

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
SELF-INSTRUCTION UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMKN 7
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan
Keguruan**

Oleh

ETI KRISTINA

NPM.1611080353

Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1442 H/ 2021 M

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
SELF-INSTRUCTION UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMKN 7
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan
Keguruan**

Oleh

ETI KRISTINA

NPM.1611080353

Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Drs. Badrul Kamil, M.Pd.I

Pembimbing II : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1442 H/ 2021

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan judul

Sebagai langkah awal untuk memahami judul skripsi ini, dan untuk menghindari kesalahpahaman, maka penulis merasa perlu untuk menjelaskan beberapa kata yang menjadi judul skripsi ini. Adapun judul skripsi yang dimaksudkan adalah **“Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XI SMKN 7 Bandar Lampung”**. Adapun istilah-istilah yang perlu dijelaskan yaitu:

Layanan konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.²

Teknik *self-instruction* merupakan salah satu teknik *cognitive-behavior modification* yang menggunakan pola verbalisasi diri. Teknik *self-instruction* membantu peserta didik untuk mengelola dirinya dengan memberikan instruksi-instruksi positif dan berupaya menghindari instruksi negatif.³

Hendra Surya mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan bahwasanya akan berhasil dan mempunyai kemauan yang keras didalam berusaha serta menyadari dan mencari nilai lebih atas potensi yang dimilikinya tanpa harus mendengarkan suara-suara sumbang yang

² Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1994).

³ Bambang Setiawan, Muhammad Solehuddin, and Anne Hafina, “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa,” *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya* 1, no. 1 (2019): 1–10, <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.317>.

dapat melemahkan dirinya sehingga nantinya dapat membuat perencanaan dengan matang.⁴

Berdasarkan penegasan istilah diatas, maka yang dimaksud dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik kelas XI SMK Negeri 7 Bandar Lampung”, maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini akan menggunakan layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI SMK Negeri 7 Bandar Lampung.

B. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah periode masa penghubung atau peralihan dari masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada tahap ini, individu mengubah cara berfikir, bertindak, dan merasakan serta mengembangkan cara berkomunikasi dan berteman dengan orang lain. Di masa ini, interaksi sosial sangat diperlukan. Sosialisasi sangat penting dalam hal mengurangi kesepian sosial dan intimasi remaja. Salah satu prediksi yang dapat menyebabkan kesepian adalah memiliki teman yang lebih sedikit disekolah dan diluar lingkungan sekolah. Peserta didik yang memiliki hubungan sosial yang baik dapat meningkatkan kesadaran diri dan kerjasama. Saat bersosialisasi, kebanyakan orang mendapatkan teman dan peserta didik mungkin mendapatkan teman baru jika mereka membangun kepercayaan diri dalam membela apa yang mereka anggap benar. Peserta didik yang memiliki keterampilan dalam berkomunikasi dan menjalin pertemuan lebih cenderung mengembangkan hubungan yang positif.⁵

Keyakinan merupakan sikap yang harus dimiliki seseorang karena sangat penting terutama bagi mereka yang berada pada tahap remaja. Percaya diri adalah kemampuan untuk mengetahui perilaku atau kemampuannya sendiri. Remaja yang memiliki kepercayaan diri umumnya

⁴ Imam Mahmudha, “HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA KOMUNITAS COSPLAYER MEDAN (COSMED),” *Skripsi*, 2017.

⁵Moneva Jerald & and Villegas Honey Me, “Number of Friends in School and The Level of Self-Confidence of The Students,” *International Journal of Research-GRANTHAALAYAH* 8, no. 1 (2020): 277–286, <https://doi.org/https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i1.2020.282>.

menyukai dirinya sendiri.⁶ Kepercayaan diri didefinisikan sebagai pengakuan individu terhadap keyakinan, kemampuan, dan kesadarannya akan apa yang dia rasakan. Kepercayaan diri sangat penting terutama dalam berhubungan dengan orang lain dan menjalin pertemanan baru.⁷ Al-Qur'an Surat Ali-Imran ayat 139 menjelaskan:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (mereka) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman.” (Q.S. Al-Imran: 139)⁸

Ayat diatas menjelaskan bahwa sebagai manusia kita tidak boleh lemah dan memandang diri sendiri dengan penuh kekurangan, karena Allah SWT telah menciptakan manusia dengan kelebihan dan kekurangan dalam diri masing-masing. Jadikan kekurangan sebagai motivasi untuk meningkatkan kualitas diri dengan rasa percaya diri dan niat yang sungguh-sungguh maka kita akan berhasil. Dan dengan rasa percaya diri yang baik maka peserta didik dapat melaksanakan pembelajaran yang baik dan efektif.

