

## ABSTRAK

Risa Aliyatur Romdhoniyah, NIM. B03219051, 2023. **Assertive training Melalui Media Podcast untuk Meningkatkan Self-confidence Seorang Remaja di Surabaya.**

Penelitian ini berfokus pada peningkatan self-confidence seorang karyawan Surabaya channel agar dapat bekerja dengan baik dan profesional dibidangnya. Dengan menggunakan teknik assertive training melalui media Podcast.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif jenis eksperimen dengan desain penelitian single subject research yang berfokus pada perubahan perilaku konseli. Dimana terdapat 3 tahapan yang harus dilalui yaitu baseline 1 ( $A^1$ ) sebagai tahap pengambilan data awal, intervensi sebagai tahap pemberian treatment, dan baseline 2 ( $A^2$ ) sebagai tahap pengambilan data setelah dilakukannya intervensi atau treatment.

Hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa adanya perubahan level yang signifikan sebelum pada tahap pengambilan data awal dan pengambilan data sesudah dilakukan intervensi yaitu dengan penjabaran pada saat baseline 1 dari penilaian observasi memiliki selisih 5 poin dan kuesioner memiliki selisih 4 dari tiap sesinya. Pada saat intervensi dalam penilaian observasi memiliki 24 poin selisih dan kuesioner memiliki 3 poin selisih dari tiap sesinya. Dan baseline 2 memiliki selisih nilai observasi 2 dan 5 poin kuesioner. Peningkatan self-confidence dapat dilihat dari analisis antar data dengan masing-masing kondisi 0%. Dengan ini disimpulkan bahwa assertive training melalui media Podcast mampu meningkatkan self-confidence konseli.

**Kata Kunci :** Assertive training, Podcast, Self-confidence

## ABSTRACT

Risa Aliyatur Romdhoniyah, NIM. B03219051, 2023. **Assertive training through Podcast Media to increase self-confidence of a teenager in Surabaya.**

This research focuses on increasing the self-confidence of Surabaya channel employees so they can work well and professionally in their field. By using assertive training techniques through Podcast media.

The research method used in this research is a quantitative experimental research method with a single subject research design that focuses on changes in counselee behavior. Where there are 3 stages that must be passed, namely baseline 1 (A1) as the initial data collection stage, intervention as the treatment delivery stage, and baseline 2 (A2) as the data collection stage after the intervention or treatment is carried out.

The results of the research carried out by the researchers showed that there were significant changes in levels before the initial data collection stage and data collection after the intervention, namely with the description at baseline 1 of the observation assessment which had a difference of 5 points and the questionnaire had a difference of 4 from each session. During the intervention, the observation assessment had a 24 point difference and the questionnaire had a 3 point difference from each session. And baseline 2 has a difference between 2 observation values and 5 questionnaire points. The increase in self-confidence can be seen from the analysis between data with each condition being 0%. It can be concluded that assertive training through Podcast media can increase the counselee's self-confidence.

**Keywords:** assertive exercise, Podcast, Self-confidence

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional .....	7
F. Sistematika Pembahasan.....	9
<b>BAB II .....</b>	<b>10</b>
<b>KAJIAN TEORITIS .....</b>	<b>10</b>
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	10
B. Kerangka Teoretik .....	11
1. Assertive training.....	11
2. Podcast.....	17
3. Self-confidence.....	21
C. Hipotesis .....	24
<b>BAB III.....</b>	<b>25</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	25
B. Subject dan Lokasi Penelitian.....	25
C. Variabel dan Indikator Penelitian .....	26

1. Variabel Penelitian.....	26
2. Indikator Penelitian.....	26
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	28
1. Tahap Pra Lapangan .....	28
2. Tahap Pekerjaan Lapangan.....	28
3. Tahap Analisis Data dari Lapangan.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data .....	28
F. Teknik Validitas Penelitian .....	34
G. Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV .....</b>	<b>36</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	36
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	36
2. Deskripsi Konselor .....	37
3. Deskripsi Konseli.....	39
4. Deskripsi Signifikan Other .....	42
B. Penyajian Data.....	43
C. Analisa Data .....	68
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	75
1. Perspektif Teoritis.....	75
2. Perspektif Keislaman.....	76
<b>BAB V.....</b>	<b>78</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran dan Rekomendasi.....	78
C. Keterbatasan Penelitian .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>83</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Observasi .....	31
Tabel 3. 2 Tabel Kuisisioner.....	34
Tabel 4. 1 Hasil Observasi Baseline 1 .....	49
Tabel 4. 2 Hasil Kuisisioner Baseline 1.....	49
Tabel 4. 3 Hasil Observasi Tahap Intervensi .....	61
Tabel 4. 4 Hasil Kuisisioner Tahap Intervensi .....	61
Tabel 4. 5 Hasil Observasi Tahap Baseline 2 .....	66
Tabel 4. 6 Hasil Kuisisioner Tahap Baseline 2.....	66
Tabel 4. 7 Hasil Penilaian Observasi Tahap Baseline 1, Intervensi, Baseline 2.....	68
Tabel 4. 8 Hasil Penilaian Kuisisioner Tahap Baseline 1, Intervensi, Baseline 2.....	68
Tabel 4. 9 Hasil Analisis dalam Kondisi (Observasi).....	71
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Antar Kondisi (Observasi).....	73
Tabel 4. 11 Hasil Analisis dalam Kondisi (Kuisisioner).....	74
Tabel 4. 12 Hasil Analisis Antar Kondisi (Kuisisioner).....	76

