

**INTERVENSI INTEGRASI PERUBAHAN PERILAKU (IPP)
UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
SISWA SMP KELAS VII**

TESIS

**Diajukan sebagai persyaratan untuk
Memperoleh Gelar Magister Profesi Psikologi
Bidang Psikologi Pendidikan**



Oleh :

DONY ROCHMAD KURNIAWAN
T 100060053

**PROGRAM MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2012

**INTERVENSI INTEGRASI PERUBAHAN PERILAKU (IPP)
UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
SISWA SMP KELAS VII**

TESIS

**Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Magister Profesi Psikologi (M.Psi, Psikolog)
Bidang Psikologi Pendidikan**

Oleh :

**DONY ROCHMAD KURNIAWAN
T 100060053**

**PROGRAM MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
TAHUN 2012**

HALAMAN PERSETUJUAN

**Intervensi Integrasi Perubahan Perilaku (IPP)
Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Kelas VII**

Yang Diajukan Oleh :

DONY ROCHMAD KURNIAWAN
T 100060053

Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Program Magister Profesi Psikologi
Bidang Psikologi Pendidikan

Surakarta, Januari 2012

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Dr. Moordiningsih, M.Si, Psikolog.

HALAMAN PENGESAHAN

**Intervensi Integrasi Perubahan Perilaku (IPP)
Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Kelas VII**

Yang Diajukan Oleh :

DONY ROCHMAD KURNIAWAN
T 100060053

Kekhususan Bidang Psikologi Pendidikan

Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji
Pada hari Senin, 30 Januari 2012
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

Penguji Utama

Dr. Moordiningsih, M.Si. Psikolog

Penguji Pendamping

Dr. Yadi Purwanto, MM, MBA. Psikolog

Penguji HIMPSI

Haryanta, S.Psi, MA. Psikolog

Mengetahui

Ketua Magister Profesi Psikologi

Dr. Yadi Purwanto, MM, MBA. Psikolog.

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk

Bapak dan Ibu, yang senantiasa berdoa dan berkorban dalam mengasuh, membimbing dan mengenalkan arti hidup, serta dukungannya yang tiada henti...

Agustina Uud, untuk rasa sayang, cinta, perhatian dan pengorbanan serta kesabarannya dalam menyemangati...

Kafie Izzat El Abqary, pencerah hati, pemberi inspirasi dan motivasi ...

PERNYATAAN

Yang Bertanda tangan di bawah ini, Saya Dony Rochmad Kurniawan dengan ini menyatakan bahwa dalam Tugas Akhir dengan judul Intervensi Integrasi Perubahan Perilaku Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Kelas VII, yang telah saya susun merupakan karya sendiri dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi. Dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini akan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, Juli 2011

Dony Rochmad Kurniawan, S. Psi
T 100060053

MOTTO

Bahwa tiada yang orang dapatkan, kecuali yang ia usahakan.

(QS 53, Surat An Najm : 39)

Raihlah ilmu, dan untuk meraih ilmu belajarlah untuk tenang dan sabar.

(Khalifah ‘Umar)

Tidak ada kebaikan ibadah yang tidak ada ilmunya dan tidak ada kebaikan ilmu yang tidak difahami dan tidak ada kebaikan bacaan

kalau tidak ada perhatian untuknya.

(Sayidina Ali Karamallahu Wajhah)

Seseorang yang melihat kebaikan dalam berbagai hal berarti memiliki pikiran yang baik. Dan seseorang yang memiliki pikiran yang baik mendapatkan kenikmatan dari hidup.

(Bediuzzaman Said Nursi)

Jadikanlah kekuranganmu menjadi suatu kelebihan yang kamu miliki

(Hitam Putih - 27 Juli 2011. Trans 7)



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Illahi Robbi karena hanya dengan kehendak-Nya karya sederhana ini dapat diselesaikan tanpa halangan yang berarti. Setelah melalui proses yang sangat panjang dengan diiringi niat, ikhtiar dan kesabaran akhirnya penelitian tesis yang mengambil judul “Intervensi Integrasi Perubahan Perilaku (IPP) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Kelas VII” ini dapat terselesaikan dengan baik berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materiil. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati dan ketulusan jiwa, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Ibu Dr. Moordiningsih, M.Si, Psikolog selaku pembimbing utama yang dengan kesabarannya telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan petunjuk kepada penulis dari awal hingga akhir penyusunan tesis ini.
2. Ibu Lusi Nuriyanti, S.Psi. M.Si selaku pembimbing kedua yang senantiasa memberikan petunjuk, arahan dan tempat mencurahkan keluh kesah penulis.
3. Ibu Dra. Wiwien Dinar Prastiti M.Si. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan petunjuk dan masukan-masukan yang berarti.

