

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 10 Juli 2023

Penulis



WINDI HERAWATI

NIM: 191520149

ABSTRAK

Nama: **Windi Herawati**, NIM: **191520149**, Judul Skripsi: **Efektivitas Layanan Konseling Individual dengan Teknik *Self-Talk* dalam Meningkatkan *Self Awareness* Pada Remaja** (Studi di LKSA Daarunnadawah Kramatwatu, Serang, Banten). Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, tahun 2023 M/ 1445 H.

Remaja yang hidup di lingkungan panti perlu mendapatkan perhatian tentang bagaimana ia dalam mengenali dirinya dan memahami diri sehingga mampu bertindak secara positif di lingkungan. Namun pada kenyataannya remaja yang tinggal di LKSA Daarunnadawah Kramatwatu, Serang, Banten terindikasi belum memiliki *self awareness* dan terlihat dari bagaimana ia dalam menjalani kehidupan dan meraih cita-cita dengan harapan yang kecil atau rendah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat dan membantu meningkatkan *self awareness* remaja tersebut. Dan dapat dirumuskan penelitian ini pada “Apakah Terdapat Perbedaan yang Signifikan Tingkat *Self Awareness* pada Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Individual dengan Teknik *Self-Talk*?”. Adapun metodologi yang peneliti gunakan adalah metodologi kuantitatif jenis eksperimen dengan jumlah sampel 5 orang. Selanjutnya, untuk mengukur tingkatan *pretest* dan *posttest* peneliti menggunakan instrumen angket dengan skala *likert*. Untuk menguji data dan menganalisis, peneliti menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 26. Adapun hasil penelitiannya didapat skor pada *pretest* 80.00 dan pada *posttest* 90.80. Dan kemudian di uji *wilcoxon* mendapatkan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,043 karena nilai 0,043 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat *self awareness* pada remaja sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *self-talk*.

Kata Kunci: Layanan konseling individual, teknik *self-talk*, *self awareness*.

ABSTRACT

Name: Windi Herawati, NIM: 191520149, Thesis Title: Effectiveness of Individual Counseling Services with Self-Talk Techniques in Increasing Self Awareness in Adolescents (Study at LKSA Daarunnadwah Kramatwatu, Serang, Banten). Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten, year 2023 AD / 1445 H.

Adolescents who live in an orphanage environment need to get attention on how they recognize themselves and understand themselves so that they are able to act positively in the environment. However, in reality, it is indicated that teenagers who live at LKSA Daarunnadawah Kramatwatu, Serang, Banten do not have self-awareness and this can be seen from how they live life and achieve their goals with little or low expectations. Therefore, researchers are interested in seeing and helping to increase the self-awareness of these adolescents. And this research can be formulated in "Are There Significant Differences in the Level of Self-Awareness in Adolescents Before and After Being Given Individual Counseling Services with Self-Talk Techniques?". The methodology that the researchers used was a quantitative methodology with an experimental type with a sample of 5 people. Furthermore, to measure the level of pretest and posttest the researcher used a questionnaire instrument with a Likert scale. To test the data and analyze it, the researcher used the Wilcoxon test with the help of SPSS version 26. The results of the study obtained a score of 80.00 in the pretest and 90.80 in the posttest. And then the Wilcoxon test gets the Asymp.Sig value. (2-tailed) has a value of 0.043 because the value of 0.043 is less than <0.05 , it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. It can be concluded from the results of this study that there are differences in the level of self-awareness in adolescents before and after being given individual counseling services using self-talk techniques

Keywords: Individual counseling services, self-talk techniques, self awareness.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas

Lamp :

Hal : **Ujian Skripsi**

a.n Windi Herawati

NIM: 191520149

Kepada Yth

Dekan Fakultas Dakwah

UIN SMH Banten

Di –

Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Windi Herawati**, NIM: **191520149** yang berjudul: **Efektivitas Layanan Konseling Individual dengan Teknik Self-Talk dalam Meningkatkan Self Awareness Pada Remaja** (Studi di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu, Serang, Banten), telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak dan Ibu kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 10 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197303282011011001

Imalatul Khaeratul, M.Pd.
NIP. 199004202019032018

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK
SELF-TALK DALAM MENINGKATKAN SELF AWARENESS
PADA REMAJA**

(Studi di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu, Serang, Banten)

Oleh:

