

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi melaju dengan pesat. Untuk menghadapi perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut, dunia pendidikan harus dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan yang ada. Terkait dengan masalah tersebut tampaknya dunia pendidikan nasional sedang menghadapi tantangan yang cukup berat dan kompleks dalam menyiapkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas.¹

Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 pasal 3 menyatakan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.²

Dalam praktek penyelenggaraan pendidikan, sekolah merupakan lingkungan sekunder. Remaja yang sudah duduk di bangku SMP atau SMA umumnya menghabiskan waktu sekitar 7 jam sehari di sekolah. Ini berarti hampir sepertiga

¹James, W Popham, dkk, *Teknik Mengajar Secara Sistematis*, Jakarta, Rineka Cipta, 2003, hlm 4

²Mohamad, Surya, *Psikologi Guru Konsep dan Aplikasi*, Bandung , Alfabeta, 2014, hlm 363

waktu setiap hari remaja berada di sekolah, tidak mengherankan pengaruh sekolah terhadap perkembangan jiwa remaja cukup besar.³ Selain itu, sekolah merupakan tempat kegiatan belajar-mengajar yang dilakukan oleh guru dengan siswa.

Belajar dan mengajar merupakan dua konsep yang berbeda yang tidak dapat dipisahkan satu dengan lain. Belajar mengacu kepada kegiatan siswa, sementara mengajar itu sendiri mengacu kepada kegiatan guru. Menurut Rober, dalam kamus *Dictionary of Psychology* membatasi belajar dengan dua macam definisi. Pertama, proses memperoleh pengetahuan. Kedua, suatu perubahan kemampuan bereaksi yang relatif lama sebagai hasil praktik yang diperkuat.⁴ Sedangkan, mengajar merupakan bagian dari perilaku profesional guru yang menjadi ikon dari keseluruhan penampilan guru tersebut sebagai unsur pendidikan. Jadi, belajar mengajar merupakan interaksi edukatif antara guru dengan siswa.⁵

Undang-Undang Sisdiknas tahun 2003 Pasal 40 ayat 2a menyatakan bahwa dalam proses pembelajaran guru tidak hanya menggunakan interaksi resiprokal (hubungan antara guru dengan para siswa) tetapi juga memanfaatkan interaksi banyak arah untuk menciptakan suasana pendidikan yang kreatif, dinamis, dan dialogis. Interaksi banyak arah tidak hanya terjadi antara guru dengan siswa, tetapi juga antara siswa dengan siswa lainnya. Hasil yang diharapkan dari proses pembelajaran ini adalah siswa mengalami perubahan positif baik dimensi ranah cipta, rasa, maupun karsa, sehingga cita-cita mencetak sumber daya manusia

³ Sarlito, Sarwono, *Psikologi Remaja*, Jakarta, Rajawali Pers, 2010, hlm 150

⁴ Muhibbinsyah, *Psikologi Pendidikan*, Bandung, Remaja Rosda Karya, 2010, hlm 89.

⁵ Mohamad, Surya, *Psikologi Pendidikan Konsep dan Aplikasi*, hlm 201

(SDM) yang berkualitas pun tercapai.⁶ Akan tetapi, permasalahan yang timbul ketika menggunakan interaksi resiprokal dan banyak arah ialah saat siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat dan diminta tampil di depan kelas siswa merasa cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak punya inisiatif, dan tidak berani tampil di depan orang banyak sikap seperti ini menunjukkan siswa memiliki rasa percaya diri yang rendah.⁷

Alferd Adler mengatakan kebutuhan yang paling penting adalah kebutuhan akan rasa percaya diri dan rasa superioritas. Pernyataan ini didukung oleh Bandura bahwa percaya diri mempunyai kontribusi besar terhadap motivasi seseorang. Ini mencakup antara lain: target untuk dirinya sendiri, sejauh mana orang memperjuangkan target itu, sekuat apa orang itu mampu mengatasi masalah yang muncul, dan setangguh apa orang itu bisa menghadapi kegagalan. *Self-efficacy* yang bagus akan menjadi penentu keberhasilan siswa dalam menjalankan tugas. Siswa lebih mempunyai kesiapan mental untuk belajar, lebih punya dorongan yang kuat untuk bekerja giat, lebih tahan dalam mengatasi kesulitan dan lebih mampu mencapai level prestasi yang lebih tinggi.⁸

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Koentjaraningrat, salah satu kelemahan generasi muda Indonesia adalah kurangnya rasa percaya diri. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Afiatin dkk, terhadap siswa SMA di Kodya Yogyakarta menunjukkan bahwa permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri.