Keyakinan merupakan salah satu aspek kepribadian yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran karena peserta didik yang percaya diri memiliki rasa percaya diri pada kemampuannya dan tetap berfikiran positif, bahkan saat menghadapi masalah yang belum pernah mereka temui sebelumnya. Menurut Kiverstein Rietveld, Slagter & Denys, orang percaya diri ketika mereka mempercayai kemampuan dan lingkungan mereka. Kepercayaan diri memungkinkan mereka terbuka terhadap berbagai hal kemungkinan tindakan yang relevan dengan mereka. Kepercayaan diri adalah konstruksi yang sedang berjalan menjadi berbeda

⁶Ibid.

⁷Nurhayati Nurhayati, Rosmaiyadi Rosmaiyadi, and Buyung Buyung, “Efforts to Improve Students’s Self Confidence Using Collaborative Learning Moden,” *Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia* 2, no. 2 (2017): 57–62, <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.26737/jpmi.v2i2.223>.

⁸*Al-Quran dan terjemahannya* (Bandung: Diponegoro), h. 67

dan unik untuk kita masing-masing. Seseorang yang tampaknya penuh percaya diri mungkin sangat berbeda pada kenyataannya.⁹

Pentingnya kepercayaan diri peserta didik dapat dilihat dalam berbagai cara. Peserta didik yang memiliki keyakinan atau percaya diri akan mampu mengembangkan potensi yang mereka miliki, seperti memiliki ide-ide mengenai bagaimana cara agar mereka memiliki masa depan yang baik.¹⁰

Menurut Hendra Surya kepercayaan diri adalah sebagai cara pandang seseorang atau gambaran pemikiran dan perasaan keyakinan, kesanggupan maupun keberanian seseorang terhadap segenap aspek kemampuan yang dimilikinya. Aspek kemampuan tersebut meliputi kemampuan intelektual, sikap perasaan, kekuatan fisik, dan penampilan diri.¹¹

Sedangkan menurut Supriyo percaya diri merupakan perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya, dan agamanya yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif. Percaya diri adalah modal dasar bagi manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri.¹² Hal ini dijelaskan dalam QS. Al-an'am Ayat 116 yaitu:

وَإِنْ تُطِيعُوا أَكْثَرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ لِيُضِلُّوكُمْ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ ۗ إِنَّ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ

⁹Poppy Yaniawati et al., "Integration of E-Learning for Mathematics on Resource-Based Learning: Increasing Mathematical Creative Thinking and Self-Confidence," *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)* 15, no. 6 (2020): 60–78, <https://doi.org/https://doi.org/10.3991/ijet.v15i06.11915>.

¹⁰Richard Sheldrake, "Students' Intentions towards Studying Science at Upper-Secondary School: The Differential Effects of under-Confidence and over-Confidence," *International Journal of Science Education* 38, no. 8 (2016): 1256–77, <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09500693.2016.1186854>.

¹¹Endah Rahayu Ningdyah, "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMPN 3 Ngrambe" 1, no. 2 (2016): 3.

¹²Mulkiyan Mulkiyan, "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 136–42, <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/120800>.

“Dan jika kamu menuruti kebanyakan orang-orang yang di muka bumi ini, niscaya mereka akan menyesatkanmu dari jalan Allah. Mereka tidak lain hanyalah mengikuti persangkaan belaka, dan mereka tidak lain hanyalah berdusta (terhadap Allah).” (QS. Al an’am:116).

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 10 februari 2020 dengan melakukan wawancara dengan guru BK dan wali kelas serta observasi terhadap peserta didik di SMK Negeri 7 Bandar Lampung dan saat melakukan observasi peneliti mendapatkan hasil bahwa adanya peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah seperti halnya merasa malu ketika diminta untuk maju didepan kelas untuk berbicara atau mempresentasikan hasil tugasnya, malu untuk bertanya, merasa minder, takut salah dan merasa tidak dihargai.

