1 Sigli Pidie", aimed to investigate whether self control technique was effective in increasing the students' confidence, by determining the differences before and after the intervention of self control technique to the students of class XI IPA 3 of SMA Negeri (public senior high school) 1 Sigli, Pidie. The study employed the experimental research design with pre-test and post-test. The research technique used was the scale of confidence. The population in this study consisted of 237 students, with the sample of 31 students of class XI IPA 3, taken by using the purposive sampling technique. The data were analyzed by examining paired-sample *t* test with SPSS 20.0. The results of the study showed that there was a significant difference in the students' self-confidence before and after being applied the self-control technique. Therefore, it can be concluded that self-control technique is effective or reliable as a technique to increase self-confidence.

نبذة البحث

اسم الطالبة : فطري يانتي
رقم القيد : 140213011
القسم : قسم التوجيه والإرشاد، كلية التربية وتأهيل المعلمين جامعة الرانيري الإسلامية الحكومية بندا أتشية.
الموضوع : تطبيق أسلوب *Self Control* لتقوية الثقة النفسية لدى الطلبة في *SMA Negeri 1 SigliPidie*
تاريخ المناقشة : 25 يوليو 2018
حجم الرسالة : 109 صفحة
الإشراف : 1. مصبور الماجستير
2. إفيانا الماجستير

الكلمات المفتاحية : تطبيق أسلوب *Self Control*، الثقة النفسية

إن الثقة النفسية ستساعد الشخص في تنمية وتحديد السلوك المطابقة للمقتضى الحال. والهدف من هذه الثقة تشجيع الشخص لترقية الحماسة ولأجل الحصول على تحمسه في التعلم. وأسلوب *Self Control* يكون من خلال قدرة الشخص على تدبير السلوك ، والتفكير الدقيق لتمهيش الانحراف الأخلاقي قبل تنفيذه في الأعمال والأنشطة. ويرجى من استيعاب أسلوب *Self Control* يستطيع الشخص في تعزيز المواهب الموجودة في نفسه. هذا البحث المعنون ب تطبيق أسلوب *Self Control* لتقوية الثقة النفسية لدى الطلبة في *SMA Negeri 1 SigliPidie* بالهدف التعرف على إي مدى فعالية تطبيق أسلوب *Self Control* في ترقية الثقة النفسية لدى الطلبة. يهدف هذا البحث إلى التعرف على التفاوت والفجوة قبل تنفيذ أسلوب *Self Control* لطلبة *SMA Negeri 1 SigliPidie*. وهذا البحث مؤسس على الطريقة التجريبية معتمدين الامتحان القلي والامتحان البعدي واعتماد على معيار ثقة النفس. والمجتمع عددهم 237 طالبا، وتأخذ الباحثة منهم 31 طالبا لفصل 3 IPA XI العينة باعتماد على العينة العمدية. أما تحليل البيانات فقامت الباحثة باستخدام اختبار *t paired samples test* بتطبيق برامج *SPSS 20.0*. فدللت نتائج البحث أن وجود التفاوت من حيث التحصيل الدراسي الذي حصل عليه الطلبة قبل تنفيذ أسلوب *Self Control* بشكل بارز وهائل. فخلاصة البحث إن تنفيذ أسلوب *Self Control* فعال لترقية ثقة النفس لدى الطلبة.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah, yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beriringan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad, keluarga dan para sahabatnya.

Sujud syukur kupersembahkan kepada tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku. Akhirnya, penulis apat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul : **“Penerapan Teknik *Self Control* terhadap Kepercayaan Diri Siswa di Sekolah SMA Negeri 1 Sigli”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak terdapat kendala. Namun, berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat teratasi. Maka dari itu pada kesempatan ini perkenankanlah penulis dengan senang hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. H. Mujiburrahman, M.Ag selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf kayawan/karyawati FTK UIN Ar-Raniry yang telah memberikan izin untuk melanjutkan studi di Program studi Bimbingan dan Konseling
2. Dr. Hj. Chairan M.Nur M.Ag selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh dan Masbur, M.Ag, selaku sekretaris Program studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Masbur, M.Ag, sebagai dosen pembimbing I dan Elviana S.Ag M.Si, sebagai dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan asisten dosen serta staf karyawan/karyawati Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis.
5. Staf Administrasi dan staf perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Ar-Raniry Banda Aceh.
6. Drs. M. Jamil, M.Pd selaku kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sigli yang telah memberikan izin untuk melakukan pengumpulan data pada SMA Negeri 1 Sigli. Serta Abdullah, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMA

Negeri 1 Sigli yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.

7. Teristimewa kepada ibunda tercinta Murniwati, S.Pd. Dengan keringat dan darah engkau telah melahirkanku. Dengan penuh perhatian dan penuh kasih sayang engkau membesarkanku, semua doa tulusmu membuatku semangat dalam berjuang. Begitu besar jasmu yang tidak bisa tergantikan dengan apapun jua, dirimu adalah harapan dan penerang dalam hidupku yang akan senantiasa mengantarkanku kemasa depan yang penuh kebahagiaan maupun kesuksesan. Do'a penulis selalu menyertaimu semoga dipanjangkan umurmu dan dirimu selalu dalam lindungan Allah SWT dan juga Ayah serta kepada Kakak tersayang Nurul Husna yang telah membantu memberikan pengarahan mengenai skripsi ini, Adek tercinta Muhammad Haikal yang telah memberikan dukungan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
8. Teristimewa kepada suami tercinta drh. Riza Adi Putra yang telah membantu memberikan semangat, perhatian, kasih sayang, do'a serta dukungan-dukungan yang tiada henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah selalu melindungi dan mempermudah semua urusanmu. Dan terimakasih pula kepada seluruh keluarga suami yang telah membantu memberikan dukungan serta do'a kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada sahabat Pujiaturrahi yang selama ini selalu bersama dalam meraih perjuangan ini untuk menggapai impian sebagai konselor yang hebat.

Terimakasih atas semangatnya kita yang tiada henti-hentinya untuk mendapatkan gelar sarjana.

10. Kepada teman-teman satu Angkatan 2014 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, terimakasih atas partisipasinya selama ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda untuk semuanya, penulis menyadari dengan terbatasnya pengetahuan yang penulis miliki, tentulah banyak kelemahan-kelemahan dan juga kekurangan yang akan ditemui, karenanya penulis mengucapkan terima kasih untuk kritik dan saran yang penulis diterima maupun yang akan diterima. Akhir kata penulis mengharapkan agar tulisan ini dapat bermanfaat bagi semua.

Banda Aceh, 28 Mei 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
TRANSLITERASI	xiii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	15
C. Tujuan penelitian	15
D. Hipotesis	15
E. Manfaat Penelitian	16
F. Definisi Operasional	17
BAB II: Teknik <i>Self Control</i> terhadap Kepercayaan Diri.....	21
A. Teknik <i>Self Control</i>	21
1. Pengertian Teknik <i>Self Control</i>	22
2. Peran dan Fungsi Teknik <i>Self Control</i> dalam Diri Individu	28
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Teknik <i>Self Control</i>	35
4. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Self Control</i>	37
B. Prosedur Pelaksanaan Teknik <i>Self Control</i>	39
C. Kepercayaan Diri	43
1. Pengertian Kepercayaan Diri	43
2. Karakter Siswa yang Memiliki Kepercayaan Diri	47
D. Hubungan Teknik <i>Self Control</i> dan Kepercayaan Diri	54
BAB III: METODE PENELITIAN.....	59
A. Rancangan Penelitian.....	59
B. Populasi dan Sampel	61
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	64
D. Teknik Pengumpulan Data.....	72
E. Teknik Analisis Data	73
F. Pedoman Penulisan	76
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	77
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	77
B. Hasil Penelitian	83
1. Penyajian Data	86

2. Pengolahan Data	91
3. Pembuktian Hipotesis	96
C. Pembahasan Hasil Penelitian	97
1. Efektifitas Penerapan Teknik <i>Self Control</i> terhadap KepercayaanDiri	97
BAB V: PENUTUP	101
A. Simpulan	101
B. Saran	102
DAFTAR KEPUSTAKAAN	103
LAMPIRAN-LAMPIRAN	108
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	109

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Teknik *Self Control* ini mempunyai kelebihan untuk meningkatkan kepercayaan diri bagi siswa. Pengendalian diri ini akan mengatur berbagai tindakan yang akan dilakukan oleh siswa, setelah adanya pengendalian ini siswa akan berperilaku positif dengan cara berpikir dahulu sebelum bertindak sesuai keingannya. Pemikiran positif tersebut akan membuat siswa sadar terhadap sikap dan perilaku yang akan siswa tunjukkan kepada lingkungan sekitarnya.

Mulyatiningsih menyatakan bahwa *Self Control* yang memiliki makna sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam sosialisasi. Diri individu sendiri, yaitu jumlah keseluruhan dari apa yang telah ada pada individu, perilaku individu, dan pemikiran serta perasaan individu yang individu tersebut hadapi¹.

Teknik *Self Control* adalah kemampuan untuk membimbing perilaku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi reaksi dalam bertindak tanpa pikir panjang. Teknik *Self Control* menunjuk kepada pengendalian terhadap diri individu, Teknik *Self Control* tersebut digunakan untuk mengendalikan perilaku anak apabila berkeinginan untuk memisahkan diri dengan lingkungannya.

Menurut Chalhoun dan Acocela dalam bukunya “Psikologi tentang Penyesuaian Diri dan Hubungan Kemanusiaan” menyatakan bahwa *Self Control* adalah suatu pengaturan proses-proses fisik,

¹Mulyatiningsih, *Bimbingan Pribadi, Belajar, dan Karier*. (Jakarta : Gramedia Widia Sarjana 2004),h.19

psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri².

Teknik *Self Control* dapat menciptakan keinginan untuk mengeratkan diri dengan sosial sehingga siswa tidak merasa sendiri dan tidak selalu menarik diri dalam kesendiriannya. Ketika siswa ditekan untuk melakukan teknik ini maka siswa mampu mengendalikan setiap tindakan yang akan dilakukan.

Untuk mengatasi kurangnya kepercayaan diri dalam diri siswa dapat digunakan teknik *Self Control*. *Self Control* sangat bermanfaat pada perilaku yang diinginkan. Ketika individu memiliki keinginan yang kuat di dalam dirinya untuk mengendalikan diri mereka. Maka teknik ini dapat mengendalikan siswa untuk membimbing dirinya supaya mampu dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Individu yang sulit berinteraksi dengan orang lain dapat membuat dirinya sering menyendiri dan menjadi pribadi yang pendiam, begitu juga siswa yang sulit berinteraksi dengan lingkungan sekolahnya dan sukar menutup diri ketika di dalam kelas, sehingga membuat siswa tersebut tidak aktif ketika menjalani proses pembelajaran.

Strategi Teknik *Self Control* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah dalam mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka. Teknik *Self Control* menekan siswa untuk bertingkah laku yang baik, dengan cara berpikir dahulu sebelum bertindak. Dengan adanya pemikiran panjang maka siswa tersebut akan mengambil tindakan

²Calhoun dan Acocela, *Psikologi Tentang Penyesuaian Diri dan Hubungan Kemanusiaan*, (Semarang : IKIP Semarang Press, 1990),h.79

yang positif. Seringnya siswa beradaptasi dengan lingkungan maka keinginan untuk selalu menyendiri dapat teratasi.

Siswa yang memiliki *Self Control* mempunyai kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat dimana ia tinggal emosinya tidak akan meledak-ledak didepan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan segala emosinya³.

Menurut Averill dalam Winda menjelaskan tentang ciri-ciri *self control* berupa kemampuan mengontrol perilaku dan stimulus, kemampuan menafsirkan dan mengantisipasi peristiwa serta kemampuan mengontrol keputusannya.⁴

Siswa yang dapat menunjukkan sejauh mana siswa tersebut menyakini terhadap penilaian siswa atas kemampuannya dan sejauh mana siswa merasakan adanya kepastian untuk keberhasilan. Adanya keyakinan tersebut dapat menunjukkan kemampuan yang dimiliki setiap individu supaya bisa menjalankan tugas yang diberikan oleh guru, sehingga ketika siswa tersebut ingin mengemukakan pendapat tidak lagi terlihat gugup ataupun timbul kurangnya kepercayaan diri. Pada masa-masa SMA meskipun telah resmi mencapai status dewasa dan status ini memberikan kebebasan untuk mandiri, banyak orang muda yang masih ketergantungan dengan orang lain selama jangka waktu yang berbeda-beda. Dengan adanya sifat kemandirian tersebut membuat siswa-siswa sadar

³Elizabeth B.Hurlock. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.(Jakarta : Erlangga , 1980),h.225

⁴ Winda Kartika Dewi, *Hubungan Kontrol Diri Wanita Berjilbab dengan Kebutuhan Interaksi Heteroseksual*, (Surabaya : Untang Surabaya, 2001)

akan nilai pendidikan dan adanya kepercayaan diri dapat meraih keberhasilan sosialnya. Siswa yang kurang aktif ketika mengikuti proses pembelajaran, tidak dapat mengemukakan pendapat, dan tidak berani ketika guru menyuruh untuk memaparkan pelajaran di depan kelas. Mengendalikan diri supaya dapat bersosialisasi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitarnya.

Self control suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola setiap perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilan diri dalam melakukan sosialisasi.⁵

Penggunaan Teknik *Self Control* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan alasan bahwa teknik *self control* dapat membuat siswa lebih aktif, karena dengan kepercayaan diri tersebut siswa akan lebih berani dari sebelumnya. Mengendalikan diri supaya dapat bersosialisasi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitarnya. Sehingga Siswa yang pemalu dan pendiam dapat mengapresiasi diri di depan teman maupun lingkungannya. Siswa yang kurang berani mengemukakan pendapat dapat belajar berpendapat dan memberi masukan kepada teman lain.

Pengendalian diri terhadap kepercayaan diri yang muncul dapat membuat siswa menghargai dirinya sendiri, menghargai dan menghormati diri sendiri akan memperbaiki perilaku diri siswa dengan kondisi lingkungannya, dengan

⁵ www.Jejakpendidikan.com/2017/01/pengertian-self-control-diri.html?m=1 Diakses pada tanggal 28 Mei 2018

menghargai diri sendiri dan dapat beradaptasi dengan lingkungan serta dapat beradaptasi dan memperbaiki sikap ketika menjalankan proses pembelajaran maka kemampuan potensi yang ada pada siswa dapat disesuaikan sesuai dengan keadaan situasi kelas tersebut.

Bagi siswa yang kurang cerdas dapat meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga kepercayaan diri tersebut dapat memunculkan keinginan untuk bertanya dan belajar lebih giat lagi, Selain siswa ingin mengubah pola prilakunya siswa tersebut juga dapat meningkatkan prestasi belajarnya. Adanya pengendalian diri ini dapat memadai siswa untuk berperilaku yang baik ketika akan beradaptasi maupun berkomunikasi dengan orang disekitarnya baik di sekolah, rumah serta lingkungannya. Setelah mengikuti Teknik *Self Control* diharapkan ada perubahan terhadap perilaku siswa sehingga dapat mengatasi hambatan-hambatan yang membuat siswa kurang percaya diri.

Dalam *Self Control* terdapat dua dimensi yaitu mengendalikan emosi dan disiplin. Adanya pengendalian dari diri sendiri sehingga membuat siswa dapat menjalankan proses pendidikan secara disiplin. Mengubah pola pikir siswa untuk berani dalam bersosialisasi, baik dengan teman sebaya maupun dengan lingkungan sekitarnya. Kemampuan mengenali emosi dirinya dan orang lain.⁶

Siswa yang memiliki pengendalian yang bagus terhadap dirinya dapat memungkinkan adanya pemikiran-pemikiran yang positif mengenai diri sendiri,

⁶ Satmoko. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. (Semarang : IKIP Semarang, 2017). h, 23

dengan adanya pemikiran-pemikiran tersebut siswa akan mampu mengejar harapan-harapan yang kemungkinan membuatnya sukses.

Menurut Iswidharmanjaya dan Enterprise menyatakan bahwa ciri-ciri yang memiliki rasa percaya diri adalah bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah dibuat sendiri, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan, mau bekerja keras dalam mencapai suatu kemajuan⁷.

Kepercayaan diri yang terlalu tinggi akan menyebabkan timbulnya sifat yang sebenarnya dari diri individu tersebut tanpa melihat perilaku apa yang pantas untuk ditunjukkan pada kondisi tersebut, makanya rasa percaya diri sangat diperlukan untuk proses perkembangan diri dan lingkungannya⁸. Ketika akan berhadapan dengan lingkungan siswa tidak akan berperilaku sesuai yang diinginkannya, tetapi melakukan berbagai pertimbangan atau berpikir dahulu sebelum bertindak untuk melakukan sesuatu perbuatan. Pertimbangan ini akan membuat siswa merasa lebih baik, dihargai oleh lingkungan dan akan mendapatkan anggapan yang baik dari keadaan lingkungan tersebut.

Ketika menghadapi keadaan lingkungannya, siswa-siswa SMA yang tidak mempunyai kepercayaan diri akan mengalami gangguan ketika bersosialisasi. Hurlock mengatakan bahwa perkembangan dalam sosialisasi anak itu usianya awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia tujuh belas tahun sampai delapan

⁷Derry Iswidharmanjaya, Jubile Enterprise, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*, (Jakarta : Elex Media Komputindo,2014),h.48-49

⁸<https://www.google.co.id/amp/dosenpsikologi.com/teori-kepercayaan-diri/amp> diakses pada hari selasa tanggal 12 September tahun 2017

belas tahun, yaitu usia matang secara hukum⁹. Kepercayaan diri berupa suatu keyakinan yang berasal dari dalam diri siswa tentang kemampuan dirinya, pemahaman kebutuhan yang ada dan memiliki standar yang sesuai dengan kemampuannya sehingga siswa tersebut dapat berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dalam mendapatkan hasil yang optimal dari perilaku yang dimunculkan tersebut.

Menurut Hurlock perkembangan biologis pada tingkat remaja terlihat jelas dari perubahan segi fisiknya. Salah satu perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri dengan sosial. Perubahan sosial yang dialami remaja menyebabkan remaja harus menyesuaikan diri dengan teman sebayanya dan orang lain. Akibat tidak percaya diri menyebabkan remaja mencari cara untuk meningkatkan percaya dirinya¹⁰.

Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan diri dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, dan pengelompokan sosial yang baru.

Individu yang mempunyai kegiatan sosial yang baik dapat meningkatkan wawasan terhadap dirinya, sehingga akan memudahkan individu tersebut untuk membawa diri kedalam sosialisasi sehingga rasa percaya diri dapat muncul dengan sendirinya. Jadi individu harus bisa menumbuhkan rasa percaya diri, dan

⁹Elizabeth B.Hurlock *Psikologi Perkembangan*h.206

¹⁰Elizabeth B.Hurlock *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan*.....h.213

individu tersebut mempunyai keyakinan atas segala kelebihannya dalam melakukan segala sesuatu sehingga dapat diwujudkan. Dengan adanya rasa percaya diri ini maka sifat-sifat positif lainnya seperti bersosialisasi, berteman dengan yang lainnya dan rasa gugup, malu, berdiam diri dapat teratasi.

