

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KONTROL DIRI UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA DI SMA PIRI 1
YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**

Disusun oleh :

Risa Nur'aeni

13710044

Dosen Pembimbing :

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi.,M.Si

NIP. 19680220200801 1 008

Diajukan Kepada:

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Risa Nur'aeni

NIM : 13710044

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Kontrol Diri Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMA PIRI 1 Yogyakarta.

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya penelitian saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, karya ini tidak berisi materi-materi orang lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya jadikan acuan serta dengan merujuk sumber dan mengikuti tata cara etika penulisan yang ada.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 18 Juli 2017

Yang menyatakan,



Risa Nur'aeni

13710044

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mengoreksi dan mengarahkan pada perbaikan yang seperlunya, maka saya selaku pembimbing skripsi dari saudara :

Nama : Risa Nur'aeni

NIM : 13710044

Prodi : Psikologi

Judul : Efektivitas Pelatihan Kontrol Diri Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa di SMA PIRI 1 Ypyakarta

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana strata 1 (satu) di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Demikian saya berharap agar skripsi saudara tersebut segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 18 Juli 2017

Pembimbing,



Zidni Immawan Muslimin, S.Psi.,M.Si

NIP. 19860220200801 1 008



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-305/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2017

Tugas Akhir dengan judul : **EFEKTIVITAS PELATIHAN KONTROL DIRI UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA PIRI 1 YOGYAKARTA**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RISA NUR'AENI
Nomor Induk Mahasiswa : 13710044
Telah diujikan pada : Rabu, 19 Juli 2017
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
NIP. 19680220 200801 1 008

Penguji I

Pihasniwati, S. Psi, M.A
NIP. 19741117 200501 2 006

Penguji II

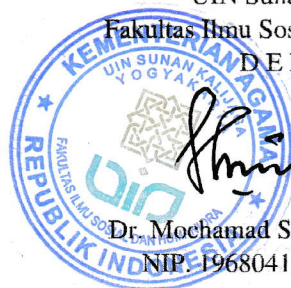
Lisnawati, S.Psi., M.Psi
NIP. 19750810 201101 2 001

Yogyakarta, 19 Juli 2017

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
NIP. 19680416 199503 1 004

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya..” (Q.S Al-Baqarah: 2: 286)

Percayalah!!

Allah selalu memberikan yang terbaik bagi kita.

Bersabarlah!!

Allah akan memberikan waktu yang tepat untuk kita.

Lakukanlah!!

Apa yang terbaik menurut kita.

Serta,

Berbaik sangkalah pada-Nya!!

Allah akan menghendaki keinginan kita.”

(Risa Nur'aeni)

Ketika nafas masih berhembus, jadilah bermanfaat untuk diri sendiri, keluarga dan juga orang lain.

~Risa Nur'aeni~

HALAMAN PERSEMBAHAN



Alhamdulillahirobbil'aalamiin.. Penuh dengan rasa syukur ku ucapkan kepada Allah SWT, dan kekasih-Nya Rasulullah SAW.

PERSEMBAHAN UNTUK:

Yang tercinta kedua orang tuaku, Mamah dan bapak (Ibu Kurniasih & Bpk. Saepudin) yang telah mencurahkan kasih dan sayang, nasehat, perhatian, bimbingan serta tidak lupa untuk selalu menyempatkan do'a *insya Allah* disetiap ba'da sholatnya. Terimakasih atas motivasi dan do'a kalian . . .

Adikku tercinta dede Daffa Farriza Zakkiyatu Ma'rif, dan juga semua keluarga besarku . . .

Teman-teman terbaikku yang selalu memberikan motivasi dan arahan ketika dalam kegelisahan serta mengobati kekhawatiranku dengan nasihat dan kesabaran

Almamater UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum.wr.wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Alloh SWT karena atas ridha dan rahmat-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam penulis panjatkan kepada jungjunan alam yang terkasih Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya hijrah dari kegelapan menuju cahaya iman dan Islam.

Skripsi ini berjudul tentang “Efektivitas Pelatihan Kontrol Diri Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa di SMA PIRI 1 Yogyakarta”, skripsi ini merupakan bukti proses dan hasil usaha penulis dalam menyelesaikan studi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan waktu yang tidak singkat. Oleh karena itu, penulis menyadari banyak berbagai pihak yang ikut terlibat dalam terselesaikannya skripsi ini. Berdasarkan rasa syukur penulis, mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Drs. KH Yudian Wahyud Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dr. Mochamad Sodik S.Sos., M.Si Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
3. Dr. Mustadin Taggala S.Psi., M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
4. Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik beserta seluruh dosen di prodi Psikologi yang telah memberikan arahan dan masukan serta memberikan ilmunya yang sangat bermanfaat bagi semua mahasiswanya.

5. Zidni Immawan Muslim, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dan bimbingannya kepada penulis.
6. Pihasnawati, S.Psi. MA. sebagai penguji I dan Lisnawati, S.Psi.,M.Psi. sebagai penguji II yang telah memberikan arahan dan perbaikan skripsi terhadap penulis.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada penulis selama penulis belajar di Psikologi.
8. Bapak Kepala Sekolah SMA PIRI 1 Yogyakarta Drs. M Ali Arie Susanto yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis di sekolah tersebut.
9. Kepala TU beserta staff yang telah membantu penulis dalam proses pemberkasan.
10. Kedua orang tua tercinta, Bpk Saepudin dan Ibu Kurniasih yang selalu memberikan dukungan, motivasi serta tidak pernah lelah mendidik dan membimbing selama hayat penulis. Do'a, harapan dan kasih sayang mereka yang tiada henti-hentinya kepada penulis.
11. Adik penulis Daffa Farriza Zakiyatu Ma'rif yang menjadi salah satu penyemangat dan penghibur dikala kerinduan menyapa.
12. Keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan dukungan dan do'a kepada penulis.
13. Teman baik penulis Yadi Heryadi, S.Pd yang selalu memberikan arahan dan nasehat kepada penulis.

14. Sepupu penulis yaitu Ai Adah Rahmani, Sendi Adi Pratama, Aisah Sonia Oktaviana, Opik Hidayat dan keponakan-keponakan yang penulis sayangi yaitu Ibnu Al-Muzakky, Rafa Azka dan Dika yang selalu memberikan warna bahagia kepada penulis.
15. Teman-teman Psikologi kelas B dan teman-teman Psikologi angkatan 2013 yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu-satu yang selalu menciptakan suasana bahagia, membangun dan memotivasi. Terimakasih atas sapaan, masukan dan pertemanan selama ini.
16. Sahabat-sahabat dekat penulis yang selalu meluangkan waktunya hanya sekedar untuk mendengarkan keluh kesah penulis serta senantiasa berbagi kesenangan dan kesedihan bersama: Mbak Linda, Nadea Zulfa K.H, Nisfi Balqish R, Yuyu Sopeatul H dan yang lainnya.
17. Teman-teman KKN angkatan 90 kelompok 14: Asih Handayani, Dea, Fathur, Dody, Lala, Mijil, Irfan, Yulus dan Asep di Dusun Pagerjurang Desa Candibinangun, kec. Pakem, kab. Sleman DIY.
18. Teman-teman penulis di Asrama Kayanaqi yang selalu membantu, menghibur dan berbagi semua hal kepada penulis selama bersama: Kak Fiya, Kak Imal, Mbak Marni, Mbak Riyah, Teh Eka, Teh Leni, Mbak Ayu, Mbak Mitza, Teh Lilis dan Yolanda dan juga teman-teman lainnya.
19. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas penelitian dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari tanpa bantuan dari semua pihak penulis tidak dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Semoga kebaikan yang diberikan dari

berbagai pihak kepada penulis menjadi amal kebaikan dan mendapat berkah dari yang Maha Kuasa. Selain itu, penulis juga merasa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap masukan dan kritikan yang sifatnya membangun demi kebaikan penelitian selanjutnya khususnya bagi penulis umumnya bagi peneliti-peneliti lainnya. Penulis berharap semoga penelitian (skripsi) ini dapat bermanfaat bagi semua orang. Aamiin.