WINDI HERAWATI
NIM: 191520149

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197303282011011001

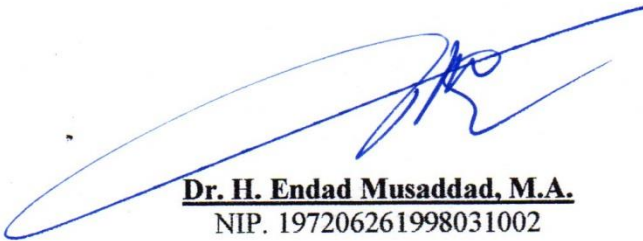


Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP. 199004202019032018

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



Dr. H. Endad Musaddad, M.A.
NIP. 197206261998031002



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.
NIP. 197506042006041001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Windi Herawati**, NIM: **191520149** yang berjudul: **Efektivitas Layanan Konseling Individual dengan Teknik *Self-Talk* dalam Meningkatkan *Self Awareness* Pada Remaja** (Studi di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu, Serang, Banten). Telah diujikan dalam sidang Munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 13 Juli 2023. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 13 Juli 2023

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota



Dr. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag.
NIP. 197005291996032001



Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.
NIP. 199410292022032004

Anggota,

Penguji I

Penguji II



Drs. Muzayan, M.Si.
NIP. 196303081994021001



Wulan Fauzia, M.Pd.
NIP. 198806252019032007

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197303282011011001



Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP. 199004202019032018

MOTTO

وُسْعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya ... “

(Q.S. Al-Baqarah: 286)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabil'amin, puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala nikmat sehat dan karunia-Nya. Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri karena telah berjuang, berusaha, dan bersemangat selama penyusunan skripsi ini hingga selesai. Dan skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang tercinta dan tersayang Bapak Muhaemin dan Ibu Kusniawati yang telah mendukung, serta senantiasa memberikan nasihat kepada saya dan berkat do'a-do'a yang tiada henti keduanya selama penyusunan skripsi ini bisa selesai. Serta kepada adik perempuan saya Seffira Ummu Lutfiah dan adik laki-laki saya Dafi Ammar Rasyid yang selalu memberi support dan menghibur, dan untuk nenek saya yang tersayang terimakasih untuk segala dukungan dan do'a baiknya, serta keluarga besar saya yang sudah memberikan dukungan, dan motivasi untuk saya.

Terimakasih pula saya mengucapkan kepada sahabat-sahabat saya Dini Qurrotul Aini, Ainun Jariyah dan Anisa Putri yang telah menemani dan berjuang bersama selama proses perkuliahan hingga tahap akhir penyusunan skripsi ini. Dan tidak lupa kepada dosen pembimbing I Bapak Dr. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd dan pembimbing II Ibu Imalatul Khairat, M.Pd yang telah meluangkan waktu dan tenaga, membimbing, dan memotivasi saya dalam penyusunan skripsi ini saya mampu menyelesaikannya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan, kesehatan dan keberkahan menyertai disetiap langkah Ibu dan Bapak.

RIWAYAT HIDUP

Penulis skripsi ini bernama Windi Herawati. Lahir di Cilegon, pada 06 Maret 2001. Penulis beralamat di Jl. H. Agus Salim, Link. Delingseng, RT/RW 001/001, Kelurahan Kebonsari, Kecamatan Citangkil, Kota Cilegon, Provinsi Banten. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari orang tua yang bernama Bapak Muhaemin dan Ibu Kusniawati.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh penulis, yaitu TK Bina Budi II tamat pada tahun 2007, lalu penulis melanjutkan pendidikan ke SD Negeri Delingseng tamat pada tahun 2013, pada tahun yang sama penulis melanjutkan ke MTsN 2 Cilegon tamat pada tahun 2015, dan setelah lulus dari MTsN penulis melanjutkan pendidikan ke SMAN 5 Kota Cilegon lulus tahun 2019. Kemudian ditahun yang sama pada tahun 2019 penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Dan penulis telah menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi. Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi dan manfaat positif bagi penulis dan dunia sosial.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrohim

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **“Efektivitas Layanan Konseling Individual dengan Teknik *Self-Talk* dalam Meningkatkan *Self Awareness* Pada Remaja” (Studi di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu, Serang, Banten).**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap skripsi ini dapat membawa manfaat dan berguna khususnya bagi penulis dan bagi para pembaca.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd, Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A, Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd., Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam, yang merupakan pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, memberi arahan, saran, bimbingan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi kepada penulis.
5. Bapak Dr. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd., pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, dan saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mengajar dan mendidik penulis selama perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan, staff akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten khususnya pada Fakultas

Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah membantu dalam hal administrasi selama perkuliahan