Manusia membutuhkan rasa percaya diri yang hakiki di dalam dirinya di saat menempuh pendidikan. Sejak lahir manusia diuntut untuk mengikuti jenjang pendidikan yang tinggi. Dalam menunjang pendidikan dibutuhkan keberanian dan tekad yang kuat, karena tanpa adanya tekad dan keberanian tidak mungkin dapat mengikuti pendidikan, ketika tidak ada pendidikan maka hidup seakan tidak berarti. Keberanian dan tekad tersebut dapat terciptakannya rasa percaya diri.

Berbanding terbalik dengan kenyataan definisi tersebut, sebagian siswa justru mengalami gejala-gejala tidak percaya diri seperti sering berdiam diri dalam keramaian, sukar beradaptasi dengan teman belajar dan menutup diri. Situasi ini juga dialami oleh banyak siswa di sekolah. Adanya sifat kurang percaya terhadap dirinya akan membuat siswa dihantui rasa kegagalan. Kegagalan dapat membuat siswa menjadi malas, tidak bersemangat bahkan kehilangan kepercayaan diri untuk bergaul dengan teman-temannya, sehingga hubungan interaksi sosialnya akan terganggu¹¹. Kepercayaan diri bisa dikatakan sebagai prilaku yang baik dan positif, yang berarti manusia tersebut menyakini atas kemampun yang ada pada dirinya dan juga dapat berperilaku positif terhadap lingkungan serta situasi yang dihadapinya.

¹¹Yulita Rintyastini dan Suzy Yulia Charlotte S, *Bimbingan dan Konseling SMP Kelas VIII*, (Jakarta : Erlangga, 2006),h. 132

Rasa kepercayaan pada diri sendiri dapat menumbuhkan keyakinan untuk menentukan perilaku yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan. Diharuskan bagi setiap individu supaya memiliki rasa percaya diri dalam dirinya yang bertujuan untuk meningkatkan semangat dalam proses belajar. Dengan adanya rasa percaya diri siswa akan dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Potensi yang ada pada individu akan meningkatkan prestasi belajar siswa. Siswa yang percaya diri juga bisa dilihat dari ketenangan mereka dalam mengendalikan diri sendiri, selain itu orang yang percaya diri tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang kebanyakan orang menilainya buruk. Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri dan siswa tersebut mempunyai kemampuan untuk melakukan keputusannya.

Rasa percaya diri sangat dibutuhkan untuk membantu siswa dalam berinteraksi dengan lingkungannya, ketika menjalani proses pembelajaran siswa yang memiliki rasa percaya diri akan mampu mengatasi berbagai permasalahan yang ada, akan tetapi bagi siswa yang memiliki kepercayaan diri yang kurang siswa tersebut akan merasa tidak mampu atas segala hal yang akan dijalaninya, siswa akan merasakan kegagalan dalam menggapai prestasinya. Keinginan menggapai prestasi secara optimal tidak akan dimiliki oleh siswa yang kurang percaya diri. Menggapai prestasi secara optimal berarti melakukan sesuatu usaha yang dianggap akan berhasil dan mencapai hasil yang diinginkan, sehingga diperoleh hasil yang optimal. Rasa kepercayaan pada diri sendiri berupa keyakinan akan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai sesuatu yang

diharapkan. Rasa percaya diri adalah salah satu ciri kepribadian yang mendukung. Apabila seseorang mendambakan kesuksesan dalam belajar, maka kunci utama yang harus dimiliki siswa adalah rasa percaya terhadap dirinya sendiri. Dilihat dari kenyataannya tidak semua orang memiliki rasa percaya diri yang baik.

Hendra Surya mengatakan bahwa Rasa tidak percaya diri ternyata sikap yang paling merugikan dan menunjukkan ketidakcakapan seseorang. Takut salah, takut mengalami kegagalan, dan dada berdebar-debar yang diiringi oleh perasaan tidak tenang atau resah sebelum melakukan suatu tindakan, perbuatan, atau kegiatan. Rasa tidak percaya diri telah menyita dan menghabiskan banyak energi sehingga menyebabkan siswa sering tidak berhasil, mengurungkan niat melakukan kegiatan atau tidak dapat mengambil suatu keputusan karena ragu-ragu¹².

Lauster menyebutkan ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi adalah tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, tidak berlebihan, selalu optimis dan gembira¹³. Oleh sebab itu orang yang memiliki kepercayaan diri yakin akan kemandiriannya, karena siswa tersebut cukup yakin pada dirinya, tidak akan bersikap secara berlebihan, sehingga siswa yang bersangkutan dapat menjalani proses pembelajaran secara baik dan selalu optimis terhadap hasil yang dicapai dengan usahanya sendiri. Adanya tanggung jawab yang dilakukan oleh siswa tersebut akan membuat dirinya yakin atas potensi yang dimiliki olehnya.

Manusia sebagai makhluk sosial memerlukan orang lain dalam hidupnya. Percaya diri tidak muncul begitu saja melainkan ada pihak-pihak yang memberi

¹²Hendra Surya, *Percaya Diri Itu Penting*, (Jakarta : Elex Media Komputide 2007), h. 3

¹³S Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung : Remaja Rosdakarya 2004),h,23

dukungan sehingga dalam diri individu tersebut akan tumbuh rasa percaya diri¹⁴. Dengan adanya dukungan dari keluarga dan teman-teman maka kepercayaan diri siswa akan terwujud. Kurangnya dukungan dari pihak keluarga akan membuat siswa tersebut kurang percaya diri untuk bersosial dengan lingkungan sekolahnya, karena apabila seorang siswa tidak dapat bersosial dengan baik maka siswa tersebut akan mengikat dirinya sendiri untuk selalu menyendiri. Sikap yang cenderung menyendiri membuat kepercayaan diri siswa rendah. Padahal rasa percaya diri ini sangat dibutuhkan untuk mendorong siswa dalam bergabung dengan teman sebayanya karena kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu untuk merasa memiliki kompetensi, mampu, yakin dan percaya bahwa dia bisa mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri ataupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Percaya diri akan menjadikan siswa hidup sehat, cerdas, rendah hati, lapang dada dan tenang¹⁵. Maka kepercayaan diri harus dibangkitkan, dengan cara mengajak individu berbicara dari hati kehati dengan kata lain komunikasi yang bagus, melihat minat dan bakat yang dimiliki oleh individu, bawa individu mengenal lingkungan dan bersosial dengan banyak orang baik di sekolah maupun di lingkungan rumah dan sekolahnya.

Tujuan kepercayaan diri siswa secara umum supaya siswa bersikap positif dan mampu bersosialisasi dengan masyarakat dalam berbagai aspek kehidupan. Siswa mempergunakan percaya diri ini dalam menyempurnakan semua

¹⁴Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono *Psikologi Belajar*, (Jakarta : Rineka Cipta 2013),h,13

¹⁵Akmalia Razifah, *Bimbingan Sosial dalam Membangun Rasa percaya Diri Siswa di MTsN Tungkop Aceh Besar*, (Aceh : UIN Ar-Raniry, 2016),h.2

pekerjaan dengan baik, tepat waktu, penuh semangat, hingga mengundang kekaguman orang¹⁶. Dengan Teknik *Self Control* akan membantu mengatasi permasalahan kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa-siswa yang bersangkutan.

Penelitian yang relevan ini pernah diteliti oleh Wardatul Djannah dengan judul “Penerapan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII B SMP 1 Surakarta”¹⁷, hasil dari penelitian tersebut Teknik Sosiodrama dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan cara bermain peran secara berkelompok. Dan pernah diteliti oleh Yoanda Putri Novianti dengan judul “Penerapan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo”¹⁸, hasil dari penelitian tersebut adalah teknik *Self Control* membantu mengurangi perilaku Prokrastinasi Akademik pada siswa.

Dan pernah diteliti oleh Ika Dwi Safitri dengan judul “Penerapan teknik *Self Control* untuk mengurangi Perilaku *OFF-TASK* siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Lengkong-Nganjuk”¹⁹, hasil dari penelitian tersebut adanya perubahan setelah diberikan teknik ini. Pernah diteliti oleh Mustofa Rifki dengan judul

¹⁶Mulyatiningsih, *Bimbingan Pribadi, Belajar*,.....,h.19

¹⁷Wardatul Djannah, *Penerapan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII B SMP 1(Surakarta : Universitas Surakarta, 2012)*

¹⁸ Yoanda Putri Novianti, *Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo*. (Sidoarjo : Unesa 2014)

¹⁹ Ika Dwi Safitri, *Penerapan teknik Self Control untuk mengurangi Perilaku OFF-TASK siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Lengkong-Nganjuk*. (Lengkong : Unesa 2016)

“Pengaruh Rasa Percaya Diri terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Islam Al Maarif Singosari Malang”²⁰, hasil dari penelitian tersebut rasa percaya diri dapat mengatasi prestasi belajar siswa. Dan juga pernah diteliti oleh Andi Thahir dengan judul “Pendekatan Konseling *Behavior* dengan Teknik *Self Control* untuk mengurangi kebiasaan Merokok pada SMA Negeri 13 Bandar Lampung”, hasil dari penelitian tersebut Teknik *Self Control* dapat mengurangi kebiasaan merokok pada siswa. Berkenaan dengan hal tersebut, Peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Penerapan Teknik *Self Control* terhadap Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 1 Sigli Pidie”.

Penelitian Teknik *Self Control* ini dapat mengatasi berbagai permasalahan terhadap kepercayaan diri siswa, dikarenakan kepercayaan itu sangat penting bagi semua individu, maka setiap siswa harus memiliki pengendalian terhadap keyakinan yang ada pada dirinya. Berdasarkan penelitian awal di SMA Negeri 1 Sigli Pidie permasalahan yang banyak terjadi adalah ada beberapa siswa yang mengalami kurang kepercayaan terhadap dirinya, yang ditandai dengan kurang aktif ketika didalam kelas, kurang pandai bergaul dengan teman, khawatir ketika guru menyuruh maju kedepan, tidak dapat mengemukakan pendapat ketika menjalani proses pembelajaran, selalu menunjuk teman ketika guru menyuruh siswa tersebut maju untuk memaparkan pelajaran, pendiam, perasaan rendah diri, kurang cerdas, tidak yakin terhadap dirinya sendiri, gemetaran ketika berada

²⁰Mustofa Rifki, *Pengaruh Rasa Percaya Diri terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Islam Al Maarif Singosari Malang*. (Malang : UIN Malang 2008)

didepan kelas untuk menjelaskan dan pemalu sehingga cenderung menyalahkan lingkungan sebagai penyebab bila menghadapi suatu masalah.

Siswa yang mempunyai rasa rendah diri akan bersifat ketergantungan, tergantung terhadap orang lain dan biasanya siswa yang memiliki sifat ini akan kesulitan dalam bersosialisasi dan tidak ada rasa percaya diri yang baik. Perilaku tersebut dapat teratasi apabila individu memiliki pengendalian diri yang baik. Pengendalian diri ini yang ada dalam diri siswa dapat membuat siswa memperoleh respon dan pandangan positif dari lingkungan, sehingga individu yang tadinya mempunyai perasaan canggung dan pemalu dapat mengapresiasi dirinya dihadapan umum tanpa adanya rasa malu dan tidak percaya diri.

Adanya Teknik *Self Control* ini dapat mengubah perilaku siswa yang suka menyendiri, sulit bersosialisasi, ketidakaktifan didalam kelas ketika proses pembelajaran dan yang mempunyai sifat pemalu maupun pendiam, gemeteran, gugup sampai mengeluarkan keringat dingin. Sehingga perubahan tersebut dapat menunjang kepercayaan diri siswa tersebut dalam kehidupan sosialnya dan dapat menunjang prestasi yang tinggi.

Hubungan *Self Control* dengan kepercayaan diri yang dimiliki siswa dapat mengarahkan pada sasaran yang lebih baik, sehingga mendorong siswa untuk selalu berperilaku yang seharusnya ketika berinteraksi dengan teman sebayanya. Siswa tersebut juga tidak akan menyerah untuk melakukan pola perubahan terhadap sifatnya yang kurang percaya diri, sehingga siswa-siswa yang tadinya memiliki kekurangan kepercayaan dalam dirinya dapat terus berusaha meraih cita-

cita dan terus berusaha secara optimis sampai usahanya berhasil. Ketika tingkat kepercayaan diri rendah sehubungan dengan tidak adanya pengendalian diri yang baik maka siswa tersebut akan merasa tertekan sehingga sulit untuk berbuat apa, dalam situasi seperti ini dibutuhkan keluarga dalam membantu memperbaiki sifat tersebut, adanya dorongan dari orang terdekat dapat menyakini diri siswa tersebut untuk dapat lebih baik lagi dalam meningkatkan rasa kepercayaan dalam dirinya, menyakini kemampuan dalam dirinya dan juga menumbuhkan semangat untuk selalu berperilaku baik ketika berada pada kondisi-kondisi tertentu, seperti ketika sedang menjalani proses pembelajaran. Dengan begitu siswa akan dapat meningkatkan wawasannya dengan banyaknya argumen-argumen yang dia tunjukkan di depan kelas, tanpa ada rasa gugup, malu, atau berdiam diri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang di atas, maka yang menjadi deskripsi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah Penerapan *Teknik Self Control* efektif dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 1 Sigli Pidie?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah Teknik *Self Control* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Sigli Pidie.

D. Hipotesis

Maka hipotesis pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “terdapat perbedaan pengendalian diri siswa sebelum dan setelah pemberian Teknik *Self Control* terhadap siswa di SMA Negeri 1 Sigli Pidie”

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari karya ilmiah ini berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan sebagai berikut :

1. Manfaat bagi siswa
 - a. Siswa dapat mengemukakan pendapat ketika proses belajar.
 - b. Siswa akan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan belajar.
 - c. Siswa lebih mampu memahami materi pembelajaran dengan baik.
 - d. Siswa dapat memperoleh hasil belajar yang lebih baik.
 - e. Siswa dapat bersosialisasi dengan baik.
 - f. Siswa akan memahami arti kebersamaan dengan keramaian.
 - g. Siswa lebih berani ketika berhadapan dengan teman-temannya.
 - h. Siswa akan memahami hidup menyendiri tidak berarti.
 - i. Siswa mampu memperbaiki sifat optimisnya.
2. Manfaat bagi peneliti
 - a. Meningkatkan pemahaman pengetahuan dan penguasaan yang lebih mendalam tentang kepercayaan diri.
 - b. Memperoleh pengalaman cara menjalankan proses konseling yang baik.

- c. Sebagai langkah pengembangan diri.
 - d. Memahami pentingnya hidup bersosialisasi.
 - e. Meningkatkan pemahaman tentang kepercayaan diri.
3. Manfaat bagi guru
- a. Memberikan kemudahan kepada guru dalam proses mengajar.
 - b. Memberikan pemahaman kepada guru dalam melakukan proses mengajar.
 - c. Memahami pentingnya kepercayaan diri pada peserta didik
 - d. Meningkatkan pemahaman guru terhadap murid yang sulit berinteraksi dengan teman belajar.
 - e. Memberikan pemahaman guru betapa pentingnya kepercayaan diri.
4. Manfaat bagi sekolah
- a. Dapat meningkatkan kualitas pendidikan di SMA Negeri 1 Sigli Pidie.
 - b. Dapat meningkatkan mutu sekolah karena memiliki murid yang percaya diri sehingga menjadi murid yang terpelajar.
 - c. Dapat memperbaiki sistem belajar terhadap sekolah tersebut

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman di dalam penafsiran terhadap istilah yang terdapat dalam penelitian ini, maka penulis merasa perlu mendefinisikan variable-variabel penelitian. Adapun istilah-istilah yang dimaksud yaitu:

1. Penerapan

Menurut J.S Badudu dan Sutan Mohammad Zain, penerapan adalah hal, cara atau hasil²¹. Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI menyatakan bahwa Penerapan adalah perbuatan menerapkan, mengenalkan atau mempraktekkan suatu metode, teori dan hal lain untuk mencapai tujuan tertentu²². Menurut Kamus Istilah Manajemen menyatakan bahwa Penerapan adalah tindakan pelaksanaan atau pemanfaatan keterampilan pengetahuan baru terhadap sesuatu bidang untuk suatu kegunaan ataupun tujuan khusus²³.

Adapun yang dimaksud dengan penerapan merupakan suatu cara ataupun perihal mempraktekkan atau menggunakan suatu metode. Mempraktekkan sesuatu metode yang nantinya akan mendapatkan hasil di akhir.

2. Teknik *Self Control*

Menurut Chalhoun dan Acocela dalam bukunya “Psikologi tentang Penyesuaian Diri dan Hubungan Kemanusiaan” menyatakan bahwa *Self Control* adalah suatu pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri²⁴.

Teknik adalah suatu cara. *Self* adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri²⁵. *Control* adalah suatu pengawasan, pengendalian. Teknik *Self Control*

²¹Badudu dan Sutan Mohammad Zein, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Pustaka Sinar Harapan, 2011),h.13

²² Departemen Pendidikan dan Kebudayaan,R.I,*Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia yang Disempurnakan*,(Jakarta : Balai Pustaka, 1999),h.1004.

²³*Kamus Istilah Manajemen*,(Universitas Michigan : Pustaka Binaman Presindo, 1994),h.155

²⁴Calhoun dan Acocela, *Psikologi Tentang Penyesuaian Diri*h.79

²⁵ Sumadi Suryabrata,*Psikologi Kepribadian*(Jakarta : Raja Grafindo,2013),h.249

adalah cara individu dalam mengendalikan dirinya ketika berperilaku dalam lingkungannya²⁶

Lazarus menyatakan bahwa Teknik *Self Control* adalah suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa siswa kearah yang lebih baik²⁷.

Adapun yang dimaksud dengan Teknik *Self Control* adalah suatu kemampuan yang digunakan untuk mengatur dan mengarahkan individu kearah yang lebih baik, yang dimana akan digunakan selama proses-proses dalam kehidupannya dan termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan yang berada disekitarnya. Teknik *Self Control* dapat mengubah pola pikir siswa untuk berani dalam bersosialisasi baik dengan teman sebaya maupun teman di lingkungan sekitarnya.

3. Kepercayaan diri

Menurut Maesaroh dalam bukunya “Pengembangan dan Inventori Kepercayaan Diri” menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu karakteristik kepribadian yang penting karena dapat memudahkan hidup sehari-hari²⁸. Kepercayaan diri adalah menyakinkan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan sesuatu.

Menurut Thursan Hakim pengertian rasa percaya diri secara sederhana bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan

²⁶ Sofyan S.Willis. *Konseling keluarga* (Bandung : Alfabeta 2009), h. 125

²⁷ Lazarus, *Theory Psychology*, (Jakarta : tnp.,1976), h. 87

²⁸ Maesaroh, *Pengembangan dan Inventori Kepercayaan Diri pada siswa SMA*.(Yogyakarta : 2011),h.78

yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya²⁹.

Adapun yang dimaksud dengan kepercayaan diri adalah keyakinan dalam diri pribadi individu untuk melakukan sesuatu. Kepercayaan adalah keyakinan. Diri adalah seorang individu. Adanya keyakinan atas kemampuan yang dimiliki oleh diri individu yang bersangkutan. Keyakinan atas kemampuan yang dimiliki oleh siswa yang nantinya akan mempengaruhi proses pembelajarannya dengan adanya tekad dan keberanian dari rasa percaya diri tersebut.

²⁹ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. (Jakarta : Puspa Swata 2012), h.

