

**PENGARUH STRATEGI *COPING* DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X
SMA NEGERI 11 LUWU**

Skripsi

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S. Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



IAIN PALOPO

Oleh:

DEWI SAPUTRI

NIM.2001030024

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

**PENGARUH STRATEGI *COPING* DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X
SMA NEGERI 11 LUWU**

Skripsi

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S. Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



IAIN PALOPO

Oleh:

DEWI SAPUTRI

NIM.2001030024

Pembimbing:

- 1. Hamdani Thaha, S. Ag., M.Pd.I.**
- 2. Fajrul Imy Darussalam, S. Fil., M.Phil.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Saputri

NIM : 20 0103 0024

Program Studi : Bimbingan Konselig Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri,
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan dan atau kesalahan yang ada didalamnya adalah tanggung jawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 30 Oktober 2024

Yang membuat pernyataan,



Dewi Saputri

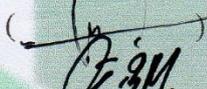
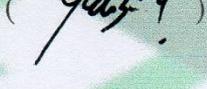
2001030024

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Pengaruh Strategi *Coping* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 11 LUWU” yang ditulis oleh Dewi Saputri, NIM. 20 0103 0024, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Jumat, tanggal 17 Januari 2025 M bertepatan dengan 17 Rajab 1446 H telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan tim penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S. Sos).

Palopo, 20 Januari 2025

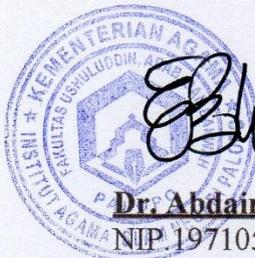
TIM PENGUJI

- | | | |
|--|---------------|---|
| 1. Hamdani Thaha S.Ag., M.Pd.I. | Ketua Sidang | () |
| 2. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I. | Penguji I | () |
| 3. Dr. M. Ilham. Lc., M.Fil.I. | Penguji II | () |
| 4. Hamdani Thaha S.Ag., M.Pd.I. | Pembimbing I | () |
| 5. Fajrul Ilmy Darussalam S. Fil., M.Phil. | Pembimbing II | () |

Mengetahui,

a.n Rektor IAIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam




Dr. Abdain, S.Ag., M.HI.
NIP. 19710512 199903 1 002




Abdul Mutakabbir, SO., M.Ag
NIP. 19900727 201903 1 013

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ . أَمَّا بَعْدُ

Penulis memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah Swt., karena limpahan rahmat, nikmat dan berkahnya, penulis dapat menulis skripsi ini dengan judul “Pengaruh Strategi *Coping* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X SMA NEGERI 11 Luwu” dan Insyaallah dapat diselesaikan tepat waktu. Penulis juga menyampaikan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad Saw., kepada keluarga, sahabat dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman. Nabi terakhir yang diutus Allah sebagai pembawa kabar baik dan peringatan bagi seluruh umatnya.

Penulis menyadari adanya kesulitan dalam penulisan skripsi ini. Namun penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan penuh kesabaran dan keteguhan hati serta dengan adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dari lubuk hati yang paling dalam, penulis menyampaikan ungkapan terima kasih kepada orang tua terkasih dan tercinta, Ibu saya Sri Indrawati, Alm. Ayah saya Parjono, dan Bapak saya Ponijan, yang selalu berdoa kepada Allah Swt., meminta bantuan dan kekuatan agar putrinya dapat menghadapi berbagai kesulitan dalam perjalanan hidup. Penulis menyadari bahwa tidak mampu membalas pengorbanan dan dukungan kedua orang tua, maka dari itu penulis hanya bisa berdoa, semoga keduanya dalam lindungan Allah Swt.

Selanjutnya, penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Abbas Langaji, M. Ag, selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, Dr. Munir Yusuf, M.Pd., selaku Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Kelembagaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, Dr. Masruddin, S.S., M. Hum., selaku Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, dan Dr. Mustaming, S.Ag., M.H.I., selaku Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Kerja Sama Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.
2. Dr. Abdain, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Palopo beserta Wakil Dekan I, II, III, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah.
3. Dr. Adilah Mahmud M.Sos.I., selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan arahan pada lingkup akademik selama perkuliahan.
4. Abdul Mutakabbir, S.Q., M. Ag dan Harun Nihaya S.Pd., M.Pd. selaku Ketua dan Sekertaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam IAIN Palopo, Serta seluruh dosen dan staf di lingkuan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang telah membantu dan mengarahkan penyelesaian skripsi ini.
5. Hamdani Thaha S.Ag., M. Pd.I., dan Fajrul Ilmy Darussalam S. Fil., M. Phil., selaku pembimbing I dan pempimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
6. Dr. Subekti Masri M.Sos.I., dan Dr. M. Ilham. Lc., M.Fil.I., selaku penguji I dan penguji II yang telah memberi arahan untuk menyelesaikan Skripsi ini.

7. Abu Bakar, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala Unit Perpustakaan IAIN Palopo beserta seluruh staf perpustakaan IAIN Palopo yang telah membantu, khususnya dalam mengumpulkan literatur yang berkaitan mengenai penelitian dalam skripsi ini.
8. Kepada Kepala Sekolah, guru, staff, dan peserta didik UPT. SMA Negeri 11 Luwu yang telah memberikan izin dan bantuan, serta bersedia meluangkan waktu dalam memberikan informasi terkait data penelitian.
9. Kepada adik-adik saya Musdalifa Amelia dan Ferli Tri Aulia, yang telah memberikan dukungan serta support sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada nenek saya Rosmilah dan om saya Amiruddin yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan secara penuh dan sukarela, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada teman-teman seperjuangan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 (terkhusus kelas A) yang senantiasa selalu memberikan dukungan, saran serta masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada sahabat saya yaitu Dewi Jayafin, Alifah, Mustiara, Nely Amelia dan Dayang Nurfaisa. Yang senantiasa menemani, mensupport dan berbagi pikiran serta mengorbankan waktu dan tenaga dalam membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Teriring panjatan doa yang dimunajatkan, semoga setiap bantuan, motivasi, dorongan dan amal bakti yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan keberkahan serta bernilai ibadah dan mendapat pahala dari Allah

Swt. Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari berbagai pihak yang sifatnya membangun sangat diharapkan. Akhir kata dari penulis, semoga skripsi ini bermanfaat dan semoga Allah Swt., menuntun kita ke arah yang benar. Aamiin ya robbal alamin.

Palopo, 30 Oktober 2024

Yang membuat pernyataan,

Dewi Saputri

2001030024

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN
A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Sa	S	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ص	Syin	Sy	es dan ye
ك	Sad	S	es (dengan titik di bawah)
ط	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ظ	Ta	T	te (dengan titik di bawah)

ظ	Za	Z	zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
فا	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (◌) yang terletak diawal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika iya terletak ditengan atau diakhir, maka ditulis dengan tanda (').

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vocal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
-------	------	-------------	------

أ	<i>Fathah</i>	A	A
إ	<i>Kasrah</i>	I	I
أ	<i>Damah</i>	U	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أِي	<i>fathah dan ya'</i>	Ai	a dan i
أُو	<i>fathah dan wau</i>	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوْلٌ : *haula*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أ... ..ي	<i>fathah dan alif atau ya'</i>	a	a dan garis di atas
إي	<i>kasrah dan ya'</i>	i	I dan garis di atas
أُو	<i>d}ammah dan wau</i>	u	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *mata*

رَمَى : *rama*

قَيْلَ : *qila*

يَمُوتُ : *yamutu*

4. Ta' marbutah

Transliterasi untuk *ta'marbutah* ada dua, yaitu: *ta'marbutah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah [t].

Sedangkan *ta'marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raudhah al-athfal*
الْمَدِينَةُ الْفَضِيلَةُ : *al-madinah al-fadhilah*
الْحِكْمَةُ : *al-hikmah*

5. *Syaddah (tasydid)*

Syaddah atau *tasydid* yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (ّ-), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbana*
نَجَّيْنَا : *najjaina*
الْحَقِّ : *al-haqq*
نُعَمُّ : *nu'ima*
عُدُوْا : *'aduwwun*

Jika huruf *ى* ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (...), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi *i*.

Contoh:

عَلِيٌّ : 'Ali (bukan 'Aliyy atau 'Aly)
عَرَبِيٌّ : 'Arabi (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasikan seperti biasa, *al-*, baik ketika diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang

mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ	: <i>al-syamsu</i> (bukan asy-syamsu)
الزَّلْزَلَةُ	: <i>al-zalزالah</i> (bukan az-zalزالah)
الفَلْسَفَةُ	: <i>al-falsafah</i>
الْبِلَادُ	: <i>al-bila>du</i>

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf *hamzah* menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi *hamzah* yang terletak ditengah dan akhir kata, namun, bila *hamzah* terletak diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ	: <i>ta'muruna</i>
النَّوْعُ	: <i>al-nau'</i>
شَيْءٌ	: <i>syai'un</i>
أُمِرْتُ	: <i>umirtu</i>

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Al-Qur'an (dari *Al-Qur'an*), alhamdulillah dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasikan secara utuh.

Contoh:

Syarh al-Arba'in al-Nawawi

Risalah fi Ri'ayah al-Maslahah

9. *Lafz al-Jalalah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasikan tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dinullah*

بِاللَّهِ : *billah*

Adapun *ta' marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz} al-jalalah* ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fi rahmatillah*

10. *Huruf Kapital*

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (All Caps), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal yang ditulis dengan sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia

ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DPP, CDK dan DR).

Contoh:

Wa maa Muhammadun illaa rasuul

Inna awwala baitin wudi 'a linnaasi lallazii bi Bakkata mubaarakan

Syahru Ramadhaan al-lazii unzila fiih al-Qur 'aan

Nashiir al-Diin al-Thuusii

Abuuu Nashr al-Faraabii

Al-Gazaali

Al-Munqiz min al-Dhalaal

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abu (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi

Contoh:

Abu al-Walid Muhammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abu al-Walid Muhammad (bukan: Rusyd, Abu al-Walid Muhammad Ibnu)

Nasr Hamid Abu Zaid, ditulis menjadi: Abu Zaid, Nasr Hamid (bukan: Zaid, Nasr Hamid Abu)

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang ada di dalam skripsi:

swt.	= <i>subhanahu wa ta'ala</i>
saw.	= <i>sallallahu 'alaihi wa sallam</i>
as	= <i>'alaihi al-salam</i>
H	= Hijriah
M	= Masehi
SM	= Sebelum Masehi
I	= Lahir Tahun (untuk orang yang masih hidup saja)
W	= Wafat
QS.../...:4	= QS al-Baqarah/2:4 atau QS Ali 'Imran/3:4
HR	= Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PRAKATA	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN	ix
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR AYAT	xix
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR BAGAN	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
DAFTAR ISTILAH	xxiii
ABSTRAK	xxiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	8
B. Landasan Teori	11
1. Strategi <i>Coping</i>	11
2. Kepercayaan Diri.....	19
3. Hubungan Antara Strategi <i>Coping</i> dengan Kepercayaan Diri	27
C. Kerangka Pikir	29
D. Hipotesis Penelitian.....	30

BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional Variabel	32
D. Populasi dan Sampel	33
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	40
H. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian	43
1. Gambaran Umum SMA Negeri 11 Luwu	43
2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	44
3. Analisis Data Penelitian.....	46
B. Pembahasan.....	65
BAB V PENUTUP	71
A. Simpulan	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR KUTIPAN AYAT

Kutipan Ayat Q.S Ali 'Imran/3:139.....	25
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Langkah-langkah Strategi <i>Coping</i>	16
Tabel 3.1 Eksperimen <i>One Group Pretest-Posttest</i>	31
Tabel 3.2 Jumlah Peserta Didik Kelas X.....	35
Tabel 3.3 Kisi-kisi Sebaran Angket.....	36
Tabel 3.4 Skor Penilaian Kepercayaan Diri Peserta Didik	38
Tabel 3.5 Kategori Kepercayaan Diri Peserta Didik	40
Tabel 4.1 Profil Sekolah SMA Negeri 11 Luwu	43
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas	44
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas	46
Tabel 4.4 Uji Homogen.....	46
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas.....	47
Tabel 4.6 Analisis Deskriptif Data	48
Tabel 4.7 Uji Statistik Deskriptif <i>Paired</i> Sampel T-test	50
Tabel 4.8 Uji Korelasi <i>Paired</i> Sampel T-test.....	50
Tabel 4.9 Uji <i>Paired</i> Sampel T-test	51
Tabel 4.10 Uji Statistik Grup <i>Post-test</i> Eksperimen dan Kontrol.....	52
Tabel 4.11 Uji <i>Independent Sampel T-test</i>	53
Tabel 4.12 Uji Signifikan Parameter X3	54
Tabel 4.13 Uji Koefisien Determinasi X3.....	55
Tabel 4.14 Uji Signifikan Parameter X1	55
Tabel 4.15 Uji Koefisien Determinasi X1.....	56
Tabel 4.16 <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen X3 dan Kontrol X1.....	56
Tabel 4.17 Diskusi Kelompok Eksperimen X3.....	58
Tabel 4.18 <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen X3 dan Kontrol X1.....	63

DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1 Kerangka Pikir.....	29
Grafik 4.1 <i>Pre-test</i> Eksperimen dan Kontrol	57
Grafik 4.2 <i>Post-test</i> Eksperimen dan Kontrol.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Lampiran 2 Kuesioner Penelitian

Lampiran 3 Tabulasi Pretest Kepercayaan Diri Kelas X1 dan X3

Lampiran 4 Tabulasi Post-Test Kepercayaan Diri Kelas X1 dan X3

Lampiran 5 Surat Selesai Meneliti

Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Lampiran 7 Validator Kuesioner

Dokumentasi

Riwayat Hidup

DAFTAR ISTILAH

<i>Coping</i>	: Upaya yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan perubahan
<i>Cronbach's Alpha</i>	: ukuran konsistensi internal
<i>Independent sampel t-test</i>	: metode statistik untuk membandingkan rata-rata antara dua kelompok
<i>Kolmogorov-Sminorv</i>	: uji statistik non parametik untuk melihat perbedaan data pada sampel
<i>Pre-test</i>	: tes awal sebelum perlakuan
<i>Post-test</i>	: tes setelah pemberian perlakuan
<i>Paired sampel t-test</i>	: uji untuk membandingkan rata-rata sampel yang berhubungan
<i>Shapiro-Wilk</i>	: rumus perhitungan sebaran data

ABSTRAK

Dewi Saputri, 2024. “*Pengaruh Strategi Coping dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 11 Luwu*”. Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Hamdani Thaha dan Fajrul Ilmy Darussalam.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh strategi *coping* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X di SMA Negeri 11 Luwu. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan eksperimen. Populasinya adalah seluruh peserta didik kelas X SMA Negeri 11 Luwu tahun ajaran 2024 yang terdiri dari 6 (enam) kelas dengan jumlah sebanyak 147 peserta didik. Pengambilan sampel dilakukan dengan *random sampling* dan sampel yang digunakan sebanyak 60 peserta didik. Data diperoleh melalui observasi, dokumentasi, dan pemberian angket. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping* (X) memiliki pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan peserta didik (Y), dan terdapat perbedaan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol para peserta didik. Nilai rata-rata pada kelompok eksperimen adalah 76,4%, sedangkan kelompok kontrol 77,9%. Kemudian setelah peserta didik diberikan perlakuan, hasil post-test menunjukkan rata-rata pada hasil post-test kelompok eksperimen diperoleh nilai 87,6% dan kelompok kontrol 83,2%. Hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol menunjukkan R-Square sebesar 9%, sedangkan pada kelompok eksperimen nilai R-Square sebesar 25%, yang menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan perlakuan memiliki nilai pengaruh yang lebih besar dibandingkan kelompok yang tidak diberikan perlakuan apa-apa.

Kata Kunci: Strategi *Coping*, Kepercayaan Diri, Peserta Didik.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rasa percaya diri merupakan aspek yang sangat krusial bagi seseorang. Percaya diri diperlukan dalam berinteraksi dan melakukan berbagai aktivitas dilingkungan sekitar. Rasa percaya diri yang dimiliki, berperan penting agar individu dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik dan lebih maksimal. Kepercayaan diri yang tinggi juga dapat mendorong individu agar lebih aktif dan percaya pada kemampuannya dalam menghadapi tantangan yang terjadi. Adapun jika seseorang mempunyai kepercayaan diri yang rendah, maka akan kesulitan menjalankan kehidupan sehari-harinya seperti berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Percaya diri adalah kunci dalam mengembangkan aktualisasi diri seseorang.¹ Seseorang harus sadar bahwa, memiliki kepercayaan diri yang baik merupakan aspek penting yang sangat berpengaruh bagi kehidupan. Sadar akan pentingnya percaya diri, berarti seseorang memiliki kemampuan untuk memahami, menerima, dan menghargai diri dengan apa saja yang dimiliki.² Hal ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri bukan hanya sekedar berani dalam menghadapi tantangan, tetapi juga mampu menilai dalam diri sendiri, serta memaksimalkan potensi yang dimiliki dalam mencapai suatu tujuan.

¹Mufydatush Sholihah A, "Solusi Terhadap Problem Percaya Diri", *Jurnal Kajian Pendidikan Islam dan Studi Islam*, Vol. 4, No. 1, (2021), https://www.ejournal.stainupwr.ac.id/index.php/al_ghzali/article/download/197/123/.

²Subekti Masri, *Multicultural Awareness Teknik Cinemaeducation, dan Bibliotherapy*, Edisi Pertama, (Gowa: Penerbit Aksara Timur, 2020), 21.

Percaya diri merupakan hal yang sangat penting bagi remaja terutama seorang pelajar. Survei baru oleh *Rulling Our Experience*, sebuah lembaga yang berfokus pada penelitian-penelitian yang membahas tentang anak perempuan, merilis studi penelitian tentang gadis remaja. Survei tersebut dilakukan kepada lebih dari 17.500 anak perempuan, dan memberikan gambaran tentang bagaimana pengalaman remaja terkait kepercayaan diri yang dimiliki. Persentase berdasarkan survei yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa kepercayaan diri remaja perempuan telah turun dari 68% menjadi 55%.³ Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri remaja berada dalam kisaran menengah, bahkan tergolong rendah.

Islam mengajarkan bahwa setiap manusia memiliki niat dan martabat yang tinggi. Tidak percaya diri dan meremehkan diri adalah hal yang sangat tidak dianjurkan. Sebagai makhluk yang diciptakan Allah Swt., manusia harus menghargai diri sendiri dan percaya pada kelebihan yang telah diberikan Allah Swt.⁴ Hal tersebut karena dalam penciptaannya, manusia merupakan ciptaan yang terbaik dari pada ciptaan lain.⁵ Manusia adalah sebaik-baiknya makhluk yang diciptakan dengan bentuk sebaik-baiknya serta penuh dengan kemuliaan, sehingga manusia harus selalu percaya diri.

³Caitlyn Peetz, "Girl's Self-Confidence Has Plummeted, a New Survey Shows", 2 November 2023, <https://g.co/kgs/gMhPSFb>, 010824.

⁴Aida Chomsah, "Jangan Remehkan Diri Sendiri Dalam Pandangan Islam", 29 Juli 2024, <https://ntt.kemenag.go.id/opini/821/jangan-remehkan-diri-sendiri-dalam-pandangan--islam>, 290824.

⁵Tafsir Tahlili diterjemahkan oleh Kementerian Agama Republik Indonesia dalam NU online, <https://nu.or.id/superapp>.

Salah satu faktor utama yang mengakibatkan proses belajar dan aktualisasi diri bagi para remaja terhambat karena kurangnya kepercayaan diri. Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri yang kurang pada peserta didik dapat menjadi sebuah masalah dan hambatan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki jika tidak segera teratasi. Peserta didik dapat diliputi kecemasan belajar, masalah pergaulan, perasaan negatif akan diri sendiri, keraguan dalam memutuskan tindakan yang dilakukan, dan menimbulkan berbagai dampak negatif terutama dalam proses pembelajaran dan pengembangan diri. Hal tersebut dapat mengakibatkan stres berkepanjangan, menyebabkan terjadinya krisis pendewasaan, atau bahkan masalah kesehatan mental peserta didik.