⁶ Muhibbinsyah, *Psikologi Pendidikan*, hlm 237-238

⁷ Thursan, Hakim, *Mengatasi Rasa Percaya Diri*, Jakarta, Puspa Swara, 2002, hlm 1

⁸ AN, Ubaedy, *Berpikir positif*, Jakarta, Bee Media Indonesia, 2007, hlm 12

Martin melakukan penelitian tentang rasa percaya diri pada 144 pelajar Indian pada BIA Boerding School yang berada di Oklahoma. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pelajar yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih cepat untuk menyelesaikan studinya dibandingkan dengan pelajar yang memiliki rasa percaya diri lebih rendah.⁹

Latar belakang dan penyebab utama siswa memiliki rasa percaya diri yang rendah adalah:

1. Pola pendidikan keluarga yang otoriter, dimana orang tua selalu memberi perintah dan larangan. Akibatnya, pola pikir, inisiatif anak kurang berkembang, dan anak tidak berani menyatakan pendapat. Pendidikan yang terlalu keras biasanya akan menanamkan kecenderungan anak untuk mudah cemas karena terbiasa untuk menjadi pendengar.
2. Penyebab lain yang lumrah terjadi karena kurangnya persiapan, belum terbiasa, kurang latihan, dan penguasaan bahasa untuk bisa menyatakan pendapat secara lancar.¹⁰
3. Kurang menariknya pelajaran yang disampaikan oleh guru. Hal ini, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarwono, dkk. Responden siswa SMP dan SMA Perguruan Taman Siswa di Batu Pahat, Aceh (N=182) dan orang tua masing-masing (N=160).¹¹

⁹[Http://arifinzainalbk.blogspot.com/2010/01/analisis-tentang-rasa-percaya-diri.html](http://arifinzainalbk.blogspot.com/2010/01/analisis-tentang-rasa-percaya-diri.html), diakses pada tanggal 17 Oktober 2014, pukul 16:07 WIB

¹⁰Thursan, Hakim, *Mengatasi Rasa Percaya diri...*, hlm 75-78

¹¹Sarlito, Sarwono, *Psikologi Remaja*, hlm 153

No	Cara Guru	Murid (%)	Orang Tua (%)
1	Terlalu cepat	10,5	15,5
2	Sulit dipahami	1,7	8,2
3	Tidak menarik	22,7	15,6
4	Jarang komunikasi guru-murid	12,2	14,4

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA Muhammadiyah 2 Palembang diketahui jumlah total siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang adalah 404 siswa berusia 15-18 tahun. Penyebaran skala percaya diri diberikan kepada 97 siswa yaitu kelas XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPS 1, dan XI IPS 2 diperoleh hasil siswa yang memiliki rasa percaya diri tinggi, tidak ada (0 %), sedang 47 orang (48 %), dan rendah 50 orang (52 %).¹²

Selanjutnya berdasarkan observasi, peneliti melihat hanya sebagian siswa saja yang berani mengemukakan pendapat, bertanya, tidak gugup saat maju ke depan kelas dan sebagian besar siswa hanya diam dan memperhatikan.¹³

Selaras dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis dengan guru BK dan beberapa orang siswa.

