



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN
TEKNIK *SELF TALK* TERHADAP PENINGKATAN
PERCAYA DIRI PADA SEORANG WANITA DI
WONOKROMO SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Imroatul Chasanah

NIM B03217020

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Imroatul Chasanah

NIM : B03217020

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul Pengaruh Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* Terhadap Peningkatan Percaya Diri Pada Seorang Wanita di Wonokromo Surabaya adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut di beri tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan di temukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik yang berlaku.

Surabaya, 5 Juli 2023

Yang menyatakan,



Imroatul Chasanah

NIM B03217020

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Imroatul Chasanah

NIM : B03217020


Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islam dengan Teknik *Self-Talk* Terhadap Peningkatan Percaya Diri Pada Seorang Wanita di Wonokromo Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 5 Juli 2023

Dosen Pembimbing



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I

NIP. 196303031992032002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pengaruh Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* Terhadap
Peningkatan Percaya Diri Pada Seorang Wanita di Wonokromo
Surabaya

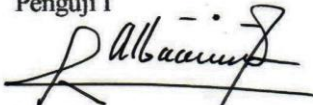
SKRIPSI

Disusun Oleh
Imroatul Chasanah
B03217020

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 11 Juli 2023

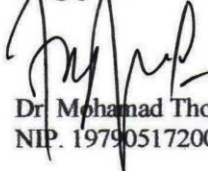
Tim Penguji

Penguji I



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

Penguji III



Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji II



Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji IV



Amriana, M.Pd
NIP. 198904112020122019

Surabaya, 11 Juli 2023

Dekan



Arif, S.Ag., M.Fil.I

NIP. 197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Imroatul Chasanah
NIM : B03217020
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : Imroatulchasanah99@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Konseling Islam dengan Teknik Self Talk Terhadap Peningkatan Percaya Diri

Pada Seorang Wanita di Wonokromo Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Desember 2023

Penulis

(Imroatul Chasanah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Imroatul Chasanah, NIM B03217020, 2017. Pengaruh Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* Terhadap Peningkatan Percaya Diri Pada Seorang Wanita di Wonokromo Surabaya.

Penelitian ini dilakukan pada seorang wanita dewasa yang merasa kurang percaya diri. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan metode *single subject research*. Desain yang digunakan yaitu desain A-B dengan cara mengukur perilaku konseli pada fase *baseline* (A) dan fase intervensi (B).

Dari proses penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa penerapan konseling Islam dengan teknik *self talk* berpengaruh dalam peningkatan percaya diri konseli. Hal ini disimpulkan dari penurunan frekuensi pada perilaku konseli. Indikator pertama berbicara dengan ragu, terdapat penurunan intensitas dari empat menjadi dua. Sedangkan pada indikator kedua menghindari kontak mata, terdapat penurunan intensitas dari empat menjadi satu.

Kata Kunci : Konseling Islam, *Self Talk*, Percaya Diri.

ABSTRACT

Imroatul Chasanah, NIM B03217020, 2017. The Effect of Islamic Counseling with Self Talk Techniques to Increasing Self-Confidence on an Woman in Wonokromo Surabaya..

This research was conducted on an adult woman who felt unconfident. This type of research is quantitative with a single subject research method. The design used is the A-B design by measuring the behavior of the counselee in the baseline phase (A) and the intervention phase (B).

From the research process, it is known that the application of Islamic counseling with self-talk techniques has an effect in reducing the level of unconfidence of the counselee. This is concluded from the decrease in frequency in the behavior of the counselee. The first indicator speaks with hesitate, there is a decrease in intensity from four to two. While in the second indicator avoiding eye contact, there is a decrease in intensity from four to one.

Keywords: Islamic Counseling, Self Talk, Self Confidence

DAFTAR ISI

Abstrak	v
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Grafik	x

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional	6
F. Sistematika Pembahasan	7

BAB II : KAJIAN TEORITIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	9
B. Kajian Teori	10
C. Paradigma Penelitian	33
D. Hipotesis Penelitian	34

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	35
B. Lokasi Penelitian	36
C. Subjek Penelitian	36
D. Variabel dan Indikator Penelitian	36
E. Tahap-Tahap Penelitian	37
F. Teknik Pengumpulan Data	39

G. Teknik Validitas Instrumen	41
H. Teknik Analisis Data	41

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian	43
B. Penyajian Data	47
C. Analisis Data	52
D. Pembahasan Hasil Penelitian	65

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	68
B. Saran dan Rekomendasi	68
C. Keterbatasan Penelitian	69

DAFTAR PUSTAKA	70
-----------------------------	-----------



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Lembar Observasi	40
Tabel 4.1 Luas Wilayah Tiap Kelurahan di Kecamatan Wonokromo	43
Tabel 4.2 Jumlah Penduduk Tiap Kelurahan di Kecamatan Wonokromo	44
Tabel 4.3 Skor Kurang Percaya Diri Fase <i>Baseline</i> dan Intervensi	51
Tabel 4.4 Analisis Dalam Kondisi Perilaku Berbicara dengan Ragu	58
Tabel 4.5 Analisis Dalam Kondisi Perilaku Menghindari Kontak Mata	64