Ellen Rome, seorang spesialis kedokteran remaja, menyatakan bahwa peserta didik dengan kepercayaan diri yang tinggi dapat lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional. Kepercayaan diri yang baik, tidak dimiliki oleh seorang individu dengan begitu saja. Untuk mengatasi dan meningkatkan keterampilan dalam menyelesaikan masalah, hal yang sangat dibutuhkan oleh para remaja adalah penanganan pada masalah dan emosi yang dimiliki. Upaya yang dilakukan, dapat bermanfaat dan membantu remaja dalam belajar dan mengatasi perasaan yang menyulitkan.⁶ Rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan salah satu usaha atau strategi positif yang digunakan adalah strategi *coping* untuk menghadapi tekanan atau stres yang dimiliki. Peserta didik dalam upaya membangun rasa percaya diri yang tinggi,

⁶Cleveland Clinic- Health Essentials, "Membangun Ketahanan: 6 Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Keterampilan Mengatasi Masalah Pada Remaja, 24 Juni 2024, <https://health.clevelandclinic.org/coping-skills-for-kids>, 270824.

maka harus memiliki kemampuan dalam menyelesaikan masalah, dengan kata lain yakni memiliki strategi *coping* yang baik.

Usaha yang dilakukan untuk mentolerir, meminimalkan, atau mengurangi dampak dari stres seseorang dikenal sebagai *coping*.⁷ *Coping* juga bisa disebut sebagai bentuk pertahanan diri dari suatu masalah dengan mengelola emosi dan menyelesaikan sumber masalah.⁸ Strategi *coping* adalah upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengelola tekanan, emosi negatif, dan tantangan yang dihadapi dalam menjalani kehidupan. Strategi dapat berupa *coping* berfokus pada masalah (*problem focused coping*) atau *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Dapat dipahami bahwa *coping* merupakan sebuah langkah yang dilakukan oleh suatu individu dalam menyelesaikan masalah-masalah, baik dalam rangka mencegah ataupun mengatasi masalah yang ada.

Masalah kepercayaan diri juga dialami oleh peserta didik kelas X di SMAN 11 Luwu. Gambaran kurang percaya diri kelas X SMAN 11 Luwu disebabkan oleh berbagai hal. Beberapa peserta didik menunjukkan gejala kurang percaya diri seperti ragu berbicara didepan umum, takut bertindak sendirian, dan cemas dalam menghadapi berbagai macam tekanan. Tekanan akademik, perubahan fisik, dan kondisi lingkungan sosial remaja, menjadi faktor yang paling

⁷Nezha Hanifah, Hany Lutfia, Ulfah Ramadhia, dan Rozi Sastra Purna, "Strategi *Coping Stress* Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas", *Jurnal Psikologi Tabularasa* (2020): 30 <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/4829>.

⁸Wisnu Adi Nugroho, "Melangkah Kuat dengan *Coping Mechanisme*", 04 Januari 2024 <https://alazhar-yogyakarta.com/melangkah-kuat-dengan-coping-mechanism-oleh-wisnu-adi-nugroho>, 160824.

banyak dalam mempengaruhi kepercayaan diri peserta didik. Berbagai permasalahan yang ada tentu saja dapat berdampak pada remaja, sehingga berakibat pada pemahaman materi yang diterima terhambat, dan juga berdampak pada stres para remaja.

Kebanyakan dari peserta didik memiliki ketakutan dan kecemasan tentang bagaimana pendapat, perkataan, dan perlakuan orang lain terhadap apa yang dilakukan peserta didik. Bagaimana cara orang di sekitar peserta didik membahas mengenai sikap atau perilaku seorang individu, banyak menimbulkan ketakutan dan kecemasan-kecemasan lain bagi peserta didik terutama dalam proses pembelajaran. Kurang percaya diri yang sering terjadi seperti kurang optimis, kurang menerima diri sendiri, masih belum berani maju atau presentasi di depan kelas secara langsung, dan memiliki keraguan dalam memberi atau menjawab pertanyaan pada saat pembelajaran. Akibat yang terjadi karena kurang percaya diri menjadikan pembelajaran yang berlangsung tidak berjalan dengan maksimal, terganggunya proses transfer pengetahuan antara guru dan murid, serta mengakibatkan pemahaman yang diterima oleh peserta didik menjadi kurang.⁹ Masalah kepercayaan diri dapat mempengaruhi bagaimana cara peserta didik dalam bersikap dan bertindak sehingga, mempengaruhi kemampuan siswa untuk belajar dengan optimal. Informasi yang dikumpulkan menunjukkan bahwa kepercayaan diri kelas X SMAN 11 Luwu masih tergolong kurang, dan banyak dampak yang terjadi disebabkan kurang percaya diri.

⁹Observasi, 10 Maret 2024, SMAN 11 Luwu.

Penelitian tentang pengaruh strategi *coping* terhadap kepercayaan diri penting untuk dilakukan. Dengan memahami kedua variabel tersebut, pengembangan program atau kegiatan yang membantu peserta didik dalam mengenali dan mengimplementasikan strategi *coping* yang sesuai dapat lebih efektif. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar strategi *coping* dapat mempengaruhi kepercayaan diri peserta didik kelas X SMAN 11 Luwu, dengan mengangkat judul “Pengaruh Strategi *Coping* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 11 Luwu”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah adalah: Seberapa besar pengaruh strategi *coping* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X SMAN 11 Luwu?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan, tujuan penelitian ini yaitu: Mengetahui seberapa besar pengaruh strategi *coping* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X SMAN 11 Luwu.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman secara lebih mendalam mengenai bagaimana strategi *coping* dapat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri, dan penelitian diharapkan dapat menjadi acuan

tentang kepercayaan diri dengan mengidentifikasi faktor apa saja yang berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri melalui strategi *coping*, khususnya dalam memahami strategi yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri. Hasil dari penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti kedepannya terkait kepercayaan diri dan implementasi strategi *coping*

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terutama bagi guru agar dapat merancang strategi pembelajaran yang dapat membantu peserta didik menjadi lebih percaya diri, terutama dalam proses pembelajaran. Hasil penelitian dapat digunakan oleh sekolah untuk mengembangkan program konseling yang bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik, sehingga kemampuan peserta didik meningkat baik dalam persolan akademik maupun sosialnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian sebelumnya yang relevan adalah penelitian yang mempunyai keterkaitan atau topik penelitian yang masih memiliki relevansi dengan pokok permasalahan yang terjadi, dan belum pernah diteliti sebelumnya sebagai bahan perbandingan agar tidak terjadi pengulangan penelitian yang serupa dan menjadi pembeda dari penelitian sebelumnya.¹ Adapun penelitian sebelumnya dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Jurnal yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Mekanisme Koping dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019” oleh Raihandy Qodris, Dewi Lutfianawati, Slamet Widodo, dan Sri Maria Puji Lestari, dalam Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat pada tahun 2023. Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui keterkaitan antara rasa percaya diri dan mekanisme *coping* dalam menghadapi skripsi mahasiswa. Penelitian tersebut menggunakan metode analisis kuantitatif, dan rancangan penelitian menggunakan rancangan *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan responden yang mempunyai kepercayaan diri rendah sebanyak 14,4%, kepercayaan diri sedang sebanyak 69,4%, dan kepercayaan diri yang tinggi sebanyak 16,2%. Berdasarkan hasil yang diperoleh terdapat hubungan

¹Yusus Abdhul Aziz, “Penelitian Relevan;4 Langkah Cara Mencari dan Contoh”, 8 Mei 2023, <https://deepublishstore.com/blog/penelitian-relevan/120524>.

signifikan antara mekanisme *coping* dan rasa percaya diri mahasiswa yang mengerjakan skripsi.²

Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama-sama berfokus pada kepercayaan diri responden yang melibatkan strategi *coping* dalam peningkatan kepercayaan diri. Adapun perbedaannya adalah penelitian tersebut berfokus kepada mahasiswa Kedokteran Universitas Mahalayati Angkatan 2019 yang menyusun skripsi, sedangkan penelitian ini berfokus pada remaja awal kelas X di SMA Negeri 11 Luwu.

2. Jurnal berjudul “Analisis *Coping Skills* Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak” oleh, Fazar Septiyantoro, Eli Trisnowati, dan Tri Mega Ralasari, dalam Jurnal Mahasiswa BK-AnNur pada tahun 2022. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui dampak dari kepercayaan diri terhadap peserta didik MTSN 2 Pontianak, dan mengetahui bagaimana *coping skills* yang dilakukan terhadap kepercayaan diri peserta didik. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan melakukan studi survei. Hasil memperlihatkan jika gambaran kepercayaan diri siswa VIII MTSN 2 Pontianak baik dengan presentase 82%.³

Persamaan penelitian ini dan penelitian sebelumnya yaitu keduanya membahas mengenai strategi *coping* yang bertujuan untuk mengetahui *coping*

²Raihandy Qodris, Dewi Lutfianawati, Slamet Widodo, dan Sri Maria Puji Lestari, “Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019”, *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol 7, No.1 (2023) <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/13876> .

³Fazar Septiyantoro, Eli Trisnowati, dan Tri Mega Ralasari, “Analisis *Coping Skills* Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak”, *Jurnal Mahasiswa BK-AnNur*, Vol 8, No.3 (2022) <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/8711> .

yang dilaksanakan peserta didik dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut yaitu, penelitian tersebut berfokus pada siswa MTSN 5 Pontianak sekolah menengah pertama, sementara itu penelitian ini berfokus pada siswa sekolah menengah atas yaitu siswa kelas X SMAN 11 Luwu.

3. Jurnal berjudul “Penerapan Strategi *Coping* Untuk Mengatasi Krisis Kepercayaan Diri Dampak Pandemi Covid-19”, oleh Ririantie Rachmayanie Jamain, Nina Permata Sari, dan M. Arli Rusli. Penelitian tersebut dilakukan untuk membantu siswa menanggulangi krisis kepercayaan diri. Penelitian ini melibatkan guru BK SMP Negeri 25 Banjarmasin dengan menerapkan pendekatan kolaboratif-konsultatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping* sangat efektif dalam membantu murid kelas VII SMP Negeri 25 Banjarmasin dalam mengatasi krisis percaya diri siswa ketika pandemi covid-19.⁴

Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini yaitu terfokus pada cara peserta didik menggunakan strategi *coping* dalam meningkatkan kepercayaan diri. Perbedaannya adalah, penelitian sebelumnya berfokus pada murid kelas VII di SMP Negeri 25 Banjarmasin, sementara penelitian ini terfokus pada murid kelas X di SMAN 11 Luwu.

⁴Ririantie Rachmayanie Jamain, Nina Permata Sari, dan M. Arli Rusli, “Penerapan Strategi Coping Untuk Mengatasi Krisis Kepercayaan Diri Dampak Pandemi Covid-19”, *Journal of Community Engagement Research for Sustainability*, Vol. 2 No.3, (2022), <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2744165&val=24388&title=Penerapan%20Strategi%20Coping%20Untuk%20Mengatasi%20Krisis%20Kepercayaan%20Diri%20Dampak%20Pandemi%20Covid-19>.

B. Landasan Teori

1. Strategi *Coping*

a. Pengertian Strategi *Coping*

Coping bersumber dari kata *cope* dan berarti membantah, melawan, juga mengatasi. *Coping* adalah cara seseorang dalam melakukan interaksi dengan sekitar.⁵ *Coping* biasa diserupakan dengan *adjustment* (menyesuaikan diri) atau *problem solving* (upaya memecahkan permasalahan). Apapun yang diperbuat seseorang agar dapat mengatasi situasi yang dianggap sebagai tuntutan, keberatan, atau ancaman disebut sebagai *coping*.⁶ *Coping* berfokus pada cara individu mengatasi tekanan atau tuntutan yang menyebabkan emosi.

Richard Lazarus dan Susan Folkman mengemukakan bahwa strategi *coping* adalah sebuah pemikiran realistis yang dilakukan yang bersifat praktis dan fleksibel serta tindakan yang dilakukan untuk memecahkan masalah dan mengurangi stres.⁷ Taylor mengemukakan bahwa *coping* adalah cara berpikir dan bertindak dalam mengatasi beban internal dan eksternal dari keadaan yang dianggap mengekang⁸ dan cara yang digunakan dalam mengelola perasaan stres dalam rangka menyelesaikan permasalahan. Berdasarkan beberapa definisi

⁵Zackharia Rialmi, *Managemen Konflik dan Stres*, Edisi Pertama, (Bandung: Widina Bhakti Persada, 2021), 91.

⁶Frans Aditia Wiguna, "Hubungan Pendidikan Karakter dengan Coping Stress Pada Mahasiswa PGSD Saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Kependidikan Dasar Berbasis Islam*, Vol 6 No.1 (2021): 23 <https://ibriez.iainponorogo.ac.id/index.php/ibriez/article/download/139/102/482>.

⁷Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Edisi 3, (New York : Springer Publishing Company 1984), 118.

⁸Zackharia Rialmi, *Managemen Konflik dan Stres*, Edisi Pertama, (Bandung: Widina Bhakti Persada, 2021), 91.

tersebut, dapat dipahami jika strategi *coping* merupakan metode atau tindakan yang dilakukan bertujuan untuk mengatasi masalah dengan cara mencegah ataupun melawan situasi yang dianggap tidak nyaman atau menyulitkan.

b. Strategi *Coping* Lazarus dan Folkman

Lazarus dan Folkman mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku individu dalam mengelola tekanan atau situasi yang melebihi kemampuan individu dalam beradaptasi. "*Coping is constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person.*"⁹ Dalam teori ini, strategi *coping* mencakup berbagai cara seseorang dalam menghadapi situasi sulit untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Stres yang dirasakan oleh individu berasal dari situasi dan cara individu menilai situasi yang sedang dihadapi. Penilaian berlandaskan pada bagaimana cara individu mengevaluasi situasi yang sedang terjadi, apakah dianggap sebagai situasi yang mengancam, berbahaya, atau tidak. Selain itu, penilaian individu juga berlandaskan dengan bagaimana cara individu dalam usaha mengatasi situasi yang sedang terjadi.¹⁰

Berdasarkan penilaian tersebut, Lazarus dan Folkman membagi *coping* menjadi dua variabel yaitu penyelesaian masalah berfokus pada masalah, dan penyelesaian masalah berfokus pada emosi. Adapun implementasi strategi

⁹Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Edisi 3, (New York : Springer Publishing Company 1984), 141.

¹⁰Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Edisi 3, (New York : Springer Publishing Company 1984), 150.

dilakukan berdasarkan kebutuhan dari seorang individu. Misalnya untuk masalah akademik atau pekerjaan, seseorang dapat menerapkan penyelesaian berfokus pada masalah yang dihadapi karena situasi bisa lebih dikontrol, sedangkan untuk situasi yang tidak dapat diubah seperti perasaan kehilangan atau sakit, strategi yang efektif dilakukan adalah penyelesaian masalah berfokus dengan emosi seorang individu.¹¹

c. *Grand Teori Strategi Coping*

Teori yang digunakan adalah teori transaksional stres dan *coping* oleh Lazarus dan Folkman yang menjelaskan bahwa stres merupakan hasil dari hubungan interaksi yang dilakukan oleh suatu individu dengan lingkungan. Teori tersebut menjelaskan bahwa *coping* adalah usaha kognitif dan perilaku dari seseorang dalam mengatasi segala tuntutan yang dirasakan.¹² Strategi *coping* dalam bimbingan konseling masuk ke dalam pendekatan psikologis yang membantu seseorang untuk mengatasi masalah, stres, atau tekanan yang dihadapi, dan berfokus pada bagaimana seseorang mengelola emosi, pikiran dan perilaku¹³ dalam menghadapi situasi yang menantang.

Coping dalam konteks bimbingan konseling dapat dikaitkan dengan pendekatan kognitif behavioral (*CBT*) yang mengajarkan teknik untuk merubah perspektif negatif dan membantu meningkatkan keterampilan dalam

¹¹Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Edisi 3, (New York : Springer Publishing Company 1984), 154.

¹²Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Edisi 3, (New York : Springer Publishing Company 1984), 82.

¹³Smet, B, *Psikologi Kesehatan*, Edisi Pertama, (Jakarta: Grasindo, 1995), 125.

menyelesaikan masalah.¹⁴ Selain itu, pendekatan ini juga termasuk dalam pendekatan humanistik, dimana konselor berfokus pada konseli dalam usahanya untuk menemukan solusi yang sesuai dengan nilai dan tujuannya.

d. Aspek Strategi *Coping*

Strategi *coping* yang dapat dilakukan oleh seorang individu terbagi atas dua menurut Lazarus dan Folkman.¹⁵ Strategi tersebut adalah strategi *coping* terfokus pada masalah dan berfokus pada emosi. Adapun penjelasan terkait strategi tersebut adalah sebagai berikut:

1) *Problem Focused Coping* (*Coping* yang berpusat masalah)

Coping yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*), merupakan upaya untuk menekan kondisi stres agar berkurang dengan cara menumbuhkan kemampuan atau keahlian baru dalam menangani masalah.¹⁶ Metode yang digunakan pada *problem focused coping* antara lain *confrontative coping*, *seeking social support*, dan *planful problem solving*.

Confrontative coping adalah cara agresif dalam merubah keadaan yang dianggap mengekang, yaitu dengan mengambil resiko atas apa yang dilakukan walaupun bertentangan. *Seeking social support* adalah upaya untuk mendapatkan

¹⁴Matthew Tull, "CBT Coping Skill and Strategies", 27 Juli 2024, <https://www.verywellmind.com/cognitive-behavioral-coping-strategies-2797612, 110924>.

¹⁵Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Edisi 3, (New York : Springer Publishing Company 1984), 103.

¹⁶Laurentia Chezary Tita Pitaloka, Dan Henny Christinje Mamahit, "Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan Dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta", *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 6, No. 2, (2021), [https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jki/article/download/6061/3212/16998#:~:text=problem%2dfocused%20coping%20adalah%20usaha,permasalahan%20\(bala%2c%202020\)](https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jki/article/download/6061/3212/16998#:~:text=problem%2dfocused%20coping%20adalah%20usaha,permasalahan%20(bala%2c%202020)).

ketenteraman perasaan dan mendapat pertolongan dari pihak luar seperti teman, tetangga atau bantuan profesional.¹⁷ *Planful problem solving* adalah upaya untuk merubah kondisi yang dianggap memaksa secara perlahan-lahan, teliti, juga hati-hati.¹⁸

2) *Emotion Focused Coping*

Coping berfokus emosi (*emotion focused coping*) merupakan upaya yang diterapkan demi mengurangi tekanan atau tuntutan dimulai dengan menyusun respon emosional untuk mengurangi dampak dari situasi yang dianggap menekan.¹⁹ Strategi yang digunakan dalam strategi ini antara lain adalah, *selfcontrol*, *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting responbility*, dan *escapel avoidance*.

Selfcontrol merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk mengendalikan perasaan dalam menghadapi keadaan yang menekan. *Distancing* dalam *coping* berfokus pada emosi adalah sebuah upaya untuk menghindari permasalahan, lalu memandang seakan-akan tidak terjadi apa-apa, dan *possitive reappraisal* adalah upaya untuk menemukan arti positif dari masalah dengan berfokus pada peningkatan diri, atau mengaitkan unsur-unsur religius. Individu

¹⁷Dian Sutrina Indrawati, Dan Isrida Yul Arifiana, “Dapatkah Dukungan Sosial Menjadi Prediktor Strategi Coping Berfokus Pada Masalah Mahasiswa”, *Journal of Psychology Research*, Vol. 1, No. 1, (2021), https://spsi.untag-sby.ac.id/backend/uploads/pdf/8__isrida,_mahasiswa__jurnal_nasional_2021.pdf.

¹⁸Riry Ambarsarie, Elvira Yunita, dan Mardhatillah Sariyanti, *Strategi Coping Stress Pada Generasi Z*, Edisi Pertama, (Bengkulu: UPP FKIP UNIB 2021), 11.

