

Bidang unggulan: Pendidikan

LAPORAN PENELITIAN

MENUMBUHKAN *SELF CONFIDENCE* MAHASISWA MELALUI *SINGLE SESSION COUNSELING*



TIM PENELITI :

ENDANG RIFANI, M.Pd (0619069501)

SITI MASKUROTUN NIDA (212411009)

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL-GHAZALI CILACAP
TAHUN 2021

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENELITIAN UNUGHA CILACAP

Judul Penelitian : Menumbuhkan *Self Confidence* Mahasiswa Melalui *Single Session Counseling*

Bidang Unggulan : Pendidikan

Ketua Peneliti :

a. Nama Lengkap : Endang Rifani, M.Pd.

b. NIP/NIDN : 0619069501

c. Pangkat/Golongan : Penata Muda TK.1/III/b

d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

e. Jurusan : Bimbingan dan Konseling

f. Alamat Rumah : Ciduwet, RT/RW 02/03, Ketanggungan, Brebes

g. Telp Rumah/HP : 0856-0000-5277

h. E-mail : endangrifani0@gmail.c

Jumlah Anggota Peneliti : 2 Orang

Jumlah Mahasiswa : 1 Orang


Lama Penelitian : 6 bulan

Jumlah Biaya : Rp 4.600.000,00

Cilacap, 10 Mei 2021



Ketua Program Studi,


Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I
NIDN. 0602019101

Ketua Peneliti,


Endang Rifani, M.Pd
NIDN. 0619069501



Mengetahui,
Kepala LP2M


Fahrur Rozi, M.Hum
NIDN/NIK.951011074

Judul Usulan Penelitian : Menumbuhkan *Self Confidence* Mahasiswa Melalui
Single Session Counseling

1. Bidang Unggulan : Bimbingan dan Konseling
2. Ketua Peneliti :
- Nama Lengkap : Endang Rifani, M.Pd.
- b. NIP/NIDN : 0619069501
- c. Pangkat/Golongan : Penata Muda TK.1/III/b
- d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
- e. PS/Fakultas : BK/FKIP
- f. Alamat Rumah : Ciduwet RT/RW 02/03, Ketanggungan, Brebes
- g. Telp Rumah/HP : 0856-0000-5277
- h. E-mail : endangrifani0@gmail.com
- Anggota peneliti

No	Nama	Bidang Keahlian	Alokasi Waktu (Jam/ Minggu)
1	Endang Rifani	Bimbingan dan Konseling	20 jam
2	Siti Maskurotun Nida	Bimbingan dan Konseling	15 jam
3			
4			

1. Objek penelitian yang diteliti : Mahasiswa UNUGHA
2. Masa pelaksanaan penelitian : 6 bulan
3. Anggaran yang diusulkan : Rp 4.600.000,00
4. Lokasi penelitian : Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap
5. Institusi lain yang terlibat : 1

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Endang Rifani, M.Pd
NIDN : 0619069501
Judul Penelitian : Menumbuhkan *Self Confidence* Mahasiswa Melalui *Single Session Counseling*

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penelitian ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penelitian ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan atas karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus menerima sanksi.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Ketua Peneliti

Endang Rifani, M.Pd
NIDN. 0619069501

ABSTRAK

Self-confidence atau percaya diri adalah suatu perspektif sejauh mana anda mempunyai keyakinan terhadap penilaian anda atas kemampuan anda dan sejauh mana anda bisa merasakan adanya “kepantasan diri anda” untuk berhasil. Tujuan penelitian untuk menguji efektifitas single session counseling dalam menumbuhkan self confidence mahasiswa BK. Jenis penelitian eksperimen kuantitatif, dengan hasil penelitian bahwa single session counseling efektif untuk menumbuhkan self confidence mahasiswa BK.

Kata Kunci Dasar; Self confidence, single session counseling, mahasiswa BK

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas berkas Rahmat dan KaruniaNya, Kami dapat menyelesaikan kegiatan *MENUMBUHKAN SELF CONFIDENCE MAHASISWA MELALUI SINGLE SESSION COUNSELING* penelitian ini merupakan perwujudan salah satu Tri Dharma Perguruan tinggi yang dilaksanakan oleh civitas akademikauniversitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 12 Januari – 10 Mei 2021. Dalam kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap yang telah memberikan kemudahan dalam pelaksanaan pengabdian.
2. LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan kegiatan penelitian ini.
3. Seluruh civitas akademika Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap yang telah membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

Akhir kata semoga kegiatan penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Cilacap, 10 Mei 2021

Ketua Pelaksana

DAFTAR ISI

Cover	1
Halaman Pengesahan	2
Pernyataan Keaslian Penelitian	4
Abstrak	5
Kata pengantar	6
Daftar isi	7
BAB I PENDAHULUAN	8
BAB II STUDI PUSTAKA	11
BAB III METODE PENELITIAN	14
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	16
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	18
DAFTAR PUSTAKA	19
Lampiran-Lampiran	20

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kepercayaan diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Banyak ahli mengakui bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting penentu kesuksesan seseorang. Banyak tokoh-tokoh hebat yang mampu menggapai kesuksesan dalam hidup karena mereka memiliki karakter yang disebut kepercayaan diri. Sebagaimana pernyataan yang diungkap oleh Spencer (1993) bahwa self confidence atau kepercayaan diri merupakan model umum yang dimiliki para unggulan (superior performers).