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Skor Kurang Percaya Diri Fase <i>Baseline</i> dan Intervensi	52
Grafik 4.2 Skor Berbicara dengan Ragu	53
Grafik 4.3 Stabilitas <i>Baseline</i> Perilaku Berbicara dengan Ragu	55
Grafik 4.4 Stabilitas Intervensi Perilaku Berbicara dengan Ragu	56
Grafik 4.5 Skor Menghindari Kontak Mata	59
Grafik 4.6 Stabilitas <i>Baseline</i> Perilaku Menghindari Kontak Mata	61
Grafik 4.7 Stabilitas Intervensi Perilaku Menghindari Kontak Mata	62



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2001. *Konseling & Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Afifi, John. 2003. *Faktor-Faktor Kepercayaan Diri*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Badan Pusat Statistik Kota Surabaya. 2021. *Kecamatan Wonokromo dalam Angka 2021*. Surabaya: BPS Kota Surabaya.
- Beretsky, S. 2011. *Don't Ditch the Positive Self-Talk*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Damayanti, Sri. 2023. "Analisis Praktik Bimbingan Konseling Islami Sebagai Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri Belajar Siswa Pada Pendidikan Agama Islam di SMP Al Multazam Sepatan Kabupaten Tangerang". *Jurnal Pemikiran dan Pencerahan*. Vol. 19, No. 1.
- Davis, M., E.R.Eshelman., M.McKay. 1995. *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Erford, Bradley T. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fahyuni, Eni Fariyatul . 2018. *Bimbingan & Konseling Islami di Sekolah*. Sidoarjo: UMSIDA PRESS.
- Fanun, Denieda. 2019. *Percaya Diri Harga Mati*. Yogyakarta: Araska.

- Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Faqih, Aunur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Ghufroon, M. Nur & Rini Risnawita S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hakim, Thursan . 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hall, Janet. 2008. *Buku Pintar Cara Efektif Membangun Keberanian dan Rasa Percaya Diri Putra-Putri Anda*. Jakarta: Intimedia.
- Hamka. 2003. *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*. Singapura: Kerjaya Printing Industries Pte Ltd.
- Hartini. 2018. “*Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk Dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro*”, Skripsi. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Hartini, Nurul dan Atika Dian Ariana. 2016. *Psikologi Konseling: Perkembangan dan Penerapan Konseling dalam Psikologi*. Surabaya: Airlangga University.
- Iswari, Dita dan Nurul Hartini. 2005. “Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body Dissatisfaction”. *Jurnal Unair Surabaya*. Vol. 7 No. 3.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Lubis, Saiful Akhyar. 2011. *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Luxori, Yusuf. 2004. *Percaya Diri*. Jakarta: Khalifa.
- Masykur, Muhammad Nazhif. 2007. *Living Smart*. Yogyakarta: Pro You.
- Mubarok, Achmad. 2000. *al Irsyad an Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: Bina Rena Pariwisata.
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nursalim, Mochamad. 2010. *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Yogyakarta: Ladang Kata.
- Rakhmat, Jalaluddin. 1991. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ridha, Akram. 2006. *Menjadi Pribadi Sukses*. Bandung: Syaamil Cipta Media.
- Salahudin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Setiawan, Pongky. 2014. *Siapa Takut Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Parasmu.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Sunanto, Juang., Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. Bandung: UPI Press.
- Sutopo, H.B. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Universitas Negeri Sebelas Maret.
- Sutoyo, Anwar. 2014. *Bimbingan & Konseling Islami (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syaifullah, Achmad. 2010. *Tips Bisa Percaya Diri*. Yogyakarta: Gara Ilmu.
- Taylor, Ros. 2003. *Meraih Kepercayaan Diri Hanya Dalam Tujuh Hari*. Jogjakarta: Dive Press.
- William, John. 2011. *Dahsyatnya Terapi Bicara: Positif Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka.
- Willis, Sofyan S. 2014. *Konseling Individual (Teori dan Praktek)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Wiranegara, Chibita. 2010. *Kepercayaan Diri Secara Total*. Yogyakarta: Madani Press.
- Wulandari. 2017. *“Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra: Studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra”*. Skripsi. Sukoharjo: IAIN Surakarta.
- Wulandari, Ratna. 2022. *“Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa”*. *Jurnal J-BKPI*. Vol. 2, No. 2.
- Wulaningsih, Indryastuti. 2016. *“Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas IX SMPN*

3 *Banguntapan*”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Yusuf, Ahmad dan Haslinda. 2019. “Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep”. *Jurnal STKIP Andi Matappa*. Vol.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A