Berikut adalah data awal kelas XI 1 jurusan Akuntansi SMK Negeri 7 Bandar Lampung yang diperoleh dari guru BK diperoleh data peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah yaitu berjumlah 4 peserta didik sebagai berikut:

Tabel 1
Data kepercayaan diri kelas XI 1 jurusan akuntansi SMK Negeri 7
Bandar Lampung

No	Nama peserta didik	Indikator			
		Menyimpan rasa takut/ khawatiran terhadap penolakan	Sulit menerima realita diri	Takut gagal	Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir
1	ADP	√		√	
2	MN		√		
3	FSB	√		√	
4	KPD				√

Sumber: Dokumentasi guru BK tentang kepercayaan diri kelas XI 1 Akuntansi SMK Negeri 7 Bandar Lampung

Peran Guru BK di sekolah tidak sama dengan peran guru mata pelajaran. Peran artinya bagian yang dimainkan seseorang, atau bagian yang dibebankan kepadanya.¹³ Berarti kegiatan yang dilakukan oleh Guru BK di sekolah bermaksud untuk mencegah agar peserta didik tidak minder dan kurang percaya diri. Sedangkan peran kuratif (rehabilitasi atau penyembuhan) yaitu peserta didik memiliki masalah dan permasalahan tersebut mesti disembuhkan atau direhabilitasi. Masalah kurang percaya diri membutuhkan suatu konseling khusus. Peran yang bersifat kuratif bermakna bahwa layanan konseling sekolah ditujukan untuk memperbaiki sikap peserta didik yang terlanjur kurang percaya diri dalam banyak hal, baik mengenai belajar, bergaul, berkomunikasi, dan sebagainya.¹⁴

Proses layanan konseling di sekolah dapat dilakukan secara mandiri dan terencana yang dirancang dalam program pelayanan bimbingan dan konseling (PPBK), dan juga bersama-sama pendidik lain

¹³Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi III* (Jakarta: Balai Pustaka, 2003), 667.

¹⁴Ibid, h. 178

(guru bidang studi misalnya) melaksanakan sekolah yang dilakukan secara sinergis dari beberapa pihak.¹⁵ Hal ini bertujuan agar proses layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat dilaksanakan oleh peserta didik secara mandiri. Lingkup bidang yang dapat diperankan atau dilakukan Guru BK untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik, diantaranya dengan menggunakan bidang layanan konseling individu.

Prayitno dan Erman Amti mengemukakan konseling individu adalah sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan konseli. Dalam hubungan itu dicermati dan diupayakan pengentasan masalahnya, semampu dengan kekuatan konseli itu sendiri. Dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah konseli. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping.¹⁶

Percaya diri memiliki bagian yaitu konsep diri dan *self efficacy*. Dilihat dari kedua bagian tersebut bahwa ada perbedaan antara anak laki-laki dan perempuan dalam percaya diri. walaupun laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki percaya diri rendah, tetap saja anak perempuan yang memiliki percaya diri paling rendah.¹⁷

Rasa rendah diri adalah perasaan bahwa seseorang lebih rendah dibanding orang lain dalam satu atau lain hal. Persoalan demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja.

¹⁵Mohammad Surya, *Mewujudkan Bimbingan Dan Konseling Profesional* (Bandung: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, 2008), h. 177

¹⁶Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 288–289.

¹⁷Richard Sheldrake, “Confidence as Motivational Expressions of Interest, Utility, and Other Influences: Exploring under-Confidence and over-Confidence in Science Students at Secondary School,” *International Journal of Educational Research* 76 (2016): 50–65, <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijer.2015.12.001>.

Rasa rendah diri sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan kompensasi yang berlebihan untuk mengimbangnya, berupa prestasi yang spektakuler, atau perilaku anti sosial yang ekstrim, atau keduanya sekaligus. Tidak seperti rasa rendah diri yang normal, yang dapat mendorong pencapaian prestasi, kompleks rasa rendah diri adalah berupa keadaan putus asa parah, yang mengakibatkan orang yang mengalaminya melarikan diri saat mengalami kesulitan.¹⁸

Hal tersebut membuat individu menjadi ragu akan kemampuan dalam dirinya sendiri. Kepercayaan diri merupakan sikap positif dari seseorang individu yang membuat dirinya untuk mendapatkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Dengan konsep rasa percaya diri yang mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Angelis. Dalam penelitian ini rasa percaya diri dalam belajar peserta didik akan dikembangkan menjadi 3 aspek, diantaranya aspek tingkah laku, emosi dan spiritual. Aspek yang dikembangkan dalam tingkah laku yaitu: (1) Keyakinan untuk berani melakukan sesuatu secara maksimal, (2) Kemampuan mempertegas diri dan menjaga penampilan diri, (3) Keyakinan pada kemampuan pribadi dalam menanggulangi segala kendala. Aspek yang dikembangkan dalam emosi yaitu: (1) kemampuan dalam pengendalian perasaan dengan baik, (2) kemampuan mencintai diri sendiri, (3) kemampuan diri untuk pemahaman dalam diri. Aspek yang dikembangkan dalam spiritual yaitu: (1) kemampuan diri dalam menentukan tujuan yang jelas dalam berbagai hal. (2) keyakinan untuk selalu befikir positif.¹⁹

¹⁸Mochammad Fuad Ramadani & Retno Tri Hariastuti, "Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Mengurangi Sikap Rendah Diri Kelas XI-IA2 SMA Negeri Driyorejo Gresik," *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA* 1, no. 1 (2013): 1.

