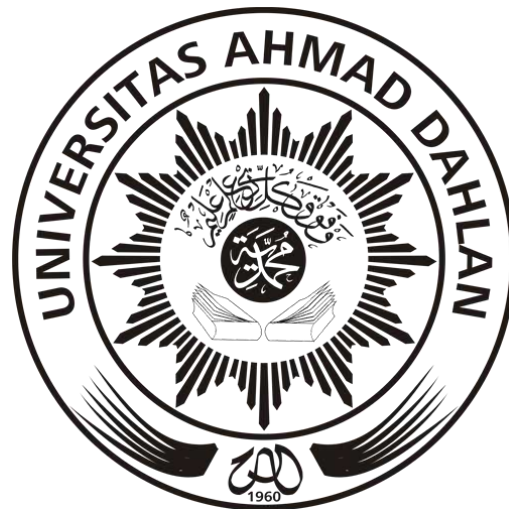


**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK  
TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF-AWARENESS* PADA SISWA KELAS XI  
SMA NEGERI 2 BANJARSARI**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
Sebagai Langkah Awal dalam Melakukan Penelitian Skripsi



Oleh:

**Khoeri Fadillah**

**2000001029**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK**  
**TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN**  
***SELF-AWARENESS* PADA SISWA KELAS XI**  
**SMA NEGERI 2 BANJARSARI**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

**Khoeri Fadillah**

**2000001029**

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

Dosen Pembimbing



Agungbudiprabowo, M.Pd

NIPM. 199007272017091111142477

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK  
TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF-AWARENESS* PADA SISWA KELAS XI  
SMA NEGERI 2 BANJARSARI**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Khoeri Fadillah**

**2000001029**

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

Yogyakarta, 30 Mei 2024

Mengetahui,

Kaprodi,



Irvan Budhi Handaka, M.Pd.

NIPM. 198804032012081111138129

Dosen Pembimbing,



Agungbudiprabowo, M.Pd.

NIPM. 199007272017091111142477

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK  
TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF-AWARENESS* PADA SISWA KELAS XI  
SMA NEGERI 2 BANJARSARI**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

**Khoeri Fadillah**  
**2000001029**

telah dipertahankan di depan  
Panitia Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan pada tanggal Juni 2024  
dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan

**SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

1. Ketua : Agungbudiprabowo, M.Pd.
2. Penguji I : Dr. Sri Tutur Martaningsih, M.Pd.
3. Penguji II : Ulfa Danni Rosada, M.Pd., Kons



Yogyakarta, 30 Mei 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D.  
NPM. 19710317 200803 111 0763796

## SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khoeri Fadillah  
NIM : 2000001029  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan *Self-awareness* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Banjarsari” adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim. Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya.

Yogyakarta, 30 Mei 2024



Khoeri Fadillah

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khoeri Fadillah  
NIM : 2000001029  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [khoeri2000001029@webmail.uad.ac.id](mailto:khoeri2000001029@webmail.uad.ac.id)  
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan *Self-awareness* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Banjarsari

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlakudi Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 30 Mei 2024



Khoeri Fadillah

## PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khoeri Fadillah  
NIM : 2000001029  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [khoeri2000001029@webmail.uad.ac.id](mailto:khoeri2000001029@webmail.uad.ac.id)  
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan *Self-awareness* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Banjarsari

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak):



Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi *Repository* Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing

Agungbudiprabowo, M.Pd.

NIPM. 199007272017091111142477

Yogyakarta, 30 Mei 2024  
Penulis

Khoeri Fadillah

NIM. 2000001029

## **MOTTO**

“Jangan takut dalam menjalani hidup ini, Allah selalu ada bersama orang-orang yang mau berdo’a, berusaha, dan selalu mendekatkan diri kepada-Nya”

(Khoeri Fadillah)



## **PERSEMBAHAN**

*Alhamdulillah*, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya dan karunia-Nya yang senantiasa mengiringi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini penulis persembahkan sepenuhnya kepada dua orang hebat dalam hidup penulis yaitu orang tua saya, Bapak Drs. Yusman dan Ibu Dra. Yani Ariani. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga penulis bisa sampai pada tahap di mana skripsi ini akhirnya selesai. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat, dan doa baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan kepada penulis. Penulis selamanya bersyukur dengan keberadaan kalian sebagai orang tua penulis.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia ke zaman yang terang. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, dan dorongan selama penulis menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T., Rektor Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di lembaga ini;
2. Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd., M.Ed., Ph.D., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan tugas proposal skripsi ini;
3. Irvan Budhi Handaka, M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan serta dorongan kepada penulis untuk penyusunan proposal skripsi ini;
4. Agungbudiprabowo, M.Pd, Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahan, petunjuk-petunjuk, serta dorongan kepada penulis untuk penyusunan proposal skripsi ini;
5. Dr. Sri Tuter Martaningsih, M.Pd dan Ulfa Danni Rosada, M.Pd., Kons selaku penguji 1 dan penguji 2 yang telah memberikan saran-saran yang berguna untuk perbaikan skripsi ini;