Yogyakarta, 18 Juli 2017



Penulis



**EFEKTIVITAS PELATIHAN KONTROL DIRI UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA PIRI 1
YOGYAKARTA**

Oleh :

Risa Nur'aeni

13710044

INTISARI

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh pelatihan kontrol diri terhadap kepercayaan diri. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuasi (*quasi experimental*) dengan menggunakan desain *two group pre-test post-test design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA PIRI 1 Yogyakarta. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hasil penelitian yaitu teknik *statistic non parametric Mann Whitney U* dengan taraf signifikansi $p < 0,05$ dan menggunakan *SPSS for windows 17.00*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh pelatihan kontrol diri terhadap kepercayaan diri dengan nilai $p = 0,043$ ($p < 0,05$) pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa adanya perbedaan kepercayaan diri antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan pada kelompok eksperimen.

Kata Kunci : Pelatihan kontrol diri, Kepercayaan Diri

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

The Effectiveness of Self Control Training to Increase Student's Self Confidence in SMA PIRI 1 Yogyakarta

By

Risa Nur'aeni

13710044

ABSTRACT

The purpose of this research is to know the effect of self control training at the self confidence. This research is a quasi experimental research with using two group pre-test post-test design. Taking of sample uses purposive sampling technique and the population in this research is the students of SMA PIRI 1 Yogyakarta. The analysis technique that is used to test the result of the research is statistic non parametric Mann Whitney U technique. It has significance level with $p < 0,05$ and it uses SPSS for windows 17.00. The result of this research shows that there is the influence of self control training at the self confidence with value $p = 0,043$ ($p < 0,05$) in the experimental group. Based on the result that is gotten, there are the differences of confidence between before and after threatment to experiential group.

Keywords: Self Control Training, Self Confidence.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
INTISARI.....	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>)	12
1. Definisi Kepercayaan Diri(<i>Self-Confidence</i>)	12

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri(<i>Self-Confidence</i>).....	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri(<i>Self-Confidence</i>).....	17
B. Kontrol Diri (<i>Self-Control</i>)	20
1. Definisi Pelatihan Kontrol Diri (<i>Self-Control</i>).....	20
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri (<i>Self-Control</i>).....	23
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri (<i>Self Control</i>)	24
C. Dinamika Pengaruh Pelatihan Kontrol Diri (<i>Self-Control</i>) Terhadap Kepercayaan Diri (<i>Self-Epidence</i>)	25
D. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional	32
1. Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>)	32
2. Pelatihan Kontrol Diri (<i>Self-Control</i>)	33
C. Subjek Penelitian	33
D. Rancangan Eksperimen.....	34
1. Desain Eksperimen.....	33
2. Prosedur Eksperimen	35
E. Metode Pengumpulan Data.....	36
F. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas	39
G. Metode Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Orientasi Kanchah.....	42
B. Prosedur Penelitian.....	44
1. Proses Perizinan	44
2. Proses Persiapan.....	45
a. Uji Coba Skala Kepercayaan Diri	45
1) Uji Skala Aitem	45
2) Uji Reliabilitas	46

b. Penyusunan Modul Pelatihan	47
1) Proses Penyusunan Modul Pelatihan	47
2) <i>Manipulation Check</i> Modul Pelatihan <i>Self Control</i>	47
3) <i>Training For Trainer (TFT) dan Co-Trainer</i>	48
4) <i>Try Out</i> Modul Pelatihan	49
3. Seleksi Subjek Penelitian	50
C. Pelaksanaan Penelitian	50
1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	50
2. Proses Pelaksanaan Penelitian Eksperimen.....	55
3. Pengambilan Data <i>Post-Test</i>	65
D. Hasil dan Analisis Data.....	65
E. Pembahasan.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Bentuk Rancangan Eksperimen	35
Tabel 2. Skoring Skala Kepercayaan Diri.....	37
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri.....	38
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kepercayaan Diri.....	46
Tabel 5. Rancangan Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Kontrol Diri (<i>Self Control</i>) ...	51
Tabel 6. Hasil Eksperimen Pertemuan Pertama.....	56
Tabel 7. Hasil Eksperimen Pertemuan ke dua	59
Tabel 8. Hasil Uji analisis <i>Mann Whitney U</i>	66
Tabel 9. <i>Mean Rank</i>	66
Tabel 10. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol (<i>Gain Score</i>)	67

DAFTAR BAGAN

BAGAN 1. Dinamika Pengaruh Pelatihan Kontrol Diri terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri	30
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Skala Kepercayaan Diri *Try Out*
- Lampiran 2. Skala Kepercayaan Diri Setelah *Try Out*
- Lampiran 3. Tabulasi Data *Try Out* Skala Kepercayaan Diri.
- Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri
- Lampiran 5. Uji *Mann Whitney U* dan Tabulasi Data Skor
- Lampiran 6. Modul Pelatihan dan *Manipulation Check* Modul
- Lampiran 7. Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 8. *Worksheet* Kegiatan Pelatihan
- Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan
- Lampiran 10. Surat-Surat Penelitian

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Percaya diri merupakan suatu penilaian positif mengenai kemampuan, bakat kepemimpinan, kemampuan mental dalam mengurangi sikap keraguan, memiliki diri yang tenteram, dapat menyalurkan apa yang diketahui dan apa yang dikerjakan dan mampu mencapai berbagai macam tujuan dalam kehidupan (Hamdan, 2009). Kepercayaan diri merupakan salah satu kebutuhan remaja yang harus dimiliki untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Sebagaimana Maslow (1984) telah mengemukakan kepercayaan diri merupakan *basic need* yaitu kebutuhan dasar pada seseorang.

Kepercayaan diri merupakan suatu modal dasar seseorang dalam memenuhi kebutuhan akan suatu hal (Hapasari & Emiliana, 2014). Pada remaja, kepercayaan diri dibutuhkan pada semua hal yaitu tidak hanya dibutuhkan dalam lingkup sosialnya saja, namun kepercayaan diri juga dibutuhkan dalam bidang akademik atau dalam proses pembelajaran. Pada dasarnya siswa atau peserta didik dituntut aktif dalam mengikuti proses pembelajarannya. Namun proses pembelajaran tidak akan berjalan dengan baik jika salah satu permasalahan muncul sehingga menghambat peserta untuk berkembang, misalkan salah satu permasalahan yang dialami siswa yaitu kepercayaan diri yang rendah.

Selanjutnya dikatakan Burn (Luxori, 2005) dengan kepercayaan diri yang cukup, individu dapat mengaktualisasikan potensi yang dimiliki dengan yakin dan

mantap. Keberhasilan seseorang dalam mengaktualisasikan dirinya dapat dilakukan melalui proses belajar mengajar yang baik, sehingga untuk menuju proses tercapainya belajar yang kondusif tentunya siswa harus terlebih dahulu ditanamkan rasa percaya diri. Dengan demikian, seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan berpengaruh pada proses pengaktualisasian dirinya di lingkup pendidikan maupun kehidupannya sehari-hari.

Kepercayaan diri merupakan salah satu dari beberapa macam permasalahan yang ada dikalangan remaja. Menurut Hurlock (1991) masa remaja awal berada pada rentang usia 13 sampai 16 atau 17 tahun. Remaja yang mengalami krisis kepercayaan diri tentunya akan mengalami hambatan dalam mengembangkan potensinya, bukan hanya dalam permasalahan akademik namun juga dalam interaksi sosialnya di masyarakat luas. Banyak remaja yang memiliki bermacam-macam masalah namun mereka tidak tahu bagaimana cara mengatasinya.

Santrock (2008) mengemukakan masalah kepribadian pada remaja yang sering muncul yaitu kepercayaan diri. Kemudian menurut Afiatin dkk (Rizkiyah,2005) masalah kurangnya kepercayaan diri banyak terjadi dikalangan remaja khususnya. Berdasarkan para ahli tersebut permasalahan kepercayaan diri menjadi permasalahan utama dikalangan remaja, sehingga hal tersebut perlu perhatian khusus dalam menangani kepercayaan diri yang rendah. Selain itu, dari hasil pengamatan Yuni (2014) di salah satu SMP terdapat kepercayaan diri siswa yang masih rendah, antara lain banyak siswa yang yang masih belum berani dalam mengemukakan pendapat, adanya siswa yang tidak mau bertanya meskipun

ada pembahasan mata pembelajaran yang masih belum dipahami dan masih banyak siswa yang belum berani mengerjakan tugas didepan kelas.