4. Ibu Dra. Surati Rahayuningsih, M.Pd dan Bapak H. Drs. Sri Muladi, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Matesih yang telah membukakan pintu selebar-lebarnya bagi pelaksanaan penelitian di SMP Negeri 1 Matesih dan selalu mendukung kegiatan demi kemajuan pendidikan
5. Ibu Dra. Suyanti, Ibu Suprihati, S.Pd dan Bapak Widodo, S. Pd, sosok guru bimbingan konseling di SMP Negeri 1 Matesih penuh semangat dan berdedikasi dalam profesinya yang telah memberikan penulis kemudahan dalam melakukan penelitian ini.
6. Bapak Iwan Setiyawan, S.E dan Bapak Christian Eka Diana, S.Pd atas dukungan, doa dan kebersamaannya membantu penulis dalam pelaksanaan pelatihan di SMP Negeri 1 Matesih.
7. Seluruh staff pengajar serta karyawan SMP Negeri 1 Matesih atas segala fasilitas dan kemudahan yang diberikan kepada penulis selama melaksanakan penelitian.
8. Anak-anak kelas VII SMP Negeri 1 Matesih yang dengan suka cita bersedia menerima dan bekerja sama dengan penulis.
9. Pihak pengelola Program Magister Profesi Psikologi UMS yang telah menyediakan fasilitas, informasi, dan bantuan kepada penulis selama menempuh studi di Magister Profesi Psikologi UMS
10. Para Dosen di Magister Profesi Psikologi UMS yang telah melakukan transfer ilmu dan pemikirannya kepada penulis.
11. Ke-4 Orang tua penulis, yang dengan doa dan dukungannya penulis bisa menyelesaikan Studi.

12. Istriku, Agustina Uud. Terima kasih atas perhatian dan semuanya, terutama kesabarannya, studi ini tidak akan selesai tanpa pengertian dan motivasi yang terus dibisikkan tanpa henti. Waktu yang terlewat ini merupakan pengorbanan yang paling tinggi dalam perjalanan kita.
13. Kafie Izzat El Abqary, “anak emas” pencerah hati, pemberi inspirasi dan motivasi yang selalu menghibur dan menyemangati dalam studi Ayah.
14. Ke-4 Adik-adikku, Thesis, Fenny, Iwan dan Irum terimakasih atas doa dan dukungannya yang selalu memberikan semangat.
15. Hafidz, Farah, Azzahra, Nando dan Dava. Keponakan-keponakan yang selalu menghibur, menjadi inspirasi dan selalu memberikan motivasi kepada penulis.
16. Teman-teman Magister Profesi Psikologi terutama angkatan IV untuk melewati hari-hari bersama walaupun dengan cara yang berbeda : Chandra, Fitroh, Auliya, Arih, Mbak Gadis, Mbak Ismi, Utami Dewi, Atiyatul, Rofi’ dan Bu Han terima kasih untuk dukungan, doa, semangat dan kebersamaannya selama menyelesaikan proses studi di Magister Profesi Psikologi.
17. Devita, S.Psi, M.Psi, Psi untuk diskusi dan bantuannya dalam melakukan olah data dalam penelitian ini hingga selesai.
18. Nindya Chandra Pratama, S.Psi, M.Psi, Psi yang telah menjadi fasilitator untuk menyampaikan modul intervensi IPP dalam penelitian ini.
19. Edy Setiyawan, S.Psi, yang telah menjadi fasilitator dalam memberikan materi kepercayaan diri melalui metode ceramah dalam penelitian ini.

20. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis hanya bisa mengucapkan terimakasih semoga amal dan kebaikannya mendapat balasan dari Allah SWT.

Penelitian ini penulis sadari masih jauh dari kesempurnaan, sehingga penulis berharap adanya masukan, kritikan dan saran untuk kemajuan penelitian ini, penulis tetap menaruh harapan besar bahwa penelitian ini dapat bermanfaat, amin.

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAKSI	xix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Kepercayaan Diri	12

1. Pengertian Kepercayaan Diri	12
2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Perkembangan Kepercayaan Diri.....	14
3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	15
4. Karakteristik Individu yang Percaya Diri.....	17
5. Cara Menumbuhkan Kepercayaan Diri.....	19
B. Intervensi Integrasi Perubahan Perilaku (IPP).....	20
1. Pengertian REBT	20
2. Teknik-teknik Konseling REBT	25
3. Tujuan Konseling REBT	29
C. Hubungan antara intervensi IPP dan Kepercayaan Diri.....	31
D. Hipotesis.....	37
BAB III. METODE PENELITIAN.....	38
A. Identifikasi Variabel Penelitian	38
B. Definisi Operasional	38
C. Desain Ekperimen	40
D. Partisipan	41
1. Perumusan Tujuan	42
2. Observasi	43
3. Wawancara	43
E. Penyusunan pengukuran kepercayaan diri.....	44
F. Prosedur Penelitian.....	45
1. Tahap Persiapan	45

a. Uji Coba Skala.....	45
b. Penentuan Partisipan	49
c. Penyusunan Modul Pelatihan	49
d. Validasi Modul	52
e. Persiapan Fasilitator	52
f. <i>Informed consent</i>	53
g. Pemilihan Ruangan.....	54
h. Uji Coba Modul.....	54
i. Evaluasi Modul.....	54
2. Pelaksanaan Penelitian	55
G. Analisis Data	57
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Orientasi Kacah	60
B. Pelaksanaan Penelitian.....	62
C. Hasil Penelitian	75
1. Pembahasan Kelompok I	76
2. Pembahasan Kelompok II	78
3. Pembahasan Kelompok III	80
4. Pembahasan Hasil <i>Performance</i> Siswa	82
5. Hasil Statistik Uji ANAVA.....	85
D. Analisa Individual.....	88
1. Pembahasan Hasil <i>Pre Test – Post Test</i>	88
2. Pembahasan Hasil <i>Post Test – Follow Up</i>	106

E. Pembahasan Umum.....	112
F. Keterbatasan Penelitian.....	117
BAB V. PENUTUP	118
A. Kesimpulan.....	118
B. Saran	118
DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN	124

DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
1. Desain Eksperimen	41
2. Spesifikasi Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba	46
3. Spesifikasi Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba	46
4. Urutan Hasil Uji Coba Skala Kepercayaan Diri.....	48
5. Contoh Observasi Dengan Metode <i>Checklist</i>	58
6. Norma Kelompok Skala Kepercayaan Diri	63
7. Hasil <i>Screening</i> Skala Kepercayaan Diri.....	64
8. Skor Hasil <i>Screening</i> Partisipan	65
9. Pembagian Partisipan Pada Kelompok I, II dan Kelompok III..	67
10 Hasil <i>Pre- test, Post-test</i> dan <i>Follow Up</i> Kelompok I.....	76
11. <i>Gained score</i> Kepercayaan Diri Kelompok I.....	76
12. Hasil <i>Pre- test, Post-test</i> dan <i>Follow Up</i> Kelompok II.....	78
13. <i>Gained score</i> Kepercayaan Diri Kelompok II	78
14. Hasil <i>Pre- test, Post-test</i> dan <i>Follow Up</i> Kelompok III.....	80
15. <i>Gained score</i> Kepercayaan Diri Kelompok III.....	80
16. Hasil <i>Performance</i> Siswa.....	82
17. Hasil ANAVA deskripsi kepercayaan diri kelompok I, II, III..	85
18. Hasil uji ANAVA pretest,posttest dan follow up.....	86
19. Nilai selisih mean pretest, posttest dan follow up.....	87
20. Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post test</i> Skala Kepercayaan Diri.....	89
21. Skor <i>Post test</i> dan <i>Follow Up</i> Skala Kepercayaan Diri.....	107