6. Seluruh Staf Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan bantuan dalam penulisan proposal skripsi;
7. Dra. Hj. Teti Gumiati, M.Pd. Kepala Sekolah di SMA Negeri 2 Banjarsari yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi ini;
8. Devi Kania, S. Sos dan Guru Bimbingan dan Konseling lainnya di SMA Negeri 2 Banjarsari yang telah membantu dalam proses pelaksanaan penelitian;
9. Keluarga, teman dekat, teman-teman BK-A 2020, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung. Teriring doa semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan pahala dan ridho Allah SWT. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Yogyakarta, 30 Mei 2024  
Penulis

Khoeri Fadillah

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....	vi
PERSETUJUAN AKSES .....	vii
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. <i>Self-awareness</i> .....	10
2. Konseling Kelompok.....	31
3. Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Talk</i> .....	43
4. Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Talk</i> Untuk Meningkatkan <i>Self-awareness</i> .....	51
B. Kajian Penelitian Relevan.....	52
C. Kerangka Berpikir.....	54

D. Hipotesis Penelitian.....	56
BAB III METODE PENELITIAN.....	58
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	59
C. Subjek Penelitian.....	59
D. Variabel Penelitian.....	61
E. Definisi Operasional.....	61
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	62
G. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	63
H. Teknik Analisis Data.....	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	69
A. Persiapan Penelitian.....	69
B. Pelaksanaan Penelitian.....	70
C. Analisis Data Penelitian.....	106
D. Uji Prasyarat Analisis Data.....	109
E. Pengujian Hipotesis.....	110
F. Pembahasan.....	112
G. Keterbatasan Penelitian.....	118
BAB V PENUTUP.....	120
A. Kesimpulan.....	120
B. Saran.....	121
DAFTAR PUSTAKA.....	123
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	1

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	53
Tabel 3.1 Rumus <i>One Group Pretest-Posttest</i> .....	58
Tabel 3.2 Kelas dan Jumlah Siswa.....	60
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen <i>Self-Awareness</i> .....	63
Tabel 4.1 Kategorisasi <i>Self-awareness</i> .....	72
Tabel 4.2 Data Hasil <i>Pretest</i> .....	75
Tabel 4.3 Skor <i>Pretest Self-awareness</i> .....	107
Tabel 4.4 Skor <i>Posttest Self-awareness</i> .....	108
Tabel 4.5 Uji Normalitas Data .....	110
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis .....	110
Tabel 4.7 Hasil Statistik <i>Sampel T-Test</i> .....	111

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	55
Gambar 4.1 Grafik Perubahan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	109

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> .....	128
Lampiran 2. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Sampel Penelitian .....	134
Lampiran 3. Hasil Uji Normalitas Data.....	135
Lampiran 4. Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> .....	136
Lampiran 5. RPL .....	137
Lampiran 6. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) .....	157
Lampiran 7. Dokumentasi .....	160
Lampiran 8. SK Pembimbing .....	163
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian .....	164
Lampiran 10. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	165
Lampiran 11. Surat Permohonan Uji Validasi Skala.....	166
Lampiran 12. Penilaian Hasil Validasi Skala.....	167
Lampiran 13. Skala Uji Coba .....	174
Lampiran 14. Hasil Uji Validitas Instrumen .....	176
Lampiran 15. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	182
Lampiran 16. Skala Setelah Uji Coba.....	183



Fadillah Khoeri. (2024). Efektifitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan *Self-awareness* Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Banjarsari, Skripsi. Yogyakarta : Universitas Ahmad Dahlan

### ABSTRAK

*Self-awareness* adalah kemampuan untuk mengenali dan memahami diri sendiri, termasuk nilai, kelemahan, emosi, dan perilaku. Ini adalah keterampilan yang dapat membantu mengembangkan diri dan mencapai potensi penuh. Berdasarkan temuan yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 2 Banjarsari, terdapat sebagian siswa menunjukkan tingkat *self-awareness* yang rendah. Guru bimbingan dan konseling perlu memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam menyelesaikan permasalahan siswa yang berkaitan dengan *self-awareness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik *self-talk* untuk meningkatkan *self-awareness* siswa di SMA Negeri 2 Banjarsari.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimen dengan desain penelitian *Pre-Eksperimental*, menggunakan model *One group pretest posttest design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banjarsari berjumlah 8 orang yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Pemberian layanan konseling kelompok dilakukan menggunakan teknik *self-talk*, yang dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. *Self-awareness* diukur menggunakan skala *self-awareness* yang telah di uji validitas menggunakan rumus *Product Moment* yang menghasilkan 21 item pernyataan valid, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan rumus *Cronbach Alpha* menghasilkan 0,753. Uji hipotesis menggunakan *Paired Sampel T-Test* dengan bantuan SPSS 25 karena data berdistribusi normal.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self-talk* efektif untuk meningkatkan *self-awareness* siswa di SMA Negeri 2 Banjarsari. Hal ini dilihat dari hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai (Sig.) (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  tidak teruji kebenarannya dan  $H_a$  teruji kebenarannya.

**Kata kunci:** *Self-awareness*, konseling kelompok, teknik *self-talk*, siswa