¹⁹Zakirah Mawardi, “Strategi *Coping* Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19”, *Skripsi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh* (2021) <https://repository.ar-raniry.ac.id/19492/1/Zakirah%20Mawardi%2C%20160402039%2C%20FDK%2C%20BKI%2C%20082369304998.pdf>.

yang menggunakan strategi tersebut menganggap bahwa segala sesuatu yang terjadi pasti ada hikmah atau pelajaran yang bisa diambil.

Accepting responsibility adalah upaya bertanggung jawab atas masalah yang dimiliki dengan maksud untuk memperbaiki keadaan, dan *escapel avoidance* merupakan upaya dalam menghadapi situasi yang menekan yaitu dengan menjauhkan diri atau menghindari masalah serta melakukan hal-hal yang berbeda seperti banyak makan, atau banyak tidur.

e. Tahapan Strategi *Coping*

Tahapan dalam penerapan strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman terbagi menjadi beberapa hal.²⁰ Adapun langkah-langkahnya yaitu:

Tabel 2.1

Langkah-langkah Strategi *Coping*

Identifikasi Masalah	Langkah pertama yang dilakukan adalah memahami dan mengenali sumber stres yang dihadapi sehingga, strategi yang dipilih dapat tepat sasaran
Evaluasi Sumber Daya	Selanjutnya adalah menilai kemampuan diri dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi masalah, baik itu dukungan sosial, keterampilan pribadi, atau pengalaman sebelumnya
Pemilihan Strategi <i>Coping</i>	Berdasarkan proses identifikasi dan evaluasi, maka selanjutnya dapat memilih strategi <i>coping</i> yang tepat dan sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. Strategi <i>coping</i> yang dilakukan terbagi atas dua yaitu: 1. Berfokus masalah 2. Berfokus emosi
Implementasi Strategi	Setelah memilih strategi, selanjutnya yang dilakukan adalah menerapkan strategi tersebut dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi tekanan atau stress
Evaluasi Dan Penyesuaian	Evaluasi dilaksanakan agar tau apa saja strategi yang efektif dilakukan.

²⁰Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Edisi 3, (NewYork: Springer Publishing Company 1984), 70.

d. Manfaat Strategi *Coping*

Penerapan strategi *coping* yang diterapkan dengan baik, dapat bermanfaat dalam kehidupan. Adapun manfaat strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman di antaranya yaitu sebagai berikut:²¹

1) Optimalisasi Diri

Manfaat dari strategi *coping* salah satunya untuk mengoptimalkan kemampuan diri, dalam menghadapi tekanan dan permasalahan.²² Selain itu, strategi *coping* juga berfungsi menjaga kestabilan emosi dalam menyelesaikan masalah, sehingga beban yang dirasakan individu yang mengakibatkan stres dapat dicegah dan diminimalisir.

2) Mengurangi Stres

Strategi *coping* membantu individu dalam meningkatkan prespektif positif dalam rangka memulihkan diri dari sumber stres. Semakin baik *coping* yang dilakukan, maka akan semakin rendah tingkat stres yang dirasakan.²³ Implementasi strategi yang dilakukan dapat mencegah dan mengurangi sumber stres, sehingga stres yang dirasakan dapat berkurang.

²¹Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Edisi 3, (NewYork: Springer Publishing Company 1984), 167.

²²Inda Melani Djunaedi, “Stress Kuliah Online? Coping Stress Solusinya”, 04 April 2020, <https://bki.iainpare.ac.id/2020/04/stres-kuliah-online-coping-stress.html>, 020924.

²³Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Edisi 3, (New York : Springer Publishing Company 1984), 168.

3) Meningkatkan Kesehatan Mental dan Fisik

Strategi *coping* yang dilakukan oleh individu bertujuan untuk mengurangi perasaan gelisah dan stres yang dimiliki. Apabila rasa gelisah dan stres yang dimiliki berkurang, maka akan berpengaruh kepada mental dan kebugaran fisik seseorang.²⁴ Dengan demikian individu yang mampu mengelola stres dengan baik, cenderung memiliki kualitas hidup yang baik dalam aspek psikologis maupun fisik.

4) Mengatasi Situasi yang Sulit

Penerapan *coping* yang dilakukan dapat menolong seseorang agar dapat menyelesaikan situasi sulit dengan cara mengubah cara pandang atau reaksi terhadap permasalahan.²⁵ Hal tersebut terjadi karena strategi *coping* yang dilakukan terfokus pada pemecahan permasalahan, sehingga individu tidak lari dari masalah, melainkan mencari solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi.

5) Mencapai Tujuan

Seseorang yang memiliki strategi *coping* yang sehat, dapat melewati berbagai tantangan. Ketika mampu mengelola emosi dan stres dengan baik, seseorang menjadi lebih produktif dan berfokus pada tugas yang perlu

²⁴Smet, B, *Psikologi Kesehatan*, Edisi Pertama, (Jakarta: Grasindo, 1995), 120

²⁵Corey, G., *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, Edisi Pertama, (Belmont, CA: Brooks/Cole, 2013), 215.

diselesaikan tanpa diliputi dengan perasaan cemas dan takut.²⁶ Dengan demikian, kemampuan untuk mengelola emosi dan stres berdampak juga pada pencapaian tujuan dalam jangka waktu yang panjang.

2. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) berarti yakin pada keahlian, kekuatan, dan penilaian terhadap diri sendiri. Pada Bahasa Inggris, percaya diri disebut dengan *self confidence*. Secara umum, percaya diri didefinisikan dengan kemampuan seseorang untuk percaya pada kemampuan yang dimiliki. Dalam Bimbingan dan Konseling, Thantawi menggambarkan kepercayaan diri sebagai keadaan psikologis atau mental individu yang percaya pada diri dalam melakukan sesuatu.²⁷ Peter Lauster mengemukakan percaya diri sebagai keyakinan seseorang pada kemampuan diri sendiri untuk berpikir, merasakan, dan bertindak secara efektif dalam berbagai situasi.²⁸ Kepercayaan diri berarti mencakup pandangan positif tentang diri sendiri dan keyakinan bahwa seseorang dapat mengatasi berbagai hal dengan kemampuan diri yang dimiliki, dan percaya diri juga merupakan keteguhan dalam melakukan apa yang diinginkan tanpa diliputi dengan rasa gelisah serta bertanggung jawab atas apa

²⁶Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Edisi 3, (New York : Springer Publishing Company 1984), 213.

²⁷Thantawy R., *Kamus Bimbingan dan Konseling*, Edisi Pertama, (Jakarta: Pamator, 1997), 87.

²⁸Peter Lauster, *Tes Kepribadian, (alih bahasa: D.H. Gulo)*, Edisi Pertama, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2003), 14.

yang dilakukan.²⁹ Percaya diri berarti individu merasa yakin untuk bertindak dan mengambil keputusan tanpa terhalang oleh rasa takut terhadap penilaian negatif atau kegagalan yang mungkin saja bisa terjadi.

Kepercayaan diri dapat didefinisikan sebagai sikap yakin akan kemampuan diri, sehingga sanggup mengerjakan berbagai tindakan tanpa merasakan kecemasan yang dapat menghambat proses perkembangan, serta dapat menghadapi berbagai permasalahan dan bertanggung jawab dengan apa yang dilakukan. Kepercayaan diri yang dimiliki, membantu individu dalam menghadapi tantangan dengan sikap positif pada tujuan, dan belajar dari pengalaman, baik yang berhasil maupun gagal.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi rasa percaya diri seseorang. Albert Bandura mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yang berasal dari dalam dan luar individu.³⁰ Hal-hal yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah sebagai berikut:

1) Faktor Fisik

Keadaan fisik seseorang dapat dilihat langsung oleh orang lain seperti bentuk tubuh, kelengkapan anggota tubuh, atau kerusakan salah satu indra. Apabila orang-orang di sekitarnya tidak dapat memberikan respon atau tanggapan yang positif, hal tersebut tentu dapat melukai perasaan, mengakibatkan

²⁹Muh.Ekhsan Rifai, *Pentingnya Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dalam Kecemasan Matematika*, Edisi 2, (Sukoharjo: CV Sindunata, 2019), 27.

³⁰Albert Bandura, *Self-efficacy: The Exercise of Control*, Edisi Pertama, (New York: Freeman, 1997), 58.

perasaan tidak nyaman, dan tidak percaya diri³¹ sehingga menyebabkan rasa rendah diri yang semakin mendalam.

2) Faktor Mental

Kepercayaan diri akan muncul ketika menyadari bahwa individu memiliki keahlian atau bakat yang luar biasa sehingga mendorong untuk bertindak lebih percaya diri.³² Kehormatan diri yang dimiliki tentang diri, membuat seseorang melakukan berbagai hal tanpa dihantui rasa takut, sehingga menimbulkan keberanian yang lebih dan kepercayaan diri yang tinggi untuk tampil di masyarakat.

3) Faktor Sosial

Kepercayaan diri muncul dari dukungan sosial terutama lingkungan sekitar.³³ Apabila dukungan berupa penghargaan, kepedulian, dan penghormatan didapatkan, menjadikan suatu individu lebih percaya diri untuk tampil di masyarakat karena dianggap sebagai suatu bagian yang penting dalam masyarakat tersebut.

³¹Thomas F. Cash, *Body Image: A Handbook of Theory, Research. And Clinical Practice*, Edisi Pertama, (New York: Guilford, 2002), 211.

³²Albert Bandura, *Self-efficacy: The Exercise of Control*, Edisi Pertama, (New York: Freeman, 1997), 45.

³³Noviyanti Siregar, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri di PPLP Sumatera Utara", *Skripsi Universitas Medan Area*, https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/12068/2/158600081%20-%20Noviyanti%20Siregar%20-%20Fulltext.pdf?utm_source=perplexity.

4) Tingkat Pendidikan

Jika jenjang pendidikan seseorang tinggi, maka semakin luas yang sudah dipelajari, yang artinya seseorang dapat lebih memahami kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dan memungkinkan individu untuk lebih aktif dalam mengevaluasi diri.³⁴ Apabila status sosial seseorang semakin tinggi, maka semakin besar pula tingkat kepercayaan diri karena dianggap memiliki tingkatan yang lebih dari pada orang lain.

5) Jenis Kelamin

Tingkat kepercayaan diri seseorang turut dipengaruhi oleh jenis kelamin.³⁵ Faktor ini tergantung pada norma budaya yang ada pada masyarakat tertentu, seperti jenis kelamin laki-laki lebih dominan dalam aktivitas sosial yang ada, sehingga timbul kepercayaan diri yang lebih pada laki-laki dibanding perempuan.

c. Aspek Kepercayaan Diri

Lauster memisahkan aspek kepercayaan diri menjadi beberapa hal dan setiap aspek berkontribusi dalam kepercayaan diri seseorang. Aspek yang membentuk rasa percaya diri yaitu sebagai berikut.³⁶

³⁴Albert Bandura, *Self-efficacy: The Exercise of Control*, Edisi Pertama, (New York: Freeman, 1997), 150.

³⁵Dwi Tantri Laras Marsiwi, “Kepercayaan Diri Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran: Perbedaan Gender”, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 5, No. 2, (2023) https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/14178/11091/44600?utm_source=perplexity.

³⁶Peter Lauster, *Tes Kepribadian (Alih Bahasa: D.H. Gulo)*, Edisi Pertama, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2003), 36.

1) Optimis

Optimis merupakan sikap seseorang yang memiliki prespektif optimis tentang dirinya sendiri. Individu yang optimis memiliki keyakinan kuat bahwa segala kesulitan dan masalah dapat diatasi.³⁷ Selain itu, orang yang optimis juga percaya dan yakin akan kemampuan dirinya dalam melakukan berbagai usaha dengan tujuan mendapatkan hasil sesuai dengan yang diinginkan.

2) Mandiri

Mandiri merupakan sikap tidak bergantung kepada orang lain. Individu yang mandiri mampu dalam mengatasi masalah tanpa meminta bantuan orang lain.³⁸ Selain itu, sikap seseorang yang mandiri ditunjukkan dengan mampu menyelesaikan tugas yang dimiliki, serta mampu mengatur diri dengan tidak melalaikan hak dan kewajibannya.

3) Berani dalam Bertindak

Berani dalam bertindak merupakan kemampuan untuk mengatasi ketakutan dengan mengendalikan diri. Keberanian tersebut mencakup aksi yang dilakukan dan kemampuan untuk berfikir dengan baik, sehingga dapat mengambil keputusan dalam situasi apapun.³⁹ Jika individu mempunyai kepercayaan diri

³⁷Fadhili Rizal Makarim, "Mengenal Sikap Optimis", 10 Oktober 2023, <https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-sikap-optimis-pengertian-ciri-ciri-dan-cara-menerapkannya?srsltid=AfmBOoq7i-INzN5IY1MmyZCUUYTBmIsVoL53116zUfB6VJILDFriuN65,290824>.

³⁸Albert Bandura, *Self-efficacy: The Exercise of Control*, Edisi Pertama, (New York: Freeman, 1997), 65.

³⁹Albert Bandura, *Self-efficacy: The Exercise of Control*, Edisi Pertama, (New York: Freeman, 1997), 134.

yang tinggi, akan memiliki ketenangan dalam setiap tindakan yang dilakukan tanpa merasakan takut atau bahaya.

4) Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah rasa puas pada diri sendiri, baik itu kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Kemampuan tersebut mencerminkan pengendalian diri yang baik, dan tidak membiarkan rasa takut menghalangi dalam mencapai tujuan.⁴⁰ Individu tidak akan merasa rendah diri atau berkecil hati terhadap kemampuan yang dimiliki jika mampu menerima diri sendiri, walaupun pernah melakukan kesalahan di masa lalu ataupun masa kini asal mau memperbaikinya.

5) Bertanggung Jawab

Seseorang yang percaya diri akan menunjukkan sikap bertanggung jawab. Orang yang percaya diri tidak hanya mengakui keputusan dan berani mengambil tindakan, tetapi juga siap dalam menghadapi konsekuensi dari pilihan yang telah diambil.⁴¹ Bertanggung jawab menjadikan seseorang berani menanggung resiko terhadap tindakan yang telah dilakukan, dan menunjukkan bahwa individu mampu melaksanakan tugas dengan baik dan selesai.

⁴⁰Albert Bandura, *Self-efficacy: The Exercise of Control*, Edisi Pertama, (New York: Freeman, 1997), 123.

⁴¹Adinda, "Pengertian Tanggung Jawab dan Contoh Sikap Tanggung Jawab, 09 September 2021, https://www.gramedia.com/best-seller/tanggung-jawab/?utm_source=perplexity, 210125.

d. Indikator Kepercayaan Diri

Indikator kepercayaan diri bagi seorang individu terbagi menjadi beberapa hal sehingga dapat dikatakan mencerminkan sikap percaya diri. Indikator percaya diri menurut Kemendikbud yaitu termasuk berani memberikan berpendapat, tidak mudah berputus asa, berani berbicara jika didepan kelas, berani untuk bertanya dan menjawab berbagai pertanyaan, serta cepat ketika membuat keputusan.⁴² Adapun menurut Lauster, indikator kepercayaan diri mencakup sikap optimis, mandiri, berani dalam bertindak, penerimaan diri, dan bertanggung jawab.

e. Kepercayaan Diri dalam Pandangan Islam

Percaya diri dalam islam berarti menyadari sifat-sifat baik yang diberikan Allah Swt., dan berusaha keras mencapai apapun yang bermanfaat.⁴³ Seseorang yang percaya diri ditunjukkan dengan sikap tidak berputus asa dan penuh keyakinan bahwasanya bisa melaksanakan segala sesuatu dengan keahlian yang dimiliki, seperti yang ditunjukkan dalam ayat 139 surah Al-Imran.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ ١٣٩

⁴²Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, Permendikbud Nomor 146 Tahun 2014, (JDIH KEMDIKBUD), 71.

⁴³Syakh Muhammad Saalih Al-Munajjid, "What Does Self-Confidence Mean in Islam?", 27 Desember 2023, <https://islamqa.info/en/answers/115129/what-does-self-confidence-mean-in-islam,020924>.

Terjemahnya:

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”. (Q.S. Ali ‘Imran/3:139).⁴⁴

Surah Al-Imran ayat 139 merupakan surah yang diturunkan di Madinah dan memiliki hubungan dengan peristiwa sejarah umat islam khususnya Perang Uhud. Pada perang tersebut, umat islam mengalami kekalahan berat setelah sebelumnya meraih kemenangan besar dalam Perang Badar. Peristiwa tersebut membuat kaum muslimin mengalami kesedihan dan kehilangan semangat. Allah Swt., kemudian menurunkan ayat tersebut dengan tujuan untuk menghibur dan memotivasi umat muslimin agar tidak merasa sedih dan putus asa.

Surah Al-Imran ayat 139 memiliki hubungan erat dengan kepercayaan diri yang harus dimiliki oleh seorang muslim. Ayat ini menunjukkan bahwa Allah Swt., memerintahkan umat islam untuk tidak bersikap lemah dan bersedih hati secara berlebihan, bahkan saat menghadapi kesulitan atau kekalahan. Keimanan kepada Allah Swt., menjadi landasan kepercayaan diri yang kokoh. Seorang muslim harus percaya bahwa Allah Swt., senantiasa bersama mereka yang beriman dan taat kepada-Nya. Keyakinan tersebut memberi kekuatan untuk menghadapi tantangan dengan optimisme dan keteguhan.⁴⁵ Ketika memahami ayat tersebut, seorang muslim akan memiliki kepercayaan diri yang dilandasi oleh keimanan, dan senantiasa menanamkan semangat untuk terus maju dengan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi.

⁴⁴Kementerian Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahnya, (Unit Percetakan Al-Qur’an: Bogor, 2018), 86.

⁴⁵Tafsir Tahlili diterjemahkan oleh Kementrian Agama Republik Indonesia dalam NU online, <https://nu.or.id/superapp>.

Berdasarkan ayat tersebut, dapat dipahami juga bahwa umat islam tidak boleh lemah dan bersedih hati meskipun menghadapi kegagalan atau ujian. Kepercayaan diri berasal dari keyakinan yang kuat. Prinsip dalam membangun kepercayaan diri adalah tidak menyerah pada kegagalan dalam menghadapi tantangan, dan percaya bahwa Allah Swt., selalu memberikan rasa aman dan keberanian untuk menghadapi setiap kesulitan.

3. Hubungan Antara Strategi *Coping* dengan Kepercayaan Diri

Lazarus dan Folkman dalam teorinya, menjelaskan bahwa kepercayaan diri berkaitan erat dengan *primary appraisal* yaitu tentang bagaimana kepercayaan diri mempengaruhi individu dalam menilai situasi sebagai ancaman, tantangan, atau sesuatu yang biasa, dan *secondary appraisal* yaitu mengenai kemampuan diri sendiri dalam menghadapi stres yang dapat mempengaruhi dalam pemilihan strategi *coping*. Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan individu untuk memilih *problem-focused coping* yang lebih efektif dalam menyelesaikan masalah yang pada dasarnya dapat memperkuat rasa percaya diri yang dimiliki.⁴⁶ Sebaliknya jika kepercayaan diri yang dimiliki rendah, maka seseorang cenderung memilih bersikap pasif dan kepercayaan diri dapat semakin menurun.

Rosenberg memandang kepercayaan diri sebagai bagian dari *self-concept* atau konsep diri. Konsep diri yang positif menggambarkan kepercayaan diri yang tinggi, yang mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi stres dan tantangan. Rosenberg menekankan bahwa individu yang memilih strategi *coping*

⁴⁶Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Edisi 3, (NewYork: Springer Publishing Company 1984), 117.

adaptif percaya pada kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah dibandingkan strategi *coping* maladaptif, dan pengalaman keberhasilan atau kegagalan dalam menghadapi stres yang dimiliki seseorang dapat memperkuat atau melemahkan kepercayaan diri seseorang.⁴⁷ Adapun Seligman mengemukakan bahwa strategi *coping* yang efektif berkontribusi pada pengembangan resiliensi seseorang, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri individu dalam menghadapi tantangan di masa depan.⁴⁸ Artinya, terdapat hubungan timbal balik antara strategi *coping*, resiliensi, dan kepercayaan diri.