BAB II

Teknik *Self Control* terhadap Kepercayaan Diri Teknik *Self Control*

A. Teknik *Self Control*

Kemampuan mengendalikan diri yang baik sangat penting bagi setiap individu, dari pengendalian tersebut akan membantu siswa dalam menguasai dirinya. Sebaliknya, ketidak mampuan dalam mengendalikan diri akan membuat siswa tidak diterima secara baik oleh kalangan, seperti ketika seorang siswa ingin berperilaku semena-mena dihadapan teman-temannya, dengan tidak ada pengendalian ini maka siswa tersebut akan dijauhi oleh teman, dan akan menimbulkan pengalaman buruk untuk kedepannya.

Menurut Kartini dan Dali *self control* adalah suatu kecakapan individu dalam kepekaan situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai bagi orang lain, menyenangkan orang lain, dan menutup perasaannya¹.

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mempunyai *self control* berarti individu dapat mengendalikan dirinya ketika berhadapan dengan kondisi diluar persepsinya. Seseorang ketika melakukan hubungan sosial dengan orang lain, maka untuk menjaga kelancaran hubungan

¹Kartini Kartono dan Dali Gulo. *Kamus Psikologi*. (Bandung : Pionir Jaya, 1987), h .33

tersebut antara individu dalam hubungan tersebut harus mengontrol diri agar bisa tampil menyenangkan dan tidak menyinggung orang lain.

Menurut Muhammad Ali dan Muhammad Asrori dalam buku psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik mengatakan bahwa :

Pengendalian diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri dan mengarahkan diri. kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malasuai dan penyimpangan kepribadian. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.²

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat kesimpulan bahwa dengan adanya keadaan *Self Control* yang baik maka siswa yang memiliki ketidakmampuan dalam menjalankan kegiatannya sehari-hari, baik di sekolah maupun di dalam keluarga, maka siswa tersebut akan dapat membawa dirinya kearah yang lebih positif, sehingga dapat membuat siswa diterima oleh semua kalangan.

1. Teknk *Self Control*

Menurut Rahayu Ginintasari Teknik *Self Control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, seperti kemampuan untuk menekan siswa dalam bertingkah laku yang baik, dengan cara berpikir dahulu sebelum bertindak³. Lazarus menyatakan bahwa Teknik *Self Control* adalah suatu

² Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta : Bumi Aksara), h .183

³ Rahayu Ginintasari, *Psikologi Self Control*, (Jakarta : Gradika 2012), h. 35

kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa siswa kearah yang lebih baik⁴.

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat menyimpulkan bahwa *self control* itu berupa suatu sikap yang dimiliki siswa dimana dengan adanya *self control* siswa dapat membatasi setiap perilaku yang ingin ditunjukkan ketika siswa tersebut berada dilingkungan masyarakat. Ada kesamaan dari pengertian yang dicantumkan oleh Rahayu dan Lazarus, sehingga dari pengertian mereka menjadi satu pengertian dimana pengendalian Lazarus juga mengatakan hal demikian, bahwa pengendalian diri ini suatu sikap positif yang dimiliki oleh siswa, sehingga siswa tersebut dapat mengarahkan sikapnya kepada sesuatu yang lebih baik lagi.

Menurut Chalhoun dan Acocela dalam bukunya “Psikologi tentang Penyesuaian Diri dan Hubungan Kemanusiaan” menyatakan bahwa *Self Control* adalah suatu pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri⁵.

Dari pengertian di atas, dapat menyimpulkan bahwa *Self Control* merupakan suatu sifat yang dapat memberikan rangsangan kepada individu, yang nantinya rangsangan tersebut akan memberikan sikap positif kepada individu itu sendiri. Sehingga individu dapat meraih potensinya, potensi yang dapat dikembangkan oleh setiap individu. Potensi ini dapat digunakan oleh individu selama proses kehidupan, termasuk saat menghadapi kondisi di lingkungan tempat

⁴ Lazarus, *Theory Psychology*.....h. 87

⁵ Calhoun dan Acocela, *Psikologi Tentang Penyesuain*h.79

tinggalnya. Namun selama individu tersebut tidak dapat membawa dirinya kearah yang lebih baik, maka dapat dikatakan siswa yang tidak memiliki pengendalian diri maka tidak akan dapat mengubah ataupun mengatur berbagai sikap yang ingin ditunjukkan.

Menurut Carter dan Alex mengatakan bahwa dalam diri seseorang terdapat suatu sistem pengaturan diri yang memusatkan perhatian pada pengontrolan diri⁶. Dari uraian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa proses pengontrolan diri ini menjelaskan bagaimana diri mengatur dan mengendalikan perilaku dalam menjalani kehidupan sesuai dengan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku. Apabila individu dapat mengendalikan perilakunya dengan baik maka individu tersebut dapat menjalani kehidupan yang baik.

Pengendalian diri yang baik akan memberikan banyak manfaat kepada siswa. Terutama manfaat berlaku kebaikan, yang nantinya akan membuat siswa tersebut akan diterima oleh kalangan ramai, baik di dalam persekolahan ataupun di dalam keluarga. Pengendalian diri ini juga dapat mengantisipasi kecemasan emosi, ketika siswa yang setengah sadar bersosialisasi dengan masyarakat lain, apabila emosinya tidak standar maka akan membuat keadaan menjadi buruk.

Menurut pandangan Gottfredson dan Hirschi menyatakan bahwa individu yang memiliki *Self Control* yang rendah cenderung bertindak impulsif, lebih memilih tugas sederhana dan melibatkan kemampuan fisik, egois, senang mengambil resiko, dan mudah kehilangan kendali emosi karena mudah frustrasi. Contoh, individu dengan karakteristik ini lebih mungkin terlibat dalam hal criminal

⁶ Carter H, Ryan C. Meldrum dan Alex R. Piquero *Negative Cases in The Nexus Between Self Control, Sosial Bonds, And Delinquency*.(2012), h .81

dan perbuatan menyimpang daripada mereka yang memiliki tingkat control diri yang tinggi⁷.

Self control dapat dikatakan suatu sikap yang baik, yang harus dan wajib dimiliki setiap manusia, manusia dapat menciptakan berbagai suasana aman, tenang dan sejahtera. Maka dari inilah sangat dibutuhkannya pengendalian diri yang baik. Pengendalian diri yang baik itu akan ditunjukkan ketika seseorang dapat mengatasi berbagai gejolak keinginan yang tidak beraturan dari individu itu sendiri. *Self Control* juga akan menguatkan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai setiap sikap negatif yang akan dilakukan. Setiap tindakan yang ingin ditunjukkan oleh siswa dapat terkendalikan dengan adanya pengendalian diri ini.

Menurut Zakiyah Drajat *Self Control* adalah pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan yang lebih luas, tidak melakukan perbuatan yang akan merugikan dirinya saat ini maupun masa yang akan datang dengan cara menunda kepuasan sesaat⁸. Messina dan Messina menyatakan bahwa pengendalian diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkai pengrusakan diri, perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan

⁷ Iga Serpianing Aroma, Dewi Retno Suminar, *Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Vol. 1 No, 02, Juni 2012* (www.blogspot) Diunggah tanggal 14 Oktober 2017), h .3

⁸ Zakiyah Drajat , *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Agung 1989), h .11

perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi.⁹

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kedua pendapat tersebut mempunyai makna yang sama, yaitu dengan *self control* ini siswa akan mampu mengenali beberapa potensi yang ada dalam dirinya, siswa juga akan mengaplikasikan perilaku-perilaku yang baik, yang nantinya akan diterima oleh lawan interaksi individu yang bersangkutan.

Perkembangan *Self Control* pada dasarnya sejalan dengan bertambahnya usia seseorang. Semakin dewasa diharapkan mempunyai *self control* yang lebih baik dibanding saat remaja dan anak-anak. Siswa yang telah beranjak dewasa tentunya diharapkan oleh masyarakat memiliki *Self Control* yang lebih tinggi dibanding anak-anak SMA. Tentunya akan aneh jika bertambahnya usia tidak diimbangi dengan kemampuan mengendalikan diri, bahkan berbuat sesuka hati dengan membiarkan perilaku yang lebih mementingkan egois tanpa menghiraukan konsekuensi yang akan diperoleh. Dengan mengembangkan kemampuan *Self Control*, maka kita akan dapat menjadi pribadi yang dapat menyusun tindakan ketika bersosialisasi.

Kemampuan *Self Control* menjadi sangat berarti untuk memperbaiki perilaku buruk seperti berdiam diri, pemalu, pendiam, kurang aktif, dan tidak dapat berinteraksi dengan baik. Teknik *Self Control* adalah suatu cara untuk

⁹Gunarsa. S. D, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut Psikologi Perkembangan*, (Jakarta : BPK Gunung Mulia, 2004), h . 251

mengendalikan kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku, sehingga dapat mengubah dan memperbaiki sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal¹⁰.

Pengendalian ini akan menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri, seperti : benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah, sebagai akibat yang berpikir irrasional, dan melatih serta mendidik siswa agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri. Hal tersebut disesuaikan dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku.

Larry (dalam R.S Satmoko) mengungkapkan bahwa kontrol diri (*Self-Control*) adalah kemampuan mengenali emosi dirinya dan orang lain. Baik itu perasaan bahagia, sedih, marah, senang, takut, dan sebagainya, mengelola emosi, baik itu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas, kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, mengendalikan dorongan hati memotivasi diri sendiri, dan memahami orang lain secara bijaksana dalam hubungan antar manusia¹¹.

¹⁰ Sofyan Willis, *Konseling Keluarga.....*,h.111

¹¹ R.S Satmoko, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. (Yogyakarta : Pustaka Belajar 1986), h. 130

Pada saat berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat perilaku yang buruk disebabkan karena respon yang dilakukannya. Siswa dapat menampilkan keinginan berperilaku positif dihadapan kawan-kawannya, dan dapat menekan untuk berperilaku semena-mena.

Di dalam diri manusia terdapat dua dorongan pokok, yang mendorong serta melatarbelakangi segala tingkah lakunya, yaitu¹² :

- a. Dorongan kemasyarakatan yang mendorong manusia bertindak yang mengabdikan kepada masyarakat.
- b. Dorongan keakuan, yang mendorong manusia bertindak yang mengabdikan kepada diri sendiri.

Kemampuan mengendalikan diri yang baik sangat penting bagi setiap individu, dari pengendalian tersebut akan membantu siswa dalam menguasai dirinya. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengendalikan diri akan membuat siswa tidak diterima secara baik oleh kalangan, seperti ketika seorang siswa ingin berperilaku semena-mena dihadapan teman-temannya, dengan tidak ada pengendalian ini maka siswa tersebut akan dijauhi oleh teman, dan akan menimbulkan pengalaman buruk untuk kedepannya.

2. Peran dan Fungsi Teknik *Self Control* dalam Diri Individu

Kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri sangat penting bagi setiap individu, sehingga dibutuhkan beberapa peran *self control* :

¹² Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta : Raja Grafindi Persada 2014) , h .186

- a. Control diri berperan dalam hubungan seseorang dengan orang lain. Hal ini tidak lepas dari kenyataan bahwa kita tidak hidup sendirian, melainkan di dalam kelompok, di dalam masyarakat. Padahal, kita memiliki kebutuhan pribadi seperti makanan, minuman, kehangatan dan sebagainya. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut kita perlu mengendalikan diri sedemikian rupa, supaya tidak mengganggu orang lain.
- b. Control diri berperan dalam pencapaian tujuan pribadi, setiap orang, dari budaya manapun, selalu berharap mencapai tujuan tertentu dalam hidupnya. Contohnya, tujuan untuk memiliki kompetensi tertentu, mencapai kematangan pribadi, dan sebagainya, sesuai dengan standar yang ada dalam masyarakat. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut kita perlu belajar dan berusaha terus-menerus, dan mengendalikan diri dengan menunda pemuasaan kebutuhan-kebutuhan sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang.¹³

Dari beberapa penjelasan di atas, penulis menyimpulkan bahwa peran dari teknik *self control* untuk membantu siswa dalam mencapai kematangan diri individu, seperti membantu mengarahkan individu dalam mencapai tujuan dirinya, membantu memberikan pengarahan supaya dapat bertanggung jawab untuk dirinya, dan membuat diri individu tersebut mengakui akan potensi dirinya supaya dapat mengembangkan segala kemampuan yang ada pada pribadinya sendiri.

Teknik pengendalian diri atau sikap yang membatasi keinginan siswa, yang akan membatasi keinginan untuk berperilaku buruk, sehingga akan membantu siswa ketika siswa dituntut untuk berperilaku sesuai dengan aturan yang berlaku di kalangan sekolahnya. Kontrol diri itu ialah suatu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan oleh siswa ketika siswa tersebut menjalani proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan tempat tinggalnya. Kontrol diri dapat mencakup semua

¹³<http://tasbinet.blogspot.co.id/2009/11/makalah-self-kontrol.html> Diakses pada tanggal 14 Oktober 2017.

bidang perilaku, yaitu perilaku politik, sosial, spritual, budaya dan perilaku kerja. Pengaruh kontrol diri terhadap timbulnya tingkah laku seseorang dapat dianggap cukup besar, karena tingkah laku over dapat diatasi dengan proses pengontrolan diri seseorang.

Adanya kontrol diri ini dapat membuat siswa sadar akan tingkahnya, yang berperilaku semena-mena sehingga dapat dikendalikan dengan *self control* ini, siswa yang memiliki *Self Control* mempunyai kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat dimana ia tinggal emosinya tidak akan meledak-ledak didepan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan segala emosinya¹⁴.

Self control ini terbagi atas 2, yaitu dari dalam diri siswa (internal) dan juga dari luar atau eksternal (lingkungannya). Berbagai keinginan untuk mengendalikan diri siswa oleh siswa itu sendiri, dan juga lingkungan yang mengharuskan supaya siswa tersebut bisa dikendalikan. Dengan adanya faktor internal dan eksternal tersebut, dapat megantisipasi siswa untuk selalu berperilaku baik.

Di sisi lain, dalam *sel control* eksternal, individu menempatkan orang lain sebagai penentu/penyebab adanya perilaku itu terjadi, standar kinerja, dan ganjaran-ganjaran yang diperolehnya.

¹⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatuh .225*

Dari dua jenis control perilaku tersebut, control diri pribadi (internal) dinilai lebih berharga. Sepanjang kita mengantungkan diri pada control eksternal, kehidupan kita sebagian besar ditentukan oleh orang lain. Sebaliknya, dengan mengembangkan control diri (internal) berarti kita mengendalikan dua hal : diri sendiri dan dunia sekitar kita¹⁵

Dengan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua jenis teknik *self control* ini sangat berperan penting terhadap keberhasilan tercapainya pengendalian diri yang benar. *Self Control* ini dapat memberikan pengarahan kepada siswa dalam berperilaku yang sesuai dengan aturan-aturan yang telah ditetapkan. Dalam *Self Control* terdapat dua dimensi yaitu mengendalikan emosi dan disiplin. Pengendalian dari diri sendiri sehingga membuat siswa dapat menjalankan proses pendidikan secara disiplin. Dengan begitu sangat bermanfaat bagi siswa-siswa yang dapat mengendalikan diri dengan berbagai cara dalam menyesuaikan diri dengan baik, sehingga siswa tersebut akan siap dalam menghadapi berbagai tantangan maupun rintangan untuk hidupnya kedepan.

Kontrol diri seseorang yang baik dan yang buruk dapat terlihat dari kehidupan Kontrol diri seseorang yang baik dan yang buruk dapat terlihat dari kehidupan seseorang, baik dari sifat yang berasal dari dalam maupun dari luar, yakni terbagi menjadi dua karakteristik eksternal dan internal yaitu sebagai berikut¹⁶ :

a. Internal (dari dalam)

¹⁵<http://tasbinet.blogspot.co.id/2009/11/makalah-self-kontrol.html> diakses pada tanggal 16 bulan Oktober 2017

¹⁶www.jaymi-psikologi.com/2015/06/modifikasi-perilaku-teknik-self-control.html?m=1 diakses pada tanggal 26 Juli 2018

Pengendalian diri dapat dilihat dari kehidupan seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang mempunyai keinginan yang tinggi agar pada diri seseorang dapat tercapai keinginan dalam kehidupannya, seperti suka bekerja keras, memiliki inisiatif yang tinggi, selalu berusaha untuk menemukan pemecahan masalah, selalu mencoba untuk berpikir seefektif mungkin, selalu mempunyai persepsi bahwa usaha harus dilakukan jika ingin berhasil.

b. External (dari luar)

Pengendalian diri dari luar yang menunjukkan kendali diri seseorang kurang mempunyai harapan atau kemauan untuk berusaha memperbaiki kegagalan yang ada pada dirinya seperti: kurang memiliki inisiatif, mempunyai harapan bahwa ada sedikit korelasi antara usaha dan kesuksesan, kurang suka berusaha, karena mereka percaya bahwa faktor luarlah yang mengontrol, kurang mencari informasi untuk memecahkan masalah.

Pada orang-orang yang memiliki pengendalian diri dari dalam faktor kemampuan dan usaha terlihat dominan, oleh karena itu apabila individu dengan internal mengalami kegagalan mereka akan menyalahkan dirinya sendiri karena kurangnya usaha yang dilakukan. Begitu pula dengan keberhasilan, mereka akan merasa bangga atas hasil usahanya. Hal ini akan membawa pengaruh untuk tindakan selanjutnya dimasa akan datang bahwa mereka akan mencapai keberhasilan apabila berusaha keras dengan segala kemampuannya. Sebaliknya pada orang yang memiliki pengendalian diri dari luar melihat keberhasilan dan kegagalan dari faktor kesukaran dan nasib, oleh karena itu apabila mengalami

kegagalan mereka cenderung menyalahkan lingkungan sekitar yang menjadi penyebabnya. Hal itu tentunya berpengaruh terhadap tindakan dimasa datang, karena merasa tidak mampu dan kurang usahanya maka mereka tidak mempunyai harapan untuk memperbaiki kegagalan tersebut.¹⁷

Menurut pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa Pengendalian diri suatu hal positif yang harus diterapkan di kehidupan siswa, dengan adanya keinginan untuk memperbaiki kesalahan sehingga akan mendapatkan keberhasilan dengan berusaha semampunya.

Calhoun dan Acocela mengemukakan dua alasan yang menghasilkan individu mengontrol diri berkesinambungan yaitu¹⁸:

- a. Individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya, individu harus mengontrol perilaku agar individu menggapai kemampuan orang lain.
- b. Masyarakat mendorong individu menyusun standar yang lebih tinggi dari dorongan secara konstruktif, dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut dibutuhkan kontrol diri agar dalam proses melakukan standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Dari pernyataan diatas, dapat disimpulkan pengendalian diri ini sangat penting dalam sosialisasi. Apabila siswa mempunyai sosial yang baik dengan masyarakat siswa akan merasa mampu untuk berinteraksi lebih dekat lagi dengan orang-orang disekitar. Interaksi tersebut akan membuat siswa berfikir bahwa dengan mengendalikan diri dari perilaku menyimpang dan negatif, berarti bisa membuat dirinya diterima di dalam lingkungannya.