Menurut guru BK, yaitu” *hampir rata-rata siswa terlihat kurang antusias saat proses belajar mengajar, saat diberi kesempatan bertanya, mengemukakan pendapat siswa bersikap pasif guru terkadang bingung apakah siswa sudah mengerti atau belum, dan saat diminta maju ke depan kelas siswa terlihat gugup dan pandangan mata tidak fokus kepada teman-teman*”.¹⁴

Menurut S salah satu siswa kelas XI IPA mengutarakan bahwasanya “*Hal yang menyebabkan S tidak berani bertanya atau mengemukakan pendapat pada saat proses pembelajaran karena S takut salah berbicara dan akan ditertawakan orang lain, bingung apa yang ingin ditanyakan, dan takut pada guru yang terlihat killer*”.

¹²Penyebaran angket percaya diri awal pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang, tanggal 9 Januari 2015

¹³Observasi peneliti, pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang, tanggal 7 Januari 2015

¹⁴Wawancara dengan ibu Neneng, guru BK SMA Muhammadiyah 2 Palembang, tanggal 8 Januari 2015

Selanjutnya, menurut R siswa kelas XI IPS mengatakan bahwasanya "*saat berbicara di depan kelas siswa merasa gugup dan pandangan selalu ke bawah, R merasa takut jika nanti yang sampaikan salah dan akan ditertawakan teman-teman di kelas*".¹⁵

Jadi, faktor-faktor yang menyebabkan siswa memiliki rasa percaya diri yang rendah adalah lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat khususnya lingkungan sekolah.

Pada penelitian ini, penulis memilih karakteristik siswa SMA yang rata-rata berusia 15-18 tahun, hal ini dilakukan oleh penulis karena menurut penelitian yang dilakukan Muhammad Idrus, dkk tampak beberapa karakteristik yang mengindikasikan betapa remaja saat ini banyak yang mengalami kurang percaya diri. Beberapa karakteristik tersebut antara lain: memiliki motivasi yang rendah untuk berkompetisi, rendahnya motivasi siswa untuk mengembangkan diri dan motivasi untuk belajar, kepribadian yang cenderung labil, senang meniru dan tidak mentaati tata tertib sekolah.¹⁶

Dalam pandangan Islam, hilangnya percaya diri pada siswa dikarenakan siswa tergoda dengan tipu daya setan yang membisikan pada diri siswa akan kekalahan dan kegagalan. Saat mendengarkan bisikan tersebut secara tidak langsung siswa berbicara pada diri sendiri dimana dapat berpengaruh langsung pada perilaku, pikiran, fisik, dan mental.¹⁷ Adapun cara mengatasi hilangnya kepercayaan diri siswa diantaranya sebagai berikut. Meminta pertolongan. Allah tidak akan menyia-nyiakan pahala orang baik, memperbanyak doa-doa untuk

¹⁵Wawancara dengan saudara S dan R siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang, tanggal 8 Januari 2015

¹⁶ Muhammad, Idrus, *Hubungan Kepercayaan Diri Remaja dengan Pola Asuh Orang Tua Etnis Jawa*, Yogyakarta, hlm 2

¹⁷Martin, Perry, *Confidance Booster Pendongkrak Kepercayaan Diri*, Jakarta, Erlangga, 2005, hlm 107

berlindung dari setan, menyibukan diri serta bersungguh-sungguh dalam belajar, meminta bantuan orang-orang saleh, baik dari kalangan guru maupun kalangan sesama siswa.¹⁸

Dalam hal ini, doa memberikan sumbangsih spiritual karena semakin konsisten siswa melakukan doa dengan adab yang benar, maka akan semakin mendukung kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas positif.¹⁹ Perkembangan ilmu pengetahuan dalam berbagai bidang mendorong manusia untuk melakukan penelitian terhadap esensi dari doa, yang ternyata memberikan efek besar terhadap kehidupan manusia.