DAFTAR GRAFIK

GRAFIK	Halaman
1. Skor Kepercayaan Diri HTM.....	90
2. Skor Kepercayaan Diri AA.....	91
3. Skor Kepercayaan Diri ODP.....	92
4. Skor Kepercayaan Diri PYF.....	93
5. Skor Kepercayaan Diri IDI.....	94
6. Skor Kepercayaan Diri NV.....	95
7. Skor Kepercayaan Diri APK.....	97
8. Skor Kepercayaan Diri RR.....	98
9. Skor Kepercayaan Diri LA.....	99
10 Skor Kepercayaan Diri EWU.....	100
11 Skor Kepercayaan Diri RK.....	101
12 Skor Kepercayaan Diri NE.....	102
13 Skor Kepercayaan Diri AIR.....	103
14 Skor Kepercayaan Diri NDS.....	105
15 Skor Kepercayaan Diri CFR.....	106

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
1. Skor Skala Kepercayaan Diri Kelompok I	77
2. Skor Skala Kepercayaan Diri Kelompok II.....	79
3. Skor Skala Kepercayaan Diri Kelompok III.....	81

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
A Surat Penelitian	126
B <i>Informed Consent</i>	128
C Hasil klasifikasi lima norma dengan penghitungan rentang.....	135
D Langkah-langkah Penyusunan Modul.....	136
E Alat Ukur Penelitian.....	157
1. Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba	157
2. Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba.....	162
3. Panduan Observasi	165
F Hasil Validitas dan Reliabilitas	167
G Hasil statistik uji ANAVA.....	170
H Daftar Hadir Partisipan	173
I Dokumentasi	176

INTERVENSI INTEGRASI PERUBAHAN PERILAKU (IPP) UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMP KELAS VII

Abstraksi

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas intervensi IPP untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama kelas VII. Partisipan penelitian berjumlah 45 siswa yang terdiri dari 15 Kelompok I (yang diberi intervensi IPP), 15 kelompok II (yang diberi materi tentang kepercayaan diri melalui metode ceramah/satu arah) dan 15 kelompok III (tanpa perlakuan). Hipotesis dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri pada kelompok yang mendapat intervensi IPP lebih tinggi daripada kelompok yang mendapat materi kepercayaan diri melalui metode ceramah dan tanpa perlakuan. Alat ukur yang digunakan adalah skala kepercayaan diri, wawancara, observasi. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi IPP, Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan dengan menghitung beda pada kelompok eksperimen, kelompok ceramah dan kelompok kontrol, sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan digunakan uji ANAVA. Hasil analisa menunjukkan pada saat posttest atau setelah diberikan intervensi IPP diperoleh nilai $F = 28.528$; $\text{Sig} (p) = 0.000$; $p < 0.001$. Berarti ada perbedaan yang sangat signifikan kepercayaan diri pada saat posttest untuk kelompok eksperimen, kelompok ceramah dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memiliki selisish *mean* yang lebih tinggi daripada kelompok ceramah maupun kelompok kontrol, peningkatan *mean* kepercayaan diri pada kelompok eksperimen naik 5.67 poin setelah diberikan intervensi IPP. Dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian intervensi IPP ada peningkatan yang sangat signifikan sehingga hipotesis diterima. Jadi intervensi IPP dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII karena dalam intervensi IPP lebih menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Analisis kualitatif dilakukan secara individual, bertujuan untuk menjelaskan dinamika proses yang terjadi pada masing-masing partisipan sebelum, selama dan setelah pemberian perlakuan. Data untuk analisis kualitatif diperoleh berdasarkan hasil observasi terhadap partisipan. Dari hasil analisa tersebut semua partisipan dapat mengikuti semua kegiatan dengan aktif, partisipatif dan juga mengalami peningkatan skor kepercayaan diri, sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek kelompok I atau yang mendapatkan intervensi IPP memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada kelompok ceramah yang mendapatkan materi tentang kepercayaan diri dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Kata Kunci : Kepercayaan Diri, Intervensi Integrasi Perubahan Perilaku (IPP)