Menurut Hakim (2002) permasalahan remaja yang ditemukan di lembaga sekolah termasuk SMA dan SMP yaitu minder, takut dalam menghadapi ulangan, tidak berani bertanya, tidak dapat mengemukakan pendapat, tumbuhnya sikap pengecut, sering mencontek saat tes, terlibat tawuran dan keroyokan, rasa malu yang berlebihan, salah tingkah saat berhadapan dengan lawan jenis, cemas dalam menghadapi situasi tertekan, kurang percaya diri saat tampil didepan kelas. Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang kurang, baik di sekolah maupun di lingkungan sosialnya akan mendapati beberapa persoalan misalnya tidak semangat mengikuti pembelajaran, merasa tidak mampu, tidak dapat berinteraksi dengan temannya, diganggu oleh teman-temannya, malu bertanya, ragu-ragu dalam mengambil tindakan dan lain-lain.

Sebelumnya peneliti melakukan *pre-eliminatory* observasi dan wawancara kepada salahsatu guru dan beberapa siswa di SMA PIRI 1. Pada awalnya peneliti melakukan wawancara dengan AN salahsatu guru di SMA tersebut pada tanggal 23 November 2016, ia mengatakan masih banyak siswa yang memiliki kepercayaan diri yang kurang disetiap kelasnya yaitu sekitar 50% siswa. AN menyebutkan beberapa sikap siswanya yang menunjukkan kepercayaan diri rendah diantaranya: siswa menunjukkan sikap konformitas atau ketergantungan dengan temannya, malu-malu atau ragu untuk mengerjakan tugas didepan kelas dan lebih memilih berdiam diri.

Selain itu, AN juga mengungkapkan adanya siswa-siswa yang suka membolos sekolah, pulang sebelum habisnya waktu belajar, merokok dilingkungan sekolah dan kurangnya disiplin pada beberapa siswa. Munculnya permasalahan tersebut selain dipengaruhi oleh diri sendiri namun juga terkadang dipengaruhi oleh sikap konformitas dari teman-teman lainnya, sehingga memungkinkan untuk memunculkan peluang siswa maupun siswi berperilaku yang kurang baik atau kurang sesuai dengan norma sekolah. Demikian hal tersebut menunjukkan bahwa adanya sikap kontrol diri yang perlu ditingkatkan atau ditanamkan pada setiap siswa maupun siswi.

Selanjutnya wawancara dan observasi dilakukan kepada lima siswa SF, DR, RK, AG dan RF pada tanggal 29 November 2016 yang berasal dari kelas X, XI dan XII yang kemudian peneliti satukan dalam satu kelompok kecil. Mereka mengatakan 50% dari siswa di kelasnya mengalami kepercayaan diri yang kurang misalkan masih ada teman yang masih ragu-ragu ketika guru menyuruh mengerjakan tugas didepan kelas, ragu-ragu saat bertanya, siswa yang ketergantungan dengan temannya, kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki saat dihadapkan tugas yang sulit, kurang bertanggungjawab terhadap tindakan atau perilakunya, lebih memilih berdiam diri daripada bertanya, dan lebih memilih mengerjakan tugas sendiri daripada mengerjakan tugas didepan kelas.

Adapun hasil obeservasi peneliti ketika melakukan wawancara yaitu menemukan siswa DR yang terlihat kurang yakin dengan jawaban dirinya, ketika peneliti melakukan wawancara dengan beberapa pertanyaan terhadap beberapa

siswa dan juga dirinya ia sesekali terlihat hanya mengikuti jawaban teman-temannya dan tidak banyak berkomentar atau berpendapat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kepercayaan diri merupakan suatu hal yang perlu ditanamkan pada diri remaja untuk kelancaran akademik maupun sosialnya. Sebagaimana Lauster (Gufon & Risnawita, 2012) kepercayaan diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kepercayaan diri meliputi kondisi fisik, usia, jenis kelamin dan harga diri. Kemudian, faktor eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu tingkat pendidikan, dukungan sosial dan kesuksesan dalam mencapai tujuan.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Lauster (Gufon & Risnawita, 2012) bahwa kepercayaan diri salahsatunya dipengaruhi oleh faktor internal yaitu harga diri. Menurut Coopersmith (Simbolon, 2008) karakteristik orang yang memiliki harga diri yang positif yaitu dapat mengontrol tindakannya terhadap dunia luar dan mampu menerima kritik dari orang lain. Sebagaimana dinyatakan oleh Lindenfield (1977) bahwa seseorang yang mampu mengendalikan diri dan mampu mengontrol emosinya dengan baik lebih cenderung percaya diri karena tidak ada rasa khawatir lepas kendali ketika dalam menghadapi suatu tantangan atau resiko.

Selanjutnya Fatimah (2006) mengemukakan ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri yaitu salah satunya memiliki pengendalian diri yang baik. Kontrol diri yang baik menjadi salah satu alasan agar seseorang mempunyai sikap percaya diri, sehingga orang akan mampu mengekspresikan tentang dirinya

tanpa harus merugikan dirinya maupun orang lain. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Ghufron dan Risnawita (2011) bahwa kontrol diri diperlukan guna membantu seseorang untuk mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi beberapa hal merugikan yang mungkin dapat terjadi dari luar.

Berdasarkan dari uraian diatas, dapat diketahui bahwa untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja yaitu salah satu dengan cara mengontrol diri. Menurut Hurlock (2000) kontrol diri berkaitan dengan individu dalam mengendalikan emosi serta dorongan yang berada dalam dirinya. Kontrol diri (*self control*) adalah suatu kemampuan seseorang dalam membimbing tingkah lakunya, kemampuan untuk menekan serta merintangi impuls-impuls atau tingkah laku individu atau remaja yang dapat mengontrol dirinya (Chaplin, 2001).

Selain itu, kontrol diri juga dapat memberikan dan mengarahkan pada hal yang positif. Sebagaimana yang dikatakan Tangney dkk(2004) bahwa kontrol diri memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan pada arah positif dalam kehidupan. Berdasarkan uraian diatas terdapat beberapa permasalahan remaja salah satunya yaitu kepercayaan diri yang rendah terutama dikalangan pelajar. Peneliti berharap dengan dilakukannya penelitian ini, teknik pelatihan kontrol diri menjadi teknik yang tepat dalam meningkatkan kepercayaan diri pada seseorang khususnya remaja atau pelajar.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah pelatihan kontrol diri efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMA PIRI 1 Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan kontrol diri dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA PIRI 1 Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat pada ilmu psikologi khususnya dalam bidang ilmu psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan.
 - b. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan atau ilmu baru bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang ingin meneliti perihal tersebut lebih dalam.
2. Manfaat Praktis
 - a. Diharapkan penelitian ini mampu meningkatkan kepercayaan diri bagi siswa agar tercapainya tujuan yang diinginkan.
 - b. Jika dalam pelatihan kontrol diri ini efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, maka diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan masukan atau pun saran bagi para pendidik atau guru

dalam mengupayakan siswanya memiliki kontrol diri yang baik sehingga berpengaruh baik juga terhadap kepercayaan diri siswa.

- c. Diharapkan menjadi acuan dan berguna terutama dalam bidang bimbingan dan konseling untuk menangani kepercayaan diri siswa yang rendah.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya banyak sekali para peneliti yang meneliti tentang pendidikan, pembahasan pembelajaran serta perkembangan merupakan topik utama untuk diteliti. Sebagaimana karya ilmiah yang mensyaratkan keorsinalitasnya, maka kajian terhadap penelitian-penelitian sebelumnya haruslah dilakukan untuk menghindari hal-hal yang bersifat duplikasi maupun pengulangan permasalahan yang sama persis.

Adapun penelitian-penelitian sebelumnya yaitu dilakukan oleh Siska, Sudardjo dan Esti Hayu Purnamaningsih (2003) dengan judul “Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa”. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal. Adapun nilai koefisien korelasinya yaitu sebesar 0.725 dengan nilai $p > 0.01$.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Fitri Yulianto dan H. Fuad Nashori (2006) dengan judul penelitiannya yaitu “Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian ini menunjukkan nilai

$p=0.002$ ($p>0.01$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do.