¹⁹Ni Luh Asri, Ni Ketut Suarni, and Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 2, no. 1 (2014).

Adapun pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sjenny A Indrawati, Wirda Hanim dan Imas Arshy Gustia dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Teknik *Self-Instructional* dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V SDn Utan Kayu Utara 01). Menunjukkan bahwa teknik *self-instructional* dalam layanan konseling individu dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa yang memiliki percaya diri rendah yang ditandai dengan meningkatnya khususnya pada indikator percaya diri yakni komunikasi dan ketegasan. Hal ini berarti teknik *self-instructional* dalam layanan konseling individu efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri.²⁰

Berdasarkan latar belakang, maka penulis bermaksud untuk melaksanakan penelitian mengenai “Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XI SMKN 7 Bandar Lampung”.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah peneliti paparkan pada latar belakang diatas, permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat peserta didik yang malu ketika maju didepan kelas dan mempresentasikan hasil tugasnya.
2. Terdapat peserta didik tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat
3. Terdapat peserta didik yang merasa minder.
4. Terdapat peserta didik yang merasa takut salah.
5. Terdapat peserta didik yang merasa tidak dihargai.

Agar pembahasan pada penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka peneliti hanya membahas tentang efektivitas

²⁰Sjenny A Indrawati and Wirda Hanim & Imas Arshy Gustia, “Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V SDn Utan Kayu Utara 01),” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2018, <https://doi.org/http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/download/6052/5235/>.

layanan individu dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI SMKN 7 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI SMKN 7 Bandar Lampung?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI SMKN 7 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian secara teoritis adalah menambah khasanah tentang teori kepercayaan diri dan melengkapi berbagai bentuk intervensi konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Manfaat secara praktis sebagai berikut:

a. Bagi sekolah

Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi dalam menyusun kebijakan, materi pelatihan dan seminar, ataupun pengembangan program-program lainnya terkait dengan peningkatan kepercayaan diri pesera didik.

b. Bagi peserta didik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik.

c. Bagi pendidik Bimbingan dan Konseling

Dapat menambah pengetahuan pendidik bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan konseling individu disekolah terkait dengan kepercayaan diri saat belajar, serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan pendidik pembimbing dalam memberikan layanan konseling individu yang tepat terhadap peserta didik sehingga memiliki kepercayaan diri yang baik.

d. Bagi peneliti

Penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi bagi peneliti tentang seberapa besar pengaruh konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan efektivitas layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan kepercayaan peserta didik adalah:

1. Ardhaneswari Habiba, dkk dalam penelitiannya menyimpulkan adanya peningkatan kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* dengan perbedaan skor tingkat kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* antara sebelum dan sesudah penerapan teknik *self-instruction* pada siswa kelas VIII A dan B di SMPN 5 Cepu dapat diterima.²¹
2. Kasa Fiorentika, dkk hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* pada siswa SMP Negeri 20 Malang.²²

²¹Ardhaneswari Habiba et al., "Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Ketika Pelajaran Retell Story Pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Cepu," *Jurnal BK Unesa* 3, no. 1 (2013): 187–195, <https://doi.org/https://media.neliti.com/media/publications/247470-penerapan-teknik-self-instruction-untuk-b259d3c0.pdf>.

²²Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso, and Irene Maya Simon, "Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 3 (2016): 104-111, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um001v1i32016p104>.

3. Yunita Puspita Sari dalam penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam perilaku kepercayaan diri dan meningkatkan kepercayaan diri pada kegiatan belajar. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII SMPN 1 Ngeplak Boyolali tahun ajaran 2016/2017.²³

Dari penelitian terdahulu diatas dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan oleh Ardhaneswari Habiba, dkk yaitu penerapan teknik *self-instruction* dapat meningkatkan kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu. Penelitian yang dilakukan oleh Kasa Fiorentika, dkk yaitu keefektifan teknik *self-instruction* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP, dan penelitian yang dilakukan oleh Yunita Puspita Sari yaitu teknik *self-instruction* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII SMPN 1 Ngeplak Boyolali Tahun Ajaran 2016/2017. Dari ketiga penelitian diatas maka penulis akan meneliti tentang efektivitas layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI SMKN 7 Bandar Lampung.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah melihat dan mengetahui pembahasan yang ada pada skripsi ini secara menyeluruh, maka perlu dikemukakan sistematika yang merupakan kerangka dan pedoman penulisan dalam skripsi, adapun sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

1. Bagian Awal Skripsi

Bagian awal memuat halaman sampul depan, halaman judul, halaman pernyataan, halaman pengesahan, halaman motto, halaman

²³Yunita Puspita Sari, “Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP N 1 Ngeplak Boyolali Tahun Ajaran 2016/2017” (UNS (Sebelas Maret University), 2017).

persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar gambar, daftar tabel, dan daftar lampiran.