Self-confidence atau percaya diri adalah suatu perspektif sejauh mana anda mempunyai keyakinan terhadap penilaian anda atas kemampuan anda dan sejauh mana anda bisa merasakan adanya “kepentingan diri anda” untuk berhasil. Menurut Anthony (1992) adalah sikap pada diri seseorang yang mampu untuk menerima kenyataan, berpikir positif, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki segala yang diinginkan. Percaya diri dan kepercayaan diri menurut saya pribadi ini memiliki ragam perbedaan, di mana percaya diri (self confidence) merupakan kemampuan terhadap penilaian diri sendiri sehingga mampu melakukan segala sesuatu dengan baik. Sementara kepercayaan diri adalah sikap positif dimana seorang mampu untuk berkembang dan mengembangkan penilaian positif tersebut baik untuk diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Penelitian yang dilakukan oleh Widayanti et al. (2020) memberikan gambaran bahwa konseling SFBC dengan teknik *exception question* dan *miracle question* mampu meningkatkan kontrol diri melalui konseling kelompok. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Ateş (2016) menjelaskan bahwa konseling SFBC efisien untuk meningkatkan kompetensi sosial remaja. Strategi konseling sesi tunggal dan pendekatan SFBC keduanya termasuk *brief counseling* yang dimana berorientasi pada solusi dan fokus terhadap rencana intervensi singkat. Dalam praktik konseling sesi tunggal efektif dalam menerapkan pendekatan SFBC (Hoyt, 2019; Littrell et al., 1995).

Selanjutnya, penerapan konseling sesi tunggal ini sangat efektif jika diterapkan pada latar sekolah dikarenakan terbatasnya waktu antara konselor sekolah dan siswa (Littrell et al., 1995). Dalam konseling sesi tunggal, konselor harus memaksimalkan proses terapeutik, dan konselor menawarkan konseling sesi lanjutan jika diperlukan

(Young et al., 2012). Sejalan dengan Kelly et al., (2008) dan (Ateş, 2016) bahwa pendekatan SFBC konselor bisa berkolaborasi dengan siswa untuk menyelesaikan masalahnya yang berfokus pada solusi dan mengarahkan siswa pada hidup yang lebih positif dan merubah pandangan optimistik pada siswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yakni menganalisis efektifitas single session counseling untuk menumbuhkan self confidence mahasiswa.

1.3 Tujuan dari penelitian ini adalah

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk menguji efektifitas single session counseling dalam menumbuhkan self confidence mahasiswa BK.

BAB II

STUDI PUSTAKA

2.1 Self Confidence

Self confidence atau percaya diri adalah suatu perspektif sejauh mana anda mempunyai keyakinan terhadap penilaian anda atas kemampuan anda dan sejauh mana anda bisa merasakan adanya “kepantasan diri anda” untuk berhasil. Menurut Anthony (1992) adalah sikap pada diri seseorang yang mampu untuk menerima kenyataan, berpikir positif, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki segala yang diinginkan. Percaya diri dan kepercayaan diri menurut aku pribadi ini memiliki ragam perbedaan, di mana percaya diri (self confidence) merupakan kemampuan terhadap penilaian diri sendiri sehingga mampu melakukan segala sesuatu dengan baik. Sementara kepercayaan diri adalah sikap positif dimana seorang mampu untuk berkembang dan mengembangkan penilaian positif tersebut baik untuk diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

2.2 Single session counselling (SSC)

Single session counselling (SSC) merupakan sebuah pandangan dalam pelayanan konseling yang berlangsung hanya satu sesi tanpa sesi awal dan diperkenankan adanya sesi lanjutan sesuai dengan kesepakatan konselor dan konseli. SSC ini cocok diterapkan dalam lingkup sekolah karena efektivitas, efisiensi waktu dan sumber daya. Konseling sesi tunggal ini menggunakan pendekatan SFBC yang dimana pendekatan SFBC berasumsi bahwa konselor dan konseli bekerjasama untuk menentukan tujuan, fokus terhadap apa yang diubah, berorientasi pada masa kini dan sekarang (*here and now*), dan meyakini perubahan kecil akan berdampak pada perubahan besar. Selain itu peneliti mengintegrasikan seni ekspresif dengan menggunakan beberapa alat bantu media dalam upaya mengungkapkan solusi dan tujuan yang ingin dibangun oleh konseli.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian eksperimen. Sugiyono (2016) metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *randomized pretest-posttest control group design* karena desain ini dianggap baik untuk mengontrol ancaman validitas internal. Pada penelitian ini intervensi diberikan kepada kelompok eksperimen berupa konseling individu dengan strategi *single session counseling*. Sedangkan pada kelompok kontrol berupa konseling individu tanpa menggunakan pendekatan. Penelitian ini menggunakan model pengukuran berulang (*repeated measures*) dimana dalam mengontrol validitas internal dan peneliti melakukan pengujian pengukuran dua kali untuk membandingkan kinerja kelompok dalam satu perlakuan eksperimen dengan kinerja perlakuan eksperimen lain (Creswell, 2012).