Kemudian penelitian selanjutnya yaitu dilakukan oleh Sri Wahyuni (2014) dengan judul penelitiannya “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi”. Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa Psikologi angkatan 2009 dan 2010 di Universitas Mulawarman Samarinda, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dengan nilai $p=0.000 < \alpha=0.05$.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Aulia Hapasari dan Emiliana Primastuti (2014) dengan judul penelitiannya “Kepercayaan Diri Mahasiswa Papua Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya”. Penelitian ini dilakukan di Semarang terhadap siswa Papua semester I-IV dan terdaftar sebagai anggota HIPMAPAS. Adapun nilai $r_{xy} = 0,520$ dengan $p < 0,01$ sehingga dinyatakan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan teman sebaya terhadap kepercayaan diri yang sangat signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari Dewi Yuhana Ningtyas (2012) dengan judul “Hubungan Antara *Self Control* Dengan *Internet Addiction* Pada Mahasiswa”. Subjek penelitiannya yaitu mahasiswa semester V UNNES, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antar *self control* dengan penggunaan internet ditunjukkan dengan nilai $r = -0,752$ $p = 0,000$ dimana $p < 0,01$.

Kemudian penelitian lainnya dilakukan oleh Dea Gardea (2013) dengan judul “Hubungan *Self Control* dengan Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Putri Di UKM Bola Voli UPI”. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self control* dengan tingkat kepercayaan diri pada atlet bola voli.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Elly Susanti dan Desi Nurwidawati (2014) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UNESA”. Penelitian ini menunjukkan hipotesis pertama yaitu kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik dengan nilai 0,000 dan hipotesis kedua yaitu konformitas tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansinya yaitu 0,087.

Penelitian selanjutnya yaitu dilakukan oleh Alfiani Nursyam Gumilang Shofaatun Isna (2015) dengan judul penelitiannya “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Bullying Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Lengkong Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2014/2015”. Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *bullying* peserta didik di SMP tersebut dengan nilai *p-value* dua sisi $0,006 < \alpha < 0,01$.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, penelitian ini merupakan penelitian yang mengadopsi dari penelitian-penelitian sebelumnya karena adanya kesamaan pada salah satu variabelnya. Adapun variabel yang akan diteliti oleh peneliti yaitu kontrol diri (*self control*) dan kepercayaan diri. Namun, walaupun

demikian penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini berbeda tujuan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Adapun letak perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan adalah:

1. Keaslian Topik

Adanya perbedaan dalam tujuan pemilihan variabel yang akan diangkat oleh peneliti sehingga dapat berbeda dengan penelitian sebelumnya. Adapun penelitian sebelumnya dengan variabel yang sama yaitu dilakukan oleh Gardea (2013), pada penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Sedangkan penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh peneliti sendiri yaitu menjadikan salah satu variabel sebagai perlakuan atau berupa pelatihan, sehingga pada penelitian kali ini yaitu pelatihan kontrol diri untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

2. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek dan lokasi penelitian ini juga berbeda dengan penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya, populasi atau subjek pada penelitian ini merupakan siswa-siswi di SMA yang lokasinya berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan hasil kajian dari beberapa penelitian sebelumnya terlihat ada beberapa perbedaan yang mendasar baik tentang topik penelitian, alat ukur, subjek

atau populasi yang akan dijadikan penelitian oleh peneliti. Adapun penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu “Efektivitas pelatihan kontrol diri (*self control*) untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMA PIRI 1 Yogyakarta”. Demikian berdasarkan dari hasil telaah terhadap penelitian sebelumnya maka penelitian yang akan dilakukan selanjutnya adalah asli dan belum ada yang meneliti.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data statistik dan pembahasan, diperoleh nilai *Sig* sebesar 0,043 ($p < 0,05$) sehingga terbukti adanya perbedaan antara *pre-test* dan *pos-test* pada subjek kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan kontrol diri (*self control*) efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa-siswi di SMA PIRI 1 Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, maka adapun beberapa saran dari peneliti antara lain:

1. Responden Penelitian

Responden penelitian diharapkan dapat mengaplikasikan atau mempraktekkan apa yang dipelajari dan dipahami selama pelatihan, sehingga menimbulkan manfaat mempunyai kontrol diri yang baik dan berpengaruh juga pada kepercayaan dirinya.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mengupayakan siswa-siswinya memiliki kontrol kognitif, kontrol perilaku dan kontrol keputusan yang baik sehingga dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada siswa.

3. Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih baik lagi untuk mempersiapkan segala hal yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian. Selain itu, peneliti juga harus menambah waktu yang tepat terhadap proses dilaksanakannya penelitian sehingga hasil bisa lebih sempurna dan berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan oleh peneliti itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adywibowo, I. P. (2010). Memperkuat Kepercayaan Diri Anak Melalui Percakapan Referensial. *Jurnal Pendidikan Penabur*, No.15, Tahun ke 9,37-49.
- Afiatin, T., & Martaniah, SM. (1998). Peningkatan kepercayaan Diri Remaja Melalui konseling kelompok. *Jurnal Psikologika*, No.6, Tahun III 1998, 66-79.
- Afiatin, T., & Andayani, B. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Penganggur Melalui Kelompok Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi*. 2, 35-46
- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua*. Bandung: Pustaka Setia.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (1997). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Batubara, R. (2010). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Sari Pediatri. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Bunker, B., Major, B., & Instone, D. (1983). Gender, Self Confidence and Influence Strategies: AN Organizational Simulation. *Journal of Personality and Social Psychology*,44(2).322-333
- Chaplin, JP. (2001). *Kamus Psikologi (penerjemah Dr. Kartini Kartono)*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Chita, R.C.M., Lydia, D., & Cicilia, P. (2015). Hubungan Antara Self-Control Dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi Angkatan 2011. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. 3(1), 297-302.
- Daradjat. (1999). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Pelajar
- Fatchurahman, M., & Pratikto, H. (2012). Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia* 1(2), 77-87
- Gardea, D. (2013). Hubungan antara Self Control dengan Tingkat Kepercayaan diri Atlet Putri di UKM Bola Voli UPI. *Skripsi*. (tidak diterbitkan).

Bandung: Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Ghufron, M.N. (2011). *Tes Kepribadian: Terjemahan: D.H Gulo*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka.

Ghufron, M.N., & Risnawita, R.S. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruuzz Media.

Gunarsa, Y. (2002). *Asas-Asas Psikologi Keluarga Idaman*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.

Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspaswara

Hamalik, O. (2001). *Pengembangan Sumber Daya Manusia Manajemen Pelatihan Ketenagakerjaan Pendekatan Terpadu*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Hamdan. (2009). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMUN 1 Setu Bekasi. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Bekasi. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Hapasari, A., & Emiliana, P. (2014). Kepercayaan Diri Mahasiswa Papua Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya. *Jurnal Psikodimensia 13(1)*, 60-72.

Herlena, B. (2012). *Desain Pelatihan*. Yogyakarta. Ash-Shaff.

Hurlock, E.B. (1980). *Development Psychology: A Life-Span Approach. 5th Ed.* McGraw-Hill. Inc.

Hurlock, E.B. (1991). *Adolescent Development*. New York: Mc-Grawhill.

Hurlock, E.B. (1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.. Edisi kelima. (Terjemahan: Istiwidayanti)*. Jakarta: Erlangga.

Hurlock, E.B. (2000). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga

Iskandar. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Jakarta: Gaung Persada Press

Isna, A.N. (2015). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Bullying Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Lengkong Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2014/2015. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Kediri. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI.

Kartono, K., & Gulo, D. (2003). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.

Khairunnisa, A. (2013). Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di MAN 1 Samarinda. *Jurnal Psikologi*, 1(2) 220-229.