Semula doa dianggap milik orang-orang yang berurusan dengan agama saja, terpisah dari kelompok saintis. Doa dianggap sebagai ritual atau upacara-upacara agama, tetapi efeknya terhadap individu mendorong seseorang untuk lebih mendalami mekanisme psikis maupun fisik yang terjadi pada diri seseorang.²⁰ Efek terapi doa dalam agama bahkan tidak dibatasi secara tegas terhadap suatu penyakit fisik atau untuk penyakit kejiwaan saja. Ini menunjukkan bahwa menurut ajaran agama doa memiliki peluang efek terapi, baik terhadap penyakit kejiwaan maupun penyakit fisik. Dengan kata lain, doa dapat berperan dalam psikoterapi bahkan terhadap somatoterapi.²¹

¹⁸ Husein, Syahatah, *Kiat Islami Meraih Prestasi*, Jakarta, Gema Insani, 2004, hlm 73

¹⁹ Sapuri, Rify, *Psikologi Islam Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, Jakarta, Rajawali Pers, 2009, hlm 71

²⁰ Moehari, Kardjono, *Rahasia Kekuatan Doa*, Jakarta, Qitshi Press, 2007, hlm 2

²¹ Isep, Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2009, hlm 66

The Office of Prayer Research, satu lembaga yang didirikan *the Parliament of the World's Religions* pada bulan Juli 2004 telah mendokumentasikan dan mereview lebih dari 500 riset tentang doa sejak penelitian Francis Galton di tahun 1872. Hasilnya, terdapat banyak bukti ilmiah yang mengatakan bahwa doa dan spiritualitas memang berpengaruh terhadap kesehatan. Mengingat bukti-bukti ilmiah tentang kemampuan *energy psychology* serta doa dan spiritualitas dalam penyembuhan, Ahmad Faiz Zainuddin, menggabungkan kekuatan ini menjadi SEFT.²²

Spiritual didalam SEFT ialah doa. Doa sangat penting karena merupakan salah satu bentuk komunikasi seorang hamba dengan Sang Pencipta. Orang jarang menyadari bahwa apapun yang dipanjatkan saat berdoa sebenarnya merupakan sugesti atau afirmasi yang ditanamkan di pikiran bawah sadar seseorang, pikiran bawah sadar inilah yang berkomunikasi dengan Sang pencipta, bukan pikiran sadar.

Sebelum berdoa seseorang perlu masuk ke kondisi mental/pikiran yang rileks, tenang, hening, atau khusyuk. Saat hening atau khusyuk, seseorang berada di gelombang pikiran bawah sadar, tepatnya kisaran gelombang alfa dan theta.²³

Allah SWT. Berfirman:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

²² Ahmad, Faiz Zainuddin, *SEFT for Healing+Success+happiness+Greatness*, Jakarta, Afzan Publishing, hlm 49

²³ Adi W, Gunawan, *Quantum life Transformation*, Jakarta, Kompas Gramedia, 2009, hlm 199-201

Artinya: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku (berdoa kepada-Ku) akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina". (QS. Al-Mu'min: 60)

Doa berperan penting lebih jauh dari sekedar ibadah ritual, bahkan hampir mencakup semua kegiatan ibadah. Orang yang berdoa, berarti telah berusaha menghadapkan segala urusan kepada Allah Swt. Doa merupakan pernyataan tentang kelemahan manusia di hadapan kekuasaan Allah Swt. Serta merupakan cara untuk mengingat-Nya. Dengan demikian, doa sangat penting bagi setiap manusia termasuk para siswa. Doa menghapus perasaan mampu pada diri dan perasaan bangga dengan jiwa. Terlepas dari perasaan angkuh, sombong, dan bangga dengan diri sendiri. Maka disitulah letak keagungan ketaatan sehingga manusia merasakan bahwa dirinya bukan apa-apa, membutuhkan ada yang menolong dan menuntun.²⁴

Melihat fenomena yang terjadi di lapangan dan berdasarkan teori yang ada maka peneliti tertarik untuk meneliti **Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Rasa Percaya Diri pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang.**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat rasa percaya diri sebelum dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).
2. Bagaimana tingkat percaya diri setelah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

²⁴ Sapuri, Rafy, *Psikologi Islam Tuntunan Jiwa Manusia Modern,,* hlm 71

3. Apakah ada perbedaan tingkat rasa percaya diri siswa sebelum dan sesudah diterapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).
4. Apakah ada pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap rasa percaya diri pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang.