Strategi *coping* dan kepercayaan diri seseorang, saling mempengaruhi satu sama lain. Hal tersebut karena cara seseorang menghadapi stres atau tantangan, dapat berdampak langsung pada bagaimana cara individu memandang diri sendiri. Ketika seseorang menggunakan strategi *coping* yang positif, maka apa yang dilakukan termasuk usaha dalam menyelesaikan permasalahan secara langsung. Hal ini tentu saja dapat meningkatkan kepercayaan diri individu karena dirasa mampu dalam mengatasi situasi atau kondisi yang dianggap menantang.

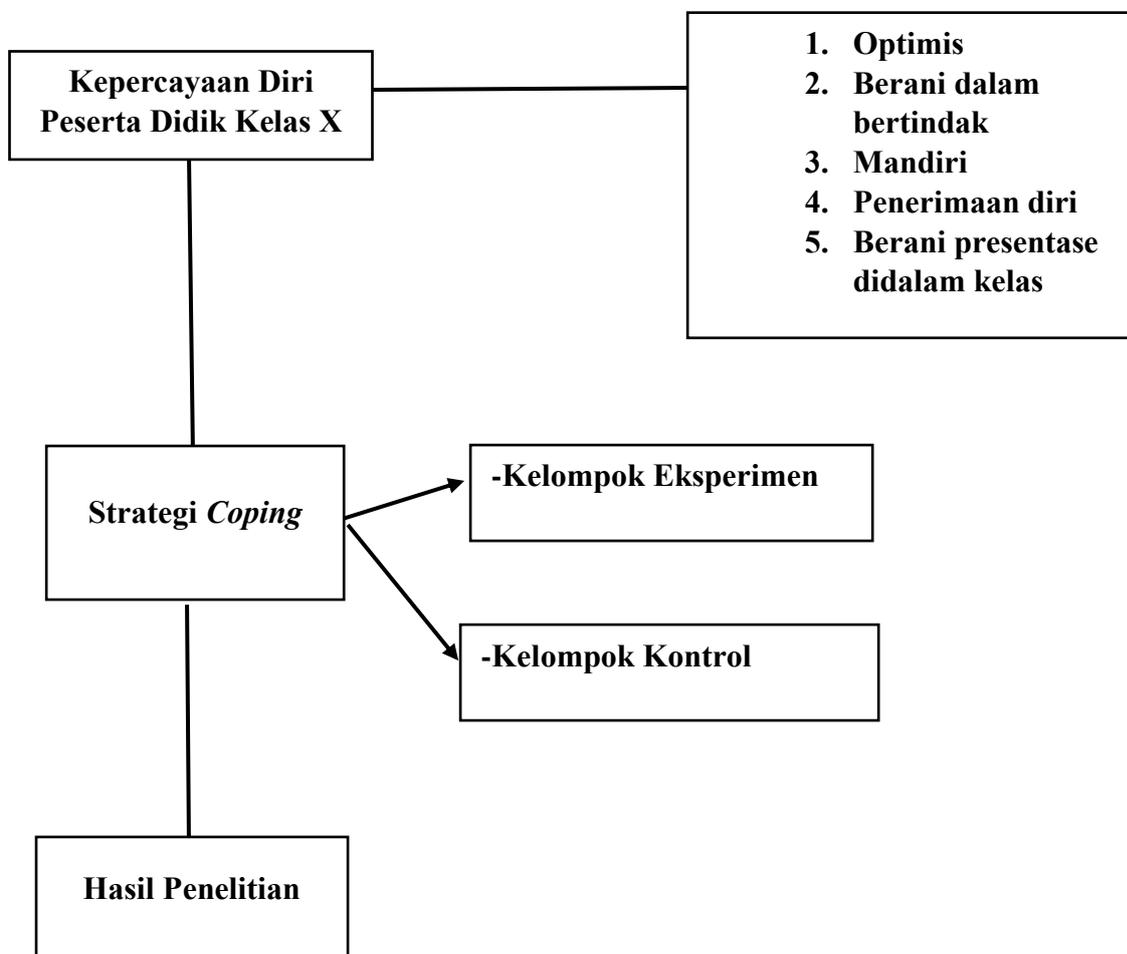
⁴⁷Morris Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image*, Edisi Pertama (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965), 141.

⁴⁸Martin Seligman, *Learned Optimism*, Edisi Kedua, (New York: Pocket Books, 1998), 119.

C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir menurut Sugiyono adalah model konseptual yang menunjukkan mengenai teori bersangkutan dengan berbagai aspek yang telah diungkap menjadi permasalahan utama.⁴⁹ Oleh sebab itu topik penelitian yaitu Pengaruh Strategi *Coping* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 11 Luwu yang terkonsep sebagai berikut:

Gambar 2.1
Kerangka Pikir



⁴⁹Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Edisi Pertama (Bandung: Alfabeta 2013), 89,

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian menurut Sugiyono merupakan jawaban sementara pada rumusan permasalahan penelitian yang didasari oleh fakta-fakta empiris yang dikumpulkan berdasarkan pengumpulan data.⁵⁰ Hipotesis merupakan asumsi atau spekulasi peneliti yang bersifat teoritis dan sementara. Adapun hipotesis atau jawaban sementara dari peneliti adalah sebagai berikut:

Ha: Adanya pengaruh strategi *coping* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X di SMAN 11 Luwu

Ho: Tidak terdapat pengaruh strategi *coping* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X SMAN 11 Luwu

Berdasarkan teori diatas peneliti merumuskan hipotesis bahwa terdapat pengaruh strategi *coping* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X SMAN 11 Luwu berkisar 10/20% pada konteks pendidikan dalam bentuk R-Square, sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Ririantie Rachmayanie Jamain, Nina Permata Sari, dan M. Arli Rusli, mengenai Penerapan Strategi Coping Untuk Mengatasi Krisis Kepercayaan Diri Dampak Pandemi Covid-19⁵¹.

⁵⁰Sugiyono, *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Edisi Pertama, (Bandung: Alfabeta, 2019), 99.

⁵¹Ririantie Rachmayanie Jamain, Nina Permata Sari, dan M. Arli Rusli, "Penerapan Strategi Coping Untuk Mengatasi Krisis Kepercayaan Diri Dampak Pandemi Covid-19", *Journal of Community Engagement Research for Sustainability*, Vol. 2 No.3, (2022), <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2744165&val=24388&title=Penerapan%20Strategi%20Coping%20Untuk%20Mengatasi%20Krisis%20Kepercayaan%20Diri%20Dampak%20Pandemi%20Covid-19>.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif, yang berarti mengumpulkan data-data berupa angka untuk menganalisis tentang apa yang ingin diketahui agar dapat menghasilkan jawaban yang tepat.¹ Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang membuktikan teori khusus, dengan melihat bagaimana variabel berhubungan satu sama lain.² Tujuan menggunakan jenis penelitian kuantitatif adalah untuk memastikan bahwa penelitian yang dilakukan menghasilkan temuan berdasarkan hipotesis yang ditetapkan.

Penelitian dilakukan melalui pendekatan eksperimen dengan disain eksperimen *true experimental*. Pendekatan eksperimen yang digunakan bertujuan untuk mencari bagaimana satu variabel mempengaruhi variabel lain dalam situasi yang terkontrol.³ Maksud dari penelitian adalah untuk meneliti pengaruh dari suatu tindakan tertentu.

Tabel 3.1
Ekperimen *One Group Pretest-Posttest*

Grup	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
Ekperimen	O1	X	O2
Kontrol	O1		O2

¹Karimuddin Abdullah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Edisi Elektronik, (Aceh: Yayasan Penerbit Zaini, 2022), 3.

²Adhi Kusumastuti, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Edisi Pertama, (Sleman: Deepublish Publisher, 2020), 2.

³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Edisi Pertama, (Bandung: Alfabeta, 2018), 7.

Keterangan:

O1 = *Pre-test* (pengukuran awal) sebelum perlakuan

X = Pemberian manajemen *coping* untuk meningkatkan percaya diri

O2 = *Post-test* (pengukuran akhir), setelah peserta didik menerapkan strategi *coping*

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMAN 11 Luwu, terletak di Kec. Lamasi, Kab. Luwu, Sulawesi Selatan. Lokasi penelitian ditentukan karena peneliti menemukan permasalahan yang sesuai dengan topik dalam penelitian ini. Proses meneliti yang dilakukan berlangsung mulai September sampai Oktober 2024 selama kurang lebih dua bulan, dimana dalam kurun waktu tersebut digunakan untuk melakukan penelitian hingga mengolah data dalam bentuk skripsi.

C. Definisi Operasional Variabel

Agar memperoleh pemahaman yang lebih mengenai judul istilah yang dibahas dalam penelitian, maka digunakan definisi operasional variabel. Definisi operasional variabel dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Strategi *Coping*

Coping merupakan metode yang digunakan seseorang dalam manajemen stres, cemas, atau rasa tertekan yang dirasakan dengan menggunakan cara yang berpusat pada penyelesaian masalah dan perasaan. Seseorang yang menerapkan strategi *coping* maka akan berkonsentrasi pada

masalah dan emosi yang dimilikinya, dengan tujuan agar masalah yang dihadapi oleh individu mendapatkan penyelesaian dan perasaan stres yang dirasakan dapat teratasi. *Coping* yang dilakukan juga berfokus pada hal-hal positif, sehingga berdampak baik bagi individu yang menerapkannya.

2. Kepercayaan Diri Peserta Didik

Percaya diri berarti seseorang memiliki keyakinan pada dirinya sendiri dan siap berinteraksi dengan lingkungan tanpa merasakan adanya ketakutan dan kecemasan. Adapun kepercayaan diri peserta didik merupakan situasi dimana peserta didik yakin akan kemampuan dirinya, sehingga mampu dalam mengembangkan diri dalam proses pembelajaran di sekolah dengan bersikap optimis, penuh keyakinan, dan bertanggung jawab dengan perbuatan yang dilakukan. Siswa yang percaya diri otomatis dapat beradaptasi di berbagai situasi, sehingga tidak terjadi ketertinggalan pembelajaran dan proses belajar juga akan berjalan dengan baik dan aktif.

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh objek yang menjadi target penelitian, seperti orang, kejadian, nilai, tempat, wilayah, dan lembaga.⁴ Penelitian ini melibatkan peserta didik dari kelas X SMA Negeri 11 Luwu, yang dibagi menjadi 6 kelas dengan total keseluruhan sekitar 143 peserta didik. Sampel dalam penelitian adalah populasi terpilih yang menggambarkan seluruh populasi.⁵ Banyaknya

⁴Adhi Kusumastuti, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Edisi Pertama, (Sleman: Deepublish Publisher, 2020), 33.

⁵Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Gabungan*, Edisi Keempat (Jakarta: Kencana, 2017), 150.

sampel yang diambil yaitu 58 siswa kelas X SMAN 11 Luwu yang terdiri dari dua kelas melalui *random sampling* atau sampel yang sudah dipilih secara acak. Sampel penelitian terdiri dari dua kelas yang sudah ditentukan dari pihak sekolah. Untuk menjaga prinsip randomisasi, penentuan kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan dengan metode undian. Hal tersebut bertujuan agar meminimalkan bias dalam penelitian. Rumus yang digunakan dalam penarikan sampel menggunakan rumus *slovin* dan rumusnya adalah:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

n = ukuran sampel yang diperlukan

N = ukuran populasi

E = tingkat kesalahan (*margin of error*)

Untuk populasi sebanyak 143 dan tingkat kesalahan 10% (0.10), dapat dihitung sebagai berikut:

$$n = \frac{143}{1 + 143 \cdot (0.10)^2}$$

$$n = \frac{143}{1 + 143 \cdot 0.01}$$

$$n = \frac{143}{1 + 1.43}$$

$$n = \frac{143}{2.43}$$

$$n = 58.84$$

Keseluruhan sampel pada penelitian ini yaitu 58 sampel, dan digenapkan menjadi 60 sampel.

Tabel 3.2
Jumlah Peserta Didik Kelas X

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah	Total
X1	6	24	30	60
X3	8	28	30	

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang diaplikasikan pada proses mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah cara yang digunakan lewat pengawasan dan pencatatan terhadap situasi atau kelakuan objek yang diteliti.⁶ Observasi adalah upaya yang dilakukan peneliti dalam proses pengumpulan data dengan melihat dan mencatat informasi yang didapatkan.⁷ Dapat dipahami bahwa observasi adalah metode pengambilan data berdasarkan pengamatan terhadap keadaan yang diteliti. Pada penelitian ini, observasi dilakukan dengan cara membagikan angket mengenai bagaimana kondisi kepercayaan diri peserta didik, dan mengamati perilaku ketika proses pembelajaran berlangsung, terutama ketika presentasi dan saat memberikan atau menjawab pertanyaan selama proses pembelajaran.

⁶Cholid Narbuko, *Metodologi Penelitian*, Edisi Pertama, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), 76.

⁷Gulo, *Metodologi Penelitian*, Edisi Pertama, (Jakarta: Grasindo, 2002), 116.

2. Kusioner (Angket)

Kusioner atau angket adalah daftar berisi rangkaian pernyataan berkaitan dengan topik yang diteliti.⁸ Kusioner yang digunakan telah disusun secara sistematis yang mesti diisi oleh responden sesuai dengan tanggapannya.⁹ Peneliti menggunakan kusioner agar dapat menjangkau responden dalam jumlah yang lebih banyak, sehingga peneliti juga bisa mendapatkan lebih banyak informasi dari para responden dengan waktu yang relatif lebih singkat.

Pada penelitian, skala *likert* dipakai dalam menguji persepsi responden atau untuk mengukur pendapat, sikap, atau persepsi individu atau sekelompok orang.¹⁰ Skala *likert* pada penelitian terdiri dari 4 poin yaitu, Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak setuju (TS), Sangat tidak setuju (STS).

Tabel 3.3
Kisi-kisi Sebaran Angket

No	Indikator	Sub Indikator	No. Item		Jumlah
			Favorable (+)	Unfavorable (-)	
1	Optimis	- Berpandangan baik - Berkeyakinan kuat	1,3	2,4	4
2	Mandiri	- Tidak bergantung kepada orang lain - Menyelesaikan tugas yang dimiliki - Mengatur diri sendiri	5,7	6,8	4

⁸Cholid Narbuko, *Metodologi Penelitian*, Edisi Pertama, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), 76.

⁹Ibrahim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Edisi Pertama, (Bandung: Alfabeta, 2015), 96.

¹⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Edisi Pertama, (Bandung: Alfabeta, 2018), 152.

3	Berani dalam Bertindak	- Pengendalian diri yang baik - Ketenangan dalam setiap Tindakan	9,11	10,12	4
4	Penerimaan Diri	- Puas terhadap diri sendiri - Tidak rendah diri atau berkecil hati	13,15	14,16	4
5	Bertanggung Jawab	- Berani menanggung resiko - Melaksanakan tugas dengan baik dan selesai	17,19	18,20	4
6	Berani Berpendapat	- Keberanian dalam mengemukakan ide atau pandangan	21	22	2
7	Tidak mudah berputus asa	- Ketekunan untuk menghadapi kesulitan belajar - Pantang menyerah dan terus berusaha	23	24	2
8	Berani Presentasi didalam kelas	- Kemampuan menyampaikan materi didepan kelas secara lisan tanpa rasa gugup atau takut tampil	25	26	2
9	Berani bertanya atau menjawab pertanyaan	- Aktif dan terlibat dalam pembelajaran dengan bertanya dan menjawab	27	28	2
10	Mampu membuat keputusan dengan cepat	- Mengambil tindakan tanpa keragu-raguan	29	30	2
Jumlah Item					30

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode mengumpulkan data dengan memanfaatkan data seperti foto, buku, catatan singkat secara tertulis ataupun

tidak.¹¹ Teknik dokumentasi bertujuan agar mendapat kelengkapan data yang berkaitan pada penelitian.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian digunakan agar peneliti lebih mudah dalam menyatukan data, dibantu dengan berbagai sarana seperti angket, instrumen tes, pedoman wawancara, dan sebagainya.¹² Penelitian ini menggunakan sarana kuesioner langsung sebagai instrumen dalam bentuk skala *likert*.

Berdasarkan fenomena sosial pada pokok penelitian, skala *liket* digunakan untuk menguji pendapat, tindakan, dan persepsi individu atau kelompok.¹³ Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak setuju (TS), Sangat tidak setuju (STS) merupakan 4 poin pada skala *likert* yang digunakan untuk menunjukkan pernyataan yang ditujukan kepada responden agar menjawab sesuai dengan pendapatnya.

Tabel 3.4
Skor Penilaian Kepercayaan Diri Peserta Didik

Alternatif Jawaban	<i>Favourable (+)</i>	<i>Unfavourable (-)</i>
	Skor	
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3

¹¹Sanafiah Faesal, *Dasar dan Teknik Penelitian Keilmuan Sosial*, Edisi Pertama, (Surabaya: Usaha Nasional, 2002), 42.

¹²Arif Burhanuddin, "Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian", 21 Mei 2013, <https://afidburhanuddin.wordpress.com/2013/05/21/070624>.

¹³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Edisi Pertama, (Bandung: Alfabeta, 2019), 86.

STS	1	4
-----	---	---

Penilaian diberikan skor 1-4 dari total 30 item. Ketentuan memberikan skor dapat dikategorikan sebagai berikut:¹⁴

1. Maksimal skor ideal;

Maksimal skor ideal = seluruh item x skor paling tinggi

2. Minimal skor paling rendah;

Minimal skor ideal = seluruh item x skor paling terendah

3. Jarak skor ideal antar sampel;

Jarak skor = maksimal skor ideal-minimal skor ideal

4. Interval skor;

Interval skor = jarak skor:4

Arikunto menyatakan bahwa penentuan kategori dan interval harus konsisten untuk seluruh item angket.¹⁵ Berdasarkan kategori skala *likert* yang digunakan dalam penelitian adalah 1-4 dan peneliti menghilangkan opsi jawaban netral, sehingga responden dapat memberikan jawaban yang lebih tegas maka nilai interval dapat ditentukan sebagai berikut.¹⁶

a) Skor tertinggi: $30 \times 4 = 120$

b) Skor terendah: $30 \times 1 = 30$

c) Rentang: $120 - 30 = 90$

¹⁴Eko Putro Widiyoko, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, Edisi Revisi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2014), 144.

¹⁵Arikunto, S., *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi, (Jakarta: Rineka Cipta 2010), 214.

¹⁶Arikunto, S., *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*, Edisi Revisi, (Jakarta: Bumi Aksara 2009), 277.

d) Interval: $90:4=22,5$

Tabel 3.5
Kategori Kepercayaan Diri Peserta Didik

Kategori	Skor
Sangat Tinggi	99-122
Tinggi	76-99
Rendah	53-76
Sangat Rendah	30-53

G. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah media yang digunakan dalam mengevaluasi validitas suatu alat. Pengukuran yang dimaksud adalah pernyataan pada angket yang sudah dibuat.¹⁷ Beberapa metode yang diterapkan untuk menguji validitas suatu instrumen adalah sebagai berikut:

- a. Membandingkan nilai antara r hitung dan nilai r tabel
 - 1) Jika nilai r hitung $>$ r tabel, pernyataan tersebut dinyatakan valid
 - 2) Jika nilai r hitung $<$ r tabel, pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid
- b. Membandingkan Nilai Sig. (2-tailed) dengan Probabilitas 0,05
 - 1) Jika nilai Sig. (2-tailed) dan Pearson Correlation bernilai positif, pernyataan tersebut valid

¹⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Edisi Pertama, (Bandung: Alfabeta, 2018), 267.

2) Jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$ dan Pearson Correlation bernilai negatif, pernyataan tersebut tidak valid

3) Jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$, pernyataan tersebut tidak valid

2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas adalah uji agar dapat melihat seberapa pasti suatu item untuk menguji variabel yang diteliti. Uji dilakukan supaya mengetahui apakah data instrumen penelitian menunjukkan konsistensi internal yang memadai.¹⁸

Patokan untuk memperlihatkan relevansi antara skala yang sudah dibuat dengan skala variabel lainnya berdasarkan dengan nilai *Cronbach Alpha*. Instrumen dalam variabel disebut reliabel apabila nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,60. Berikut ini klasifikasi koefisien reliabilitas:

0,80-1,00	: Nilai sangat tinggi
0,60-0,80	: Nilai tinggi
0,40-0,60	: Nilai sedang
0,20-0,40	: Nilai rendah

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan teknik untuk mengukur dua hal atau nilai variabel agar diketahui selisih atau rasio, lalu disimpulkan. Teknik analisis data dalam penelitian yaitu:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang dilaksanakan agar dapat menentukan apakah model regresi variabel dependen dan variabel independen memiliki

¹⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Edisi Pertama, (Bandung: Alfabeta, 2018), 130.

distribusi normal.¹⁹ Dalam penelitian, uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogotov-Smirnov* yang dihitung dengan rumus berikut:

$$KD: 1,36 \frac{n1 + n2}{n1n2}$$

Keterangan:

KD = Jumlah *Kolmogotov-Smirnov*

n1 = Jumlah sampel yang diperoleh

n2 = Jumlah sampel yang diharapkan

Dalam pengujian variabel, jika nilai signifikansi ditemukan sebagai berikut maka:

- a) Nilai < 0,05 data dikatakan tidak normal.
- b) Nilai > 0,05 data dikatakan normal.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini digunakan untuk memutuskan menolak atau menerima hipotesis. Uji hipotesis pada penelitian menggunakan uji t untuk menguji pengaruh variabel independen dan dependen dengan asumsi:²⁰

Jika nilai Sig > 0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak
 Jika nilai Sig < 0,05 maka Ha ditolak dan Ho diterima.

Adapun hipotesis peneliti dalam penelitian ini adalah Ha, yaitu terdapat pengaruh strategi *coping* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X SMAN 11 Luwu.

¹⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Edisi Pertama, (Bandung: Alfabeta, 2019), 76.

²⁰Agung Widhi Kurniawan dan Zarah Puspitaningtas, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Edisi Pertama, (Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016), 103.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum SMA Negeri 11 Luwu

SMA Negeri 11 Luwu adalah sekolah negeri berlokasi di Kecamatan Lamasi Kabupaten Luwu dan di bangun pada tahun 2005, berdiri di atas tanah seluas 18600 meter milik pemerintah pusat. Nama sekolah ini sebelumnya adalah SMA Negeri 1 Lamasi, tetapi sekarang beralih nama menjadi SMA Negeri 11 Luwu setelah diubah sesuai dengan Peraturan Gubernur Sulawesi Selatan No. 99, 2017 mengenai Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksanaan Teknis Sekolah Menengah Atas Negeri, Dinas Pendidikan Provinsi Sulawesi Selatan.¹

Tabel 4.1

Profil Sekolah SMA Negeri 11 Luwu

A. Identitas Sekolah	
Nama Sekolah	: SMAN 11 LUWU
NPSN / NSS	: 40306084
Jenjang Pendidikan	: SMA
Status Sekolah	: Negeri
B. Lokasi Sekolah	
Alamat	: JL. Andi Jemma
RT/RW	: 005/003
Desa/Kelurahan	: Lamasi
Kode pos	: 91952
Kecamatan	: Kec. Lamasi
Kabupaten/Kota	: Kab. Luwu
Lintang/Bujur	: -2.8132 / 120.1965
C. Data Pelengkap Sekolah	
Status Kepemilikan	: Pemerintah Pusat

¹Dokumen SMA Negeri 11 Luwu, 25 Oktober 2024.

SK Izin Operasional	:	161/V/2005
Tgl SK Izin Operasional	:	30-05-2005
SK Akreditasi	:	1346/BAN-SM/SK/2021
Tgl SK Akreditasi	:	08-12-2021
Luas Tanah	:	18600 m
Status Tanah	:	Milik
D. Kontak Sekolah		
Nomor Telepone	:	082291953567
Email	:	muhajirfathur@gmail.com
E. Data Periodik		
Daya Listrik	:	4400
Akses Internet	:	40 Mb
Akreditasi	:	A
Waktu Penyelenggaraan	:	Sehari Penuh/5 hari
Sumber Listrik	:	PLN

2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas instrumen merupakan tes yang dipakai untuk menentukan pernyataan variabel yang diteliti sudah valid atau tidak.² Uji dilakukan menggunakan *correlated item total correlation*. Jika suatu item dapat melakukan pengukuran sesuai dengan yang diukur, maka item tersebut dianggap valid. Adapun standar koefisien korelasi penelitian menggunakan nilai lebih besar dari 0,254. Pernyataan disebut valid apabila pernyataan mempunyai nilai dari 0,254. Uji validitas dari pernyataan mendapatkan hasil yaitu:

Tabel 4.2
Hasil Uji Validitas

Butir Pernyataan	Rhitung	Rtabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
item 1	0,289	0,254	0,025	Valid
item 2	0,437	0,254	0,000	Valid

²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Edisi Pertama, (Bandung: Alfabeta, 2018), 267.

item 3	0,379	0,254	0,002	Valid
item 4	0,485	0,254	0,000	Valid
item 5	0,281	0,254	0,029	Valid
item 6	0,269	0,254	0,037	Valid
item 7	0,342	0,254	0,007	Valid
item 8	0,478	0,254	0,000	Valid
item 9	0,338	0,254	0,008	Valid
item 10	0,393	0,254	0,002	Valid
item 11	0,303	0,254	0,018	Valid
item 12	0,317	0,254	0,013	Valid
item 13	0,288	0,254	0,025	Valid
item 14	0,507	0,254	0,000	Valid
item 15	0,390	0,254	0,002	Valid
item 16	0,600	0,254	0,000	Valid
item 17	0,273	0,254	0,035	Valid
item 18	0,257	0,254	0,047	Valid
item 19	0,357	0,254	0,005	Valid
item 20	0,276	0,254	0,033	Valid
item 21	0,288	0,254	0,025	Valid
item 22	0,349	0,254	0,006	Valid
item 23	0,291	0,254	0,024	Valid
item 24	0,471	0,254	0,000	Valid
item 25	0,312	0,254	0,015	Valid
item 26	0,297	0,254	0,021	Valid
item 27	0,299	0,254	0,020	Valid
item 28	0,261	0,254	0,043	Valid
item 29	0,545	0,254	0,000	Valid
item 30	0,298	0,254	0,021	Valid

Tabel di atas menunjukkan dari 30 item pernyataan menunjukkan pernyataan yang valid.

b. Uji Reliabilitas

Daftar pernyataan-pernyataan dari butir angket dinyatakan reliabel apabila nilai *cronbach's alpha* lebih besar dari 0,60. Hasil reliabilitas pernyataan yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.3
Hasil Uji Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.697	30

Seperti yang ditunjukkan pada tabel, item pernyataan berdasarkan kuesioner dianggap reliabel karena *Cronbach alpha* nya bernilai 0,697 lalu nilai koefisiennya lebih besar dari 0,60.

3. Analisis Data Penelitian

a. Uji Persyaratan Analisis

1) Uji Homogen

Uji homogen adalah uji statistik yang digunakan agar dapat mengetahui apakah dua kelompok sampel dari populasi mempunyai karakteristik atau distribusi nilai yang sama.³ Data disebut homogen jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar 0,05. Jika data yang dihasilkan kurang dari 0,05, maka data tersebut dikatakan tidak homogen dan tidak terdistribusi nilai yang sama.

Tabel 4.4
Uji Homogen
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pengaruh Coping	Based on Mean	.033	1	58	.857
	Based on Median	.014	1	58	.908

³Nuryadi, *Dasar-dasar Statistik Penelitian*, Edisi Pertama, (Yogyakarta: SIBUKU, 2017), 79.

Based on Median and with adjusted df	.014	1	55.172	.908
Based on trimmed mean	.035	1	58	.852

2) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dipakai untuk menentukan apakah data yang diteliti terdistribusi normal.⁴ Agar mengetahui normalitas pada penelitian, uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai signifikansi 0,05 yang digunakan. Jika nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari 0,05 menunjukkan jika data yang diperoleh mempunyai distribusi normal, dan jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 menunjukkan jika data tersebut mempunyai distribusi data yang tidak normal.

Tabel 4.5

Hasil Uji Normalitas

Kelas		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil Coping	Pre-test eksperimen (SGDM)	.151	30	.079	.962	30	.347
	Post-test eksperimen (SGDM)	.091	30	.200*	.973	30	.627
	Pre-test kontrol (konvensional)	.127	30	.200*	.971	30	.573
	Post-test kontrol (konvensional)	.088	30	.200*	.979	30	.807

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Edisi Pertama, (Bandung: Alfabeta, 2019), 76.

Hasil data seperti pada tabel, baik kelompok eksperimen maupun kontrol memiliki nilai signifikan *Kolomarov-Sminorv* dan *Shaphiro-Wilk* lebih dari 0,05 baik dalam tahap *pre-test* maupun *post-test*. Dalam uji *Shapiro-Wilk* kelompok eksperimen tahap *pre-test* nilai signifikansinya adalah 0,347 lalu hasil *post-test* nya adalah 0,627, sedangkan dalam kelompok kontrol, nilai *pre-test* signifikansinya yaitu 0,573 dan nilai *post-test* nya adalah 0,807. Hasil yang didapat menunjukkan distribus normal pada berdasarkan *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok.

3) Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan teknik yang dilakukan dalam melakukan analisis data dengan menggambarkan dan menjelaskan mengenai data yang sudah dikumpulkan.⁵ Analisis deskriptif merupakan analisis statistik yang dilakukan untuk menampilkan dan menjelaskan data hasil penelitian termasuk jumlah data, nilai maksimal, nilai minimal, rata-rata, dan informasi lainnya.

Tabel 4.6

Analisis Deskriptif Data

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreTest Eksperimen	30	56	93	76.40	8.165
Post Test Eksperimen	30	79	98	87.60	5.062
PreTest Kontrol	30	57	93	77.93	8.718

⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Edisi Pertama, (Bandung: Alfabeta, 2018), 206.

Post Test Kontrol	30	72	97	83.23	5.557
Valid N (listwise)	30				

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian sampel yang diambil sejumlah 60 siswa dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu, 30 siswa dari kelas X3 menjadi kelompok eksperimen, dan 30 siswa dari kelas X1 menjadi kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan dengan cara membagikan angket pada peserta didik sebagai pengukuran awal (*pre-test*), lalu diberikan *treatment* melalui diskusi kelompok yang dilakukan. Setelah diberikan *treatment* maka selanjutnya siswa akan diberikan kembali angket yaitu *post-test* agar dapat mengetahui bagaimana pengaruh strategi *coping* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

1) *Paired* Sampel T-test

Paired sampel t-test adalah uji statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dari setiap variabel, contohnya agar dapat mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Uji tersebut dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif perlakuan, ditunjukkan oleh perbedaan rata-rata setelah perlakuan.⁶ Variabel disebut mempunyai pengaruh jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05. *Pre-test* dan *post-test* kepada kelompok eksperimen dan kontrol dapat dikatakan memiliki hubungan atau pengaruh jika nilai signifikan bernilai lebih kecil 0,05. Peneliti ingin mengetahui bagaimana strategi *coping*

⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Edisi Pertama, (Bandung: Alfabeta, 2018), 72.

berdampak pada peserta didik melalui kelompok eksperimen (*small group focus discussion*) dan kelompok kontrol (konvensional). Oleh karena itu:

- Jika nilai sig kurang dari 0,05 maka dapat Ha diterima
- Jika nilai sig lebih dari 0,05 maka Ha dapat ditolak

Tabel 4.7
Uji Statistik Deskriptif *Paired* Sampel T-test
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Eksperimen	76.40	30	8.165	1.491
	Post Test Eksperimen	87.60	30	5.062	.924
Pair 2	Pretest Kontrol	77.93	30	8.718	1.592
	Post Test Kontrol	83.23	30	5.557	1.014

Hasil yang diperoleh dari data di atas, deskripsi data statistik *paired sampel t-test* menunjukkan nilai pada *pre-test* dan *post-test* untuk kelompok eksperimen dan kontrol. Nilai-nilai tersebut menunjukkan peningkatan setelah *pre-test* dan *post-test* dilaksanakan.

Tabel 4.8
Uji Korelasi *Paired* Sampel T-test
Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PreTest Eksperimen & Post30		.495	.005
	Test Eksperimen			
Pair 2	PreTest Kontrol & Post30		.300	.107
	Test Kontrol			

Hasil pada tabel 4.8 menampilkan uji *paired t-test* untuk menentukan korelasi antara *pre-test* dan *post-test*. Nilai signifikan yang diperoleh kurang dari

0,05 yang berarti menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara *pre-test* dan *post-test*, karena nilai yang diperoleh yaitu 0,005 yang artinya terdapat hubungan antara *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 4.9
Uji Paired Sampel T-test

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PreTest Eksperimen - Post Test Eksperimen	-11.200	7.170	1.309	-13.877	-8.523	-8.556	29	.000
Pair 2 PreTest Kontrol - Post Test Kontrol	-5.300	8.821	1.610	-8.594	-2.006	-3.291	29	.003

Uji pada tabel diatas digunakan untuk menunjukkan perbedaan perlakuan pada masing-masing variabel berpengaruh. Jika nilai signifikan lebih kecil 0,05 dan jika ada perbedaan *mean* pada *pre-test* dan *post-test* dalam kelompok eksperimen dan kontrol, nilai dianggap berpengaruh. Nilai signifikan pada kelompok eksperimen adalah 0,000 dan nilai mean sebesar 11,2. Nilai tersebut memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada masing-masing variabel karena nilai yang dihasilkan lebih kecil atau kurang 0,05. Tabel juga menunjukkan nilai signifikan pada kelompok kontrol kurang dari 0,05, yaitu 0,03 dengan nilai mean sebesar 5,3. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya ada pengaruh yang terjadi pada masing-masing variabel kelompok kontrol tapi tidak se-signifikan seperti pada kelompok eksperimen.

2) *Independent* Sampel T-test

Uji *independent sampel t-test* merupakan uji yang dilakukan untuk menentukan perbedaan rata-rata antara dua sampel yang tidak berhubungan atau berpasangan.⁷ Perbedaan kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen dan kontrol dalam penelitian diukur melalui uji *independent sampel t-test*. Variabel dikatakan memiliki perbedaan apabila nilai signifikan yang didapat dari uji ini jika memperoleh nilai lebih kecil atau kurang dari 0,05. Dalam penelitian uji *independent sampel t-test* bertujuan untuk menentukan perbedaan signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen (*small group focus discussion*) dan kelompok kontrol (konvensional). Karena itu:

- Jika nilai signifikan kurang dari 0,05 maka H_a diterima
- Jika nilai signifikan lebih dari 0,05 maka H_a ditolak

Tabel 4.10
Uji Statistik Grup *Post-test* Eksperimen dan *Post-test* Kontrol
Group Statistics

	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	post-eksperimen	30	87.60	5.062	.924
	post-kontrol	30	83.23	5.557	1.014

Hasil perhitungan uji *independent sampel t-test* yang ditunjukkan pada tabel diatas menunjukkan bahwa uji tersebut melibatkan 30 orang dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil uji statistik pada kelas eksperimen adalah 87,60, dan kelas kontrol yaitu 83,23. Hasil menunjukkan bahwa kelas

⁷Priyatno, *Mandiri Belajar Analisis Data Dengan SPSS*, Edisi Pertama, (Yogtakarta: Mediakom, 2017), 193.

eksperimen yang menerima perlakuan memiliki tingkat perubahan lebih besar dibanding kelas kontrol yang tidak menerima perlakuan apa-apa.

Tabel 4.11
Uji *Independent* Sampel T-test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	.033	.857	3.182	58	.002	4.36667	1.37237	1.61956	7.11377
	Equal variances not assumed			3.182	57.504	.002	4.36667	1.37237	1.61906	7.11428

Dapat dilihat dalam tabel bahwa hasil penelitian pada kedua kelompok memperlihatkan perbedaan dalam hasil *coping* rata-rata peserta didik. Hal tersebut ditunjukkan oleh fakta bahwa nilai signifikan yang diperoleh kurang dari 0,05 yaitu 0,02.

b. Regresi Linier Sederhana

Uji statistik regresi linier sederhana dilakukan untuk menentukan keterkaitan atau hubungan antara dua variabel, yaitu variabel dependen (Y) dan

variabel independen (X).⁸ Tujuan penggunaan dari regresi tersebut untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan antara variabel-variabel tertentu. Selain itu, nilai variabel dependen dapat diprediksi berdasarkan variabel independen.

- 1) Regresi Linier Sederhana X3
 - a) Uji Signifikan Parameter Individual

Tabel 4.12
Uji Signifikan Parameter X3

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	64.173	7.824		8.202	.000
	Coping	.307	.102	.495	3.011	.005

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

Pengujian pengaruh strategi *coping* dalam meningkatkan kepercayaan diri memperoleh nilai koefisien 0,307 dan signifikan 0,005. Hasil yang didapat memperlihatkan jika nilai signifikan kurang dari 0,05, sehingga bisa dipahami jika terdapat pengaruh yang signifikan antara strategi *coping* dengan kepercayaan diri peserta didik dan melihat bahwa nilai koefisien positif mengartikan hubungan antara keduanya positif. Artinya, semakin baik strategi *coping* yang peserta didik, semakin tinggi juga kepercayaan diri yang dimiliki.

⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Edisi Pertama, (Bandung: Alfabeta, 2018), 213.

b) Uji Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi dipakai dalam menghitung nilai kontribusi atau pengaruh Strategi *Coping* (X), variabel bebas, terhadap Kepercayaan Diri (Y), variabel terikat.

Tabel 4.13
Uji Koefisien Determinasi X3

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.495 ^a	.245	.218	4.478

a. Predictors: (Constant), Coping

Tabel diatas memperlihatkan bahwa nilai R Square adalah 0,245 dan dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* dengan memberikan perlakuan mempunyai pengaruh 24,5% dan sisanya yaitu 75,5% dipengaruhi dengan variabel yang lain.

2) Regresi Linier Sederhana X1

a) Uji Signifikan Parameter Individual

Tabel 4.14
Uji Signifikan Parameter X1

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	T	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	68.329	9.009		7.585	.000
	Coping	.191	.115	.300	1.664	.107

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

Pengujian Pengaruh strategi *coping* dalam meningkatkan kepercayaan diri memperoleh koefisien 0,191 dan signifikan 0,107. Hasil yang didapatkan

menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara strategi *coping* dengan kepercayaan diri peserta didik.

b) Uji Koefisien Determinasi

Tabel 4.15
Uji Koefisien Determinasi X1

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.300 ^a	.090	.058	5.394

a. Predictors: (Constant), Coping

Tabel diatas memperlihatkan nilai R Square yakni 0,090 yang dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* tanpa perlakuan mempunyai pengaruh 9% sedangkan sebagiannya yaitu 91% dipengaruhi oleh variabel yang lain.

4. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

a) Data Hasil *Pre-test* Kelompok Eksperimen X3 dan Kelompok Kontrol X1

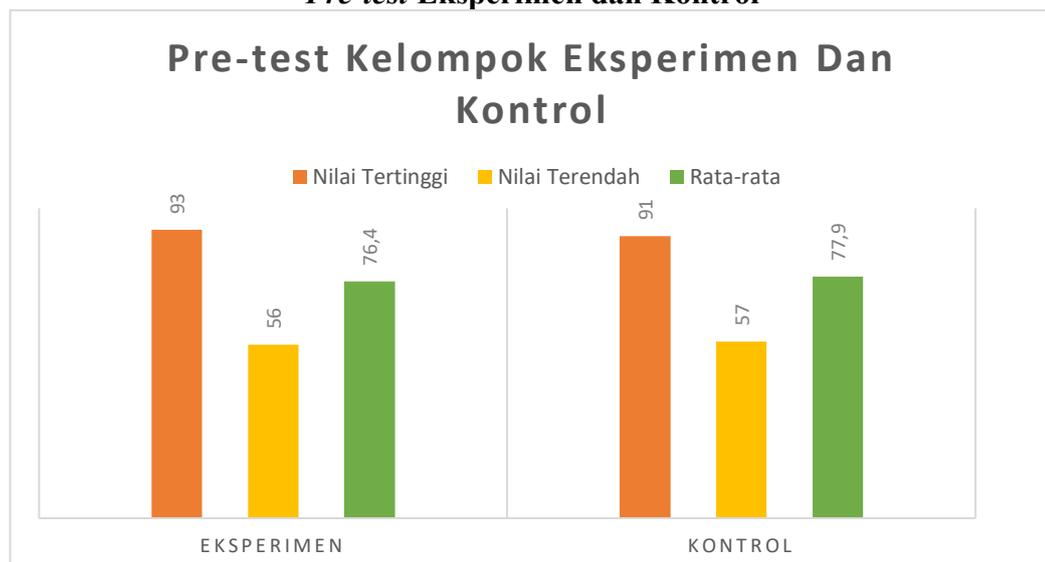
Tabel 4.16

***Pre-Test* Kelompok Eksperimen X3 dan Kelompok Kontrol X1**

No	Pre-Test Eksperimen			Pre-Test Kontrol		
	Nama	Hasil Pre-Test	Kategori	Nama	Hasil Pre-Test	Kategori
1	GM	74	Rendah	K	68	Rendah
2	NAG	75	Rendah	KNJG	63	Rendah
3	OAT	76	Rendah	TA	81	Tinggi
4	ZR	75	Rendah	CD	86	Tinggi
5	ASK	75	Rendah	ER	88	Tinggi
6	N	76	Rendah	NF	75	Rendah
7	WT	80	Tinggi	DA	85	Tinggi
8	KAS	80	Tinggi	FAL	80	Tinggi
9	AAC	77	Tinggi	EYM	77	Tinggi
10	E	80	Tinggi	IS	68	Rendah
11	FRB	81	Tinggi	MTUP	86	Tinggi
12	A	72	Rendah	KPC	93	Tinggi

13	BAM	80	Tinggi	AA	83	Tinggi
14	RP	71	Rendah	AGP	71	Rendah
15	IRP	74	Rendah	NAL	80	Tinggi
16	R	85	Tinggi	A	88	Tinggi
17	TMO	83	Tinggi	F	84	Tinggi
18	N	87	Tinggi	MDW	75	Rendah
19	WN	56	Rendah	AOP	84	Tinggi
20	A	66	Rendah	AAT	72	Rendah
21	GT	93	Tinggi	MV	73	Rendah
22	RA	92	Tinggi	V	87	Tinggi
23	V	78	Tinggi	OCET	70	Rendah
24	KA	86	Tinggi	AS	71	Rendah
25	SR	74	Rendah	ZP	91	Tinggi
26	FSL	69	Rendah	CEP	72	Rendah
27	L	69	Rendah	AAS	80	Tinggi
28	FF	75	Rendah	SS	81	Tinggi
29	NL	59	Rendah	MFA	69	Rendah
30	GN	74	Rendah	ZT	57	Rendah

Grafik 4.1
Pre-test Eksperimen dan Kontrol



Berdasarkan pada hasil *pre-test* yang terdapat dalam kelompok eksperimen dan kontrol, dapat diketahui bahwa nilai paling rendah pada kelompok eksperimen adalah 56 dan rata-rata 76,4 lalu kelompok kontrol 57 dan rata-rata

77,6. Nilai homogen kelompok eksperimen dan kontrol lebih besar dari 0,05 yaitu 0,857, sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa kedua kelompok memiliki distribusi atau karakteristik nilai yang sama.

b) Diskusi Kelompok Mengenai Strategi *Coping*

Pelaksanaan kegiatan diskusi kelompok mengenai strategi *coping* yang dilakukan kepada peserta didik dengan tetap menerapkan nilai-nilai keislaman sebagai landasan untuk memperkuat pendekatan yang digunakan seperti salam, doa, kejujuran, dan tanggung jawab pada kelompok eksperimen yang tergambar sebagai berikut:

Tabel 4.17
Diskusi Kelompok Eksperimen X3

No	Pertemuan	Kegiatan
1	Kegiatan: <i>Pre-test</i> dan Perlakuan Pertama (Materi <i>Coping</i>) Hari/tanggal: Selasa, 24 September 2024 Waktu: 60 Menit Tempat: Ruang Kelas	Pertemuan yang pertama, peneliti melakukan identifikasi awal peserta didik dengan tujuan mendapatkan informasi dan mengetahui kondisi mengenai kepercayaan diri siswa menggunakan angket yang diberikan sebagai tahap awal (<i>pre-test</i>) - Setelah membagikan lembar angket, peneliti melanjutkan kegiatan dengan pemberian perlakuan pertama yaitu dengan menyampaikan materi seputar strategi <i>coping</i> . Pada tahap ini, peneliti juga berupaya dalam membangun hubungan lebih dekat dengan peserta didik - Pertemuan yang dilakukan diawali oleh peneliti sebagai ketua pada bimbingan kelompok dengan mengucapkan basmalah lalu memberikan salam kepada anggota kelompok (siswa). Lalu setelah itu peneliti membuka kegiatan bimbingan kelompok dengan memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang dilakukan selama penelitian berlangsung seperti kontrak, pertemuan, dan model diskusi kelompok. Pada tahap ini juga antara peneliti dengan anggota kelompok menyepakati kontrak yang dibuat satu sama lain, sehingga ada keterbukaan dalam bimbingan kelompok dan memahai aturan-aturan yang sudah di sepakati.

		<ul style="list-style-type: none"> - Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan peneliti yang menjelaskan materi tentang pengertian strategi <i>coping</i> dalam upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri terutama dalam proses pembelajaran. Peneliti menjelaskan bagaimana penyelesaian masalah kepercayaan diri yang berfokus pada emosi dan masalah peserta didik serta menjelaskan penerapan strategi <i>coping</i> agar dapat di implementasikan secara positif. Selain itu peneliti melakukan eksplorasi secara lebih luas kepada siswa tentang apa saja yang menyebabkan peserta didik merasa kurang percaya diri dalam kesehariannya. - Peneliti mempersilahkan anggota kelompok untuk menanyakan terkait materi yang masih belum dipahami, dan dilanjutkan dengan diskusi melalui tanya jawab. - Setelah memaparkan materi dan diskusi singkat mengenai strategi <i>coping</i>, peneliti bersiap untuk menutup kegiatan. Sebelum kegiatan ditutup, peneliti mengingatkan kembali terkait kesepakatan dan jadwal pertemuan selanjutnya. Peneliti mengucapkan terimakasih atas partisipasi anggota kelompok, lalu dilanjutkan dengan doa karna kegiatan berjalan dengan lancar, dan menutupnya dengan salam.
2	<p>Kegiatan: Perlakuan Kedua Hari/tanggal: Jumat, 4 Oktober 2024 Waktu: 45 Menit Tempat: Ruang Kelas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pertemuan kali ini peneliti membuka kegiatan dengan mengucap basmalah dan dilanjut dengan memberikan salam dan mengucapkan terimakasih kepada kelompok (peserta didik) yang telah hadir pada pertemuan. Sebelum memulai kegiatan, peneliti sebagai ketua mengawali kegiatan dengan memimpin membaca doa agar kegiatan berjalan lancar dan mendapat manfaat bagi semua peserta. - Peneliti mengawali kegiatan bimbingan kelompok dengan melakukan ice breaking selama kurang lebih 10 menit agar tercipta suasana yang lebih nyaman. - Setelah ice breaking, peneliti melanjutkan kegiatan dengan mulai memaparkan bentuk-bentuk masalah kepercayaan diri yang sering kali dialami oleh peserta didik selama proses belajar mengajar berlangsung. Masalah kepercayaan diri yang dibahas, berfokus pada

		<p>tiap aspek atau indikator kepercayaan diri.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dalam diskusi yang berlangsung peneliti menggali penyebab kepercayaan diri yang di alami oleh peserta didik melalui diskusi kelompok yang dilakukan. Pada pertemuan yang dilakukan, peneliti mencari tau penyelesaian masalah yang di ambil oleh peserta didik sebagai alternatif yang dilakukan ketika menghadapi berbagai situasi, apakah menghadapi masalah berdasarkan kebiasaan dan keterampilan atau berdasarkan pengalaman terdahulu. - Setelah proses identifikasi dan evaluasi singkat dilakukan, peneliti membantu peserta didik memaparkan strategi-strategi <i>coping</i> yang dapat dilakukan oleh peserta didik melalui diskusi kelompok dan diambil berdasarkan persetujuan siswa, agar dapat di implementasikan sesuai dengan strategi yang dipilih. - Sebelum mengakhiri pertemuan, peneliti menyepakati pertemuan selanjutnya dan mengucapkan terimakasih atas partisipasi peserta didik. Lalu menutup dengan doa dan dilanjutkan dengan salam.
3	<p>Kegiatan: Perlakuan Ketiga Hari/tanggal: Jumat, 11 Oktober 2024 Waktu: 45 Menit Tempat: Ruang Kelas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seperti pertemuan sebelumnya, pertemuan diawali dengan mengucapkan salam lalu dilanjutkan dengan doa sebelum memulai kegiatan. Setelah itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok kemudian dilanjutkan dengan diskusi yang dibuka oleh peneliti. - Peneliti melakukan diskusi kelompok sebagai proses identifikasi dan eksplorasi masalah yang menjadi penyebab peserta didik merasa kurang percaya diri. - Setelah itu diskusi dilanjutkan dengan membahas bagaimana peserta didik menghadapi atau mengatasi masalah kepercayaan diri yang terjadi, - Peneliti mempersilahkan kepada peserta didik untuk mengajukan pertanyaan terkait pembahasan diskusi. - Setelah itu peneliti memberikan pemahaman akibat dari kurangnya kepercayaan diri terutama

		<p>dalam proses belajar kemudian dilanjutkan dengan memberikan arahan terkait strategi <i>coping</i> yang dapat dilakukan oleh siswa agar di implementasikan dengan tujuan meningkatkan kepercayaan diri terutama dalam kegiatan pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sebelum mengakhiri pertemuan, peneliti menyepakati pertemuan selanjutnya lalu mengucap terimakasih atas partisipasi siswa. Lalu kegiatan ditutup dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam.
4	<p>Kegiatan: Perlakuan Ke-empat Hari/tanggal: Jumat, 18 Oktober 2024 Waktu: 45 Menit Tempat: Ruang Kelas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pertemuan diawali dengan salam lalu doa, dan ucapan terimakasih kepada para kelompok yang telah hadir, lalu dilanjutkan dengan diskusi yang dibuka oleh peneliti. - Sebelum pembahasan inti dalam diskusi kelompok dilakukan, peneliti mengevaluasi apa-apa saja hambatan peserta didik pada hari-hari sebelumnya dalam proses pembelajaran yang berhubungan dengan kepercayaan diri. Selain itu, peneliti mempersilahkan peserta didik untuk memaparkan apa saja usaha yang dilakukan siswa dalam mengatasi masalah kepercayaan diri yang terjadi dengan jujur. - Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok membahas dan mengeksplorasi secara lebih luas masalah kepercayaan diri yang dialami oleh siswa. - Setelah itu diskusi dilanjutkan dengan membahas tentang bagaimana peserta didik menghadapi atau mengatasi masalah kepercayaan diri yang terjadi, dan dilanjutkan dengan peneliti memberikan pemahaman bahwasanya usaha peserta didik dalam mengatasi masalah kepercayaan diri dengan cara-cara yang positif, dapat memberikan dampak yang positif pula bagi diri sendiri - Setelah itu, peneliti memberikan beberapa solusi yang dapat diusahakan untuk dilakukan peserta didik, dengan tujuan meningkatkan kepercayaan diri terutama dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. - Sebelum mengakhiri pertemuan, peneliti

		menyepakati pertemuan selanjutnya dan mengucapkan terimakasih atas partisipasi peserta didik. Kemudian kegiatan ditutup doa lalu ucapan salam.
5	Kegiatan: Perlakuan Ke-lima Hari/tanggal: Jumat, 25 Oktober 2024 Waktu: 45 Menit Tempat: Ruang Kelas	<ul style="list-style-type: none"> - Seperti pertemuan sebelumnya, pertemuan diawali dengan mengucapkan salam lalu membaca doa bersama doa, dan ucapan terimakasih sebelum kegiatan dibuka. - Kegiatan diawali dengan peneliti yang membahasa mengenai apa saja usaha yang coba dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan semangat dan kepercayaan diri dalam proses pembelajaran, dilanjutkan dengan membahas hambatan-hambatan yang dialami selama - Setelah itu diskusi dilanjutkan dengan merumuskan solusi solusi yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kepercayaan diri terutama dalam pembelajaran. - Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan penguatan positif terhadap peserta didik dan memberikan motivasi terutama dalam pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik. - Terakhir, peneliti mengucapkan terimakasih atas partisipasi peserta didik dan bersikap kooperatif dalam mengikuti diskusi kelompok yang dilakukan kurang lebih selama sebulan. Kemudian kegiatan ditutup dengan berdoa lalu mengucapkan salam.
6	Kegiatan: Pertemuan ke-6, Evaluasi Strategi Coping dan Post- test Hari/tanggal: Senin, 28 Oktober 2024 Waktu: 50 Menit Tempat: Ruang Kelas	<ul style="list-style-type: none"> - Kegiatan evaluasi di awali peneliti dengan membuka kegiatan dengan doa dan mengucapkan salam. Tahapan evaluasi merupakan tahapan akhir dalam pelaksanaan strategi <i>coping</i> yang dilakukan peserta didik. - Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan peneliti membahas mengenai masalah-masalah kepercayaan diri siswa selama ini dan membahas bagaimana cara yang coba siswa lakukan dalam menyelesaikan masalahnya, yaitu dengan mempersilahkan siswa memaparkan apa-apa saja sudah yang dilakukan sebagai bentuk usaha meningkatkan kepercayaan diri, terutama dalam proses pembelajaran. - Pada kegiatan evaluasi yang dilakukan, peneliti

		<p>dapat melihat dan apakah strategi yang dilakukan peserta didik berpengaruh terhadap kepercayaan diri peserta didik dan menilai mana saja strategi yang cocok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian pertemuan ditutup dengan mengucapkan terimakasih kepada para siswa atas partisipasi, sikap kooperatif, dan kerja samanya selama bimbingan kelompok berlangsung. - Terakhir adalah pemberian <i>post-test</i> yang pada peserta didik dengan tujuan melihat gambaran kepercayaan diri siswa setelah diskusi kelompok terkait strategi <i>coping</i>.
--	--	---

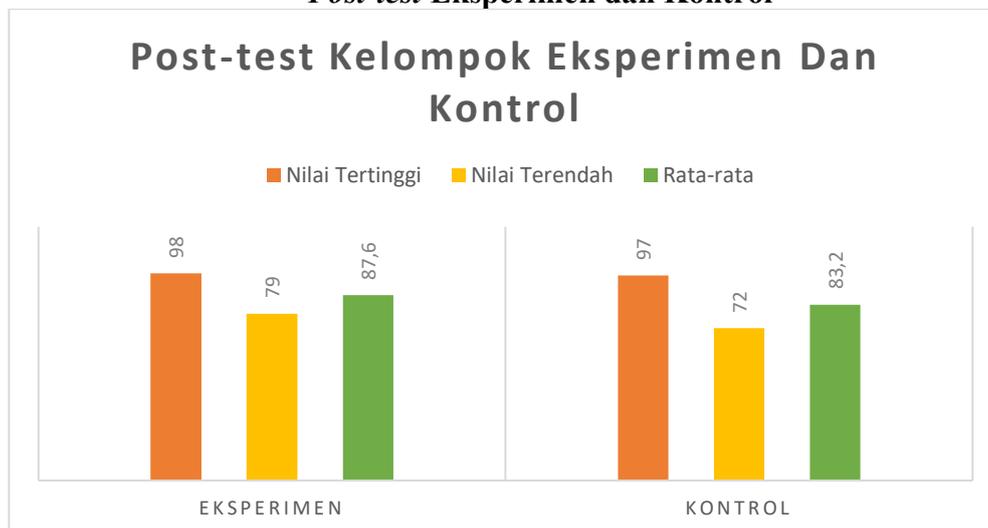
c) Data Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen X3 dan Kelompok Kontrol X1

Tabel 4.18
***Post-test* Kelompok Eksperimen X3 dan Kelompok Kontrol X1**

No	Post-Test Eksperimen			Post-Test Kontrol		
	Nama	Hasil Post-Test	Kategori	Nama	Hasil Post-Test	Kategori
1	GM	98	Tinggi	K	88	Tinggi
2	NAG	85	Tinggi	KNJG	72	Rendah
3	OAT	93	Tinggi	TA	75	Rendah
4	ZR	80	Tinggi	CD	86	Tinggi
5	ASK	86	Tinggi	ER	86	Tinggi
6	N	88	Tinggi	NF	84	Tinggi
7	WT	90	Tinggi	DA	85	Tinggi
8	KAS	98	Tinggi	FAL	89	Tinggi
9	AAC	87	Tinggi	EYM	82	Tinggi
10	E	92	Tinggi	IS	84	Tinggi
11	FRB	91	Tinggi	MTUP	80	Tinggi
12	A	82	Tinggi	KPC	90	Tinggi
13	BAM	88	Tinggi	AA	92	Tinggi
14	RP	95	Tinggi	AGP	79	Tinggi
15	IRP	84	Tinggi	NAL	82	Tinggi
16	R	88	Tinggi	A	83	Tinggi

17	TMO	86	Tinggi	F	80	Tinggi
18	N	90	Tinggi	MDW	76	Rendah
19	WN	86	Tinggi	AOP	88	Tinggi
20	A	83	Tinggi	AAT	74	Rendah
21	GT	93	Tinggi	MV	75	Rendah
22	RA	93	Tinggi	V	82	Tinggi
23	V	86	Tinggi	OCET	84	Tinggi
24	KA	89	Tinggi	AS	84	Tinggi
25	SR	83	Tinggi	ZP	86	Tinggi
26	FSL	84	Tinggi	CEP	81	Tinggi
27	L	80	Tinggi	AAS	97	Tinggi
28	FF	82	Tinggi	SS	81	Tinggi
29	NL	79	Tinggi	MFA	88	Tinggi
30	GN	89	Tinggi	ZT	84	Tinggi

Grafik 4.2
Post-test Eksperimen dan Kontrol



Hasil *post-test* menunjukkan bahwa kelompok kelompok eksperimen memiliki nilai terendah 79, dengan nilai rata-rata 87,6, dan kelompok kontrol memiliki rata-rata 72, dengan nilai rata-rata 83,2.

B. Pembahasan

Kepercayaan diri merupakan aspek krusial dalam perkembangan peserta didik, terutama dalam mempengaruhi prestasi akademik, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Kepercayaan diri memiliki peran penting dalam keaktifan peserta didik selama proses pembelajaran. Kepercayaan diri yang dimiliki membantu peserta didik dalam kegiatan belajar, sehingga pemahaman dan keterampilan yang dimiliki semakin meningkat.⁹ Goleman mengemukakan bahwa peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang baik, lebih dari mampu ketika menghadapi kegagalan dengan sikap yang positif. Hal tersebut karena peserta didik yang percaya diri, cenderung belajar dari pengalaman negatif tanpa merasa kehilangan motivasi belajar.¹⁰ Apa saja yang dilakukan peserta didik dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam menunjang proses belajar, tidak lepas dari strategi *coping* yang diterapkan.

Zimmerman dalam penelitiannya tentang *self-regulated learning*, menemukan bahwa peserta didik yang menerapkan strategi *coping* yang efektif menunjukkan peningkatan dalam kepercayaan diri, terutama dalam bidang akademik.¹¹ Strategi *coping* yang adaptif dapat membantu peserta didik dalam mengelola emosi negatif seperti, kecemasan dan frustrasi, sehingga kesejahteraan

⁹Rafida Azzahra Prasetyo, dan Rifayani Hastuti, "Pentingnya Kepercayaan Diri dan Motivasi Sosial dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar SD Muhammadiyah PK Baturan." *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, Vol. 4, No. 1, (2024): 163.

¹⁰Daniel Goleman, *Emotion Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ*, Edisi Pertama, (New York: Bantam Books, 1995), 20.