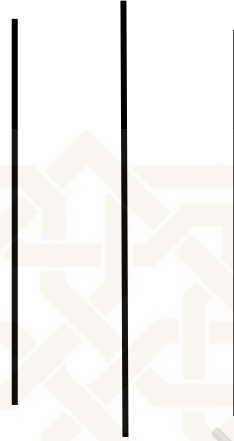
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen. Edisi Ketiga*. Malang: UMM Press.
- Lindenfield, G. (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri: Pedoman Bagi Orang Tua. (Terjemahan Ediati Kamil)*. Jakarta: Arcan.
- Loekman, L. (1983). *Rasa Percaya Diri Sendiri*. Salatiga: Pusat Bimbingan Universitas Kristen Satya Wacana.
- Luxori, Y. (2005). *Percaya Diri*. Jakarta: Khalifa
- Mahrita, E. (1997). Pengembangan Inventori Kepercayaan Diri (penelitian reliabilitas, validitas dan norma pada sampel mahasiswa berusia 18-27 tahun di Jakarta dan sekitarnya). *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Mathis R.L., & Jackson J.H, 2002. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Salemba Empat.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional
- Maslow, A.H. (1984). *Motivasi dan Kepribadian : teori Motivasi dengan Rancangan Hirarki Kebutuhan Manusia: (Terjemahan Aris Saputra)*. Jakarta
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Hadiano, S.R. (2004). *Psikologi Perkembangan : Pengantar Psikologi Dalam Berbagai Bagiannya. Terjemahan: Haditono, S.R.* Yogyakarta: Gadjah Mada Press.
- Mustafa, Z. (2009). *Mengurangi Variabel Hingga Instrumentasi*. Yogyakarta: Graha.
- Ningtyas, S. (2012). Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Edukasi, 1(1)*. 25-30.
- Putri, Y.C.D. (2015). Hubungan Percaya Diri dengan Pengendalian Diri (*Self Control*) Remaja pada Siswa/i di SMA Negeri 17 Medan. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Keperawatan. Universitas Sumatera Utara.
- Rizkiyah. (2005). Hubungan Antara Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Remaja Awal Siswa Kelas XI IPS SMAN 5 Bekasi. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Jakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam As-Syafi'iyah.
- Santoso, M., & Satiadarma, M.P. (2005). Hubungan Antara Rasa Percaya Diri dan Agresivitas pada Atlet Bola Basket. *Jurnal Phronesis, No 1*, 51-64.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescent, Perkembangan Remaja*. Jakarta Erlangga.
- Santrock, J.W. (2008). *Life-Span Development Eleventh Edition*. New York: Mc Graw-Hill.

- Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology: Bio Psychological Interaction*: New York.
- Seniati, L., Yulianto,A., & Setiadi, B.N. (2008). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Simbolon, S.(2008). Hubungan Harga Diri Dengan Asertifitas Pada Remaja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Siska, S., & Purnamaningsih, E. (2003). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 2:67-71
- Sudarjo, S., &Purnamaningsih, E.H. (2003). Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2.67-71.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarto, (2012). *Ice Breaker Dalam Pembelajaran Aktif*. Surakarta: Cakrawala media.
- Susanti, E.,& Desi N. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UNESA. *Jurnal Character*, 2(3), 1-7.
- Suryabrata, S. (1993). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas VIII SMP Santa Maria Fatima. *Jurnal Psiko-edukasi*, 6(1).
- Suryabrata, S. (2005). *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Andi.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Bone, A.L.(2004). High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Succes (online). *Journal of Personality*, 72(2), 271-322
- Taylor, R. (2001). *Kiat-Kiat Pede Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Trianto, (2013). *Model Pembelajaran Terpadu Konsep, Strategi, Implementasinya Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tulus, A.M. (1995). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Gramedia.
- Vandenbos, G.R. (2006). *APA Dictionary of Psychology*. Washington DC: American Psychological Association.
- Widiyanti, Y.T. (2014). Peningkatan Kepercayaan Diri Dan Kemandirian Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Pembelajaran Attention Relevance Confidence Satisfaction (ARCS). *Naskah Publikasi*.

Yulianto, F., & Nashori, F.(2006). Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 3(1).55-6.



SKALA



Disusun oleh :

**Risa Nur'aeni
(13710044)**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2017

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan (**coret salah satu**)

Kelas/Jurusan :

Petunjuk Pengisian!

Bacalah dan pahami setiap pernyataan berikut, kemudian beri tanda (√) pada salah satu kolom jawaban sebelah kanan sesuai dengan kondisi anda, tidak ada jawaban benar atau salah. Pilihan jawaban yang disediakan yaitu:

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

Selamat mengerjakan!!! ☺

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan benar meskipun sulit.				
2	Saya adalah siswa yang selalu bersemangat dalam meraih cita-cita yang saya impikan selama ini.				
3	Saya akan mengatakan yang sebenarnya meskipun saya yang berbuat salah.				
4	Saya siap menerima resiko apapun bila keputusan yang saya ambil tidak membuahkan hasil yang memuaskan.				
5	Setiap kali ada permasalahan saya menganalisisnya terlebih dahulu sehingga memudahkan saya untuk mengambil jalan keluar.				
6	Saya merasa yakin bahwa saya mampu menyelesaikan masalah dengan baik dan tepat.				
7	Saya selalu optimis mendapat nilai baik dalam mengerjakan tugas				
8	Saya percaya bahwa dibalik masalah yang saya hadapi terdapat kemudahan yang menyertainya.				
9	Sebelum saya mengerjakan tugas saya akan mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan.				
10	Saya mencoba memikirkan beberapa kemungkinan-kemungkinan sebelum mengambil keputusan.				
11	Apabila saya mendapat tanggung jawab saya yakin dapat menyelesaikannya tanpa bantuan orang lain				
12	Dalam mengerjakan tugas saya senang karena saya yakin pasti bisa menyelesaikannya dengan baik.				
13	Setiap kali saya mengalami masalah, masalah tersebut akan memberikan pengalaman berharga dalam hidup saya.				
No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
14	Saya selalu berpikir bahwa tindakan yang saya ambil adalah yang terbaik bagi saya.				
15	Saya selalu merancang strategi terlebih dahulu dalam menyelesaikan suatu masalah.				
16	Jika saya diberi suatu tugas, saya merasa tidak yakin mampu menyelesaikannya dengan baik.				
17	Saya sering merasa bahwa saya tidak lebih pintar daripada teman-teman saya.				
18	Saya merasa bahwa masalah yang saya hadapi				

	bukan ulah saya saja tetapi ulah orang lain.				
19	Saya lebih memilih menghindari dari persoalan dari pada saya harus menanggung resikonya.				
20	Saya akan mencari sumber masalah yang saya hadapi untuk menentukan strategi dalam pemecahan masalahnya.				
21	Saya merasa ragu dengan kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang sering saya hadapi				
22	Saya merasa bahwa saya tidak dapat membuat orang lain bangga dengan kemampuan yang saya miliki.				
23	Masalah yang saya hadapi cenderung mengarah pada kondisi yang lebih buruk.				
24	Permasalahan membuat saya malas untuk beraktivitas.				
25	Saya tidak menyukai orang yang lebih pintar dari saya.				
26	Sebelum mengambil keputusan saya selalu meminta pendapat kepada orang lain.				
27	Saya merasa tidak puas dengan kemampuan yang saya miliki.				
28	Setiap kali ada masalah saya merasa gagal dalam hidup saya.				
No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
29	Saya suka meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan tugas saya.				
30	Saya tidak menyukai orang yang lebih pintar dari saya.				
31	Saya yakin segala macam persoalan dapat saya atasi dengan baik.				
32	Saya ragu kalau saya bisa menyelesaikan tugas dengan baik karena saya tidak memiliki kemampuan dalam diri saya.				
33	Masalah yang menimpa saya sangat berpengaruh buruk pada diri saya.				
34	Saya tidak berani mengambil tindakan atau keputusan yang resikonya sangat besar menurut saya.				
35	Setiap kali ada masalah saya cenderung kurang aktif hanya diam menunggu masalah tersebut hilang.				
36	Saya yakin ide atau solusi yang saya berikan akan membantu teman saya dalam memecahkan				