¹⁷www.jaymi-psikologi.com/2015/06/modifikasi-perilaku-teknik-selfcontrol.html?m=1
diakses pada tanggal 26 Juli 2018

¹⁸Calhoun dan Acocela, *Psikologi Tentang Penyesuaian Diri dan*, h.40

Fungsi teknik *self control* akan mengeratkan pengertian dari teknik *self control* itu sendiri. Messina dan Messina menyatakan bahwa control diri memiliki beberapa fungsi¹⁹ :

- a. Membatasi perhatian individu kepada orang lain.
Dengan adanya *self control* individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan atau keinginan orang lain, yang cenderung akan menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan pribadinya.
- b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.
Dengan adanya *self control* individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terakomodasi secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatannya kepada orang lain untuk berada dalam ruang aspirasinya masing-masing, atau bahkan menerima aspirasi orang lain tersebut secara penuh.
- c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negativ.
Individu yang memiliki *self control* akan terhindar dari berbagai tingkah laku negative. *Self control* memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk menahan dorongan atau keinginan untuk ketingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.
- d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang
Pemenuhan kebutuhan hidup menjadi motif bagi setiap individu dalam bertingkah laku. Pada saat individu bertingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, boleh jadi individu memiliki ukuran melebihi kebutuhan yang harus dipenuhinya. Individu yang memiliki *self control* yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dalam hal ini, control diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup.

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri bisa diartikan penyesuaian diri dengan situasi tertentu. Penyesuaian diri yang baik

¹⁹Gunarsa. S. D, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut Psikologi*..... h . 200

apabila seseorang menampilkan respon yang matang, dan memuaskan. Berupa respon yang hasilnya sesuai dengan harapan tanpa membuang banyak energi, waktu dan jumlah kesalahan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Teknik *Self Control*

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi rendah atau tingginya *Self Control* pada diri seseorang terutama di kalangan para remaja, sehingga banyak sekali para remaja yang masih kurang *Self Control*. Faktor-faktor yang mempengaruhi teknik *self control* tersebut adalah :

1) Kepribadian

Kepribadian mempengaruhi *Self Control* dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Menurut Rogers pribadi cenderung untuk melihat dunia pengalamannya dengan dunia yang sebenarnya.

2) Situasi

Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik. Situasi yang dihadapi akan dipersepsi berbeda oleh setiap orang, bahkan terkadang situasi yang sama dapat dipandang berbeda, sehingga akan mempengaruhi cara memberikan reaksi terhadap situasi tersebut. Setiap situasi mempunyai karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi pola reaksi yang akan dilakukan oleh seseorang.

3) Budaya

Budaya mempengaruhi *Self Control* dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau berinteraksi dengan lingkungan. Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang. Sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan²⁰.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada 3 faktor yang mempengaruhi *self control*, seperti kepribadian, budaya dan situasi. Kepribadian diri yang baik akan menunjukkan sikap yang baik pula, apabila siswa ingin memiliki pengendalian diri yang baik maka siswa akan memperbaiki kepribadiannya terlebih dahulu.

Budaya dapat juga mempengaruhi *self control* siswa dengan cara lain budaya yang di anut lain pula budaya yang ditinggali, maka dapat mengganggu pengendalian diri siswa. Begitu juga dengan situasi apabila situasi tidak mendukung siswa maka sangat tidak mungkin siswa bisa mewujudkan keinginannya untuk bertindak dengan baik. Setiap orang memerlukan kebebasan untuk menjadi kreatif dan mengaktualisasi diri.

Di sisi lain, kendali dari dalam diri diperlukan sebagai regulasi atas dorongan dan kemampuan yang dimiliki. Bertindak tanpa pikir panjang

²⁰Carl Rogers, *Psikologi Kepribadian*. (Jakarta : Grafindo Persada 2013),h . 262

merupakan ciri khas yang melekat pada anak-anak. Dari sinilah dibutuhkan teknik *self control* supaya dapat membantu dalam mengubah tindakan tanpa pikir panjang tersebut.

4. Kelebihan Teknik *Self Control* dan Kekurangan Teknik *Self Control*

Teknik *Self Control* dapat diterapkan dengan baik, apabila teknik itu sendiri mempunyai berbagai macam kelebihan-kelebihan, Individu dapat terlibat aktif dan dominan dalam pelaksanaan pengendalian diri, menciptakan kebebasan dari ketergantungan dan kontrol orang lain. Perubahan tingkah laku yang diperoleh lebih tahan lama.

Keterlibatan guru atau ahli perubahan perilaku relatif sedikit. Dapat meningkatkan generalisasi belajar. Mudah dilaksanakan dan tidak mahal. Dapat membuktikan bahwa pengelolaan diri mengatasi masalah terlalu berat merokok, kebiasaan belajar yang jelek, tidak dapat tidur dan tidak dapat mengelola waktu dengan baik.²¹ Sehingga dengan adanya kelebihan tersebut dapat membantu siswa mendapat pengendalian diri yang lebih baik dan positif.

Setiap kelebihan yang terdapat pada teknik *self control* dapat membantu siswa dalam menunjang kepercayaan dirinya. Dapat membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas, dapat membantu individu dalam mengatasi hal merugikan yang mungkin terjadi, dapat membantu mengendalikan diri dan dapat berperilaku dengan sebenarnya, dapat mengubah kebiasaan siswa

²¹<http://ilmi96.blogspot.co.id/2018/02/makalah-self-control.html> Diakses pada tanggal 25 Mei 2018

dalam bersosialisasi, dapat menjaga kestabilan emosi siswa, sangat berperan penting dalam hubungan seseorang dengan orang lain, dapat membantu siswa dalam dalam mencapai tujuan hidupnya, karena siswa tersebut mampu menahan diri dari perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain, dapat membantu siswa untuk mampu memilih tindakan yang member manfaat, dapat menunjukkan kematangan emosi dan tidak mudah terpengaruh terhadap kebutuhan atau kepentingan yang menimbulkan kesenangan sesaat, dapat membantu mencapai apa saja yang menjadi tujuannya, dapat menerima diri sendiri dan diterima oleh masyarakat luas²².

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa kelebihan yang dimiliki oleh *self control* sangat bermanfaat bagi siswa. Sehingga siswa akan mendapatkan pengarahan hidup di masa sekarang dan akan datang. Pengendalian diri merupakan teknik modifikasi perilaku yang diterapkan pada diri sendiri, dimana kontrol dipegang oleh setiap individu, maka hambatan yang muncul pun kemungkinan besar dikarenakan individu itu sendiri yang tak dapat menahan diri dari godaan, ataupun karena situasi yang tak mendukung seseorang untuk menjalankan program.

Selain memiliki berbagai macam kelebihan-kelebihan, teknik *Self Control* ini yang memiliki beberapa kekurangan/kelemahan. Pelaksanaan program ini sangat tergantung dari kesediaan individu, untuk tingkah laku sasaran yang

²² Eva Nelasari, *Upaya Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Dalam Bergaul Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Monitoring pada Siswa Kelas VIII C Mts N 1 Tahun Ajaran 2013/2014*. (Bandung : 2013), h.10

bersifat pribadi tidak jarang hal ini sulit diamati. Penggunaan *reinforcement* (penguatan) berupa daya imajinasi hanya dapat disarankan untuk individu yang mempunyai daya khayal yang cukup baik, teknik ini memerlukan pengetahuan dan keterampilan yang mencukupi untuk pengubahan diri. Pengaruh dari lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa datang sering tidak dapat diatur, diprediksikan dan bersifat kompleks, maka dengan itu kelemahan teknik *self control* diantaranya adalah :

- a. Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
- b. Pencapaian perilaku seringkali bersifat pribadi dan sulit digambarkan.
- c. Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan di prediksikan.
- d. Tidak ada dukungan dari lingkungan.²³

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri tidak dapat terlaksanakan tanpa adanya motivasi dari teman-teman terdekat. Setiap pencapaian positif yang ingin di capai tidak termotivasi dengan selayaknya, maka dibutuhkan dukungan dari semua pihak termasuk dari lingkungan sekitar.

B. Prosedur Pelaksanaan Teknik *Self Control*

Untuk menunjang keberhasilan dari teknik *self control* dibutuhkan prosedur pelaksanaannya, prosedur ini nantinya akan membantu penulis dalam memberikan pemahaman cara melakukan penerapan teknik ini. Dalam memprogram pengendalian diri, individu tersebut dapat mengetahui tujuan pasti

²³ Komalasari G. Etal, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks 2011), h .30

dari apa yang akan di kendalikan, dan menspesifikkan permasalahan yang akan di kendalikannya serta untuk mentargetkan suatu tujuan tersebut perlu dilakukan pernyataan yang kuantitatif. Misalnya seorang individu ingin mendapatkan nilai 90 diantara teman-teman sekelas saya.

Seorang individu yang sudah melakukan tindakan-tindakan atau pernyataan yang mengarah pada perbaikan perilaku mereka, tentunya seseorang tersebut sudah merasakan beberapa manfaat dari target yang ia rencanakan sebelumnya. Ada beberapa tindakan yang menjaga komitmen agar tetap menjadi kuat, individu mendaftar semua manfaat yang akan di terima setelah mengubah perilaku.

Menyatakan secara publik komitmen yang di buat oleh individu agar orang lain menjadi saksi dari komitmen yang di buatnya, sehingga membuat tujuan individu tersebut semakin kuat. Menata ulang lingkungan serta menyediakan pengingat waktu yang cukup sering agar komitmen serta tujuan berjalan sesuai rencana awal. Menginvestasikan waktu dan energi untuk merancang proyek terbaik dari individu. Menyusun teratment untuk menghadapi beberapa godaan yang menjadi kemunduran dari suatu tujuan tersebut.

Mengambil data terkait kemunculan perilaku bermasalah, dimana perilaku yang akan dikendalikan itu sering muncul tanpa di ketahui waktunya dan kemudian akan di turunkan atau di hilangkan dari individu. Sehingga perlu mencatat karakteristik perilaku bermasalah yang muncul tersebut sehingga dapat di temukan titik besar untuk kemajuan perilaku individu tersebut. Dalam kehidupan manusia juga tidak luput dari anteseden (acuan, ikutan, model,

terdahulu), dalam rencana penanganan dibutuhkan pengolahan anteseden, antara lain yaitu intruksi, modeling, panduan fisik, lingkungan sekitar, orang lain, waktu dalam sehari-hari dan operasi motivasi.

Prosedur pelaksanaan Teknik *Self Control* terbagi menjadi beberapa tahap seperti :

a. Spesifikasi Masalah

1. Menentukan tujuan perilaku dengan rinci dan lengkap.
2. Membuat daftar bukti yang menyatakan bahwa program *Self Control* telah berhasil.
3. Cantumkan beberapa orang yang punya tujuan sama, amati dan berikan alasan mengapa mereka berhasil dan mengapa mereka tidak berhasil.
4. Buat daftar perilaku yang dapat membantu tercapainya tujuan.

b. Membuat komitmen untuk berubah

1. Buat daftar keuntungan apabila program ini berhasil.
2. Atur keadaan lingkungan, supaya ada orang luar yang mengingatkan.
3. Siapkan waktu dan energi untuk melakukan program.
4. Rencanakan cara untuk mengatasi gangguan.

c. Mengambil data dan analisis penyebab.

1. Ambil data tentang munculnya masalah (kapan, dimana, dan seberapa sering).
2. Catat jalan permasalahan.

3. Analisis penyebab yang memelihara perilaku (dasar untuk menyusun strategi berikutnya).
- d. Merancang program.
1. Mengatur situasi.
 - a) Modelling (keteladanan).
 - b) Mengatur lingkungan.
 - c) Mengurangi kontak dengan orang yang tidak baik.
 - d) Menentukan waktu.
 2. Mengatur Tingkah laku.
 - a) Tiap perilaku kecil merupakan syarat bagi perilaku selanjutnya.
 - b) Perilaku bermasalah diganti perilaku lain yang lebih tepat.
 - c) Membentuk perilaku secara bertahap.
 3. Mengatur konsekuensi.
 - a) Menyediakan penghargaan diri.
 - b) Mencatat keuntungan melakukan program.
 - c) Member hukuman²⁴.

Dari pernyataan tersebut, dapat dispesifikkan prosedur pelaksanaan teknik *self control* supaya nantinya dapat lebih memudahkan dalam menerapkan teknik *self control* ini,menentukan permasalahan yang dimiliki individu melalui instrument yang diberikan, mencari data dan penyebab siswa melakukan hal tersebut, memberikan reward kepada siswa yang berhasil melakukan pengendalian

²⁴Komalasari dkk.*Teori dan Teknik Konseling*.....

diri yang benar, memberikan pengarahannya berupa ceramah supaya dapat membangkitkan semangat siswa dalam menertibkan kemampuan pengendalian diri di kehidupan sehari-harinya.

Ellis menyebutkan 4 tahapan *self control* yang perlu dilakukan ketika seseorang mengalami konflik, yaitu²⁵ :

- a. Memikirkan konsekuensi yang akan dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan.
- b. Melakukan percakapan batin.
- c. Berdebat dengan diri sendiri.
- d. Memperhitungkan efek dari tiga langkah sebelumnya.

Dari pernyataan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa langkah-langkah yang harus dilaksanakan ketika menerapkan teknik *self control* siswa akan terlebih dahulu memikirkan suatu tindakan yang akan dilakukannya. Adanya intropeksi diri yang akan membuat diri siswa sadar untuk bersikap baik kepada semua kalangan.

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Wardanatul Djannah Kepercayaan diri merupakan suatu kemampuan dalam menyakini diri sendiri, menyakini banyak hal yang harus

²⁵ Rahayu Ginintasari, *Psikologi Self Control*.....h.17

ditunjukkan dan diapresiasi kepada lingkungannya²⁶. Kepercayaan diri juga dikatakan sesuatu hal yang sangat diperlukan siswa dalam menciptakan sikap belajar yang baik sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang optimal²⁷. Menggapai Prestasi secara optimal berarti melakukan sesuatu usaha yang dianggap akan berhasil dan mencapai hasil yang diinginkan, sehingga diperoleh hasil yang optimal. Rasa kepercayaan pada diri sendiri berupa keyakinan akan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai sesuatu yang diharapkan. Rasa percaya diri adalah salah satu ciri kepribadian yang mendukung. Apabila seseorang mendambakan kesuksesan dalam belajar, maka kunci utama yang harus dimiliki siswa adalah rasa percaya.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri membuat manusia merasa nyaman berada di lingkungan tempat individu tersebut berada sehingga individu merasa yakin terhadap suatu langkah dan keputusan yang diambilnya guna mencapai tujuan yang diharapkannya. Senada dengan pengertian kedua bahwa individu yang mempunyai kepercayaan diri berarti dia dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Percaya diri merupakan kemampuan dalam mengembangkan potensinya. Percaya diri adalah bagian dari alam bawah sadar dan tidak terpengaruh oleh argumentasi yang rasional. Ia hanya terpengaruh oleh hal-hal yang bersifat emosional dan perasaan. Maka untuk membangun percaya diri diperlukan alat

²⁶ Wardatul Djannah. *Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII B SMP1 Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012*. (Surakarta : 2011). h. 170

²⁷ Thursan Hakim, konselor, dan pembimbing meditasi. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. (Jakarta : Puspa Swara 2002), h. 6

yang sama, yaitu emosi, perasaan dan imajinasi. Emosi, perasaan dan imajinasi yang positif akan meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya emosi, perasaan dan imajinasi yang negatif akan menurunkan rasa percaya diri.

Menurut Thursan Hakim pengertian rasa percaya diri secara sederhana bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya²⁸.

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwasanya kepercayaan diri yang dimaksud pernyataan di atas adalah suatu keyakinan yang akan memantapkan siswa untuk memasuki lingkungannya dan dapat mencapai tujuan yang diharapkannya. Kepercayaan diri pada seseorang tidak muncul begitu saja melainkan ada pihak-pihak yang memberikan dukungan sehingga pada individu tersebut tumbuh kepercayaan diri.

Hygiene mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah penilaian yang tetap tentang diri sendiri, mengenai kemampuan, bakat, kepemimpinan, serta kondisi-kondisi yang mewarnai perasaan manusia²⁹. Dapat disimpulkan bahwa dengan adanya kepercayaan diri ini siswa dapat menyadarkan dirinya atas segala kemampuan yang ada, sehingga akan membantu siswa tersebut dalam mengatasi kegagalan untuk kedepan.

²⁸ Thursan Hakim, *MMengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Puspa Swara : 2012), h. 120

²⁹Hygiene dan Iswidharmanjaya dkk.*Kepercayaan Diri*. (Jakarta : 2014), h. 21

Menurut John W. Santrock menyebutkan bahwa ada dua sumber dukungan sosial yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri yaitu hubungan dengan orang tua dan teman sebaya³⁰. Hubungan kasih sayang, perhatian, suasana yang harmonis, dan pemberian kebebasan pada anak untuk berekspresi dalam batas-batas yang telah ditentukan akan membangun kepercayaan diri pada siswa. Hubungan dengan teman sebaya dapat berwujud dukungan terhadap suatu hal yang dilakukan siswa tersebut. Siswa yang mempunyai aktivitas sosial akan membuat wawasan sosialnya semakin baik. Semakin sering terlibat berbagai aktivitas sosial, kompetensi sosial dan kepercayaan diri remaja juga semakin meningkat.

Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti, manusia, berpikir, bernafsu, dan berkehendak. Seseorang dalam kondisi tertentu dapat merasa percaya diri karena didukung oleh situasi dan kondisi lingkungan tertentu, tetapi terkadang seseorang juga dapat merasa tidak percaya diri karena kondisi dan lingkungan yang tidak mendukung dirinya untuk percaya diri. Beberapa hal dapat dilakukan remaja untuk dapat memupuk rasa percaya diri yaitu dengan menilai diri sendiri, beri penghargaan yang jujur terhadap diri sendiri, berpikiran positif, berani mengambil resiko, belajar mensyukuri dan menikmati rahmat yang telah Allah berikan kepada diri kita sendiri.

Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri. Suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang

³⁰ John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*. (Jakarta : Erlangga 2003), h. 338

dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya mampu untuk mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.

2. Karakter siswa yang Memiliki Kepercayaan Diri

Widoyoko mengemukakan bahwa yang menunjukkan beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri akan berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok, banyak yang 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 realistik terhadap diri sendiri, pesimis dan mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif, mempunyai sifat mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain.³¹

Individu merasa bahwa mereka takut akan kegagalan, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil, cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus, selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu. Siswa yang mempunyai kepercayaan diri dapat memanfaatkan dirinya supaya diterima oleh setiap kalangan.

³¹WidoyokoYogyakarta, *Evaluasi program pembelajaran: panduan praktis bagi pendidik dan calon pendidik*.(Jakarta : Pustaka Pelajar, 2009), h. 90

Pendidikan karakter agar dapat menentukan seperti apa kemampuan, kesanggupan, kamauan dalam memperoleh rasa kepercayaan diri dengan terus berlatih. Dengan berusaha, peserta didik dapat selalu terbiasa dengan situasi yang mereka rasakan saat ini.³²

Orang yang percaya diri lebih mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, orang yang percaya diri biasanya akan lebih mudah berbau dan beradaptasi dibanding dengan yang tidak percaya diri. Karena orang percaya diri memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, ia juga sanggup belajar dan bekerja keras untuk kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya³³.