8. Seluruh keluarga, terutama kedua orang tua Ayahanda Muhaemin, dan Ibunda Kusniawati yang penulis sayangi dan cintai, orang tua hebat yang selalu menjadi penyemangat dan sebagai sandaran terkuat untuk saya. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, terimakasih untuk semuanya berkat do'a dan dukungan mama dan bapak saya bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi kalian harus ada disetiap perjalanan dan pencapaian saya.
9. Adik-adikku tersayang Seffira Ummu Lutfiah dan Dafi Ammar Rasyid yang selalu menghadirkan kebahagiaan disetiap harinya, memberikan support dan menghibur kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
10. Sahabat-sahabatku Dini Qurrotul Aini, Ainun Jariyah dan Anisa Putri yang selalu ada untuk mendukung dan menemani selama perkuliahan dan menyelesaikan skripsi.
11. Bapak pimpinan, pengurus, dan teman-teman di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu, Serang, Banten yang telah membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi.
12. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas semuanya.
13. Dan terakhir, terimakasih saya ucapkan kepada diri sendiri karena sudah percaya diri sendiri, karena telah berusaha yakin dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini, dan saya ingin mengucapkan terimakasih kepada diri saya karena tidak berhenti, mau berjuang, bertahan sampai saat ini sehingga mampu berada di titik ini.

Akhirnya, hanya kepada Allah SWT jugalah penulis memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu menyelesaikan skripsi ini, semoga diberi balasan yang berlipat ganda.

Serang, 10 Juli 2023

Penulis

WINDI HERAWATI

NIM: 191520149

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Definisi Operasional	9
BAB II KAJIAN TEORITIS	13
A. Paparan Teori	13
1. Layanan Konseling Individual.....	13
a. Pengertian Layanan Konseling Individual.....	13
b. Tujuan Layanan Konseling Individual	15
c. Fungsi Layanan Konseling Individual.....	17
d. Asas-asas Layanan Konseling Individual	18
e. Tahapan Layanan Konseling Individual	20

2.	Teknik <i>Self-Talk</i>	24
a.	Pengertian <i>Self-Talk</i>	24
b.	Jenis-jenis <i>Self-Talk</i>	28
c.	Manfaat Teknik <i>Self-Talk</i>	30
d.	Tahapan Teknik <i>Self-Talk</i>	31
3.	<i>Self Awareness</i>	33
a.	Pengertian <i>Self Awareness</i>	33
b.	Ciri-ciri <i>Self Awareness</i>	35
c.	Karakteristik <i>Self Awareness</i>	38
d.	Manfaat <i>Self Awareness</i>	39
4.	Remaja.....	40
a.	Pengertian Remaja	40
b.	Tugas Perkembangan Remaja	42
c.	Ciri-ciri Remaja.....	44
B.	Kerangka Berpikir.....	47
C.	Hubungan antar Variabel	49
D.	Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	51
E.	Hipotesis	53
BAB III	METODE PENELITIAN	54
A.	Jenis Penelitian.....	54
B.	Variabel Penelitian	55
C.	Populasi dan Sampel	56
D.	Intrumen Penelitian	57
E.	Prosedur Penelitian	59
F.	Teknik Pengumpulan Data	66
G.	Teknik Analisis Data.....	66
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	69
A.	Hasil Penelitian	69
B.	Pembahasan Penelitian.....	82

BAB V	PENUTUP.....	88
	A. Kesimpulan	88
	B. Saran	88

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel Penelitian	56
Tabel 3.2 Jawaban dan Skor Skala <i>Likert</i>	59
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	60
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self Awareness</i>	64
Tabel 4.1 Interval Skor <i>Self Awareness</i>	70
Tabel 4.2 <i>Pretest</i> Kondisi <i>Self Awareness</i>	72
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	72
Tabel 4.4 <i>Posttest Self Awareness</i> Kelompok Eksperimen	73
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Posttest Self Awareness</i>	74
Tabel 4.6 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Awareness</i>	75
Tabel 4.7 Kategori <i>Self Awareness</i> Hasil <i>Pretest-Posttest</i>	76
Tabel 4.8 Hasil Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	77
Tabel 4.9 Uji Normalitas <i>Pretest-Posttest</i>	79
Tabel 4.10 Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	80
Tabel 4.11 <i>Test</i> Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	49
Gambar 2.2 Hubungan antar Variabel.....	50
Gambar 3.1 Desain Eksperimen <i>Pretest-Posttest</i>	55
Gambar 3.2 Prosedur Penyusunan Instrumen	58
Gambar 4.2 Diagram Batang Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	77
Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	78