	masalah yang sedang dialaminya.				
37	Saya ingin memperoleh prestasi yang dapat dibanggakan supaya dapat membahagiakan baik orang tua saya, guru-guru saya maupun teman-teman saya.				
38	Saya tidak pernah membedakan dalam memperlakukan teman siapapun.				
39	Apabila saya diberi suatu amanah saya akan menjalankannya dengan baik.				
40	Ketika saya berhadapan dengan kondisi yang rumit, saya akan pergi piknik atau liburan.				
41	Saya dapat bertindak mandiri dalam mengambil keputusan saat memiliki masalah				
42	Saya selalu berfikir bahwa saya akan meraih apa yang saya cita-citakan di masa depan.				
No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
43	Saya selalu memberikan bantuan kepada siapapun sekalipun dia adalah orang yang tidak saya sukai.				
44	Sesulit apapun masalah yang saya hadapi saya tidak akan lari darinya.				
45	Saya sangat senang jika ada orang yang mengingatkan saya ketika saya melakukan kesalahan.				
46	Saya tidak ingin siapapun terlibat dengan permasalahan saya karena saya tidak mau merepotkan orang lain				
47	Saya memiliki tekad untuk sukses dan dapat membanggakan orang tua dimasa yang akan datang.				
48	Jika saya melihat teman dekat saya berbohong, saya akan menegurnya dengan baik-baik				
49	Saya berani menghadapi segala sesuatu tantangan karena saya akan mendapatkan banyak pengalaman baru				
50	Ketika ada orang yang memberikan saran atau masukan, saya selalu berusaha mendengarkannya dengan seksama.				
51	Ketika saya memiliki masalah saya sering bingung untuk menyelesaikannya.				
52	Kegagalan membuat saya tertantang untuk belajar lebih giat dan bersemangat.				
53	Saya selalu berusaha bersikap baik kepada orang				

	yang pernah menyakiti atau mengecewakan saya.				
54	Saya percaya bahwa di setiap permasalahan muncul pasti ada hikmah yang bisa diambil.				
55	Saya selalu mengomentari teman yang sering menasehati saya.				
No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
56	Saya merasa tidak mampu meraih cita-cita yang saya impikan selama ini.				
57	Saya merasa kurang bersemangat untuk belajar di sekolah.				
58	Saya selalu membela teman saya karena alasan solidaritas meskipun dia salah.				
59	Saya takut menghadapi suatu tantangan karena ada konsekuensinya yang harus saya tanggung.				
60	Saya tidak suka orang yang selalu menasehati atau mengkritik saya				
61	Saya membutuhkan dukungan dari teman saya dalam mengambil keputusan.				
62	Menurut saya, usaha yang saya lakukan selama ini untuk mencapai apa yang saya harapkan hanyalah sia-sia.				
63	Saya tidak mau menyetujui keputusan seseorang yang saya tidak suka padanya meskipun dia benar.				
64	Ketika saya mendapatkan permasalahan yang rumit saya lebih memilih membiarkannya daripada susah-susah menyelesaikannya.				
65	Saya menganggap kritikan adalah suatu ancaman bagi saya.				
66	Saya selalu dibantu orang tua saya ketika menyelesaikan suatu permasalahan.				
67	Saya bukanlah termasuk orang yang sangat berambisi untuk sukses.				
68	Saya selalu merasa lebih baik dalam segala hal dibandingkan dengan orang yang lebih muda dari saya.				
69	Saya selalu takut salah dalam mengambil keputusan.				
70	Saya selalu berpura-pura mendengarkan ketika ada orang yang menasehati saya.				

TERIMAKASIH

Salam Sukses & Sejahtera Untuk Kita Semua





MODUL PELATIHAN

“MENJADI DIRI SENDIRI DENGAN MENGONTROL DIRI”

Disusun oleh:

Risa Nur'aeni

NIM : 13710044



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PENDAHULUAN

Kontrol diri (*self control*) berdasarkan pengertian Ghufron dan Risnawati (2012) yaitu kemampuan untuk menyusun, membimbing, serta mengarahkan perilaku ke arah yang positif sehingga kontrol diri menjadi suatu potensi yang dapat dikembangkan dan diaplikasikan dalam kehidupannya termasuk dalam menghadapi suatu kondisi di lingkungannya. Selain itu, menurut Rodin (Sarafino, 1990) kontrol diri merupakan perasaan seseorang bahwa dia mampu membuat keputusan serta mengambil tindakan yang efektif agar mendapatkan sesuatu yang diharapkan serta menghindari hal yang tidak diharapkan. Adapun aspek dari kontrol diri menurut Averill (Ghufron & Rini, 2012) yaitu: (1) Kontrol kognitif, (2) Kontrol perilaku, dan (3) Kontrol keputusan.

Berdasarkan hal tersebut yaitu “Pelatihan *Self Control*” adalah suatu rangkaian proses pembelajaran yang sengaja didesain dengan tujuan dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Pelatihan tersebut didesain berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (Ghufron & Rini, 2012). Sebagaimana Lindenfield (1997) mengemukakan bahwa seseorang yang mampu mengendalikan diri dan mampu mengontrol emosinya dengan baik lebih cenderung percaya diri karena tidak ada rasa khawatir lepas kendali ketika menghadapi suatu tantangan atau resiko. Demikian dengan kontrol diri yang baik seseorang dapat menjadi pribadi yang percaya diri sesuai dengan apa yang diharapkannya.

Adapun tujuan dari adanya “Pelatihan *Self Control*” ini adalah dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang disertai pemahaman yang baik terhadap dirinya, sehingga dapat bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari.

Peneliti,

Risa Nur'aeni

13710044

HARI KE 1

Sesi 1

Persiapan & Pembukaan

Materi pertama dalam pelatihan ini yaitu berupa persiapan dan pembukaan pelatihan untuk menyiapkan serta mengarahkan peserta sebelum pelatihan dan selama pelatihan. Kemudian dilanjutkan dengan pengarahan oleh trainer kepada peserta baik tujuan maupun kegiatan selama pelatihan. Pada sesi ini terdiri dari perkenalan antara Trainer dengan peserta maupun antar peserta. Kemudian membuat kontrak pelatihan sehingga pelatihan dapat berjalan dengan baik dan lancar serta terciptanya komitmen selama pelatihan.

∅ Tujuan

1. *Trainer, co-trainer* dan peserta saling mengenal satu sama lain.
2. Membangun kepercayaan atau *rapport* antara Trainer dan peserta.
3. Peserta mendapat gambaran dan mengetahui manfaat dari pelatihan yang akan dilakukan.
4. Membangun komitmen selama pelatihan antara Trainer dan peserta.

∅ Alat & Bahan

- a. *Name Tag*,
- b. Kertas
- c. Lem
- d. Alat Tulis dan
- e. Lembar *Informed consent*.

∅ Metode : Kontrak Belajar → Diskusi & Menulis

∅ Durasi : 40 menit

∅ Prosedur

1. *Trainer* dan peserta memasuki ruangan dan duduk di tempat yang sudah disiapkan dengan posisi tempat duduk yaitu sejajar kesamping.
2. Peserta dipersilahkan untuk mengisi daftar hadir terlebih dahulu.
3. *Co-trainer* memberikan *informed consent* kepada peserta.
4. *Trainer* membuka pelatihan dengan bacaan *Basmallah* dan do'a bersama.
5. *Trainer* dan *co-trainer* memperkenalkan diri kepada peserta.

6. *Trainer* meminta peserta untuk memperkenalkan diri dengan membuat lingkaran dalam posisi duduk. Kemudian posisi tangan kanan mengepal serta menaruhnya di atas paha kanan dan posisi tangan kiri telungkup dan menaruhnya di atas paha kiri. Secara bersamaan gerakkan tangan kiri maju mundur dan tangan kanan naik turun sambil memperkenalkan diri dan memperkenalkan satu teman lainnya, kemudian balikkan posisi gerakan dari tangan kiri ke tangan kanan.
7. *Co-trainer* membagikan *name tag* kepada peserta dan meminta peserta menuliskan namanya masing-masing agar tidak lupa (boleh nama asli, nama panggilan, nama kepanjangan).
8. *Trainer* menjelaskan kepada peserta bahwa mereka akan melakukan kegiatan yang menyenangkan.
9. *Trainer* dan peserta membuat kontrak pelatihan dan menuliskannya di kertas yang sudah disediakan serta ditempel di dinding selama pelatihan berlangsung yang dibantu *co-trainer*.