¹¹Barry J. Zimmerman, *Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective*, Edisi Pertama, (San Diego: Academic Press, 2000), 39.

psikologi meningkat.¹² Penelitian yang dilakukan oleh Rina Mirza juga mengemukakan bahwa seseorang yang menggunakan strategi *coping* berfokus pada masalah seperti perencanaan dan pengorganisasian waktu, cenderung menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam tugas-tugas akademiknya.¹³ Peserta didik yang menggunakan strategi *coping* secara efektif memiliki peluang lebih besar dalam meningkatkan konsentrasi belajar untuk meningkatkan rasa percaya diri yang akhirnya berdampak pada prestasi akademik peserta didik.¹⁴ Apabila kepercayaan diri peserta didik meningkat seiring waktu, terutama dalam menghadapi tantangan akademik, maka peserta didik tersebut berhasil dalam mengatasi hambatan yang dimiliki secara efektif dengan menerapkan strategi *coping*.¹⁵ Hal tersebut menunjukkan, bahwasanya strategi *coping* turut berperan penting dalam kepercayaan diri peserta didik, terutama dalam menunjang kebutuhan belajar peserta didik.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 11 Luwu kepada peserta didik kelas X mulai tanggal 24 September 2024 sampai 24 Oktober 2024. Penelitian dilakukan selama kurang lebih 1 bulan dan menetapkan 30 dari 60 responden

¹²Aldwin, C.M, *Stress, Coping, and Development: An Integrative Prespective*, Edisi kedua, (New York: Guildford-Press, 2007), 87.

¹³Rina Mirza, Mukhaira El Akmal, Sabrini Mentari Rezeki, Ronald Panaehan Pasaribu, dan Petra Johanna, "Literature Review: Strategi Coping Sebagai Upaya Meningkatkan Peforma Diri bagi Mahasiswa", *Jurnal Social Library*, (2023): 57, https://www.researchgate.net/publication/377090169_Literature_Review_Strategi_Coping_Sebagai_Upaya_Meningkatkan_Performa_Diri_Bagi_Mahasiswa/link/659556a52468df72d3f91f93/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19.

¹⁴Santrock, *Educational Psychology*, Edisi Kedelapan, (New York: McGraw-Hill, 2024), 58.

¹⁵Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, Edisi Pertama, (New York: W.H Freeman, 1997), 317.

dikategorikan menjadi kelompok eksperimen dan sebagian adalah kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, angket dibagikan kepada kelompok eksperimen (X3) dan kelompok kontrol (X1).

Penelitian ini dilakukan kurang lebih dilakukan selama enam kali pertemuan mulai dari pemberian angket *pre-test* hingga *post-test*. Untuk mengukur tingkat kepercayaan diri peserta didik, angket yang sudah di validasi oleh ahli validator diberikan terlebih dahulu kepada siswa sebagai *pre-test*. Setelah membagikan angket, kelompok eksperimen dan kontrol diberikan perlakuan dan tindakan yang berbeda. Pada kelompok eksperimen, perlakuan yang diberikan melalui diskusi kelompok mengenai strategi *coping* bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apapun.

Kepercayaan diri merupakan aspek yang penting dalam keberhasilan peserta didik secara akademik maupun sosial. Jika peserta didik memiliki rasa percaya diri yang rendah, hal tersebut dapat menjadi penghambat dalam menghadapi tantangan dan stres sehingga peserta didik seringkali merasa tidak mampu mengatasi situasi yang sulit, yang pada akhirnya mengakibatkan perasaan cemas, stres, dan ketidakmampuan agar bertindak secara efektif dalam proses belajar mengajar. Dalam situasi tersebut, strategi *coping* diperlukan untuk membantu peserta didik untuk mengelola perasaan tidak percaya diri dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tantangan. Strategi *coping* yang efektif dapat membantu peserta didik untuk lebih optimis dan percaya pada kemampuan yang dimiliki. Selain itu, dengan bimbingan yang tepat peserta didik

dapat belajar menghadapi tantangan secara proaktif dan mengembangkan rasa percaya diri yang lebih kuat.

Analisis data menunjukkan rasa percaya diri dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok strategi *coping*, terutama pada peserta didik yang menerima perlakuan, yaitu dengan cara membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil *pre-test* memperlihatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen yaitu 76,4%, sedangkan kelompok kontrol 77,9%. Kemudian setelah peserta didik diberikan perlakuan, rata-rata pada hasil *post-test* kelompok eksperimen diperoleh 87,6% dan kelompok kontrol 83,2%.

Peningkatan kepercayaan diri peserta didik bisa dilihat dari hasil pengujian yang sudah diselesaikan. Uji homogen memperoleh nilai signifikan $0,875 > 0,05$ yang berarti pada setiap kelompok responden memiliki distribusi yang sama. Hasil uji normalitas diperoleh nilai sig tahap *pre-test* $0,347 > 0,05$ dan hasil tahap *post-test* $0,627 > 0,05$ yang berarti berdistribusi normal. Berdasarkan uji *paired sampel t-test* pada kelompok eksperimen nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dan nilai rata-rata 11,2, dan pada kelompok kontrol nilai signifikan $0,03 < 0,05$ dan nilai rata-rata 5,3.

Uji menggunakan *independent sampel t-test* pada uji statistik memperoleh nilai signifikan kurang dari $0,02 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwasanya setiap variabel baik dalam kelompok eksperimen maupun kontrol menunjukkan jika strategi *coping* memiliki perbedaan yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Hasil yang diperoleh dari uji regresi linear sederhana, menunjukkan nilai kelompok eksperimen yaitu $0,005 < 0,05$ yang menunjukkan jika strategi *coping* memiliki pengaruh yang signifikan pada kepercayaan diri peserta didik, sehingga diperoleh R. Square sebesar 24,5%. Pada kelompok kontrol signifikan yang diperoleh yaitu $0,107 > 0,05$, oleh karena itu dapat dipahami dengan nilai R. Square sebesar 9%, tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara strategi *coping* dan kepercayaan diri peserta didik pada kelompok kontrol. Hasil menunjukkan bahwa peserta didik yang menerima perlakuan memiliki peningkatan kepercayaan. Dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X SMAN 11 Luwu.

Ha diterima yang artinya strategi *coping* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri, dan terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan kepada peserta didik. Strategi *coping* yang diterapkan berpengaruh positif dan turut membantu peserta didik agar lebih percaya diri, meningkatkan pandangan positif, memaksimalkan pembelajaran, dan membantu dalam aktualisasi diri.

Keberhasilan penerapan strategi *coping* sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ririantie Rachmayanie dkk. dalam studinya yang berjudul “Penerapan Strategi *Coping* Untuk Mengatasi Krisis Kepercayaan Diri Dampak Pandemi Covid-19” di SMP Negeri 25 Banjarmasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping* sangat efektif dalam membantu peserta didik kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin dalam mengatasi kepercayaan dirinya, terutama ketika pandemi covid-19 terjadi. Hasil penelitian di SMA Negeri 11 Luwu,

peneliti juga menemukan bahwa kepercayaan diri peserta didik turut di pengaruhi oleh strategi *coping* yang dilakukan sehingga, peserta didik yang memiliki strategi *coping* yang baik atau positif maka akan memiliki kepercayaan diri yang meningkat dan cenderung tinggi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan Strategi *Coping* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X SMAN 11 Luwu dengan responden sebanyak 60 peserta didik di dapatkan hasil sebagai berikut: Pada uji *paired sampel t-test* kelompok eksperimen nilai signifikan diperoleh $0,000 < 0,05$ dan rata-rata 11,2. Dalam kelompok kontrol nilai signifikan yang diperoleh $0,03 < 0,05$ dengan nilai rata-rata 5,3. Hasil *pre-test* menunjukkan rata-rata pada kelompok eksperimen adalah 76,4%, dan kelompok kontrol 77,9%. Kemudian setelah peserta didik diberikan perlakuan, rata-rata *post-test* kelompok eksperimen diperoleh nilai 87,6% dan kelompok kontrol 83,2%. Hasil yang diperoleh dari uji regresi linear sederhana, menunjukkan jika strategi *coping* memiliki pengaruh yang signifikan pada kepercayaan diri peserta didik dengan R. Square sebesar 24,5% sedangkan pada kelompok kontrol nilai R. Square yang diperoleh sebesar 9%, yang menunjukkan jika tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara strategi *coping* dan kepercayaan diri peserta didik pada kelompok kontrol. Hasil uji yang dilakukan menunjukkan jika terdapat perubahan pada kelas yang diberikan perlakuan dan terdapat perbedaan peningkatan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berarti strategi *coping* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik,

B. Saran

Penulis menyadari banyak kekurangan pada penelitian ini. Pada penelitian ini, peneliti hanya terfokus pada kepercayaan siswa didik dalam konteks pembelajaran dan tidak mendalami aspek lainnya. Faktor-faktor yang menjadi penyebab kurang percaya diri yang berasal dari keluarga, pergaulan, dan lingkungan masih kurang dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, penelitian jauh dari kata sempurna karena minimnya literatur mengenai strategi *coping* terutama dalam bimbingan konseling islam.

Diharapkan penelitian selanjutnya akan menyelesaikan masalah yang belum ditangani dalam penelitian ini, dan memperkaya literatur sebagai referensi. Selain itu, diharapkan juga peneliti selanjutnya dapat mengembangkan subjek penelitian dari berbagai bidang seperti lingkungan keluarga, teman sebaya atau masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Al-Karim. *Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Unit Percetakan Al-Qur'an: Bogor, 2018.
- Abdullah, Karimuddin. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Edisi Elektronik. Aceh: Yayasan Penerbit Zaini, 2022.
- Adinda, "Pengertian Tanggung Jawab dan Contoh Sikap Tanggung Jawab, 09 September 2021, https://www.gramedia.com/best-seller/tanggung-jawab/?utm_source=perplexity, 210125.
- Al-Munajjid, Syakh Muhammad Saalih. "Whatv Does Self-Confidence Mean in Islam?". 27 Desember 2023. <https://islamqa.info/en/answers/115129/what-does-self-confidence-mean-in-islam>. 020924.
- Ambarsarie, Riry, Elvira Yunita, dan Mardhatillah Sariyanti. *Strategi Coping Stress Pada Generasi Z*. Edisi Pertama. Bengkulu: UPP FKIP UNIB, 2021.
- Aziz, Yusus Abdhul. "Penelitian Relevan;4 Langkah Cara Mencari dan Contoh", 8 Mei 2023. <https://deepublishstore.com/blog/penelitian-relevan/> 120524.
- Bandura, Albert. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Edisi Pertama. New York: W.H Freeman, 1997.
- Burhanuddin, Arif. "Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian", 21 Mei 2013. <https://afidburhanuddin.wordpress.com/2013/05/21>. 070624.
- Carolyn, M. Aldwin. *Stress, Coping, and Development: An Integrative Prespective*. Edisi Kedua. New York: Guildford-Press, 2007.
- Clinic, Cleveland, Health Essentials. "Membangun Ketahanan: 6 Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Keterampilan Mengatasi Masalah Pada Remaja, 24 Juni 2024. <https://health.clevelandclinic.org/coping-skills-for-kids>. 270824.
- Chomsah, Aida. "Jangan Remehkan Diri Sendiri Dalam Pandangan Islam", 29 juli 2024. <https://ntt.kemenag.go.id/opini/821/jangan-remehkan-diri-sendiri-dalam-pandangan--islam>. 290824.
- Corey, G. *Theory and Practice of Counselling and Psychotheraphy*. Edisi Pertama. Belmont, CA: Brooks/Cole, 2013.
- Djunaedi, Inda Melani. "Stress Kuliah Online? Coping Stress Solusinya", 04 April 2020. <https://bki.iainpare.ac.id/2020/04/stres-kuliah-online-coping-stress.html>. 020924.

Dokumen SMA Negeri 11 Luwu, 25 Oktober 2024.

Faesar, Sanafiah. *Dasar dan Teknik Penelitian Keilmuan Sosial*. Edisi Kedelapan. Surabaya: Usaha Nasional, 2002.

Goleman, Daniel. *Emotion Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ*. Edisi Pertama. New York: Bantam Books, 1995.

Gulo. *Metodologi Penelitian*. Edisi Pertama. Jakarta: Grasindo, 2002.

Hanifah, Nezha, Hany Lutfia, Ulfah Ramadhia, dan Rozi Sastra Purna. "Strategi *Coping Stress* Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas," *Jurnal Psikologi Tabularasa* (2020): 30, <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/4829>.

Indrawati, Dian Sutrina, dan Isrida Yul Arifiana. "Dapatkah Dukungan Sosial Menjadi Prediktor Strategi Coping Berfokus Pada Masalah Mahasiswa," *Journal of Psychology Research*, Vol. 1, No. 1, (2021), https://spsi.untagsby.ac.id/backend/uploads/pdf/8__isrida,_mahasiswa__jurnal_nasional_2021.pdf.

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, Permendikbud Nomor 146 Tahun 2014, (JDIH KEMDIKBUD).

Kurniawan, Agung Widhi dan Zarah Puspitaningtas. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edisi Pertama. Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016.

Kusumastuti, Adhi. *Metode Penelitian Kuantitati.*, Edisi Pertama. Sleman: Deepublish Publisher, 2020.

Kurniawan, Agung Widhi., dan Zarah Puspitaningtas. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edisi Pertama. Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016.

Lauster, Peter. *Tes Kepribadian. (Alih Bahasa: D.H. Gulo)*. Edisi Pertama. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2003.

Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. Edisi Ketiga. New York: Springer Publishing Company 1984.

Makarim, Fadhili Rizal. "Mengenal Sikap Optimis", 10 Oktober 2023. <https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-sikap-optimis-pengertian-ciri-ciri-dan-cara-menerapkannya?srsId=AfmBOoq7i-INzN5IY1MmyZCUUYTBmIsVoL53116zUfB6VJILDFriuN65.290824>.

Marsiwi, Dwi Tantri Laras "Kepercayaan Diri Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran: Perbedaan Gender", *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 5, No. 2, (2023)

https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/14178/11091/44600?utm_source=perplexity.

Masri, Subekti. *Multicultural Awareness Teknik Cinemaeducation, dan Bibliotherapy*. Edisi Pertama. Gowa: Penerbit Aksara Timur, 2020.

Mawardi, Zakirah. “Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19,” *Skripsi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh* (2021), <https://repository.ar-raniry.ac.id/19492/1/Zakirah%20Mawardi%2C%20160402039%2C%20FDK%2C%20BKI%2C%20082369304998.pdf>.

Mirza, Rina., Mukhaira El Akmal, Sabrini Mentari Rezeki, Ronald Panaehan Pasaribu, dan Petra Johanna, “Literature Review: Strategi Coping Sebagai Upaya Meningkatkan Peforma Diri bagi Mahasiswa”, *Jurnal Social Library*, (2023): 57, https://www.researchgate.net/publication/377090169_Literature_Review_Strategi_Coping_Sebagai_Upaya_Meningkatkan_Performa_Diri_Bagi_Mahasiswa/link/659556a52468df72d3f91f93/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19

Narbuko, Cholid. *Metodologi Penelitian*. Edisi Pertama. Jakarta: Bumi Aksara, 2013.

Nugroho, Wisnu Adi. “Melangkah Kuat dengan Coping Mechanisme”, 04 Januari 2024. <https://alazhar-yogyakarta.com/melangkah-kuat-dengan-coping-mechanism-oleh-wisnu-adi-nugroho.160824>.

Observasi, 10 Maret 2024, SMAN 11 Luwu.

Peetz, Caitlyn. “Girl’s Self-Confidence Has Plummeted, a New Survey Shows”, 2 November 2023. <https://g.co/kgs/gMhPSFb>. 010824.

Pitaloka, Laurentia Chezary Tita., dan Henny Christinje Mamahit. “Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan Dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta,” *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 6, No. 2, (2021), [https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jki/article/download/6061/3212/16998#:~:text=problem%2dfocused%20coping%20adalah%20usaha,permasalahan%20\(bala%2c%202020\)](https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jki/article/download/6061/3212/16998#:~:text=problem%2dfocused%20coping%20adalah%20usaha,permasalahan%20(bala%2c%202020)).

Prasetyo, Rafida Azzahra., dan Rifayani Hastuti, “Pentingnya Kepercayaan Diri dan Motivasi Sosial dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar

- SD Muhammadiyah PK Baturan.” *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, Vol. 4, No. 1, (2024): 163, https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/Khatulistiwa/article/download/2749/2155/9680?utm_source=perplexity.
- Priyatno. *Mandiri Belajar Analisis Data Dengan SPSS*. Edisi Pertama. Yogyakarta: Mediakom, 2017.
- Qodris, Raihandy, Dewi Lutfianawati, Slamet Widodo, dan Sri Maria Puji Lestari. “Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol 7, No.1 (2023), <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/13876>.
- Rialmi, Zackharia. *Managemen Konflik dan Stres*. Edisi Pertama. Bandung: Widina Bhakti Persada, 2021.
- Rifai, Muh.Ekhsan. *Pentingnya Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dalam Kecemasan Matematika*. Edisi Kedua. Sukoharjo: CV Sindunata, 2019.
- Rosenberg, Morris. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
- Santrock. *Educational Psychology*. Edisi Pertama. New York: McGraw-Hill, 2024.
- Seligman, Martin. *Learned Optimism*. Edisi Pertama. New York: Pocket Books, 1998.
- Septiyantoro, Fazar., Eli Trisnowati, dan Tri Mega Ralasari. “Analisis *Coping Skills* Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak,” *Jurnal Mahaiswa BK-AnNur*, Vol 8, No.3 (2022), <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/8711>.
- Sholihah, Mufydatush. “Solusi Terhadap Problem Percaya Diri,” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam dan Studi Islam*, Vol. 4, No. 1, (2021), https://www.ejournal.stainupwr.ac.id/index.php/al_ghzali/article/download/197/123/
- Siregar, Noviyanti. “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri di PPLP Sumatera Utara”, *Skripsi Universitas Medan Area*, (2020), https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/12068/2/158600081%20-%20Noviyanti%20Siregar%20-%20Fulltext.pdf?utm_source=perplexity.

- Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. Edisi Pertama. Jakarta: Grasindo, 1995.
- Sugiyono. *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Edisi Pertama. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edisi Pertama. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Suharsimi, Arikunto. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Edisi Revisi. Jakarta: Bumi Aksara 2009.
- Suharsimi, Arikunto. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta 2010.
- Tafsir Tahlili diterjemahkan oleh Kementrian Agama Republik Indonesia dalam NU online, <https://nu.or.id/superapp>.
- Thantawy R. *Kamus Bimbingan dan Konseling* Edisi Pertama. Jakarta: Pamator, 1997.
- Tull, Matthew. "CBT Coping Skill and Strategies", 27 Juli 2024, <https://www.verywellmind.com/cognitive-behavioral-coping-strategies-2797612.110924>.
- Widiyoko, Eko Putro. *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*. Edisi Pertama. Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2014.
- Wiguna, Frans Aditia. "Hubungan Pendidikan Karakter dengan Coping Stress Pada Mahasiswa PGSD Saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Kepndidikan Dasar Berbasis Islam*, Vol 6 No.1 (2021): 23, <https://ibriez.iainponorogo.ac.id/index.php/ibriez/article/download/139/102/482>.
- Yusuf, Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Gabungan*. Edisi Keempat. Jakarta: Kencana, 2017.
- Zimmerman, Barry J. *Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective*. Edisi Pertama. San Diego: Academic Press, 2000.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1



PEMERINTAH KABUPATEN LUWU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Alamat : Jln. Jend. Sudirman, Kelurahan Senga, Kecamatan Belopa, Kab. Luwu Telpn : (0471) 3314115

Nomor : 0481/PENELITIAN/21.15/DPMTSP/IX/2024
Lamp : -
Sifat : Biasa
Perihal : Izin Penelitian

Kepada
Yth. Ka SMAN 11 LUWU
di -
Tempat

Berdasarkan Surat Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo : 1255/In.19/FUAD/TL.01.1/08/2024 tanggal 09 Agustus 2024 tentang permohonan Izin Penelitian.