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat rasa percaya diri sebelum dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).
2. Mengetahui tingkat percaya diri setelah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).
3. Mengetahui perbedaan tingkat rasa percaya diri siswa sebelum dan sesudah diterapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).
4. Teridentifikasinya pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap rasa percaya diri pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi penelitian-penelitian yang berhubungan dengan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan rasa percaya diri, selain itu dapat digunakan untuk menambah wawasan dan kajian ilmu pengetahuan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pendidik dan siswa, penelitian ini bisa dimanfaatkan sebagai acuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam proses pembelajaran.
- b. Bagi peneliti selanjutnya atau pihak-pihak lainnya yang berkompeten dan berminat pada masalah yang relatif sama dengan kajian ini, hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan kontribusi sehingga bisa melakukan penelitian serupa dengan variabel lain yang mempengaruhi.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian memuat hasil-hasil penelitian sebelumnya, baik yang dilakukan mahasiswa maupun masyarakat umum, diketahui bahwasanya telah ada penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan tema yang sama. Penelitian mengacu pada penelitian yang hampir sama dengan salah satu variabel yang berbeda. Penelitian tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Dewi Masyitah.²⁵ Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan *the one group pretest – posttest*. Hasil penelitiannya 1) Ada pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi, 2) Ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi, 3) Ada pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

²⁵Mahasiswa fakultas ilmu keperawatan, Universitas Indonesia, Depok

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Mukhamad Rajin²⁶ mengenai Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah Sakit. Rancangan penelitian menggunakan *pre-test* dan *post-test control design*, besar sampel masing-masing kelompok 10 responden, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dilakukan selama 5 menit satu kali sehari, kualitas tidur pasien dievaluasi menggunakan skala *analog visual cross*. Analisis statistik menggunakan uji Anova dengan signifikansi $\leq 0,05$. Hasil uji statistik *one way Anova* pada hari pertama nilai $p = 0.009$ dan pada hari ketiga nilai $p=0.000$. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat direkomendasikan sebagai tindakan perawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien pasca operasi sebagai bentuk layanan khusus di rumah sakit.

Selanjutnya, penelitian ini dilakukan oleh Miswan²⁷ mengenai pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan agresivitas siswa MA Darul Ulum Ngaliyan-Semarang. Penelitian ini bersifat kuantitatif eksperimen dengan rancangan eksperimen *one group pre-test – posttest design*. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik sampling jenuh yaitu dengan menjadikan seluruh populasi sebagai sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala. Analisis data menggunakan teknik uji-t dependent. Analisis data dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Program For Social Service*) versi 16.00 for windows.

²⁶Mahasiswa Ilmu Kesehatan, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum (Unipdu) Jombang,

²⁷Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri Walisongo, Semarang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan perilaku agresif siswa MA Darul Ulum Ngaliyan Semarang. Klasifikasi data *pre-test* siswa (49%) memiliki agresivitas yang tinggi dan 43 siswa (51%) memiliki tingkat agresivitas yang sangat tinggi. Sedangkan setelah diberi treatment terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) agresivitas siswa MA Darul Ulum Ngaliyan – Semarang semakin menurun. Dengan klasifikasi data 26 siswa (30%) memiliki agresivitas sangat rendah, 45 siswa (52%) memiliki agresivitas yang rendah dan 13 siswa (15%) memiliki tingkat agresivitas cukup.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Idrus,²⁸ Hubungan Kepercayaan Diri Remaja dengan Pola Asuh Orang Tua Etnis Jawa. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang masih bersekolah di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di Kotamadya Yogyakarta, berusia 15-18 tahun, yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), dalam kesehariannya menggunakan bahasa Jawa sebagai bahasa pengantar pergaulannya. Jumlah responden sebanyak 237 orang, yang berasal dari 3 MAN yang ada di Kodya Yogyakarta.