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Hasil Penilaian Observasi dan Kuisisioner Baseline 1.....	50
Grafik 4.2 Hasil Observasi dan Kuisisioner Tahap Intervensi ....	62
Grafik 4.3 Hasil Observasi dan Kuisisioner Tahap Baseline 2 ...	67
Grafik 4.4 Hasil Observasi Tahap Baseline 1, Intervensi, Baseline 2.....	69
Grafik 4.5 Hasil Kuisisioner Tahap Baseline 1, Intervensi, Baseline 2.....	70



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Turnitin.....	87
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian .....	88
Lampiran 3 Lembar Observasi.....	89
Lampiran 4 Lembar Kuisisioner.....	92
Lampiran 5 Rumus Analisis Data dalam dan antar Kondisi .....	94
Lampiran 6 Dokumentasi Foto .....	97



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari dan Cucu. 2017. "Strategi Konseling Assertive training Untuk Mereduksi Perilaku Bullying". *Jurnal of Innovative Counseling: Theory. Practice and Research*. Vol. 1 No. 1
- Asni, Prabowo dan Argo Satrio. "Assertive training: Sebuah Intervensi Yang Efektif". *Jurnal: Bimbingan dan Konseling*. Vol. 7 No. 1 tahun 2018.
- Azizah dan Lely. 2022. "Apa itu Podcast? Pengrtian, manfaat dan cara membuatnya". *Gramedia.com*. diakses pada <https://www.gramedia.com/best-seller/apa-itu-Podcast/>. diakses pada 13 Oktober
- Devi. 2021. "*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Asertif Training Untuk Mengatasi Perilaku Cyberbullying pada Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022*". (Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan - Universitas Islam Negeri Raden Intan)
- Ernungtyas, Febrina, Niken dan Dalila. 2020. "Strategi Storytelling, Spreadability, dan Monetization Podcast sebagai Media Baru Komedi". *Jurnal: Riset Komunikasi*. Vol. 3 No. 2
- Hardiyanto, Wahyu dan Putut. 2012. "Peran Positive Devianse Guru dalam Meningkatkan Self-confidence Anak *Berkebutuhan Khusus (ABK)*". (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim)
- Joesyiana dan Kiki. 2018. "Penerapan Metode Pembelajaran Observasi Lapangan (Outdoor Study)". *Jurnal: Pendidikan Ekonomi Akuntansi FKIP UIR*. Vol. 6. No. 2
- Khair, Nazhifatin, dkk. 2021. "Analisis Dampak Covid-19 Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Berbasis Online". *Jurnal: Pendidikan dan Ilmu Sosial*, Vol. 3 No. 2



- Khatoni, dkk. 2020. "Podcast Sebagai Strategi Dakwah Di Era *Digital: Analisis Peluang dan Tantangan*". Vol. 12 No. 2. Komunike
- Khoirona, Atika dan Mohamad Thohir. 2021. "Escalating *Student's Self-confidence Through Islamic Art Therapy With Doodle Art in UIN Sunan Ampel*". Jurnal: *Konseling Religi*. vol. 12 No. 1
- Mardiana, dkk. 2021. "Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era *Pandemic Covid-19: Studi Literature*". Jurnal: *Ilmu Kesehatan*. Vol. 10 No. 2
- Mulyana, Prabandimi, dkk. 2013. "Assertive training untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Anggota Hima (*Himpunan Mahasiswa*) *Prodi Psikologi FIP UNESA*". Vol. 2 No. 1
- Pratiwi dan Nuning Indah. 2017. "Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi". Jurnal: *Ilmiah Dinamika Sosial*. Vol. 1. No. 2
- Ratnasari, Sri dan Asgutan Arifin. 2021. "Teknik Assertive training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa". Jurnal: *Ilmiah Bimbingan dan konseling*. Vol. 2 No. 2
- Sari dan Devi Ulfa. 2021. "Hubungan Antara Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Jurusan X yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19". Jurnal : *Penelitian Psikologi*. Vol. 8 No. 3
- Savira, Ina, dkk. 2021. "Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi *Universitas Negeri Surabaya*". Jurnal: *Penelitian Psikologi*. Vol. 8 no 3
- Sinta, Novia, dkk. 2020. "Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat *Self-confidence* Pada Mahasiswa di Yogyakarta". Jurnal: *Psikologi*. Vol. 16 No. 2
- Supriyanto, dkk. 2019. "Pengembangan Media Pembelajaran Audio Berbasis Podcast Pada Materi Sejarah Lokal Di

- Sumatera Selatan”. Jurnal: Pendidik dan Peneliti Sejarah. Vol. 3 No. 1
- Suriana, Ari, dkk. 2021. “Pengaruh Penggunaan Podcast Dan Motivasi Belajar Terhadap Keterampilan Berbicara Pada Siswa Di Sekolah Dasar”. Jurnal : Basicedu. Vol. 5 No. 2
- UNICEF. “We Have Learn To Love Ourselves, So Now I Urge You To ‘Speak Yourself’.”. Unicef.org, di akses di <https://www.unicef.org/press-releases/we-have-learned-love-ourselves-so-now-i-urge-you-speak-yourself>. diakses pada 30 Juni 2023
- Wikayah, Amien dan Muliati Abdulloh. Sri. 2021. “The Effect of Asertiveness Training on Self-confidence of Adolescents *With Divorces Parent*”. Jurnal: Ilmiah Psikologi. Vol. 23 No. 2
- Zellatifanny dan Cut Medika. 2020. “Trends in Disseminating Audio on Demand Content through Podcast: An Opportunity and Challenge in Indonesia”. Jurnal: Pekommas. Vol. 5 No. 2

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A