Sesi Ke 2

Self Control And The Functions

Pada sesi kedua yaitu menyajikan materi tentang pohon harapan, peserta diminta untuk menggambar pohon yang diinginkan kemudian dilanjutkan dengan menuliskan harapan-harapan peserta yang ingin dicapainya terkait menjadi diri yang lebih baik setelah pelatihan. Selanjutnya, pemahaman diri dengan diberikannya *worksheet* kepada setiap peserta. Peserta diminta untuk mengisi *worksheet* tersebut sesuai dengan dirinya. Selanjutnya, pemberian materi tentang “*What do you think about self control? and The Functions.*”

☞ Tujuan

1. Peserta mempunyai tujuan terhadap pelatihan yang diikuti.
2. Peserta mengetahui dan memahami harapan-harapannya baik selama mengikuti pelatihan maupun setelahnya.
3. Peserta memahami dirinya baik dilihat dari kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.
4. Peserta dapat mengetahui yang dimaksud dengan mengontrol diri.
5. Peserta dapat memahami terkait materi yang disampaikan.

6. Peserta dapat menyadari pentingnya mengontrol diri dalam kehidupan sehari-hari.

7. Peserta dapat mengetahui dan memahami manfaat dari mengontrol diri.

☞ Alat & Bahan

- a. *Slide*,
- b. Alat tulis,
- c. Lem
- d. Kertas Warna
- e. *Worksheet* “Who Am I”,
- f. Proyektor dan
- g. Laptop

☞ Materi

1. Pohon Harapan
2. Pemahaman Diri : *Who Am I*
3. a. *What do you think about self control??*
b. *The Function*

☞ Metode : Menggambar, menulis, ceramah,

☞ Durasi : 70 menit.

☞ Prosedur

1. Pohon Harapan (20 menit)

- a. *Co-trainer* membagikan *worksheet* kepada peserta.
- b. *Trainer* mengintruksi peserta untuk menggambar pohon pada *worksheet* tersebut.
- c. Selanjutnya *Trainer* menginstruksikan peserta menuliskan harapan-harapan (harapan untuk diri sendiri, orangtua dan orang lain) yang ingin dicapai pada pohon tersebut.
- d. Peserta diminta untuk membaca dan menceritakan kembali isi dari tulisan di pohon harapannya di depan kelas

2. Pemahaman Diri: *Worksheet* “Who Am I” (20 menit)

- a. *Co-trainer* memberikan *worksheet* “Who AM I”
- b. *Trainer* menjelaskan terkait lembar kerja “Who Am I”

- c. *Trainer* meminta peserta untuk mempersentasikan lembar kerjanya masing-masing.
- d. *Trainer* menanyakan manfaat yang bisa diambil dari tugas individu yang dikerjakan
- e. *Trainer* menyimpulkan kembali *worksheet* yang dikerjakan

3. Materi tentang “What do you think about self control?? And The Function” (30 menit)

- a. *Trainer* menyampaikan materi kepada peserta.
- b. *Trainer* memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.
- c. Sesi tanya jawab terkait materi yang disampaikan.
- d. *Trainer* menyimpulkan dan memberikan evaluasi terakait materi yang disampaikan kepada peserta.
- e. *Trainer* meminta peserta untuk memaknai dan menyimpulkan materi yang telah disampaikan.

HARI KE 2

Sesi 3

Control yourself with the three pillars!!

Pada sesi ini diawali dengan materi permainan untuk membuka pelatihan yang kedua, yaitu dengan permainan “tangkap lawan”. Permainan ini bermanfaat untuk melatih konsentrasi dan juga menghibur peserta. Setelah permainan selesai, dilanjutkan dengan materi tentang “*Control yourself with the three pillars*”. Pada sesi ini akan dijelaskan tentang macam-macam kontrol diri. Kemudian pemberian tugas dilakukan dengan analisis SWOT, tujuannya agar peserta dapat menganalisis dirinya terkait kekuatan (kelebihan), kelemahan (kekurangan), peluang (kesempatan) dan ancaman (hambatan) yang dimilikinya.

☞ Tujuan

1. Mengawali pelatihan dengan doa agar dapat berjalan dengan lancar.
2. Agar peserta tidak tegang dan merasa rileks dalam mengikuti pelatihan.
3. Membuat peserta bermain sambil melatih konsentrasi.
4. Mengingat kembali (*review*) materi yang disampaikan pada sesi sebelumnya.

5. Peserta mengetahui cara mengontrol kognitif dengan cara berpikir positif dalam memandang sesuatu hal.
6. Peserta dapat memahami cara mengontrol diri ketika menghadapi stimulus yang tidak diharapkan dengan cara mengontrol perilakunya.
7. Peserta dapat mengaplikasikan pemahamannya dengan *worksheet*.
8. Belajar mengemukakan pendapat di depan umum.

☞ Alat dan Bahan :

- a. Cerita,
- b. Laptop,
- c. *Slide*,
- d. Alat tulis,
- e. *Worksheet* dan
- f. Proyektor.

☞ Materi

1. Tangkap Lawan
2. Materi : *Control yourself with the three pillars!!*
3. Worksheet

☞ Metode : *Role play*, ceramah dan diskusi.

☞ Durasi : 90 menit

☞ Prosedur

1. Pembukaan Sesi dan *Role Play* (10 menit)

- a. *Co-Trainer* membuka pelatihan pada pertemuan ke 2 dengan bacaan *Basmallah* dan do'a bersama peserta.
- b. Peserta mengisi daftar hadir.
- c. *Trainer* menanyakan kabar peserta hari ini.
- d. *Trainer* menanyakan kesiapan peserta untuk mengikuti pelatihan selanjutnya.
- e. *Co-Trainer* mengintruksikan peserta untuk membuat satu kelompok bersama dan membuat lingkaran.
- f. *Trainer* menjelaskan aturan main yang akan dilakukan dengan memberikan cerita.
- g. Setelah games selesai, *trainer* memulai kegiatan selanjutnya dengan menanyakan atau *review* materi di hari sebelumnya kepada peserta.

2. Penyampaian Materi: *Control yourself with the three pillars? Bagian 1: Cognitive Control* (20 menit)

- a. *Trainer* menyampaikan materi dengan harapan peserta dapat mengikuti dan memperhatikan materi yang disampaikan dengan secara seksama, fokus dan juga serius.
- b. *Trainer* memberikan kesempatan kepada peserta yang ingin bertanya terkait materi yang disampaikan (diskusi).
- c. Kesimpulan dan evaluasi materi oleh *trainer* atau *co-trainer*.

3. Workseheet : “Hal yang tidak menyenangkan” (15 menit)

- a. Setiap peserta dibagikan lembar kertas kerja oleh *co-trainer*.
- b. *Co-trainer* meminta peserta untuk mengisi sesuai dengan perintah dari *worksheet* tersebut.
- c. *Trainer* meminta peserta untuk mempresentasikan hasil dari penyelesaian *worksheet*.
- d. *Trainer* memberikan penjelasan dan arahan terkait *worksheet* yang diselesaikan oleh peserta.

4. Penyampaian Materi: *Control yourself with the three pillars? Bagian II: Behavioral Control* (25 menit)

- a. *Trainer* menyampaikan materi dengan harapan peserta dapat mengikuti dan memperhatikan materi yang disampaikan dengan secara seksama, fokus dan juga serius.
- b. *Trainer* memberikan kesempatan kepada peserta yang ingin bertanya terkait materi yang disampaikan (diskusi).
- c. Kesimpulan dan evaluasi materi oleh *trainer*.

5. Worksheet : Studi Kasus Individu (*Individual Case Studies*) (15 menit)

- a. *Co-Trainer* memberikan *worksheet Case study* kepada peserta.
- b. *Co-Trainer* meminta untuk mengisinya sesuai dengan yang dialami dengan waktu yang telah ditentukan.
- c. *Co-Trainer* membagi peserta menjadi beberapa kelompok dengan masing masing kelompok terdiri dari 2 orang.
- d. Setelah lembar kerja selesai diisi, *trainer* meminta peserta untuk saling *sharing* dengan peserta lainnya terkait hasil yang dituliskan dan kemudian dilanjutkan dengan persentasi.

Sesi ke 4

NEXT.. Control yourself with the three pillars!!