Dengan ini disampaikan kepada saudara (i) bahwa yang tersebut di bawah ini

Nama : Dewi Saputri
Tempat/Tgl Lahir : Lamasi / 01 Februari 2003
Nim : 2001030024
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Lingk. Danta
Desa Lamasi
Kecamatan Lamasi

Bermaksud akan mengadakan penelitian di daerah/instansi Saudara (i) dalam rangka penyusunan "Skripsi" dengan judul :

PENGARUH STRATEGI COPING DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X SMAN 11 LUWU

Yang akan dilaksanakan di SMA NEGERI 11 LUWU, pada tanggal **24 September 2024 s/d 24 Oktober 2024**

Sehubungan hal tersebut di atas pada prinsipnya kami dapat menyetujui kegiatan dimaksud dengan ketentuan sbb :

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan, kepada yang bersangkutan harus melaporkan kepada Bupati Luwu Up. Dinas Penanaman Modal dan PTSP Kab. Luwu.
2. Penelitian tidak menyimpang dari izin yang diberikan.
3. Mentaati semua peraturan perundang-undangan yang berlaku.
4. Menyerahkan 1 (satu) exemplar copy hasil penelitian kepada Bupati Luwu Up. Dinas Penanaman Modal dan PTSP Kab. Luwu.
5. Surat Izin akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat izin tidak mentaati ketentuan-ketentuan tersebut di atas.



Diterbitkan di Kabupaten Luwu
Pada tanggal : 23 September 2024
Kepala Dinas



Drs. MUHAMMAD RUDI, M.Si
Pangkat : Pembina Utama Muda IV/c
NIP : 19740411 199302 1 002

Tembusan :

1. Bupati Luwu (sebagai Laporan) di Belopa,
2. Kepala Kesbangpol dan Linmas Kab. Luwu di Belopa,
3. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo,
4. Mahasiswa (i) Dewi Saputri,
5. Arsip.

Lampiran 2

KUESIONER PENELITIAN

I. KESEDIAAN DARI RESPONDEN

Berikut ini adalah kuesioner yang berkaitan dengan penelitian tentang kepercayaan diri peserta didik, dan bagaimana penerapan strategi *coping* yang dilakukan oleh para siswa. Oleh karena itu sebelum mengisi kuesioner ini, mohon kesediaan adik-adik mengisi data berikut terlebih dahulu (jawaban yang anda berikan bersifat rahasia dan hanya di gunakan untuk kepentingan penelitian ini). Atas kesediaan dan partisipasi adik-adik untuk mengisi kuesioner penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

II. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama Lengkap :
2. Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
3. Usia : tahun
4. Kelas :

III. Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap butir pertanyaan-pertanyaan dengan baik dan seksama.
2. Tulislah identitas adik pada tempat yang tersedia.
3. Bacalah pernyataan – pernyataan dalam angket di bawah ini secara teliti dan cermat.
4. Jawablah sesuai dengan kenyataan yang ada, sehingga kesimpulan yang diambil dari data ini bisa benar.
5. Berdasarkan atas pengalaman Adik, berilah pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, dengan cara memberi tanda cek (√) pada kolom pilihan, jawaban yang paling merefleksi jawaban Adik pada setiap pernyataan. Instrumen di bawah ini disusun menggunakan skala likert terdiri dari 4 pernyataan yaitu:

SS : Sangat Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	STS	TS
1	Saya menyukai semua mata pelajaran, dan bagaimana cara belajar yang diterapkan di sekolah				
2	Saya sering merasa terbebani dengan tugas-tugas sekolah yang diberikan				
3	Saya merasa mampu menghadapi kesulitan dalam seluruh pembelajaran				
4	Saya merasa tidak mampu bersaing dengan teman-teman dalam pelajaran				
5	Saya menyelesaikan tugas sekolah yang diberikan tanpa bantuan orang lain				
6	Saya sulit mengatur waktu dengan baik antara belajar dan aktivitas lainnya				
7	Saya dapat melakukan berbagai aktivitas dirumah maupun di sekolah seorang diri				
8	Saya sering merasa perlu bimbingan dari orang lain untuk menyelesaikan tanggung jawab saya				
9	Ketika diminta maju kedepan kelas, saya langsung maju walaupun gugup				
10	Saya tidak berani melaporkan kepada guru jika ada teman yang mencontek				
11	Saya berani mencoba hal-hal baru, seperti masuk kedalam sebuah ekstrakurikuler walaupun tidak ada teman-teman saya didalamnya				
12	Saya memutuskan menunda tidak mengerjakan tugas yang diberikan karena takut salah				
13	Saya merasa memiliki berbagai keterampilan yang cukup untuk mencapai tujuan belajar saya				
14	Saya merasa tidak cukup baik dalam hal-hal yang saya lakukan, dan tidak merasa berperan penting dalam berbagai situasi				
15	Saya tidak pernah membandingkan diri saya dengan orang lain secara negative				
16	Saya merasa malu dengan segala kekurangan yang saya miliki				

17	Saya selalu menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya dengan tepat waktu				
18	Saya sering kali tidak fokus dan tidak benar dalam menyelesaikan tugas jika tidak ada yang mengawasi				
19	Saya selalu memikirkan dampak tindakan yang saya lakukan kepada orang lain				
20	Saya merasa biasa saja walaupun tidak berkontribusi dalam kegiatan atau tugas kelompok				
21	Saya selalu menghargai opini orang lain dan siap untuk menyuarakan pendapat saya untuk penertingan bersama				
22	Saya kadang takut untuk berpendapat karena khawatir akan dikritik atau ditolak oleh orang lain, dan takut jika yang saya sampaikan salah				
23	Ketika menemukan soal yang sulit dan tidak bisa menjawabnya, saya akan terus berusaha untuk menemukan jawabannya				
24	Ketika hasil ujian yang saya dapatkan tidak sesuai, terkadang membuat saya ingin menyerah				
25	Berani presentase di depan teman-teman membantu saya dalam mengasah keterampilan komunikasi				
26	Saya merasa cemas dan tidak percaya diri saat harus berbicara di depan orang banyak.				
27	Saya selalu aktif bertanya dan menjawab pertanyaan di dalam kelas karena membuat saya lebih paham				
28	Saya sering takut dan malu bertanya didalam kelas karena takut salah dan membuat saya terlihat tidak mengerti apa-apa				
29	Saya selalu yakin dengan jawaban saya dalam menjawab soal ujian				
30	Walaupun sudah belajar semalaman, saya masih diliputi keraguan ketika menjawab soal ujian				

Lampiran 3

Tabulasi Pretest Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X1

K	2	2	2	3	3	1	2	2	4	4	1	2	2	2	2	3	1	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	2	2	68		
KNJG	3	1	2	2	3	1	3	1	2	2	4	2	2	1	1	1	3	3	4	4	3	1	2	1	3	2	2	1	2	1	63	
TA	4	2	2	3	3	1	2	2	4	1	4	3	3	3	4	2	4	1	4	3	4	1	4	2	4	1	2	2	2	4	81	
CD	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	1	4	86	
ER	3	4	4	4	3	1	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	4	3	4	3	2	2	2	1	2	88	
NF	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	1	3	3	1	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	75	
DA	2	4	3	1	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	2	1	4	2	2	3	2	3	2	1	4	85	
FAL	3	2	4	2	2	2	3	2	2	4	3	3	4	3	3	1	2	3	4	3	3	1	3	1	4	3	3	2	2	3	80	
EYM	2	1	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	77	
IS	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	4	3	4	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	2	68
MTUP	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	86	
KPC	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	2	93	
AA	4	2	3	2	4	1	3	1	3	1	4	4	3	3	4	4	4	1	3	3	4	1	4	3	3	2	3	3	2	1	83	
AGP	2	3	3	2	2	4	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	3	2	4	2	1	3	1	1	71	
NAL	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	80	
A	3	4	3	4	2	4	1	1	4	3	4	4	4	3	2	1	4	3	3	2	3	1	4	3	4	3	4	4	1	2	88	
F	4	4	3	2	4	2	4	2	3	4	3	2	3	2	4	2	4	2	4	2	3	2	2	2	4	2	3	2	1	3	84	
MDW	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	1	3	3	4	1	3	2	3	3	75	
AOP	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	84
AAT	3	2	3	1	2	2	2	1	3	3	4	2	3	3	4	2	2	1	3	3	3	1	3	2	4	1	3	2	2	2	72	
MV	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	73	
V	4	2	3	4	3	2	2	2	4	4	4	3	4	1	4	1	4	2	3	4	4	1	2	1	4	4	4	4	1	2	87	
OCET	4	2	3	3	2	2	1	1	3	1	3	1	3	2	2	1	3	3	3	1	4	1	2	2	4	1	3	4	3	2	70	
AS	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	71	

ZP	3	3	3	4	2	4	2	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	91
CEP	3	1	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	4	1	3	2	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	72
AAS	3	2	3	3	3	2	2	2	4	2	3	4	2	1	3	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	80
SS	4	2	2	1	2	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	4	3	2	2	81
MFA	3	2	4	3	3	2	4	1	3	2	1	2	3	4	3	1	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	3	1	3	1	69
ZT	2	3	3	2	2	2	1	2	3	1	1	2	2	1	2	1	2	3	3	2	1	1	1	1	2	1	2	3	4	1	57

Tabulasi Pretest Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X3

GM	4	4	1	1	4	1	4	1	3	2	4	3	3	2	4	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	1	3	2	3	1	74	
NAG	2	3	4	1	4	1	3	1	3	4	4	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	75		
OAT	2	2	2	4	3	2	2	1	3	2	4	4	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	76	
ZR	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	3	3	1	2	1	3	2	75	
ASK	4	3	3	4	1	1	4	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	4	2	2	75	
N	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	76	
WT	4	3	4	4	4	4	2	1	4	1	1	4	4	3	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	80	
KAS	2	1	3	4	4	3	3	2	4	2	4	4	2	1	4	1	3	1	2	2	4	2	4	4	3	2	3	2	2	2	80	
AAC	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	77	
E	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	3	1	2	3	3	1	2	80
FRB	3	1	3	4	2	4	4	3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	4	2	2	81	
A	2	3	3	4	4	2	3	2	3	1	4	2	4	2	3	2	3	1	1	2	4	1	2	2	3	2	2	1	1	3	72	
BAM	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	80	
RP	3	3	2	2	4	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1	3	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	71	
IRP	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	2	2	74	
R	4	3	3	2	3	1	4	3	3	1	1	2	4	4	4	4	3	2	4	4	3	1	4	4	4	2	4	1	1	2	85	
TMO	3	3	3	3	2	1	4	3	3	1	1	2	4	4	4	4	3	2	4	4	3	1	4	3	3	1	4	2	2	2	83	
N	4	3	2	2	3	3	4	2	3	2	4	2	4	4	4	4	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	87	
WN	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	3	1	4	1	3	2	3	1	4	2	3	1	1	1	4	1	56	
A	3	1	1	1	2	2	2	1	4	1	3	3	3	2	4	1	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	66	
GT	4	4	4	4	4	1	4	3	3	1	4	2	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	1	93	
RA	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3	1	4	3	3	3	2	1	1	1	92	
V	3	3	3	4	3	2	4	4	2	2	2	4	1	3	3	1	2	1	3	2	4	1	4	2	2	4	3	2	3	1	78	
KA	2	2	3	4	3	1	4	3	4	4	2	2	4	4	2	3	2	2	4	2	4	3	1	3	4	4	1	4	3	2	86	
SR	2	2	2	1	1	2	1	1	3	3	1	4	4	4	2	1	3	2	2	1	3	4	4	4	2	4	4	3	2	2	74	
FSL	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	2	2	2	69	

L	4	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	3	1	3	1	2	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	69
FF	3	3	2	3	2	1	3	3	3	1	1	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	4	2	4	2	4	1	4	2	75
NL	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	4	3	2	3	3	2	4	2	1	4	2	59
GN	4	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	1	3	1	3	1	4	3	4	2	3	1	3	1	3	2	3	1	74

Lampiran 4

Tabulasi Post-Test Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XI

K	4	4	3	3	4	2	2	1	2	4	3	3	3	2	2	1	2	4	3	3	1	3	4	4	4	4	4	2	3	4	88
KNJG	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	72
TA	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	75	
CD	3	4	1	4	1	4	3	4	4	1	2	1	3	2	1	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	4	86
ER	3	3	2	4	3	1	4	4	1	4	4	2	3	4	2	4	3	2	4	4	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	86
NF	3	2	3	2	3	1	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	4	3	4	3	4	2	4	1	3	1	3	3	84
DA	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	1	2	4	3	4	4	4	2	3	2	4	2	3	1	4	4	85
FAL	4	1	4	4	4	1	4	3	3	4	4	4	4	2	1	1	4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1	3	2	89
EYM	3	3	3	4	3	3	3	1	3	2	2	1	3	3	4	1	3	2	4	3	4	2	4	1	4	2	3	3	4	1	82
IS	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	84
MTUP	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	80
KPC	3	3	3	3	2	1	2	2	4	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	90
AA	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	4	1	3	3	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	2	92
AGP	4	2	3	1	2	2	4	1	4	4	1	4	3	1	4	1	2	2	4	4	4	3	4	3	2	1	4	1	3	1	79
NAL	4	4	2	1	4	1	4	1	1	4	4	2	4	4	3	1	4	1	4	1	4	4	4	1	3	4	1	3	3	1	82
A	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	4	4	83
F	2	3	2	2	1	3	2	2	1	3	4	4	2	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	80
MDW	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	76
AOP	4	3	3	3	1	2	3	1	3	3	4	3	2	4	4	4	2	2	4	4	3	2	3	4	4	1	4	3	3	2	88
AAT	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	74
MV	3	1	2	2	2	1	2	1	4	2	2	4	3	2	4	3	2	2	4	4	4	2	3	2	4	2	2	2	2	2	75
V	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	4	2	4	2	3	3	4	3	4	2	2	4	2	2	4	2	4	2	82
OCET	3	1	2	3	2	2	2	2	2	1	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	1	3	2	4	2	84

AS	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	84	
ZP	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	4	3	2	4	2	3	2	4	4	3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	86
CEP	3	1	3	3	2	2	2	2	4	2	3	4	3	2	1	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	2	2	2	2	2	81
AAS	4	2	4	4	3	1	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	4	3	4	1	2	4	4	1	97
SS	4	2	3	2	1	4	4	1	4	1	4	4	3	2	3	1	1	3	4	2	1	1	4	2	4	3	4	4	3	2	81
MFA	3	2	2	3	2	2	2	2	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	88
ZT	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	84

Tabulasi Post-Test Kepercayaan Diri Kelas X3

GM	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	98	
NAG	3	1	4	2	2	1	4	3	2	2	4	4	3	2	4	2	3	2	4	2	3	4	2	4	4	2	4	2	4	2	85	
OAT	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	4	2	4	2	4	93	
ZR	4	2	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	4	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	80	
ASK	4	2	4	1	4	1	4	3	3	4	4	2	4	1	4	3	3	1	4	1	3	3	4	1	4	3	3	3	4	1	86	
N	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	2	4	2	4	2	3	4	2	2	88	
WT	3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	4	2	3	3	4	2	3	3	3	2	90	
KAS	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	2	4	2	3	2	98	
AAC	2	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	4	2	3	2	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	2	3	4	3	2	87	
E	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	4	2	2	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	2	3	2	92	
FRB	3	4	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	2	4	3	3	2	4	3	4	2	4	2	4	2	4	91	
A	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	82	
BAM	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	4	2	4	2	4	3	4	3	4	2	3	2	3	2	4	2	88
RP	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	1	3	2	4	2	3	4	4	2	1	3	3	1	95
IRP	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	4	2	84	
R	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	2	4	4	2	4	3	88	
TMO	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	86	
N	2	4	3	2	1	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	2	4	3	90	
WN	2	2	3	4	2	2	4	2	2	4	2	3	3	3	4	2	4	4	3	2	3	2	2	2	4	2	4	4	4	2	86	
A	1	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	83	
GT	2	4	2	2	3	4	4	2	3	3	3	4	3	2	4	4	2	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	96	
RA	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	96	
V	3	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	86	
KA	4	3	2	2	4	3	4	2	2	3	2	2	4	2	4	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4	2	3	2	4	3	89	

SR	4	4	4	1	3	2	4	2	3	1	1	4	3	4	3	4	2	2	3	4	4	1	4	3	4	1	1	1	4	2	83
FSL	4	4	4	1	3	2	4	3	3	1	1	4	3	4	3	4	2	2	3	4	4	1	4	3	4	1	1	2	4	1	84
L	4	4	4	1	3	2	4	2	3	1	1	4	3	2	3	4	2	2	3	4	3	1	3	3	4	1	3	3	2	1	80
FF	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	1	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	82
NL	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	79
GN	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	89

v

Lampiran 5



**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMA NEGERI 11 LUWU**

Jln. Andi Djemma Kec. Lamasi, Kab. Luwu Kode Pos 91952



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 800/922/UPT.SMAN.11 LUWU

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala UPT SMA Negeri 11 Luwu, menerangkan bahwa :

Nama	: DEWI SAPUTRI
NIM	: 2001030024
Tempat/Tanggal Lahir	: Lamasi, 01 Februari 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: Mahasiswi
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	: Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Alamat	: Kec. Lamasi

Yang bersangkutan di atas telah melakukan penelitian di UPT SMA Negeri 11 Luwu guna melengkapi karya ilmiah (Skripsi) yang berjudul : **"Pengaruh Strategi Coping dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X SMAN 11 LUWU"**. Pada tanggal 24 September 2024 sampai dengan 24 Oktober 2024.

Demikian surat keterangan penelitian ini kami buat, diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lamasi, 28 Oktober 2024
Kepala, UPT SMA Neg. 11 Luwu,



MUHAJIR, S.Pd., M.Pd.
Pangkat : Pembina Tk.1
NIP. 19780801 200604 1 009

Catatan :

Diharapkan menyeter skripsi satu rangkap setelah selesai ujian (Yudisium)

Lampiran 6

Hasil Uji Validitas

Butir Pernyataan	rhitung	Rtabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
item 1	0,289	0,254	0,025	VALID
item 2	0,437	0,254	0,000	VALID
item 3	0,379	0,254	0,002	VALID
item 4	0,485	0,254	0,000	VALID
item 5	0,281	0,254	0,029	VALID
item 6	0,269	0,254	0,037	VALID
item 7	0,342	0,254	0,007	VALID
item 8	0,478	0,254	0,000	VALID
item 9	0,338	0,254	0,008	VALID
item 10	0,393	0,254	0,002	VALID
item 11	0,303	0,254	0,018	VALID
item 12	0,317	0,254	0,013	VALID
item 13	0,288	0,254	0,025	VALID
item 14	0,507	0,254	0,000	VALID
item 15	0,390	0,254	0,002	VALID
item 16	0,600	0,254	0,000	VALID
item 17	0,273	0,254	0,035	VALID
item 18	0,257	0,254	0,047	VALID
item 19	0,357	0,254	0,005	VALID
item 20	0,276	0,254	0,033	VALID
item 21	0,288	0,254	0,025	VALID
item 22	0,349	0,254	0,006	VALID
item 23	0,291	0,254	0,024	VALID
item 24	0,471	0,254	0,000	VALID
item 25	0,312	0,254	0,015	VALID
item 26	0,297	0,254	0,021	VALID
item 27	0,299	0,254	0,020	VALID
item 28	0,261	0,254	0,043	VALID
item 29	0,545	0,254	0,000	VALID
item 30	0,298	0,254	0,021	VALID

Dokumentasi

Pre-test dan Pemberian Materi *Coping*



Pemberian post-test kepada peserta didik



RIWAYAT HIDUP



Dewi Saputri, lahir di Lamasi pada tanggal 01 Februari 2003. Penulis adalah anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan seorang ayah bernama Alm. Parjono dan ibu Sri Indrawati. Saat ini penulis bertempat tinggal di Jalan Diarso Sugondo, Desa Lamasi, Kec. Lamasi, Kab. Luwu.

Pendidikan dasar penulis diselesaikan pada tahun 2014 di MI 27 Lamasi, kemudian ditahun yang sama menempuh pendidikan di MTS 32 Lamasi hingga tahun 2017. Pada tahun 2017 melanjutkan pendidikan di SMAN 11 Luwu dan selesai pada tahun 2020. Setelah lulus SMA ditahun 2020, penulis melanjutkan pendidikan S1 pada program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.

Contact Person: 42064800044@iainpalopo.ac.id