Pemikiran seperti itu siswa akan lebih mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri berawal dari diri sendiri dan membutuhkan dukungan dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Kepercayaan diri dapat mengubah pola pikir siswa yang memiliki sifat tidak berani sehingga mengubahnya menjadi manusia yang berani bertanggung jawab atas semua tindakan yang telah diperbuat. Terdapat beberapa cara untuk membangun rasa kepercayaan diri yaitu, bergaul dengan orang-orang yang memiliki rasa percaya diri dan berpikiran positif, mengingat kembali saat merasa percaya diri, sering melatih diri, mengenali diri sendiri yang lebih baik lagi, jangan terlalu keras pada diri sendiri, jangan takut mengambil resiko, bersikap rileks dalam segala keadaan,

³²<https://www.kompasiana.com/erlia/meningkatkan-rasa-percaya-diri-dengan-pendidikan-karakter-peserta-didik>Diakses pada tanggal 25 Mei 2018

³³ Iswidharmanjaya dan Enterprise, *Percaya Diri*.....h.40-41

jadilah diri sendiri, memperbaiki penampilan, berpikirlah bahwa setiap orang pasti memiliki kelebihan maupun kekurangan, jangan berpikir tidak mungkin tanpa mencobanya dahulu, dan selalu berpikir untuk bertindak hal yang positif.³⁴

Percaya diri seseorang dapat mengenali dirinya sendiri. Akan tetapi sifat kurangnya kepercayaan diri akan menghambat seseorang dalam mengembangkan potensi diri, tanpa ada hambatan atau rintangan yang membuat siswa tidak mampu untuk melakukan sesuatu hal yang positif. Untuk melaksanakan pembelajaran pada peserta didik yang akan dilakukan di sekolah maupun dimanapun diperlukan kemampuan kepercayaan diri yang sangat diutamakan. Dalam setiap hal yang perlu dibenahi adalah kemampuan untuk meningkatkan kemampuan pada peserta didik.

Percaya diri dapat dikatakan sikap yang positif, dimana seorang individu mampu atau memampukan dirinya untuk mengembangkan nilai-nilai positif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain serta lingkungan yang dihadapinya. Tak jarang kurangnya rasa percaya diri menjadi masalah bagi individu khususnya mereka yang bekerja³⁵. Karena tidak harus tampil dengan baik namun dapat bersosialisasi dengan dasar kepercayaan diri yang tinggi. Untuk memastikan segala kegiatan yang dilakukan harus didasarkan dengan kepercayaan diri.

³⁴ Setiawan, *Membangun Siapa Takut Tampil Percaya Diri*, (Jakarta : Parasmu 2014) h. 40

³⁵ <https://Dosesnpsikologi.com/teori-kepercayaandiri> Diakses pada tanggal 21 Desember 2017

Terlepas dari apa yang harus dikerjakan setiap harinya, minimal ada sedikit rasa percaya diri untuk membantu dan memiliki kehidupan yang berkualitas. Sedangkan siswa dituntut untuk selalu percaya diri dalam meraih kesuksesannya, karena kunci dari kesuksesan itu adalah percaya diri.

Rasa percaya diri dapat menunjukkan sikap yang dapat diterima oleh lingkungan. Menurut Jacinta Rini karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah³⁶ :

- a. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap berlebihan demi diterima oleh orang lain.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dengan kata lain berani menjadi diri sendiri.
- d. Memiliki pengendalian diri yang baik (memiliki emosi yang stabil).
- e. Memandang keberhasilan dan kegagalan tergantung dari usaha diri sendiri.
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang nyata terhadap diri sendiri.

Adanya kepercayaan diri ini dapat meningkatkan semangat belajar bagi setiap siswa, siswa akan lebih berani dalam mengapresiasi dirinya sehingga prestasi yang dicapai semakin tinggi. Kepercayaan diri sangat penting dalam

³⁶ Jacinta Rini, *Karakteristik Individu Percaya Diri*. (Bandung : Grafindo 2002), h .21

hidup seseorang, karena kepercayaan diri adalah kunci menuju keberhasilan. Setiap manusia dituntut untuk memiliki rasa percaya diri.

Siswa yang baik ialah siswa yang memiliki kepercayaan diri, yang ditandai dengan berbagai ciri-ciri, adapun ciri-ciri seseorang yang memiliki rasa kepercayaan diri sebagai berikut

- a. Bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah dibuat sendiri.
- b. Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.
- c. Pegangan hidup yang kuat, mampu mengembangkan motivasi.
- d. Mau bekerja keras untuk mencapai kemajuan.
- e. Menerima diri secara nyata.
- f. Menghargai diri secara positif, tanpa berpikir negatif, yakin bahwa diri sendiri mampu.
- g. Yakin atas kemampuan sendiri dan tidak terpengaruh oleh orang lain.
- h. Optimis, tenang dalam menghadapi tantangan dan tidak mudah cemas.³⁷ :

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap pribadi yang memiliki kepercayaan diri berarti dapat mengarahkan dirinya untuk berpikir maju, mulai segalanya dengan pikiran jernih dan positif. Sehingga siswa tersebut lebih tenang dan matang dalam menjalani hidupnya kedepannya.

³⁷Hygiene dan Iswidharmanjaya dkk.*Kepercayaan Diri*.h .49

Jacinta Rini menjelaskan untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional maka individu harus memulainya dari dalam diri sendiri dengan langkah-langkah sebagai berikut³⁸ :

- a. Evaluasi diri secara objektif. Belajar menilai diri sendiri secara jujur dan objektif. Sadari semua aset-aset berharga dari diri dan temukan asset yang belum dikembangkan
- b. Beri penghargaan yang jujur terhadap diri. menyadari dan menghargai hal sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki.
- c. Berpikir positif. Memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam pikiran.
- d. Berani mengambil resiko. Tidak perlu menghindari setiap resiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari. Berartikan mencegah dan mengatasi berbagai resiko.
- e. Menetapkan tujuan realistis. Tujuan-tujuan yang realistis memudahkan individu untuk mencapainya, karena sudah sesuai dengan kemampuan dirinya.
- f. Menggunakan penguatan diri. dengan menggunakan *Self Affirmation* yaitu berupa kata-kata yang dapat membangkitkan rasa percaya diri.

³⁸ Jacinta Rini, *Karakteristik Individu Percaya Diri*.....h,30

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam menumbuhkan kepercayaan diri terhadap siswa melalui pemahaman dalam melatih menghargai diri dan berfikir positif dan objektif. Mensyukuri setiap ketetapan yang telah diberikan oleh sang pencipta, dengan demikian percaya diri akan tumbuh secara optimal.

Siswa yang memiliki rasa percaya diri selalu bersikap tenang ketika mengerjakan sesuatu sehingga mempunyai keberanian dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa tersebut. Mieke Kharolina merumuskan indikator dari kepercayaan diri adalah keyakinan diri, sikap positif dan memanfaatkan kelebihan yang dimiliki.³⁹

kepercayaan diri dapat mengatur dirinya sendiri, mengarahkan perasaannya tanpa pengaruh orang lain. Lauster dan Guilford merumuskan indikator dari kepercayaan diri. Individu merasa kuat terhadap tindakan yang dilakukan. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan ketrampilan yang dimiliki. Individu harus optimis, ambisius, tidak memerlukan bantuan orang lain dan mampu menghadapi tugas dengan baik dan bekerja secara efektif serta bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya. Individu memiliki ketenangan sikap. Hal ini karena adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Individu tegas dalam mengambil tindakan dan cukup toleran terhadap berbagai macam situasi.⁴⁰

³⁹ llarezkiwanda.blogspot.co.id/2012/15/angket-percaya-diri.html?m=1 diakses pada tanggal 27 Desember 2017

Berdasarkan beberapa teori diatas, maka dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan indikator kepercayaan diri adalah individu yang memiliki pemikiran yang positif, memiliki tanggung jawab, berani mengambil sikap serta *Self Affirmation*.

D. Hubungan Teknik *Self Control* dengan Kepercayaan Diri

Hubungan *Self Control* dengan kepercayaan diri yang dimiliki siswa dapat mengarahkan pada sasaran yang lebih baik, sehingga mendorong siswa untuk selalu berperilaku yang seharusnya ketika berinteraksi dengan teman sebayanya. Siswa tersebut juga tidak akan menyerah untuk melakukan pola perubahan terhadap sifatnya yang kurang percaya diri, sehingga siswa-siswa yang tadinya memiliki kekurangan kepercayaan dalam dirinya dapat terus berusaha meraih cita-cita dan terus berusaha secara optimis sampai usahanya berhasil.

Tingkat kepercayaan diri rendah sehubungan dengan tidak adanya pengendalian diri yang baik maka siswa tersebut akan merasa tertekan sehingga sulit untuk berbuat apa, dalam situasi seperti ini dibutuhkan keluarga dalam membantu memperbaiki sifat tersebut, adanya dorongan dari orang terdekat dapat menyakini diri siswa tersebut untuk dapat lebih baik lagi dalam meningkatkan rasa kepercayaan dalam dirinya, menyakini kemampuan dalam dirinya dan juga menumbuhkan semangat untuk selalu berperilaku baik ketika berada pada kondisi-kondisi tertentu, seperti ketika sedang menjalani proses pembelajaran. Dengan begitu siswa akan dapat meningkatkan wawasannya dengan banyaknya argumen-

⁴⁰www.e-jurnal.com/2014/03/indikator-rasa-percaya-diri.html?m=1 Diakses pada tanggal 21 Desember 2017

argumen yang dia tunjukkan di depan kelas, tanpa ada rasa gugup, malu, atau berdiam diri. Pengendalian diri merupakan salah satu kebutuhan remaja yang harus dipenuhi⁴¹.

Remaja pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), umumnya berada pada rentang usia 15-17 tahun, dalam konteks psikologi perkembangan individu berada pada fase remaja tengah. Remaja membutuhkan pengendalian diri karena remaja pada umumnya berada pada masa badai dan tekanan. Remaja berada pada masa badai dan tekanan (*storm and stress*) karena remaja telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib sendiri⁴².

Pengendalian diri yang baik mampu membuat remaja mengendalikan godaan-godaan yang datang selama studi agar mereka dapat berkonsentrasi penuh pada bidang studinya. Remaja juga perlu memiliki kemampuan pengendalian diri yang memadai untuk mencegah agar remaja tidak masuk ke dalam arus perubahan, seperti dalam bidang kejahatan sebab pengendalian diri yang rendah pada masa remaja mengakibatkan remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan.⁴³

Ketika tingkat kepercayaan diri rendah sehubungan dengan tidak adanya pengendalian diri yang baik maka siswa tersebut akan merasa tertekan sehingga sulit untuk berbuat apa, dalam situasi seperti ini dibutuhkan keluarga dalam membantu memperbaiki sifat tersebut, adanya dorongan dari orang terdekat dapat

⁴¹Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*. (Bandung : Kencana 2011), h. 194

⁴²Gunarsa. S. D, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut Psikologi*....., h. 66

⁴³Gunarsa. S. D, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut Psikologi*....., h. 70

menyakini diri siswa tersebut untuk dapat lebih baik lagi dalam meningkatkan rasa kepercayaan dalam dirinya.

Menyakini kemampuan dalam dirinya dan juga menumbuhkan semangat untuk selalu berperilaku baik ketika berada pada kondisi-kondisi tertentu, seperti ketika sedang menjalani proses pembelajaran. Dengan begitu siswa akan dapat meningkatkan wawasannya dengan banyaknya argumen-argumen yang dia tunjukkan di depan kelas, tanpa ada rasa gugup, malu, atau berdiam diri. Orang yang percaya diri juga bisa dilihat dari ketenangan mereka dalam mengendalikan diri sendiri, selain itu orang yang percaya diri tinggi tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang kebanyakan orang menilainya negatif.⁴⁴

Kepercayaan diri dengan *self control* mengatur siswa untuk mengarahkan diri kearah yang lebih berguna. Strategi Teknik *Self Control* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah dalam mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka. Teknik *Self Control* menekan siswa untuk bertingkah laku yang baik, dengan cara berpikir dahulu sebelum bertindak. Dengan adanya pemikiran panjang maka siswa tersebut akan mengambil tindakan yang positif. Seringnya siswa beradaptasi dengan lingkungan maka keinginan untuk selalu menyendiri dapat teratasi.

percaya diri pada remaja membuat remaja mampu mengendalikan diri sehingga mendapatkan prestasi belajar yang baik. Remaja yang memiliki

⁴⁴<https://text-id.123dok.com/document/wq2m6ey1-hubungan-percaya-diri-dengan-pengendalian-diri-selfcontrol-remaja-pada-siswa-i-di-sma-negeri-17-medan.html>Diakses pada tanggal 25 Mei 2018

pengendalian diri yang baik menunjukkan sifat ulet, mandiri, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dan mampu mengatur dirinya sendiri⁴⁵.

Pengendalian diri yang baik mampu membuat remaja mengendalikan godaan-godaan yang datang selama studi agar mereka dapat berkonsentrasi penuh pada bidang studinya⁴⁶. Orang yang percaya diri juga bisa dilihat dari ketenangan mereka dalam mengendalikan diri sendiri, selain itu orang yang percaya diri tinggi tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang kebanyakan orang menilainya negatif. Pengendalian diri dapat mengendalikan sifat-sifat egois siswa sehingga siswa dapat berperilaku baik dan sesuai aturan yang berlaku.

Remaja yang memiliki kepercayaan diri memiliki ciri atau karakteristik seperti berpikir positif, memiliki kompetensi serta kemampuan diri, mandiri, optimis, berani menjadi diri sendiri, bersikap tenang, serta mampu bersosialisasi dengan orang lain mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi, memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya, memiliki kecerdasan yang cukup, memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup, memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing, memiliki kemampuan bersosialisasi, memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik, memiliki pengalaman hidup yang menempa

⁴⁵Calhoun dan Acocela, *Psikologi Tentang Penyesuaian Diri*, h. 60

⁴⁶ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Praktis : Anak, Remaja dan Keluarga* (Jakarta : Gunung Mulia 2001),h.30

mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup, selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.⁴⁷

⁴⁷Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. (Jakarta : Puspa Swata 2012), h.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu “penelitian terhadap suatu proses, peristiwa atau perkembangan dimana bahan-bahan atau data yang dikumpulkan adalah berupa angka serta penafsiran dan hasilnya tersebut dalam bentuk angka”¹. Metode dalam penelitian ini adalah metode *field Research*, yaitudengan mengadakan penelitian lapangan yang dilakukan dengan menggunakan alat pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, penelitian eksperimen ada perlakuan (*treatment*), sedangkan dalam penelitian naturalistik tidak ada perlakuan². Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *One-Grup Pretest-Posttest Design*, yaitu hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.Dengan memberikan

¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* , (Jakarta : Rineka Cipta, 2010),h.27

²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2016), h. 72

perlakuan dahulu lalu diberikan tes berupa skala kepercayaan diri. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut³ :

O₁ X O₂

Keterangan :

O₁ : nilai pre-test (sebelum diberikan perlakuan)

O₂ : nilai post-test (setelah diberikan perlakuan)

Adapun Langkah-langkah *treatment* dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Melakukan *pre-test* dengan membagikan angket sebelum diberikan penerapan teknik *self control*
- b. Melakukan teknik *self control* selama 3 kali pertemuan.
- c. Melakukan observasi kepada setiap siswa yang melakukan pertemuan sebelum dan sesudah menerapkan teknik *self control*
- d. Melakukan *post-test* dengan cara membagikan angket yang sama setelah dilakukannya teknik *self control*.

Data merupakan “objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Sumber data dalam suatu penelitian sering didefinisikan sebagai subjek dari mana data-data penelitian itu diperoleh”.⁴ Mengenai sumber data

³Sugiyono, *Metode.....*h. 75

⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h. 107

penelitian ini, didapatkan dari hasil angket yang berupa skala yang diberikan kepada siswa.

B. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subjek yang mempunyai kuantitas & karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya⁵. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Adapun jumlah keseluruhan siswa yang ada di sekolah SMA Negeri 1 Sigli Pidie berjumlah 564 siswa. Penyebaran jumlah siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.1 : Jumlah Siswa SMA Negeri 1 Sigli

Kelas	Jumlah Siswa
X-IPA 1	30
X-IPA 2	28
X-IPA 3	29
X-IPA 4	30
X-IPA 5	30
XI-IPA 1	31

⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: AFABETA 2011), h. 11

XI-IPA 2	30
XI-IPA 3	32
XI-IPA 4	30
XI-IPA 5	29
XI-IPA 6	28
XI-IPA 7	30
XI-IPA 8	27
XII-IPA 1	30
XII-IPA 2	31
XII-IPA 3	29
XII-IPA 4	30
XII-IPA 5	30
XII-IPA 6	30
Jumlah	564

Sumber : Data Siswa Asuh Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Sigli

Berdasarkan jumlah penyebaran data yang ada di atas maka peneliti membatasi untuk pengambilan populasi pada penelitian ini hanya kelas XI yang berjumlah 237 siswa, adapun teknik sampling pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*, yang berarti sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu.

Menurut Suharsimi *Purposive random sampling* yaitu teknik yang biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya dengan alasan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh⁶.

Tabel 3.2 Jumlah Siswa Kelas XI SMAN 1 Sigli

Kelas	Jumlah Siswa
XI-IPA 1	31
XI-IPA 2	30
XI-IPA 3	32
XI-IPA 4	30
XI-IPA 5	29
XI-IPA 6	28
XI-IPA 7	30
XI-IPA 8	27
Jumlah	237

Sumber : Data Siswa Asuh Guru Bimbingan Konseling di SMAN 1 Sigli

⁶Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan.....*.h.183

Adapun ciri-ciri sampel yang sesuai dengan tujuan peneliti sebagai berikut :

1. Kelas XI IPA terdapat siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah sehingga akan memudahkan peneliti untuk mencari tahu siswa yang kurang kepercayaan diri.
2. Siswa-siswa kelas XI IPA pun usianya sudah cukup dan dapat dikatakan lebih matang karena sudah menuju dewasa awal jadi lebih faham dan lebih mengerti mengenai kepercayaan diri ini.
3. Siswa di kelas XI IPA terdapat siswa-siswa yang tidak berani mengapresiasi dirinya di dalam kelas
4. Siswa di kelas XI IPA terdapat siswa yang tidak berani dalam mengemukakan pendapatnya di dalam kelas.

Berdasarkan ciri-ciri di atas dengan menggunakan teknik *purposive sampling* maka diambil sampel berjumlah 31.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala kepercayaan diri. Menurut Suharsimi Arikunto instrumen pengumpulan data adalah “alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”⁷. Sedangkan menurut Ibnu Hajar, “instrumen pengumpulan data merupakan alat ukur yang digunakan untuk

⁷Suharsimi Arikunto, *Managemen Pendidikan*, h. 134

mendapatkan informasi kuantitatif tentang variabel yang berkarakteristik dan objektif”.⁸ Bahwa yang dimaksudkan dengan instrumen pengumpulan data adalah suatu alat yang dapat membantu dalam mengumpulkan berbagai macam bentuk informasi yang nantinya akan menjadi olahan secara kuantitatif yang akan dirangkai secara rapi.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala, skala merupakan “seperangkat aturan yang diperlukan untuk mengkuantitatifkan data dari pengukuran suatu variabel”.⁹ Skala yang digunakan adalah skala likert, yaitu skala yang dapat dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu gejala atau fenomena pendidikan¹⁰.

Skala berarti sekedar untuk memudahkan dalam mengukur ukuran berjenjang. Dengan skala likert, variable yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang berupa pertanyaan atau pernyataan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai jawaban positif ataupun negatif.