BAB IV
HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian terdiri dari 10 subjek penelitian yang terbagi ke dalam dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada tabel 1.1 dijelaskan data dari subjek penelitian yang akan diberikan intervensi.

Tabel 1.1 Data Hasil *Pretest*, *Posttest*, *Follow-up* pada kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	Waktu Pengukuran	n	Eksperimen		n	Kontrol	
			M	SD		M	SD
Self Confidence	T1 (pre-test)	5	37.20	0.83	5	37.00	0.70
	T2 (post-test)	5	77.20	5.89	5	39.40	0.89
	T3 (follow-up)	5	85.00	2.23	5	40.40	1.34

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui rata-rata perilaku altruistik internet pada kolom *pre-test* yang dimiliki oleh kelompok eksperimen adalah sebesar $M=37.20$ dan masuk dalam kategori rendah dengan standar deviasi 0.83 setelah diberikan intervensi konseling sesi tunggal tingkat self confidence yang dimiliki kelompok eksperimen meningkat menjadi $M=77.20$ dengan standar deviasi 5.89 (*post-test*) dan pada *follow-up* menjadi $M=85.00$ dengan standar deviasi 2.23 Tingkat self confidence tersebut meningkat dari rendah ke tinggi.

Pada tabel 1.1 diatas juga diketahui bahwa rata-rata self confidence pada kelompok kontrol di kolom *pre-test* sebesar $M=37.00$ dengan standar deviasi 0.70 dan masuk dalam kategori rendah. Setelah diberikan intervensi tanpa menggunakan pendekatan, tingkat perilaku altruistik internet meningkat menjadi $M=39.40$ dengan standar deviasi 0.89 (*post-test*) dan pada kolom *follow-up* meningkat menjadi $M=40.40$ dengan standar deviasi 1.34.

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa single session counseling mampu meningkatkan/ efektif untuk meningkatkan self confidence pada mahasiswa.

Daftar Pustaka

LAMPIRAN

a. Perkiraan Usulan Anggaran Penelitian

No	Kegiatan	Biaya/ Sat (Rp)	Jumlah Biaya (Rp)
1.	Honorarium		
	E. Ahli materi	200.000	200.000
	F. Ahli konseling	1.500.000	1.500.000
	G. Persiapan Treatment	1.000.000	1.000.000
	H. Pengumpulan data	300.000	300.000
2.	Bahan dan Perawatan Penelitian		
	E. ATK	200.000	200.000
	F. Alat Konseling	500.000	500.000
	G. Flash Disk	50.000	200.000
	H. Kuota Data	50.000	100.000
3.	Biaya Perjalanan		
	B. Survey pendahuluan	-	-
4.	Lain-lain		
	B. Submit jurnal sinta 2	600.000	600.000
JUMLAH			4.600.000
Terbilang : empat juta enam ratus ribu rupiah			

b. Jadwal Kegiatan Penelitian

NO	KEGIATAN	WAKTU / MINGGU									
		1	2	3	4	5-12	13	14	15-19	20-22	23-24
PERSIAPAN PENELITIAN											
1	Studi pustaka										
2	Adaptasi Instrumen Penelitian										
PELAKSANAAN PENELITIAN											
3	Pengambilan data penelitian										
4	Pengolahan data penelitian										
PASCA PENELITIAN											
5	Pembuatan laporan penelitian										
6	Pembuatan jurnal penelitian										

c. Surat Pernyataan Peneliti

SURAT PERNYATAAN PENELITI

Yang bertanda tangan di bawah ini kami:

1. Nama Lengkap : Endang Rifani, M.Pd
NIP/NIDN : 0619069501
Fakultas/ P.S. : Bimbingan dan Konseling
Status dalam Penelitian : Ketua *)
2. Nama Lengkap : Dewi Lestari
NIM :
Fakultas/ P.S. : Bimbingan dan Konseling
Status dalam Penelitian : Anggota *)

Menyatakan bahwa kami secara bersama-sama telah menyusun proposal penelitian yang berjudul “*MENUMBUHKAN SELF CONFIDENCE MAHASISWA MELALUI SINGLE SESSION COUNSELING* ” dengan jumlah dana sebesar Rp. 4.600.000.

Apabila proposal ini disetujui maka kami secara bersama-sama akan bertanggung jawab terhadap pelaksanaan penelitian ini sampai tuntas sesuai dengan persyaratan yang dituangkan dalam Surat Perjanjian Pelaksanaan Penelitian. Demikian Surat Pernyataan ini kami buat dan ditandatangani bersama sehingga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Cilacap, Januari 2021
Ketua Peneliti



Endang Rifani, M.Pd