2. Bagian Utama Skripsi

Bagian utama terbagi atas bab dan sub bab yaitu sebagai berikut:

BAB 1 PENDAHULUAN

Bab ini terdiri dari penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, sistematika penelitian.

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

Bab ini menguraikan tentang kajian pustaka baik dari buku-buku ilmiah, maupun sumber-sumber lain yang mendukung penelitian ini.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel, dan teknik pengambilan data, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, uji prasarat analisis, dan uji hipotesis.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini terdiri dari gambaran tentang deskripsi data dan pembahasan hasil penelitian dan analisis.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi tentang simpulan dan rekomendasi dari seluruh penelitian yang telah dilakukan.

3. Bagian Akhir Skripsi

Bagian akhir dari skripsi ini berisi tentang daftar pustaka dan lampiran.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu

1. Pengertian konseling individu

Konseling individu merupakan salah satu bentuk layanan dalam membantu memecahkan masalah yang dihadapi konseli dan mengembangkan Potensinya.²⁴ Konseling individual yaitu pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (konseli) mendapatkan pelayanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang di deritanya.²⁵

Menurut Prayitno layanan konseling individual merupakan layanan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung dalam rangka pengentasan masalah pribadinya, layanan ini memungkinkan konseli membuka diri setransparan mungkin dan bahkan sangat penting dan boleh jadi menyangkut masalah pribadinya. Dalam hal ini konseli ibarat sedang berkaca melalui “kaca” itu konseli memahami kondisi diri sendiri dan lingkungannya dan permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan yang dimiliki dan kemungkinan upaya mengatasi masalah-masalahnya.

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah pada khususnya. Dasar dari pendidikan dan pengajaran di

²⁴Hidayati Aini and Mudjiran Mudjiran, “Cybercounseling as One of the Skills in the Guidance and Counseling Service in the 21st Century,” *Southeast Asian Journal of Technology and Science* 1, no. 1 (2020): 17–20, <https://doi.org/https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts/article/view/580/523>.

²⁵Dewa Ketut Sukardi dan Desak P.E Nila Kusumawati, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 62.

Indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termaktub dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia”.

Hal ini dijelaskan dalam Al-Qur’an mengenai kegiatan dalam konseling yang berarti kita harus saling mengingatkan dan membimbing kepada arah yang benar dalam menyampaikan suatu hal kebaikan Qur’an Surah Al-Imran ayat 104.

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

“Dan hendaklah diantara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang munkar merekalah orang-orang yang beruntung”
(Q.S Al-Imran:104)

Berdasarkan ayat diatas dapat dipahami bahwa Allah menjanjikan kemenangan kepada orang-orang yang mengajak kepada kebaikan, menyeru kepada yang ma’ruf dan mencegah kepada yang munkar.

2. Tujuan konseling individu

Konseling bertujuan membantu untuk memecahkan masalah-masalah pribadi, baik sosial maupun emosional, yang dialami saat sekarang dan yang akan datang. Konseling bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi, kini dan mendatang. Konseling memberi bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku. Konseling menjadi strategi utama dalam

proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok seorang konselor/guru pembimbing dipusat pendidikan.²⁶

Menurut Hamdani Bakram Adz-Dzaky tujuan konseling dalam Islam adalah sebagai berikut:

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*) dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*);
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya;
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiaan kawan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya, dan
- e. Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik mengulangi berbagai persoalan hidup dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.

Hal ini di ungkapkan Allah SWT dalam surah Al-Alaq ayat 1-5 yaitu:

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5)

²⁶Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*, Bandung: Refika Aditama, 2012, 11.

“Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah, Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha Pemurah, yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam, Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.” (QS. Al-Alaq: 1-5)

Sedangkan menurut Prayitno tujuan konseling individual memungkinkan mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalahnya. Adapun tujuan khusus konseling individual terkait dengan fungsi-fungsi konseling yaitu :

- a. Fungsi pemahaman, melalui konseling individual konseli memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif dan dinamis.
- b. Fungsi pengentasan, pemahaman itu mengarah kepada dikembangkan persepsi dan sikap serta kegiatan demi teratasnya secara spesifik masalah yang dialami konseli itu.
- c. Fungsi pengembangan dan pemeliharaan, pengembangan dan pemeliharaan potensi konseli dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah konseli dapat dicapai.
- d. Fungsi pencegahan pengembangan atau pemeliharaan potensi dan unsur-unsur yang ada pada diri konseli, diperkuat oleh terentaskannya masalah, merupakan kekuatan bagi tercegahnya menjalarnya masalah yang sekarang sedang dialami itu, serta (harapkan) tercegah pula masalah-maslah baru yang mungkin timbul.
- e. Fungsi advokasi. Apabila masalah yang dialami konseli menyangkutkan dilanggarnya hak-hak konseli sehingga konseli teraniaya dalam kadar tertentu, konseling individual dapat menangani sasaran yang bersifat advokasi.

3. Proses Konseling Individu

Secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu: (1) tahap awal (tahap mendefinisikan masalah); (2) tahap inti (tahap kerja); dan (3) tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan).

a. Tahap Awal

Tahap ini terjadi dimulai sejak konseli menemui konselor hingga berjalan sampai konselor dan konseli menemukan masalah konseli. Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan, diantaranya:

1. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli (rapport). Kunci keberhasilan membangun hubungan terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling, terutama asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan; dan kegiatan.
2. Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan konseli telah melibatkan diri, maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah konseli.
3. Membuat penaksiran dan perjangjian. Konselor berusaha menjajagi atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai, untuk mengantisipasi masalah yang dihadapi konseli.
4. Menegosiasikan kontrak. Membangun perjanjian antara konselor dengan konseli, berisi: (1) Kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh konseli dan konselor tidak berkebaratan; (2) Kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara konselor dan konseli; dan (3) Kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseling dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

b. Inti (Tahap Kerja)

Setelah tahap Awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja. Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya:

1. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah konseli lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar konseli mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya.
2. Konselor melakukan reassessment (penilaian kembali), bersama-sama konseli meninjau kembali permasalahan yang dihadapi konseli.
3. Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara.

Hal ini bisa terjadi jika:

- a. Konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya.
- b. Konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar-benar peduli terhadap konseli.
- c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun pada saat kontrak tetap dijaga, baik oleh pihak konselor maupun konseli.

c. Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

1. Konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
2. Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.

3. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).
4. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya

Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu: (1) menurunnya kecemasan konseli; (2) perubahan perilaku konseli ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis; (3) pemahaman baru dari konseli tentang masalah yang dihadapinya; dan (4) adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

Gambaran umum proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahap: tahap awal dimulai ketika konseli bertemu dengan konselor dan konseli mencoba untuk menentukan dan menemukan sumber masalahnya. Kedua, tahap tengah, berangkat dari definisi masalah konseli, yang ditentukan di tahap awal. Kegiatan selanjutnya berfokus pada penggalian masalah konseli dan bantuan apa yang akan diberikan, berdasarkan penilaian masalah tersebut. Tahap ketiga dan terakhir ditandai dengan beberapa hal, yaitu:

- 1) Kecemasan konseli menurun. Hal ini bisa diketahui setelah konselor menanyakan kondisi kecemasannya.
- 2) Terjadi perubahan perilaku konseli ke arah yang lebih positif, termasuk rencana kehidupan masa depan dengan program yang jelas.
- 3) Terjadinya sikap positif yang dapat mengoreksi diri konseli dan meninggalkan sikap yang cenderung menyalahkan orang lain, seperti orang tua, teman, guru, keadaan, dan lain sebagainya. Dengan demikian, setelah langkah-langkah tersebut, konseli dapat berpikir secara realistis dan percaya diri.²⁷

²⁷Zahra Nelissa et al., "Peumulia Jamee Culture and the Stage of Building Rapport in Individual Counseling Process," *2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019)*, 2020, 70–72.