⁸ Ibnu Hajar, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2008), h. 160

⁹Gina_Andinia,Academia.eduhttp://www.academia.edu/8415184/SKALA_PENGUKURAN_DAN_INSTRUMEN_PENELITIAN diakses pada tanggal 11 Mei 2017

¹⁰<https://Syehaceh.wordpress.com/2013/06/01/pengukuran-sikap-skala-likert> diakses pada tanggal 8 Desember 2017

Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari positif sampai negatif, yang dapat berupa kata-kata antara lain :

1. Sering
2. Selalu
3. Kadang-kadang
4. Tidak pernah

Item instrumen tersebut akan dibagikan kepada individu, setelah individu menjawab maka setiap jawaban akan diberikan skor, penskoran angket kepercayaan diri dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 3.3 Penskoran Angket Kepercayaan Diri

No	Pernyataan Positif		Pernyataan Negatif	
	Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
1	4	Sering	1	Sering
2	3	Selalu	2	Selalu
3	2	Kadang-Kadang	3	Kadang-Kang
4	1	Tidak Pernah	4	Tidak Pernah

Skala percaya diri dibuat untuk mengetahui tingkat percaya diri dengan menggunakan Teknik *self control* dalam mengukur kurangnya kepercayaan diri. Teknik *self control* berupa perlakuan yang akan diteliti untuk melihat kepercayaan

diri siswa yang rendah. Skala yang digunakan berdasarkan adaptasi dari penelitian oleh Mieke Kharolina dengan judul hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Percaya Diri pada siswa kelas X SMA KARTIKA V-3 SURBAYA” . Skala ini dapat mengukur kepercayaan diri siswa yang kurang percaya diri, yang ditandai dengan tidak berani dalam bersosial maupun berinteraksi dengan teman maupun lingkungan sekitarnya.

Indikator yang terdapat dalam kepercayaan diri sebagai berikut:

1. Keyakinan diri
2. Memanfaatkan kelebihan yang dimiliki
3. Penghargaan yang jujur terhadap diri sendiri
4. Berpikir positif
5. Bertanggung jawab¹¹

Berdasarkan kategori-kategori di atas terdapat beberapa indikator kepercayaan diri, yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Kepercayaan Dirisebelum Uji Coba

As Pek	Indikator	Sub-indikator	Nomor Butir		Jumlah
			+	-	
	Keyakinan	Bertindak tegas dan	1, 3*, 9	7	11

¹¹illarezwiwanda.blogspot.co.id/2012/15/angket-percaya-diri.html?m=1 diakses pada tanggal 27 Desember 2017

Per caya Diri	Diri	membangkitkan rasa percaya diri			
		Adanya kemauan dan usaha	2*, 5*, 6*	15	
		Menghargai diri sendiri	4, 10	16	
	Memanfaatkan kelebihan yang dimiliki	Memiliki dan memanfaatkan kelebihan	8, 12, 7	11, 14	9
		Memiliki mental dan fisik yang menunjang	13, 18*	30, 39	
	Penghargaan yang jujur terhadap diri sendiri	Pemilihan tindakan dalam bersosialisasi	19, 22, 26, 27	24, 29, 40	7
	Berpikir positif	Tampil percaya diri	20, 25, 36	33, 37	18
		Mandiri	21*, 41	42, 43*, 46	
		Tidak mudah menyerah	23, 47*	31, 34*, 45	
		Mampu menyesuaikan diri	28	48, 49	

	Bertanggung jawab	Berani mengambil resiko dan mandiri	32, 35	38*, 44, 50	5
--	-------------------	-------------------------------------	--------	-------------	---

Note : (*) merupakan butir yang gugur

Skala ini untuk mengukur kurangnya kepercayaan yang ada pada siswa itu sendiri dan berisi 50 pertanyaan yang terdiri dari beberapa item positif dan negatif dari ciri-ciri yang bersangkutan dengan kepercayaan diri. Responden dalam bentuk jawaban yang berkategori Selalu, Sering, Kadang-Kadang dan Tidak Pernah. Skor jawaban mempunyai skor 1-4 dengan kriteria sebagai berikut :

Nilai yang diberikan memiliki skor tersendiri dari item kepercayaan diri tersebut. Sebuah item skor untuk setiap pilihan item positif yaitu Selalu= 4, Sering= 3, Kadang-Kadang= 2 dan Tidak Pernah= 1. Sedangkan skor untuk item negatif Selalu= 1, Sering=2, Kadang-Kadang= 3, dan Tidak Pernah= 4.

Suatu instrumen harus di uji cobakan terlebih dahulu terutama bila kita yang membuatnya sendiri agar instrumen itu baik, mengukur apa yang semestinya diukur siswa menjawabnya dengan konsisten. Dengan kata lain instrumen harus dianalisis sehingga kemampuan untuk mengungkapkan suatu hal yang kita inginkan.

1) Uji Validitas

Validitas adalah “suatu ukuran yang menunjukkan tingkatan kevaliditan atau kesahihan. Suatu instrument yang valid mempunyai validitas yang tinggi sebaliknya instrument yang kurang valid berarti memiliki memiliki validitas

rendah”¹². Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan memberikan hasil yang sesuai dengan maksud yang dilakukan pengukuran tersebut. Arikunto mengatakan bahwa ada dua macam validasi sesuai dengan cara pengujinya, yaitu validasi eksternal dan validasi internal. Didalam penelitian ini menggunakan validitas eksternal. Validitas eksternal dicapai apabila data yang diberikan dari instrument tersebut sesuai dengan data atau informasi lain mengenai variable penelitian tersebut.

Uji coba ini dilakukan sebelum skala diberikan kepada responden. Dengan tujuan supaya para responden tidak mengalami kesulitan dalam pernyataan-pernyataan yang bersangkutan. Percobaan ini dilakukan pada siswa-siswa SMAN 5 Banda Aceh, kelas X MIPA 5, XI IPS 2 dan XII MIPA 2 yang berjumlah 66 siswa. Uji coba dilakukan pada tanggal 3 Januari 2018.

Setelah dianalisis menggunakan bantuan program komputer SPSS seri 20.00, menghasilkan adanya 8 butir item yang gugur dari skala kepercayaan diri siswa yaitu 2, 3, 5, 6, 18, 21, 34, 38, 43, 47.

2) Uji reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian “sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik”¹³. Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui

¹²Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h.211

¹³Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h.221

sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan alat ukur diujikan tetap sama hasilnya.

Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai kenyataannya, maka berapa kalipun diambil, tetap akan sama. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya, dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan.

Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan koefesien Alpha Cronbach's. dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.5 Reliabilitas Item Skala Kepercayaan Diri

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.811	.902	50

Tabel diatas menjelaskan bahwa angka Alpha Cronbach sebesar 0.811 yang artinya angka tersebut reliabel (dapat dipercaya). Dari segi korelasi nilainya sudah kuat, dan menunjukkan bahwa keseluruhan skala kepercayaan diri untuk mengukur siswa yang mengalami kurangnya kepercayaan diri dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data-data yang ada di lapangan yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sigli Pidie.

Mengumpulkan data dengan cara membagikan skala kepada siswa, yang berupa pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang siswa yang bersangkutan. Dalam memberikan jawaban siswa hanya khusus memberikan tanda ceklist saja pada kolom yang sudah diberikan dengan tabel yang telah dibuat peneliti.

Sesuai dengan pernyataan di atas sebelumnya, bahwa skala yang peneliti gunakan adalah skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Maka skala yang peneliti berikan bertujuan untuk mengukur *self control* siswa dalam mengatasi siswa-siswa yang memiliki kurangnya kepercayaan diri. Skala ini berisikan pernyataan-pernyataan mengenai ciri-ciri siswa yang kurang percaya diri. Skala ini dapat diberikan kepada siswa dan menjawab pernyataan-pernyataan yang ada di dalam skala tersebut.

Setelah skala tersebut diberikan kepada siswa maka peneliti akan memperoleh data yang berupa jawaban-jawaban dari siswa yang merupakan objek dari penelitian

ini. Selanjutnya data tersebut akan dianalisis untuk mendapatkan hasil yang bagus sesuai keinginan peneliti.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar. Menurut faisal, analisis data adalah proses menyusun, mengkategorikan data, mencari pola atau tema, dengan maksud untuk memahami maknanya. Sedangkan menurut Nasution, “proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar”.¹⁴

Berdasarkan dari beberapa teori di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan analisis data adalah suatu proses dalam menyusun data penelitian yang telah terkumpulkan ke dalam suatu uraian. Data yang telah diperoleh dan disusun kedalam satuan uraian secara sistematis. Setelah semua terkumpulkan, selanjutnya data tersebut di olah dan disajikan dengan menggunakan perhitungan untuk mendiskripsikan data dan melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji statistik atau uji t. Tes “t” adalah suatu tes statistik yang dipergunakan untuk menguji kebenaran atau kepaluan hipotesis nihil yang menyatakan bahwa di antara

¹⁴Faisal, *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*,(Bandung : Tarsito 2002),h.142

dua buah Mean sampel yang diambil secara random dari populasi yang sama, tidak terdapat perbedaan yang signifikan¹⁵. Dengan asumsi sebagai berikut :

a). Uji Normalitas

Uji Normalitas merupakan salah satu uji mendasar yang dilakukan sebelum melakukan analisis data lebih lanjut atau lebih dalam, data yang normal sering dijadikan landasan dalam beberapa uji statistik meskipun semua data tidak dituntut untuk harus normal. Uji normalitas berfungsi untuk melihat data sampel yang kita ambil atau kita gunakan mengikuti distribusi normal.¹⁶ Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu :

1. Jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal.
2. jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal¹⁷.

b). Uji T

Uji perbedaan rata-rata dua sampel berpasangan untuk menguji ada tidaknya perbedaan mean untuk dua sampel bebas yang berpasangan. Adapun yang dimaksud

¹⁵Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2012), h.278

¹⁶www.portal-statistil.com/2014/02/uji-normalitas-dengan-sppp.html?m=1

¹⁷www.spssindonesia.COM/2014/01/uji-normalitas-kolmogorov-smirnov-spss.html?m=1

berpasangan adalah data pada sampel kedua merupakan perubahan atau perbedaan dari data sampel pertama atau dengan kata lain sebuah sampel dengan subjek sama mengalami dua perlawanan.

Rumus t-test yang digunakan untuk sampel berpasangan adalah

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan :

\bar{X}_1 = Rata-rata sampel 1

\bar{X}_2 = Rata-rata sampel 2

S_1 = Simpangan baku sampel 1

S_2 = Simpangan baku sampel 2

S_1^2 = Varians sampel 1

S_2^2 = Varians sampel 2

r = Korelasi antara dua sampel

Berdasarkan asumsi-asumsi yang telah dijelaskan di atas maka analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan bantuan SPSS seri 20.00. SPSS seri 20.00 merupakan suatu program komputer yang digunakan untuk membuat analisis

statistika¹⁸. Nilai yang diperoleh selanjutnya dibuat suatu analisis sehingga dapat memberi jawaban terhadap pernyataan-pernyataan tersebut.

F. Pedoman Penulisan

Pedoman penulisan dalam menyusun dan penulisan karya ilmiah ini, penulis berpedoman pada buku “*Panduan Akademik Dan Penulisan Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2016*”

¹⁸Taran Tulaibob wordpress. <https://tarantulaibob.wordpress.com> di akses pada tanggal 13 Mei 2017

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Sigli

SMA Negeri 1 Sigli didirikan pada tahun 1957 dengan SK. Penegerian Tanggal 16 Agustus 1957 No. 4332/D.III. TMT. 1-8-57 dan dikepalai oleh Bapak M. Noerdin sampai tahun 1958. Sekolah SMA Negeri 1 Sigli merupakan sekolah pertama yang dibangun di Kabupaten Pidie oleh tokoh – tokoh Kabupaten, yaitu sebagai berikut :Nama Pengurus “ Jajaran Membangun Gedung SMA Pidie di Sigli “ Tahun 1956.

Pada awal berdirinya, lokasi SMA Negeri 1 Sigli berada di Jalan Tgk. Chik Di Tiro, kecamatan Kota Sigli, kemudian pada tahun 1962 pindah ke komplek Pelajar Tjue Jalan Banda Aceh – Medan KM 115 Kelurahan Blok Sawah Kecamatan Kota Sigli Kabupaten Pidie, dengan luas area 23.769 m², dan dikepalai oleh Bapak M. Kasem Main dari tahun 1958 s/d 1963. Pada awal pemindahan ke lokasi baru SMA Negeri 1 Sigli hanya terdiri dari 14 Ruang belajar di lantai I dan 1 ruang lantai II tepat di tengah-tengah atau diatas gerbang masuk sekolah.

Seiring dengan perjalanan waktu SMA Negeri 1 Sigli terus tumbuh pesat dengan animo calon siswa yang masuk dari tahun ke tahun terus bertambah sehingga ruang belajar yang tersedia tidak mampu lagi menampung jumlah siswa yang ada.

Sehingga pada tahun –tahun berikutnya terus di bangun penambahan ruang belajar baru, hingga pada tahun 1982 luas area yang ada sudah dipenuhi oleh pembangunan gedung ruang belajar dan sarana-prasarana pendukung lainnya, Sehingga pada tahun 1982 dilakukan perluasan area, jalan masuk ke sekolah SMA Negeri 1 Sigli dipindahkan dan disatukan dengan salah satu jalan masuk kompleks pelajar Tijue. Pada area baru ini dibangun ruang belajar berlantai dua dan sarana olah raga.

Animo orangtua dan siswa untuk belajar di SMA Negeri 1 Sigli sangat tinggi, sehingga pada tahun pelajaran 2008/2009 mencapai puncaknya dengan jumlah kelas 42 rombongan belajar dan jumlah siswa lebih kurang 1.800 orang. Animo orangtua dan siswa untuk belajar di SMA Negeri 1 Sigli sangat beralasan karena kondisinya yang sangat kondusif dan letak sekolah yang sangat strategis.

SMA Negeri 1 Sigli termasuk salah satu sekolah favorit di Kabupaten Pidie dengan prestasinya yang menonjol baik pada bidang akademik maupun non akademik. Hal tersebut terbukti dengan banyak alumninya yang saat ini sudah menjadi pegawai/pejabat pemerintah dan karyawan/pimpinan perusahaan swasta.

Sarana fisik SMA Negeri 1 Sigli telah memiliki gedung sendiri dengan konstruksi bangunan permanen, yang terdiri dari ruang kelas, ruang kepala sekolah, ruang tata usaha, ruang dewan guru, ruang perpustakaan, ruang komputer, ruang bimbingan dan konseling, laboratorium dan musholla. Status kepemilikan pemerintah daerah, SK pendirian sekolah 4123/D.III/1957, tanggal SK Pendirian 1957-08-16, SK

Izin Operasional 4123/D.III/1957 dengan luas tanah Luas Tanah Milik 22567 dan Tanggal SK Izin Operasional 1957-08-16.

Sampai saat ini SMA Negeri 1 Sigli masih tetap eksis berada di kompleks pelajar Tijue jalan Banda Aceh – Medan KM. 115 Kelurahan Blok Sawah Kecamatan Kota Sigli. Perjalanan panjang yang telah dilalui SMA Negeri 1 Sigli dari awal berdirinya hingga sekarang membuat SMA Negeri 1 Sigli benar-benar mampu menjadi sekolah yang matang, sehingga pada tahun pelajaran 2009/2010 SMA Negeri 1 Sigli, dinyatakan lulus dari verifikasi dan menjadi Sekolah Model SKM-PBKL-PSB oleh Direktorat Pembinaan SMA Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kementerian Pendidikan Nasional.

Sejalan dengan perjalanan waktu dan pengalaman yang telah dilaluinya sehingga mampu melahirkan siswa-siswa yang kelak dikemudian hari menjadi orang-orang penting, sukses dan juga berguna ditengah-tengah masyarakat, negara, bangsa, dan agama. Semua kesuksesan tersebut tidak lepas dari hasil jerih payah dan pengorbanan dari semua guru-guru SMA Negeri 1 Sigli yang telah ikhlas memberikan ilmunya dan telah mendidik para siswa-siswinya sampai sekarang. SMA 1 Sigli merupakan SMA yang penuh dengan tata karma maupun akidah, setiap siswa-siswi yang menempuh pendidikan di sekolah tersebut memiliki akhlak yang baik, sopan-santun dan saling menghargai orang lain.

Tabel 4.1 Batasan wilayah sekolah SMA Negeri 1 sigli, Utara Man 1 Sigli,

Utara	SMK 3Sigli
Selatan	Min Tijue
Barat	Man 1 Sigli
Timur	SMP 1 Sigli

Pimpinan sekolah yang pernah bertugas di SMA Negeri 1 Sigli sejak awal berdirinya sampai dengan sekarang adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Pimpinan sekolah yang pernah menjabat di SMA Negeri 1 Sigli

Nama Kepala Sekolah	Periode Tugas
M. Noerdin	Tahun 1957 s/d Tahun 1958
M. Kasem Main	Tahun 1958 s/d Tahun 1963
Mahyuddin Hasyem	Tahun 1963 s/d Tahun 1971
Yusup Mahmud, BA	Tahun 1971 s/d Tahun 1981
Muhammad Ridwan, B.Sc	Tahun 1981 s/d Tahun 1989
Zainuddin, SH	Tahun 1989 s/d Tahun 1993
Drs. Salman Ishak	Tahun 1993 s/d Tahun 1995
Drs. Ramli Rasyid	Tahun 1995 s/d Tahun 1999
Drs. Bukhari Thahir	Tahun 1999 s/d Tahun 2002
Drs. Hanafiah Ibrahim	Tahun 2002 s/d Tahun 2011
Drs. M.Jamil. TA, M.Pd	Tahun 2011 s/d Tahun 2012

Drs. Hasballah, M.Pd	Tahun 2012 s/d tutup usia (14-6-2015)
Drs. M. Jamil Arif, M.Pd	Tahun 2015 s/d sekarang

Sumber : <http://lp2stm.or.id/sma-negeri-1-sigli/>

Berada dalam kompleks pelajar sigli, gedung itu tertulis SMAN 1 Sigli. ini merupakan SMA tertua di Sigli. Berdiri pada tahun 1957 SMA ini menjadi pilihan utama semua orang. Disamping tidak banyak SMA di Sigli pada waktu itu, SMA Sigli merupakan SMA nomor dua hebat di Aceh, setelah SMAN 2 Banda Aceh. SMA ini biasanya menerima siswa hingga 14 lokal per tahun. Kelas A dan B dijadikan kelas unggul sementara sisanya hanyalah kelas belajar biasa. Sarana yang terdapat di sekolah SMA Negeri 1 Sigli berupa ruang belajar 36 kelas, laboratorium 4 ruang, dan perpustakaan 1 gedung,

Tabel 4.3 : Jumlah Murid SMA Negeri 1 Sigli

Kelas	Jumlah Siswa
X-IPA 1	30
X-IPA 2	28
X-IPA 3	29
X-IPA 4	30
X-IPA 5	30
XI-IPA 1	31
XI-IPA 2	30

XI-IPA 3	32
XI-IPA 4	30
XI-IPA 5	29
XI-IPA 6	28
XI-IPA 7	30
XI-IPA 8	27
XII-IPA 1	30
XII-IPA 2	31
XII-IPA 3	29
XII-IPA 4	30
XII-IPA 5	30
XII-IPA 6	30
Jumlah	564

Sumber : Data Siswa Asuh Guru Bimbingan Konseling di SMAN 1 Sigli

Sarana dan prasarana pendidikan di sekolah merupakan faktor yang sangat menentukan. Sarana dan prasarana yang dimaksud adalah ruang belajar, laboratorium IPA, perpustakaan, musholla dan media belajar lainnya.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diuraikan berdasarkan tujuan penelitian, peneliti akan menyajikan hasil perbandingan *Pre-test* dan *post-test* untuk melihat tingkat keberhasilan *treatment* yang telah dilaksanakan. Berikut tabel penjelasannya :

Tabel 4.4 Hasil Validitas Soal Skala Kepercayaan Diri Siswa

No	Butir	Total Item Korelasi	Keterangan
1	Butir1	.476	Baik
2	Butir2	.017	Gugur
3	Butir3	-.082	Gugur
4	Butir4	.439	Baik.
5	Butir5	-.086	Gugur
6	Butir6	-.125	Gugur
7	Butir7	.549	Baik
8	Butir8	.626	Baik
9	Butir9	.368	Baik
10	Butir10	.358	Baik
11	Butir11	.247	Baik
12	Butir12	.192	Baik
13	Butir13	.048	Baik
14	Butir14	.379	Baik
15	Butir15	.574	Baik
16	Butir6	.454	Baik
17	Butir17	.417	Baik
18	Butir18	.474	Gugur

No	Butir	Total Item Korelasi	Keterangan
19	Butir19	.487	Baik
20	Butir20	.398	Baik
21	Butir21	.468	Gugur
22	Butir22	.193	Baik
23	Butir23	.034	Baik
24	Butir24	.303	Baik
25	Butir25	.640	Baik
26	Butir26	.451	Baik
27	Butir27	.759	Baik
28	Butir28	.635	Baik
29	Butir29	.151	Baik
30	Butir30	.307	Baik
31	Butir31	.086	Baik
32	Butir32	.252	Baik
33	Butir33	.327	Baik
34	Butir34	.562	Gugur
35	Butir35	.730	Baik
36	Butir36	.709	Baik
37	Butir37	.509	Baik
38	Butir38	.425	Gugur

No	Butir	Total Item Korelasi	Keterangan
39	Butir39	.668	Baik
40	Butir40	.484	Baik
41	Butir41	.060	Baik
42	Butir42	-.073	Baik
43	Butir43	.674	Gugur
44	Butir44	.577	Baik
45	Butir45	.590	Baik
46	Butir46	.180	Baik
47	Butir47	.539	Gugur
48	Butir48	.240	Baik
49	Butir49	.230	Baik
50	Butir50	.151	Baik

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa butir soal yang dipakai, dan ada yang terbuang.