Pemilihan responden dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Juli hingga Agustus 2008 dengan cara langsung ke sekolah dengan membagikan kuesioner kepada responden. Data dianalisis dengan menggunakan formula *product moment* dari Pearson dengan bantuan software program *SPSS 12.00 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara pola

²⁸Muhammad Idrus, dkk, *Hubungan Kepercayaan Diri Remaja dengan Pola Asuh Orang Tua Etnis Jawa*, Jurnal Psikologi

asuh mendorong orang tua Jawa dengan tingkat kepercayaan diri remaja, dengan nilai $r = 0,419$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Terakhir, penelitian yang dilakukan Bayu W, dkk²⁹ mengenai Pengaruh Pelatihan Kepercayaan Diri Menggunakan Metode Hipnosis Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Menghadapi Ujian Semester. Hasil penelitian sebagai berikut tidak ada perbedaan nilai rata-rata *pre-test* antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, tidak ada perbedaan nilai rata-rata antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol atau nilai rata-rata *post-test* lebih rendah dari pada skor *pre test*, ada perbedaan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dimana nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata *pre-test*, ada perbedaan nilai rata-rata antara skor *post-test* kelompok eksperimen dengan skor *post-test* pada kelompok kontrol dimana nilai rata-rata *post-test* kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata *post-test* pada kelompok kontrol

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut maka penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini mempunyai persamaan dengan penelitian terdahulu yakni mengenai terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) namun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah:

1. Subjek penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang dengan rentang usia 15-18 tahun dan memiliki rasa percaya diri yang rendah.

²⁹ Bayu W, dkk, *Pengaruh Pelatihan Kepercayaan Diri Menggunakan Metode Hipnosis Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Menghadapi Ujian Semester*, Jurnal Psikologi

2. Keaslian alat ukur

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* yang disusun sendiri oleh peneliti, penyusunan alat ukur penelitian ini berdasarkan pada aspek-aspek percaya diri menurut AN. Ubaedy yakni: *decisiveness* (keputusan hidup mantap), *ego strenght* (mempunyai personal power yang kuat), *independence* (terbebas dari rasa terancam atau rasa tertekan), *strong self-concept* (jati diri), dan *willing to take responsibility* (komitemen dan tanggung jawab).

3. Keaslian Teori

Keaslian teori dalam penelitian ini terletak pada penyusunan skala percaya diri dengan menggunakan aspek-aspek percaya diri menurut AN. Ubaedy yakni: *decisiveness* (keputusan hidup yang mantap), *ego strenght* (mempunyai personal power yang kuat), *independence* (terbebas dari rasa terancam atau rasa tertekan), *strong self-concept* (jati diri), dan *willing to take responsibility* (komitmen dan tanggung jawab).

4. Keaslian Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah sebuah SMA yang berada di kota Palembang yakni SMA Muhammadiyah 2 Palembang.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini akan dibagi menjadi lima bab, termasuk pendahuluan dan penutup serta lampiran-lampiran secara sistematis sesuai dengan pedoman penulisan skripsi yang telah ditentukan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan : latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, keaslian penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Tinjauan Pustaka: pengertian percaya diri, faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri, aspek-aspek percaya diri, karakteristik individu yang percaya diri, dan jenis-jenis percaya diri. Kemudian dilanjutkan dengan pembahasan variabel X (terapi SEFT) berupa sejarah singkat pengertian SEFT, pengertian terapi SEFT, cara melakukan terapi SEFT, lima kunci keberhasilan SEFT, keunggulan terapi SEFT, hubungan terapi SEFT terhadap rasa percaya diri, pandangan Islam tentang terapi SEFT dan rasa percaya diri, kerangka konseptual, dan hipotesis Penelitian.

Bab III Metode Penelitian: identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, subjek penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, pelaksanaan eksperimen, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, dan metode analisis data

Bab IV Pelaksanaan: Hasil Penelitian dan Pembahasan yang terdiri dari empat sub-bab yang sifatnya terpadu, yaitu orientasi kanchah, dan persiapan, pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan.

Bab V: Kesimpulan dan Saran

Bagian akhir skripsi yang meliputi daftar pustaka dan lampiran-lampiran.