B. *Self-Instruction*

1. *Pengertian Self-Instruction*

Self-instruction merupakan satu dari beberapa teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang dikembangkan oleh Donald *Self-instruction* merupakan satu dari beberapa teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang dikembangkan oleh Donald.²⁸

Donald Meichenbeum menjelaskan bahwa instruksi diri merupakan bentuk dasar dari restrukturisasi kognitif yang berfokus pada perubahan verbalisasi diri. Selain itu, Haddadian, dkk. menyatakan bahwa teknik ini dapat membantu konseli memahami tentang apa yang dikatakan pada dirinya dan menggantikannya dengan pernyataan diri yang lebih efektif. Artinya, konseli yang memiliki kepercayaan diri rendah akan terbantu untuk menata kembali kognitifnya dan mengubah asumsi diri yang negatif menjadi lebih positif. Oleh karena itu, melalui metode interaktif, terapis (konselor sekolah) meminta siswa membuat catatan tentang hal-hal yang dilakukannya setiap hari dan mendiskusikannya.²⁹

Meichenbaum menduga bahwa beberapa perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irrasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat. Individu yang mengalami perilaku yang salah dikarenakan pikiran irrasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri, oleh karena itu teknik *Self-Instruction* berperan untuk mengganti verbalisasi diri yang kurang tepat dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima.

Instruksi diri adalah intervensi yang membutuhkan

²⁸Wikan Putri Larasati, "Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction (Enhancing Self-Esteem through Self-Instruction Method)," *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia* (Depok, 2012).

²⁹Yurike Kinanthy Karamoy, Mungin Eddy Wibowo &, and Muhammad Jafar, "The Implementation of Self-Instruction and Reframing Group Counselling Techniques to Improve Students' Self-Confidence," *Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2018): 1–6, <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jubk.v7i1.21124>.

pengajaran kepada siswa bagaimana menggunakan pernyataan positif untuk mengarahkan perilakunya sendiri. Ini berfokus pada pemberian tanggung jawab kepada siswa untuk instruksi daripada mengandalkan guru atau fasilitator. Selain itu, instruksi diri adalah pendekatan kognitif-perilaku untuk pengendalian diri dimana siswa diajar untuk menggunakan ucapan tersembunyi untuk mengubah perilaku mereka sendiri. Siswa dapat diajar dan mereka dapat belajar dengan menggunakan pernyataan positif untuk mengontrol perilaku mereka sendiri. Pernyataan positif ini dapat digunakan untuk mengubah sikap positif menjadi berbohong kepada sikap negatif.³⁰

2. Penerapan Teknik *Self-Instruction*

Menurut Bryant & Budd teknik *self-instruction* merupakan teknik yang cocok digunakan dalam mengatasi masalah emosional dan perilaku konseli. Dengan menggunakan teknik *self-instruction* diharapkan peserta didik mampu melakukan perubahan dari cara berfikirnya, dan mampu mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya.³¹ Ada tiga cara dalam penerapan teknik *self-instruction* pada peserta didik, yaitu:

a. Metode non-interaktif

Metode non-interaktif yaitu hanya diberikan instruksi kepada peserta didik, kemudian peserta didik mencobanya secara berulang-ulang melalui aktifitas dan verbalisasi. Sebagai contoh konselor memerintahkan peserta didik untuk mengucapkan kalimat “saya bisa mengerjakan tugas ini” secara keras kemudian peserta didik menirukannya, setelah peserta didik mampu menguasai kalimat tersebut peserta didik diminta mengulang-ulangnya hingga mampu diterapkan.

³⁰Nkechi A. Abodike and G. U. Unachukwu, “Effect of Self-Instruction on Attitude to Lying Among Secondary School Students in Anambra State,” *Journal of Guidance* 4, no. 2 (2020):108–13, <https://doi.org/https://zenodo.org/badge/DOI/10.5281/zenodo.3907879.svg>.

³¹Lorrie E. Bryant and Karen S. Budd, “Self-instructional Training to Increase Independent Work Performance in Preschoolers,” *Journal of Applied Behavior Analysis* 15, no. 2 (1982): 259–271, <https://doi.org/https://doi.org/10.1901/jaba.1982.15-259>.

b. Metode interaktif

Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan pengukuran diri.

c. Penerapan modeling, imitasi dan eksekusi.

Konseli pertama-tama mencontohkan, kemudian peserta didik menirukan bersama konselor, setelah peserta didik mampu maka peserta didik disuruh untuk mengerjakan sendiri.

Dalam penelitian ini akan digunakan metode non interaktif dan penerapan modeling. Imitasi dan eksekusi untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. pertama, metode yang digunakan yaitu penerapan modeling, imitasi dan eksekusi. Dimana konselor mencontohkan, kemudian peserta didik menirukan bersama konselor, contohnya konselor mengucapkan kalimat “saya bisa mengerjakan tugas ini dengan baik” lalu peserta didik menirukan bersama konselor. Setelah peserta didik mampu maka peserta didik diperintahkan untuk mengerjakan sendiri.