1. Penyajian Data

Data yang akan disajikan dalam penelitian ini merupakan hasil skala kepercayaan diri SMA Negeri 1 Sigli.

- a. Peneliti menyebarkan skala likert yang telah dipersiapkan oleh peneliti kepada siswa sebanyak 31 orang. Dari pembagian skala kepercayaan diri maka diperoleh hasil *pre-test* sebagai berikut : 119, 87, 117, 110, 102, 96, 106, 94, 106, 105, 100, 101, 89, 100, 95, 96, 104, 98, 99, 100, 92, 87, 93, 93, 100, 93, 97, 84, 97, 93.
- b. Setelah itu peneliti menerapkan teknik *self control* dengan menggunakan 4 tahapan *self control* yang perlu dilakukan ketika seseorang mengalami kurang percaya diri, pertama mencari data dan penyebab siswa melakukan hal tersebut, lalu memberikan reward kepada siswa yang berhasil melakukan pengendalian diri yang benar. Setelah itu memberikan pengarahan berupa ceramah supaya dapat membangkitkan semangat siswa dalam menertibkan kemampuan pengendalian diri di kehidupan sehari-harinya.
- c. Kemudian peneliti memberikan pengarahan tentang pentingnya kepercayaan diri dalam kehidupan, memberikan motivasi-motivasi dalam bersosialisasi dengan teman di dalam kelas, menguatkan komunikasi bersama teman-temannya.

Pemberian *treadment* teknik *self control* di atas pada 31 orang siswa yang kepercayaan dirinya rendah di SMA Negeri 1 Sigli diberikan secara diskusi dan disertai permainan yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Pemberian treatment ini dilaksanakan 3 kali pertemuan. Setelah diberikan teknik *self control* ada perbedaan

yang terjadi pada diri siswa. Hal ini terlihat ketika peneliti melakukan penelitian setelah penerapan teknik *self control*.

Setelah peneliti menerapkan teknik *self control* kemudian peneliti membuat *post-test* untuk melihat hasil perbedaannya. Yang di bawah ini merupakan penyebaran hasil dari *post-test* : 123, 115, 120, 117, 118, 124, 124, 121, 124, 122, 117, 120, 120, 125, 117, 125, 117, 115, 109, 121, 120, 118, 119, 119, 116, 117, 120, 120, 116, 120, 90, 123, 118

Berdasarkan dari nilai *pretest* dan *postes* yang terdapat di atas, terdiri dari 40 item skala kepercayaan diri sebelum diterapkan teknik *self control* dan setelah diberikannya teknik *self control* siswa SMAN 1 Sigli kelas XI IPA 3. Di bawah ini adalah penjelasannya :

Table 4.5 Skor total item Skala Kepercayaan Diri

Skor Sebelum				Skor Setelah			
No	Skor	No	Skor	No	Skor	No	Skor
AI	119	NU	96	AI	123	NU	109
AR	87	ST	104	AR	115	ST	121
AF	117	NA	98	AF	120	NA	120
CT	110	RH	99	CT	117	RH	118
FA	102	SY	100	FA	118	SY	119

FT	96	SI	92	FT	124	SI	119
FRA	106	TH	87	FRA	124	TH	116
FRU	94	WI	93	FRU	121	WI	117
IA	106	YY	93	IA	124	YY	120
IZ	105	ZK	100	IZ	122	ZK	120
ML	100	RA	93	ML	117	RA	116
MI	101	FR	97	MI	120	FR	120
MT	89	MH	84	MT	120	MH	90
RF	100	IR	97	RF	125	IR	123
NJ	95	SH	93	NJ	117	SH	118
NT	95			NT	115		

Pada tabel di atas menjelaskan bahwa nomor pada tabel tersebut merupakan jumlah responden yang telah diberikan pengkodean sebelumnya yaitu 31 responden, sedangkan skor total item merupakan jumlah skor dari respon yang responden berikan pada masing-masing item yang semuanya berjumlah 40 item.

Tabel 4.6 Frekuensi Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI IPA 3

Kategori	F	%
Tinggi	3	9,6
Sedang	10	32,2

Rendah	18	58,06
Jumlah	31	100%

Berdasarkan tabel 4.6 menjelaskan bahwa kepercayaan diri siswa yang berada pada kategori tinggi berjumlah 3 siswa (9,6%) artinya siswa memiliki keyakinan diri dalam bertindak tegas, memanfaatkan kelebihan yang dimiliki, dapat berperilaku jujur dengan pemilihan tindakan dalam bersosialisasi, berpikir positif dan bertanggung jawab .

Terdapat 10 (32,2%) Siswa yang berada pada kategori sedang artinya siswa memiliki keyakinan terhadap dirinya akan tetapi masih terdapat keraguan serta kurang mampu dalam menyesuaikan diri. Beberapa siswa juga belum mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Sebanyak 18 (58,06%) siswa yang mendapatkan kategori rendah, artinya siswa tidak mampu dalam mengatasi permasalahannya, sehingga siswa mendapatkan kegagalan dan tidak berani dalam beradaptasi dengan lingkungannya.

Berdasarkan table 4.5 terdapat peningkatan yang dialami oleh siswa sebelum diberikan teknik *self control* dan setelah diberikan teknik *self control*, nilai rata-rata yang ditunjukkan dari nilai *pre-test* 87 dibandingkan nilai rata-rata *post-test* 120. Siswa MH, AR, TH, MT, WI, YY, SI, RA, SH, NJ, NT, FRU, FT, NA, NU, RH, IR, FR mengalami peningkatan kepercayaan diri dari kategori rendah ke tinggi. Siswa FR,

FRA, IA, IZ, SI, SA, ML, MI, RF, dan ZK, mengalami peningkatan kepercayaan diri dari sedang ke tinggi sehingga siswa tersebut mencukupi indikator-indikator kepercayaan diri.

Berdasarkan tabel 3.4 pada indikator keyakinan diri terdapat 10 siswa yang mengalami kepercayaan diri pada tingkat kategori rendah, setelah diberikan teknik *self control* siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri siswa terhadap dirinya, artinya siswa mampu bertindak dalam membangkitkan rasa percaya diri, menghargai diri sendiri, dan adanya kemauan serta usaha.

Pada indikator memanfaatkan kelebihan yang dimiliki terdapat 9 siswa yang mengalami kepercayaan diri pada tingkat kategori rendah, setelah diberikan teknik *self control* terdapat peningkatan kepercayaan diri, terlihat dari perilaku siswa yang memiliki dan memanfaatkan kelebihan terhadap dirinya. Pada indikator penghargaan yang jujur terhadap diri sendiri terdapat 5 siswa yang mengalami kepercayaan diri pada kategori tingkat rendah, setelah diberikan teknik *self control* siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri terhadap dirinya, artinya siswa mampu memilih tindakan yang tepat dalam bersosialisasi.

Pada indikator berpikir positif terdapat 4 siswa yang mengalami masalah kepercayaan diri pada tingkat rendah, setelah diberikan teknik *self control* siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri terhadap dirinya, artinya siswa mampu tampil percaya diri, mandiri, tidak mudah menyerah, dan mampu menyesuaikan diri.

Sedangkan pada indikator bertanggung jawab terdapat 3 siswa yang mengalami permasalahan kepercayaan diri pada tingkat rendah, setelah diberikan teknik *self control* siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri, artinya siswa berani mengambil resiko dan bertanggung jawab terhadap dirinya.

2. Pengolahan data

Setelah semua data terkumpul selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan cara melakukan pengecekan dan pengoreksian data yang telah terkumpul. Tujuannya untuk menghilangkan kesalahan-kesalahan yang terdapat pada saat pencatatan di lapangan.

Hasil dari skala kepercayaan diri terlebih dahulu diberikan skor untuk tiap-tiap item yang dipilih responden. Adapun pedoman skoring untuk tiap-tiap item yaitu sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya di atas tentang kriteria bobot nilai skala likert.

Setelah semua item dari setiap jawaban responden diberi skor, selanjutnya semua nilai-nilai tersebut dijumlahkan kemudian ditabulasikan dengan cara memasukkan data dalam bentuk tabel yang diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan. Ada beberapa asumsi untuk pengolahan data :

a) Uji Normalitas

Uji Normalitas merupakan salah satu uji mendasar yang dilakukan sebelum melakukan analisis data lebih lanjut atau lebih dalam, data yang normal sering dijadikan landasan dalam beberapa uji statistik meskipun semua data tidak dituntut untuk harus normal.

Uji normalitas berfungsi untuk melihat data sampel yang kita ambil atau kita gunakan mengikuti distribusi normal.¹ Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu :

- 1). Jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal.
- 2).jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal².

Berdasarkan asumsi di atas setelah dianalisis normalitas data dengan menggunakan spss diperoleh hasilnya sebagai berikut :

¹www.portal-statistil.com/2014/02/uji-normalitas-dengan-sppp.html?m=1

²www.spssindonesia.COM/2014/01/uji-normalitas-kolmogorov-smirnov-spss.html?m=1

Tabel 4.7 Hasil Normalitas data

		Sebelum	Setelah
N		31	31
	Mean	99.23	117.42
Normal Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	8.209	8.382
	Absolute	.140	.304
Most Extreme Differences	Positive	.140	.184
	Negative	-.095	-.304
Kolmogorov-smirnov Z		.779	1.691
Asymp. Sig. (2-tailed)		.579	.007

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil signifikansi nilai sebelum pemberian *treatment* sebesar 0,579 dan setelah diberikan *treatment* sebesar 0,007 baik sebelum dan setelah lebih besar dari 0.005. Berdasarkan ketentuan tersebut datanya normal.

b). Uji t

Uji t yang digunakan pada penelitian ini adalah uji perbedaan rata-rata dua sampel berpasangan untuk menguji ada tidaknya perbedaan mean untuk dua sampel bebas yang berpasangan. Yang digunakan pada penelitian ini uji *paired t test*. Adapun yang dimaksud *paired t test* (berpasangan) adalah data pada sampel kedua merupakan

perubahan atau perbedaan dari data sampel pertama atau dengan kata lain sebuah sampel dengan subjek sama mengalami dua perlawanan.

Dengan menggunakan rumus t-test yang digunakan untuk sampel berpasangan adalah :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan :

\bar{X}_1 = Rata-rata sampel 1

\bar{X}_2 = Rata-rata sampel 2

S_1 = Simpangan baku sampel 1

S_2 = Simpangan baku sampel 2

S_1^2 = Varians sampel 1

S_2^2 = Varians sampel 2

r = Korelasi antara dua sampel

Data yang diperoleh sebelum dan setelah dapat diuji dengan menggunakan rumus sampel paired tes, berdasarkan uji SPSS yang telah dilakukan menggunakan rumus tersebut diperoleh hasilnya sebagai berikut :

Tabel 4.8 :Hasil Output dengan menggunakan rumus paired sample t test

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 KPB – TOT KPS – TOT	-20.000	7.344	1.319	-22.694	-17.306	-15.163	30	.000

Berdasarkan tabel 4.8 di atas dapat dilihat bahwa mean dari siswa sebelum dilakukan treatment sebesar -20.000 dan standar devitasi sebesar 7.344. Nilai uji t -15.163, tanda (-) *negative* tersebut menandakan bahwa tingkat kepercayaan diri setelah diberikan teknik *self control* lebih baik dari pada sebelum.

Tabel 4.9 hasil sampel pair test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	KPBTO T	98.32	31	7.951	1.428
	KPSTO T	118.32	31	6.226	1.118

Dari *table paired samples statistic* di atas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah diberikan teknik *self control*. Sebelum diberikan teknik *self control* nilai mean sebelum 98.32 sedangkan nilai setelah pembagian skala yaitu 118.32 *Sid Error Mean* 1.428, sedangkan setelah diberikan teknik *self control* jumlah *Std Error Mean* menjadi 1.118.

Table 4.9 : Paired Samples Correlations

	N	Correlations	Sig.
Pair 1 Sebelum dan Setelah	31	.485	.006

Berdasarkan tabel 4.9 di atas dapat dilihat bahwa nilai korelasi dari 31 orang siswa sebelum diberikan teknik *self control* dan setelah diberikan teknik *self control* diperoleh korelasi dengan koefisien 0.485 dengan nilai signifikan 0.006.

3. Pembuktian Hipotesis

Setelah data dikumpulkan dan diolah sesuai dengan hasil yang didapat setelah pemberian skala, selanjutnya akan di transform melalui bantuan SPSS seri 20.00.

Ho = tidak ada perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa SMA Negeri 1 Sigli sebelum dan setelah adanya penerapan teknik *self control*

Ha = ada perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa SMA Negeri 1 Sigli sebelum dan setelah adanya penerapan teknik *self control*.

Berdasarkan t hitung pada tabel 4.7 diperoleh jumlah t sebesar -15.163, dibandingkan dengan t tabel pada taraf signifikansi 5% diperoleh tabel sebesar 2,04 dengan df 30. Maka t hitung -15.163 lebih besar dari pada t table 2,04. Sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Ada perbedaan antara sebelum dan sesudah sebelum diberikan teknik *self control*. Berdasarkan table 4.5 dapat dibuktikan dengan melihat signifikansi 0.000 lebih kecil dibandingkan 0.05.

Jadi, kesimpulannya adalah teknik *self control* efektif dalam meningkatkan kepercayaan SMA Negeri 1 Sigli.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembuktian hipotesis menunjukkan bahwa ho ditolak dan ha diterima yang berarti teknik *self control* efektif dalam meingkatkan kepercayaan diri siswa. Pengujian terhadap hipotesis diperoleh hasil bahwa ada perbedaan yang kuat dan signifikan antara sebelum penerapan teknik *self control* dan setelah penerapan teknik *self control* terhadap kepercayaan diri siswa. Dengan demikian ada perubahan positif

yang terjadi pada siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 1 Sigli. Diperoleh normalitas data dengan signifikansi sebelum 0,579 setelah 0,007. Baik sebelum dan setelah nilainya di atas 0,005, bahwa datanya berdistribusi normal dan homogenitas diperoleh hasil homogenitas dengan signifikansi sebelum 0,674 lebih besar dari 0,005, berdasarkan ketentuan itu berarti berdistribusi homogen.

Korelasi Signifikan pada nilai t adalah -15.163 dengan tingkat signifikan 0,00 yang berarti $0,00 < 0,05$ jadi H_0 ditolak atau H_a diterima. Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat dilihat bahwa mean dari siswa sebelum dilakukan treatment sebesar -20.000 dan standar deviasi sebesar 7.344. nilai uji t -15.163, tanda (-) *negative* tersebut menandakan bahwa tingkat kepercayaan diri setelah diberikan teknik *self control* lebih baik daripada sebelum. Hal ini membuktikan bahwa hasil uji hipotesis kepercayaan diri siswa antara sebelum dan setelah penerapan teknik *self control* tidaklah sama, dalam hal ini siswa yang telah mendapatkan penerapan teknik *self control* mempunyai skor angket yang lebih tinggi. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara teknik *self control* terhadap kepercayaan diri siswa.

Peneliti menggunakan perangkat software SPSS versi 20 dimana dalam menganalisis data, peneliti menggunakan analisis uji t dengan tujuan untuk mengetahui Teknik *self control* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan ini peneliti melakukan penelitian kepada 31 siswa SMAN 1 Sigli.

Hasil yang diperoleh sesuai teori yang dikemukakan oleh Elizabeth B.Hurlock yang mengatakan bahwa Salah satu perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri dengan sosial. Perubahan sosial yang dialami remaja menyebabkan remaja harus menyesuaikan diri dengan teman sebayanya dan orang lain. Akibat tidak percaya diri menyebabkan remaja mencari cara untuk meningkatkan percaya dirinya.³

Teknik *self control* ini dapat membuat siswa mengendalikan perilaku menyimpang, sehingga siswa yang mempunyai keinginan untuk berperilaku buruk dapat terkendalikan. Bertindak tanpa pikir panjang merupakan ciri khas yang melekat pada anak-anak.Mereka bertindak spontan. Ketika perilaku semacam ini dilakukan oleh remaja atau orang dewasa, tentu akan terasa aneh.

Kita akan merasa sangat terganggu bila menemukan seseorang yang bukan lagi anak-anak bertindak sesuka hati, membiarkan dorongan-dorongan atau keinginan yang bersifat egoistis termanifestasi begitu saja. Semakin bertambah usia seseorang, siswa diharapkan semakin memiliki kendali atas perilakunya sendiri. Semakin mengembangkan kemampuannya mengontrol diri.dengan mengendalikan setiap perilaku siswa dapat menunjukkan perilaku yang layak untuk diterapkan dikesehariannya. Siswa yang berkeinginan untuk berbuat kejahatan/penyimpangan

³ Elizabeth B.Hurlock *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan*,h.213

moral dalam lingkungannya, Setiap pengendalian diri yang yang diterapkan oleh siswa tersebut sangat berguna bagi siswa.