Pada sesi selanjutnya diawali dengan materi berupa permainan yang bertujuan untuk memberikan gambaran emosi peserta yang dialami selama pelatihan berlangsung. Materi pada sesi ini yaitu melanjutkan materi di sesi sebelumnya tentang macam-macam kontrol diri yaitu kontrol keputusan (*Decisional Control*). Kemudian dilanjutkan dengan analisis S.W.O.T.

∅ Tujuan

1. Agar peserta dapat mengungkapkan emosi yang dirasakan selama pelatihan.
2. Menciptakan kondisi yang rileks serta menghindari suasana jenuh bagi peserta.
3. Terciptanya kerjasama antar peserta.
4. Peserta dapat memahami cara mengontrol diri dalam mengambil suatu keputusan.
5. Peserta dapat meyakini terhadap keputusan yang diambilnya.
6. Peserta memahami dirinya baik kekurangan, kelebihan, maupun peluang yang ada. Selain itu, agar peserta dapat menentukan strategi dalam menghadapi kekurangannya dan memanfaatkan peluangnya yang ada.

∅ Alat & Bahan

- | | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| a. <i>Worksheet games</i> | d. Proyektor. |
| b. Laptop, | e. Alat tulis |
| c. <i>Slide</i> , | f. <i>Worksheet</i> Analisis S.W.O.T |

∅ Materi

1. *Emotions Game*
2. Materi ***Control yourself with the three pillars!!***
3. Analisis S.W.O.T

∅ Metode : *Games*, ceramah, menulis dan persentasi.

∅ Durasi : 55 menit

∅ Prosedur

1. Permainan *Emotions Game* (10 menit)

- a. *Co-Trainer* membagikan *worksheet* kepada peserta.
- b. *Trainer* mengintruksikan bagaimana aturan main dalam permainan *Emotions Game* ini.
- c. Peserta menjalankan permainan sesuai dengan intruksi dari *trainer*
- d. Peserta menceritakan kembali apa yang dirasakan dari permainan tersebut.

2. Penyampaian Materi: *Control yourself with the three pillars? Bagian III: Decisional Control* (15 menit)

- a. *Trainer* menyampaikan materi dengan harapan peserta dapat mengikuti dan memperhatikan materi yang disampaikan dengan secara seksama, fokus dan juga serius.
- b. *Trainer* memberikan kesempatan kepada peserta yang ingin bertanya terkait materi yang disampaikan (diskusi).
- c. Kesimpulan dan evaluasi materi oleh *trainer*.

3. *Worksheet* : “Analisis S.W.O.T” (15 menit)

- a. *Co-Trainer* membagikan *worksheet* analisis S.W.O.T kepada setiap peserta.
- b. *Co-Trainer* meminta peserta untuk mengisi lembar kerja tersebut.
- c. *Trainer* meminta peserta untuk melihat dan merenungkan kembali terkait apa yang dituliskannya dengan cara “menyadari” terkait apa yang dituliskan dalam lembar kerja peserta. Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan dari *trainer*.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Sesi 5

Role Model Kontrol Diri

Sesi selanjutnya yaitu penampilan *role model* dengan pemutaran film berdurasi pendek yang menceritakan tentang seseorang dengan kontrol diri yang baik. Kemudian dilanjutkan dengan materi relaksasi yang berisi tentang bagaimana peserta mencoba untuk merasakan kondisi nyaman, rileks dan tenang.

∅ Tujuan

1. Peserta dapat mengambil hikmah dari film yang ditonton bersama.
2. Peserta dapat mengetahui kesimpulan dari seluruh materi yang disampaikan selama pelatihan.
3. Peserta dapat menyimpulkan sendiri terkait permasalahan yang ada pada dirinya serta dapat memberikan keputusan dalam menghadapi permasalahan tersebut sesuai dengan keyakinannya.
4. Peserta dapat merasakan posisi yang rileks dan nyaman melalui relaksasi.
5. Peserta dapat menjadi pribadi yang lebih bersemangat dan termotivasi.
6. Peserta dapat menceritakan kembali perasaan yang dialami setelah dilakukannya relaksasi.

∅ Alat dan Bahan

- a. Proyektor,
- b. Laptop
- c. Speaker
- d. Musik Relaksasi

∅ Materi

1. Pemutaran Film
2. Relaksasi

∅ Metode : Nonton bersama, diskusi, relaksasi

∅ Durasi : 25 menit

☞ Prosedur

1. Pemutaran Film Pendek (*Role Model*) (15menit)

- a. *Co-Trainer* menampilkan film yang sudah disiapkan sebelumnya.
- b. Peserta dapat menyaksikan film dengan seksama.
- c. Peserta memberikan tanggapan terhadap film yang sudah diputar
- d. *Trainer* memberikan penjelasan dan kesimpulan dari pemutaran film tersebut.

2. Relaksasi (10 menit)

- a. Co-trainer membagikan *worksheet* “Harapan dan Perubahan” kepada peserta
- b. *Trainer* meminta peserta untuk memosisikan dirinya dengan tenang dan nyaman.
- c. *Trainer* meminta peserta untuk untuk memejamkan mata.
- d. *Trainer* memberikan musik relaksasi terhadap peserta.
- e. *Trainer* memberikan kata-kata untuk relaksasi “ *Ambillah posisi yang nyaman pejamkanlah mata anda ... tarik napas yang dalam dan keluarkan ...*”
- f. *Trainer* meminta peserta untuk membuka mata.
- g. *Trainer* menanyakan perasaan yang dirasakan peserta setelah relaksasi.

Sesi ke 6

Penutupan

Sesi ini merupakan sesi terakhir dan penutup kegiatan pelatihan kontrol diri. Sesi ini terdiri dari beberapa kegiatan yaitu evaluasi materi selama pelatihan, memberikan kenang-kenangan dengan foto bersama dan memberikan *post-test* pada peserta.

∅ Tujuan :

1. Merangkum materi yang disampaikan agar peserta dapat mengingatnya kembali.
2. Mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kepercayaan diri setelah pelatihan dilakukan.
3. Mengevaluasi semua kegiatan selama pelatihan dilaksanakan.
4. Memberikan kenang-kenangan dengan foto bersama.

∅ Alat & Bahan : Alat tulis dan lembar *post-test*

∅ Metode : Diskusi

∅ Durasi : 20 menit

∅ Prosedur

1. *Trainer* menjelaskan kembali terkait pelatihan baik manfaat atau hikmah yang bisa diambil serta memberikan motivasi terakhir kepada para peserta.
2. *Co-Trainer* membagikan kertas kosong kepada peserta dan meminta peserta untuk menuliskan apa yang harus dilakukan terkait perbaikan diri setelah mengikuti pelatihan.
3. *Trainer* menanyakan peserta kegiatan mana yang paling disukai peserta.
4. *Co-Trainer* memberikan lembar *post-test* dan mengintruksikan peserta untuk mengisinya sesuai dengan perasaan diri peserta.
5. *Trainer* mengintruksikan kembali kepada peserta untuk mengecek ulang lembar *post-test* supaya tidak ada yang terlewat.
6. *Trainer* dan *co-trainer* mengucapkan terimakasih kepada peserta atas partisipasinya dalam mengikuti pelatihan.
7. *Trainer* menutup kegiatan pelatihan dengan membacakan *hamdalah* dan doa bersama dengan peserta dilanjutkan dengan foto bersama.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas diri

Nama : Risa Nur'aeni
Tempat/tgl. Lahir : Ciamis, 01 Agustus 1995
Jenis Kelamin : Perempuan
Nama Ibu : Kurniasih
Nama Ayah : Saepudin
Alamat Rumah : Dsn. Dukuh 1. Ds Parakanmanggu RT/RW 01/05.
Kec Parigi. Kab Pangandaran. Jawa Barat
No Hp : 085729893164
Email : risa_farizanuraeni135@yahoo.co.id

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

- a. TK Melati, tahun lulus 2001
- b. SD III Parakanmanggu , tahun lulus 2007
- c. MTs YPAK Cigugur , tahun lulus 2011
- d. MAN Pangandaran , tahun lulus 2013
- e. S1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tahun lulus 2017

2. Pendidikan Non Formal

- a. Pondok Pesantren Karang Salam Pangandaran
- b. Pondok Pesantren Darul Hikmah Pangandaran