Selama proses pembelajaran banyak siswa yang tidak berani dalam mengemukakan pendapat, ada yang mengatakan kepada kawannya. Sehingga kemampuan yang dimiliki oleh siswa tersebut tidak dapat dikembangkan. Dengan demikian apabila tindakan tersebut terus terjadi maka akan memperburuk prestasinya. Hal ini terlihat ketika peneliti melakukan penelitian setelah penerapan teknik *self control*, siswa lebih percaya diri dalam menjalani proses pembelajaran. Oleh karena itu, kepercayaan diri berperan penting bagi siswa yang menjalani proses pembelajaran, berarti ada perbedaan yang signifikan antara teknik *self control* terhadap kepercayaan diri siswa.

Pemberian *treadment* teknik *self control* pada 31 orang siswa yang kepercayaan dirinya rendah di SMA Negeri 1 Sigli diberikan secara diskusi dan disertai permainan yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Pemberian treatment ini dilaksanakan 3 kali pertemuan. Tahap pertama pemberian skala banyak siswa yang tidak berani berbicara ataupun menanyakan seputar pertanyaan tentang materi, Setelah itu peneliti menerapkan teknik *self control* dengan menggunakan 4 tahapan *self control* yang perlu dilakukan ketika seseorang mengalami konflik, yaitu sebagai berikut :

- a. Menentukan permasalahan yang dimiliki individu melalui instrument yang diberikan.
- b. Mencari data dan penyebab siswa melakukan hal tersebut
- c. Memberikan reward kepada siswa yang berhasil melakukan pengendalian diri yang benar.
- d. Memberikan pengarahan berupa ceramah supaya dapat membangkitkan semangat siswa dalam menertibkan kemampuan pengendalian diri di kehidupan sehari-harinya.

Kemudian dilakukan eksperimen dengan menerapkan teknik *self control*, peneliti memberikan pengarahan tentang pentingnya kepercayaan diri dalam kehidupan, memberikan motivasi-motivasi dalam bersosialisasi dengan teman di dalam kelas, menguatkan komunikasi bersama teman-temannya.

Setelah diberikannya teknik *self control* ada perbedaan yang terjadi pada diri siswa. Hal ini terlihat ketika peneliti melakukan penelitian setelah penerapan teknik *self control*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang telah mengikuti penerapan teknik *self control* lebih dapat mengemukakan pendapatnya, lebih dapat berinteraksi dengan teman sekelasnya dan lebih berani ketika memaparkan pembelajaran di depan kelas.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai Penerapan Teknik *Self Control* terhadap Kepercayaan diri siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Sigli sebelum mengadakan penerapan teknik *self control* cenderung rendah. Kepercayaan diri siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 1 Sigli sesudah mendapatkan penerapan teknik *self control* cenderung tinggi. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah diterapkan teknik *self control*. Ada perbedaan yang signifikan antara penerapan teknik *self control* terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 1 Sigli .

Hasil uji t menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti teknik *self control* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pengujian terhadap hipotesis diperoleh hasil bahwa ada perbedaan yang kuat dan signifikan antara sebelum penerapan teknik *self control* dan setelah penerapan teknik *self control* terhadap kepercayaan diri siswa. Dengan demikian ada perubahan positif yang terjadi pada siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 1 Sigli. Diperoleh normalitas data dengan signifikansi sebelum 0,579 setelah 0,007. Baik sebelum dan setelah nilainya di atas 0,005, bahwa datanya berdistribusi normal. dan homogenitas diperoleh hasil

Homogenitas dengan signifikansi sebelum 0,674 lebih besar dari 0,005, berdasarkan ketentuan itu berarti berdistribusi homogen.

Korelasi Signifikan pada nilai t adalah -15.163 dengan tingkat sinifikan 0,00 yang berarti $0,00 < 0,05$ jadi H_0 ditolak atau H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa hasil uji hipotesis kepercayaan diri siswa antara sebelum dan setelah penerapan teknik *self control* tidaklah sama, dalam hal ini siswa yang telah mendapatkan penerapan teknik *self control* mempunyai skor angket yang lebih tinggi. dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara teknik *self control* terhadap kepercayaan diri siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasilpenelitian ada pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka peneliti memberikan beberapa saran :

1. Kepada siswa-siswi dan guru SMA Negeri 1 Sigli agar selalu memberikan pemahaman arti pentingnya kepercayaan diri di sekolah, supaya siswa tidak mengalami mpermasalahan dalam menjalani proses pembelajaran.
2. Guru Bimbingan dan konseling diharapkan untuk meningkatkan semangat kepada para siswa, agar dapat menyesuaikan dirinya dengan teman kelas.
3. Mengingat bahwa teknik *self control* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa maka seharusnya penerapan teknik *self control* bisa diterapkan untuk selanjutnya.

4. Kepada pembaca, disarankan agar nilai-nilai positif dari penelitian ini dapat dikembangkan.
5. Dan kepada peneliti, kiranya dapat menjadi masukan dan memperkaya berbagai ilmu pengetahuan tentang penelitian dan mengadakan penelitian selanjutnya menjadi lebih baik.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abu Ahmadi dan Widodo. Supriyono, 2013. *Psikologi Belajar*, Jakarta : Rineka Cipta
- Anas Sudijono, 2012. *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Akmalia Razifah, 2016. *Bimbingan Sosial dalam Membangun Rasa percaya Diri Siswa di MTsN Tungkop Aceh Besar*, Aceh : UIN Ar-Raniry
- Badudu dan Sutan Mohammad Zein, 2011. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta : Pustaka Sinar Harapan
- Carter H, Ryan C. Meldrum dan Alex R. Piquero, 2012. *Negative Cases in The Nexus Between Self Control, Sosial Bonds, And Delinquery*.
- Carl Rogers, 2013. *Psikologi Keprinadian*, Jakarta : Grafindo Persada
- Calhoun dan Acocela, 1990. *Psikologi Tentang Penyesuaian Diri dan Hubungan Kemanusiaan*, Semarang : IKIP Semarang Press.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1999. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka
- Derry Iswidharmanjaya dan Jubile Enterprise, 2014. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*, Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Eva Nelasari, 2013. *Upaya Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Dalam Bergaul Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Monitoring pada Siswa Kelas VIII C Mts N 1 Tahun Ajaran 2013/2014*, Bandung
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta : Erlangga Edisi Kelima
- Faisal, 2002. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*, Bandung : Tarsito
- Gina_Andinia, Academia.edu. http://www.academia.edu/8415184/SKALA_PENGUKURAN_DAN_INSTRUMEN_PENELITIAN
- Gunarsa, 2004. *Dari Anak Sampai Usia Lanjut Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Gunung Mulia
- Hygiene dan Iswidharmanjaya dkk, 2014. *Kepercayaan Diri*, Jakarta

- Hendra Surya, 2007. *Percaya Diri Itu Penting*, Jakarta : Elex Media Komputide
- <https://www.google.co.id/amp/dosenpsikologi.com/teori-kepercayaan-diri/amp>
- <https://tasbinet.blogspot.co.id/2009/11/makalah-self-control.html>
- <https://Syehaceh.wordpress.com/2013/06/01/pengukuran-sikap-skala-likert>
- Ibnu Hajar, 2008. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*, Jakarta : Raja Grafindo Persada,
- Iga Serpianing Aroma dan Dewi Retno Suminar, 2017. *Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Vol. 1 No, 02 Juni 2012*
- llarezkiwanda.blogspot.co.id./2012/15/angket-percaya-diri.html
- Jacinta Rini, 2002. *Karakteristik Individu Percaya Diri*. Bandung : Grafindo
- John W. Santrock, 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga
- Kartini Kartono dan Dali Gulo, 1987. *Kamus Psikolog*. Bandung : Pionir Jaya
- Kamus Istilah Manajemen, 2013 (Universitas Michigan : Pustakan Binaman Presindo, 1994) Drs. Sumadi Suryabrata. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : Raja Grafindo
- Komalasari dkk, 2011. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta : Indeks
- Lazarus. 1996, *Theory Psychology*, Jakarta
- Maesaroh, 2011. *Pengembangan dan Inventori Kepercayaan Diri Siswa pada Siswa SMA*. Yogyakarta
- Mulyatiningsih, 2004. *Bimbingan Pribadi, Belajar, dan Karier*. Jakarta : Gramedia Widia Sarjana
- Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta : Bumi Aksara
- Panduan Akademik Dan Penulisan Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2016*

- Rahayu Finintasari, 2012. *Psikologi Self Control*, Jakarta : Gradika
- Setiawan, 2014. *Membangun Siapa Takut Tampil Percaya Diri*. Jakarta : Parasmu
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* , Jakarta : Rineka Cipta
- Sumadi Suryabrata, 2013. *Psikologi Kepribadian*, Jakarta : Raja Grafindo
- S Yusuf, 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung : Remaja Rosdakarya
- Sofyan Willis, 2009. *Konseling Keluarga*, Bandung : Alfabeta
- Thursan Hakim, konselor, dan pembimbing meditasi, 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Swara
- Wardatul Djannah, 2011. *Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII B SMP 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2001/2012*. Surakarta
- www.e-jurnal.com/2014/03/indikator-rasa-percaya-diri.html?m=1
- www.portal-statistil.com/2014/02/uji-normalitas-dengan-sppp.html?m=1
- www.spssindonesia.COM/2014/01/uji-normalitas-kolmogorov-smirnov-spss.html?m=1
- Yulita Rintyastini dan Suzy Yulia Charlote, 2006. *Bimbingan dan Konseling SMP Kelas VIII*, Jakarta : Erlangga
- Zakiah Drajat, 1989. *Kesehatan Mental*, Jakarta : Agung,

Skala Untuk Mengukur Kepercayaan Diri

A. Petunjuk Pengisian

1. Di bawah ini ada bermacam-macam pernyataan. Bila pernyataan tersebut merupakan masalah bagi anda, maka berikan tanda ceklis (v) pada kolom di samping yang telah tersedia.
2. Kerjakan skala ini dengan jujur, anda tidak perlu merasa cemas. Jawaban anda akan dirahasiakan dan akan membantu saya dalam mengatasi malah anda.

B. Bobot nilai

1. Selalu (SL) : 4
2. Sering (SR) : 3
3. Kadang-Kadang (KK) : 2
4. Tidak Pernah (TP) : 1

Nama :

Kelas :

No. Absen :

No	pernyataan	SL	SR	KK	TP
1	Saya berani dalam mengajukan pendapat				
2	Saya merasa mampu mengerjakan suatu hal yang baik				
3	Saya ingin hidup lebih tenang				
4	Saya peduli terhadap diri sendiri				
5	Saya mudah bergaul dengan teman yang lain				
6	Semangat dan pantang menyerah				
7	Saya mudah putus asa				
8	Ramah dan ceria				
9	Saya menganggap bahwa semua masalah pasti ada jalan keluarnya				
10	Berpegang teguh pada prinsip atau aturan yang berlaku				
11	Tinggal dilingkungan yang tidak menyenangkan				
12	Saya ingin tampak menarik				
13	Saya merasa memiliki kelebihan yang bisa dikembangkan				
14	Saya tidak mempunyai kelebihan yang menarik dalam				
15	Saya tidak dapat menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain				

16	Sering murung dan tidak merasa tidak bahagia				
17	Saya mempunyai kemampuan yang kuat bila menginginkan sesuatu supaya nantinya berjalan dengan baik				
18	Saya menyukai tantangan				
19	Saya senang bersosialisasi				
20	Saya berusaha bersikap dewasa dalam menyelesaikan suatu masalah				
21	Saya berusaha berusaha mengembangkan bakat yang saya miliki				
22	Menganggap teman sangat penting di kehidupannya				
23	Saya merasa tegar dan tabah dalam menghadapi cobaan hidup				
24	Saya mempunyai pendirian yang berubah-ubah				
25	Selalu berpikiran optimis dan <i>positive thinking</i>				
26	Jujur terhadap diri sendiri				
27	Tidak sombong dan menghargai setiap orang				
28	Mudah dan mampu mengendalikan diri				
29	Saya merasa bayangan kegagalan selalu menghantui saya				
30	Saya merasa penampilan saya kurang menarik				
31	Sukar menyesuaikan diri dengan keadaan sekolah				
32	Senang bergaul dengan teman sebaya				
33	Kurang serius menghadapi sesuatu yang penting				
34	Sukar menyesuaikan diri dengan keadaan sekolah.				
35	Bertanggung jawab atas diri sendiri				
36	Memiliki semangat dalam menggapai masa depan				
37	Merasa hidup ini kurang berarti				
38	Sering bertingkah laku, bertindak, atau bersikap kekanak-kanakan.				
39	Sering membesar-besarkan sesuatu yang sebenarnya tidak perlu				
40	Kurang peduli terhadap orang lain.				

Hasil Uji Kolmogorov

		Sebelum	Sebelum
N		31	31
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	99.23	117.42
	Std. Deviation	8.209	8.382
Most Extreme Differences	Absolute	.140	.304
	Positive	.140	.184
	Negative	-.095	-.304
Kolmogorov-Smirnov Z		.779	1.691
Asymp. Sig. (2-tailed)		.579	.007

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Hasil homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.717	8	18	.674

Hasil Paired Samples Statistic

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Sebelum	98.32	31	7.951	1.428
Setelah	118.32	31	6.226	1.118

DATA KEPERCAYAAN DIRI SEBELUM PENERAPAN TEKNIK SELF CONTROL

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	skor total	
Alif	2	2	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	119	
Ara	2	3	1	4	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	87	
Arief	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	117	
Cut N	3	2	2	2	2	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	1	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	110	
Farhan	4	2	4	4	2	2	4	3	4	3	3	2	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	1	3	1	1	2	2	1	1	3	3	2	4	3	102	
Fatma	3	3	4	2	2	2	4	3	4	3	3	4	2	2	1	2	2	3	1	4	3	2	2	3	1	2	3	1	3	3	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2	96	
Fitria A	4	2	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	3	3	4	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	106	
Fitria U	3	3	3	4	2	2	1	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	4	3	2	2	1	1	2	2	2	4	94
Izza	4	3	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	1	3	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	4	106	
Izzati	4	2	4	4	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	105	
Mauli	3	2	4	2	3	4	4	4	2	3	3	3	2	3	4	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	100	
M Ichw	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	101
M Thariq	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	89
Rafli	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	100
Najwa	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	95	
Neta	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	4	3	2	1	4	3	2	1	3	2	3	2	4	1	4	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	95	
Nurul	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	3	2	3	4	1	2	4	2	2	2	4	3	1	4	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	96	
Siti	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	2	2	1	3	3	1	2	3	3	4	2	3	2	3	4	4	2	3	3	1	3	3	2	2	104	
Nazila	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	4	1	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	98		
Rahmad	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	99
Said	4	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	4	4	3	3	2	2	1	2	4	1	3	3	2	100	
Sidra	2	2	2	3	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	2	4	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	92	
Thaha	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	87
wildan	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	3	1	4	2	2	2	2	2	2	93	
yayang	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	4	4	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	93	
zakia	2	2	3	2	2	2	4	4	3	2	2	3	3	2	4	4	4	2	1	2	3	2	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	100	
raihan	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	3	2	3	2	4	2	1	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	93
fara	4	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	1	4	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	97	
uhamma	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	84
irwandi	4	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	97
sahara	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	93

DATA KEPERCAYAAN DIRI SESUDAH PENERAPAN TEKNIK SELF CONTROL

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Skor total		
Alif	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	2	2	2	4	2	2	4	3	2	4	1	4	3	2	2	2	3	2	123		
Ara	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	115			
Arief	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	1	3	2	4	2	3	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	3	2	120		
Cut N	4	3	4	3	3	4	3	4	4	2	2	2	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	2	3	1	4	2	2	4	2	1	4	1	4	4	2	2	2	4	2	117		
Farhan	2	3	3	3	3	4	3	4	3	1	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	2	3	4	1	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	1	4	1	118	
Fatma	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	1	3	2	2	4	4	3	4	2	4	3	3	2	1	3	2	124		
Fitria A	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	1	2	3	4	3	4	2	4	3	2	3	3	3	2	124		
Fitria U	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	3	2	3	3	4	3	4	4	2	3	3	4	1	3	2	3	3	2	4	3	3	4	2	4	4	2	2	1	4	2	121		
Izza	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	2	3	1	1	4	3	3	4	1	4	4	1	3	2	3	2	124		
Izzati	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	4	2	3	3	1	2	3	4	2	122		
Mauli	3	4	4	3	3	3	2	4	3	1	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	4	4	2	3	2	3	2	117		
M Ichw	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	120		
M Thariq	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	3	1	2	2	2	4	3	3	2	3	2	120		
Rafli	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	4	4	3	2	2	2	4	2	2	3	4	3	2	2	4	4	3	2	3	4	2	125		
Najwa	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	2	3	1	2	3	3	2	4	2	4	3	2	2	2	3	1	117		
Neta	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	1	3	2	2	3	3	1	2	2	2	4	2	3	3	4	2	115		
Nurul	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	3	1	3	3	3	3	4	2	2	3	1	1	2	3	2	109		
Siti	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	2	2	2	4	1	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	4	2	121		
Nazila	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	1	2	3	2	2	4	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	120		
Rahmad	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	4	2	118		
Said	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1	2	2	4	3	2	4	4	2	4	2	3	4	3	3	3	3	2	119		
Sidra	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	4	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	4	1	4	3	3	2	2	3	3	119		
Thaha	4	3	4	3	2	4	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	2	3	2	4	1	2	3	3	2	4	1	4	4	3	1	3	4	2	116		
wildan	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	4	3	2	2	2	4	2	117		
yayang	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	1	3	3	2	1	4	3	2	4	2	3	4	2	2	3	4	2	120		
zakia	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	1	3	2	4	2	120		
raihan	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	2	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	1	116		
fara	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	4	3	3	2	4	4	2	2	3	3	1	120
muhammad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4	2	1	4	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	90	
irwandi	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	3	1	2	4	3	3	4	2	4	3	2	2	2	3	2	123		
sahara	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	2	2	4	2	2	4	3	1	3	2	4	3	2	2	3	3	2	118		

Lampiran



Gambar 0.1 Memberikan penjelasan tentang kepercayaan diri



Gambar 0.1 siswa/I melakukan pengisian angket kepercayaan diri



Gambar 0.3 menjelaskan tentang kepercayaan diri setelah pemberian angket pertama



Gambar 0.4 pengisian kembali angket kepercayaan diri



Gambar 0.5 pengisian kembali angket kepercayaan diri siswa



Gambar 0.6 foto bersama siswa/i

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Fitri Yanti

Tempat/Tanggal Lahir : Desa Mee/ 26 Maret 1996

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Status Perkawinan : Kawin

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : JL. Wedana No 24 DSN Bak Deyah, Lam Ara,
Banda Aceh

Nama Orang Tua

Ayah : Usman

Ibu : Murniwati.Sp

Pekerjaan Ayah : PNS

Pekerjaan Ibu : PNS

Alamat Orang Tua : Desa Mee, Lampoih Saka, Kec. Peukan Baro,
Kab. Pidie

Riwayat Pendidikan

SD : MIN Cempala Kuneng

SMP : Pesantren Terpadu Alfur-qan Bambi

SMA : SMA Negeri 1 Sigli

Perguruan Tinggi: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Prodi
Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry
Masuk Tahun 2014/2018

Demikianlah daftar riwayat hidup ini penulis buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan seperlunya.

Banda Aceh, 09 Mei 2018

Penulis

FITRI YANTI