Selanjutnya, apabila peserta didik sudah mampu mengerjakan sendiri maka metode non interaktif dilakukan, yaitu konselor memerintahkan peserta didik untuk mengucapkan kalimat “saya bisa mengerjakan tugas ini dengan baik” secara keras kemudian peserta didik mengucapkannya, setelah peserta didik mampu menguasai kalimat tersebut peserta didik diminta untuk mengulang-ulang hingga mampu menerapkannya.

Penerapan teknik *self-instruction* pada peserta didik dilakukan dengan tidak membohongi diri peserta didik itu sendiri, tetapi peserta didik secara jujur mengatakan apa yang dirasakan sebenarnya. Sebagai contoh ketika peserta didik merasa tidak mengerti dengan pelajaran, peserta didik tidak boleh merasa takut untuk mengatakan bahwa peserta didik tersebut tidak mengerti dengan pelajaran tersebut dan

peserta didik juga harus berusaha menginstruksikan kepada dirinya bagaimana cara agar peserta didik bisa mengerti dengan pelajaran tersebut.

Pelaksanaan teknik *Self-Instruction* dalam konseling kognitif perilaku terdiri dari empat tahapan pokok yaitu, *Self-Instruction* untuk meningkatkan kepercayaan dalam situasi yang tak menentu dalam hubungan sosial, *Self-Instruction* untuk meningkatkan keyakinan diri dalam mengatasi masalah yang muncul dalam hubungan sosial, *Self-Instruction* untuk meningkatkan keyakinan diri dalam mencapai target yang ditetapkan, *Self-Instruction* untuk meningkatkan keyakinan diri akan kemampuan menggerakkan tindakan dalam hubungan sosial.³²

3. Prosedur Dalam Teknik *Self-Instruction*

Dalam menggunakan teknik *Self-Instruction*, ada beberapa prosedur yang harus dilakukan agar intervensi yang dilakukan efektif. Prosedur penggunaan teknik *Self-Instruction* dalam menangani kepercayaan diri diarahkan untuk restrukturisasi sistem berpikir (*core beliefs*) melalui perubahan pola verbalisasi diri (*self statement*) yang positif sehingga lebih adaptif. Prosedur penggunaan *Self-Instruction* pada awalnya digunakan oleh Meichenbaum dan Goodman untuk menangani anak yang impulsif. Selanjutnya prosedur teknik *Self-Instruction* dapat diadaptasi untuk menangani masalah orang dewasa dengan beragam masalah. Berikut prosedur untuk melakukan *Self-Instruction* dalam menangani kepercayaan diri:³³

- a. *Cognitive Modeling*. ialah konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. Hal yang penting adalah ungkapan diri (*self-statement*) yang cocok untuk anak. Misalkan

³²Fitri Aryadini Dewi, Adi Atmoko, and Triyono Triyono, "Keefektifan Teknik Self Instruction Dalam Konseling Cognitive Behavior Counseling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 4 (2016): 172-178, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um001v1i42016p172>.

³³Shapiro E. S & Christine L. C, *Behavior Change in The Classroom: Self- Management Interventions* (New York: The Guilford Press, 1994). H. 79

“Saya pasti bisa mengendalikan diri saya untuk semangat belajar. Pertama saya harus sabar dalam berbagai situasi. Saya pasti bisa melakukannya.”

- b. *Overt external guidance*. Ialah konseli melakukan verbalisasi seperti yang konselor lakukan dibawah instruksi konselor. Pada tahapan ini, kata-kata yang diinstruksikan harus sama dengan yang konselor contohkan seperti di atas. Konselor melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan konseli dalam mempraktekkan perilaku yang diinstruksikan.
- c. *Overt self-guidance*. Ialah konseli melakukan perbuatan (performance) yang tepat saat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras. Pada tahapan ini, konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri seperti yang dimodelkan oleh konselor sampai melibatkan perilaku yang tepat.
- d. *Faded overt self-guidance*. Ialah konseli menunjukkan perbuatan dan perilaku yang tepat saat membisikan perkataan instruksi diri. Konseli melakukan pengulangan tugas seperti yang diinstruksikan dan memuji diri sendiri lebih banyak secara lembut.
- e. *Covert Self-Instruction*. Akhirnya pada tahapan ini, konseli akan terbiasa untuk melakukan instruksi secara tersembunyi dan mampu melakukan perilaku yang tepat.

Teknik *Self-Instruction* yang digunakan ini bertujuan untuk melakukan restrukturisasi sistem berfikir melalui perubahan verbalisasi diri yang positif sehingga melahirkan perilaku yang lebih adaptif. Adapun prosedur dalam melakukan teknik *Self-Instruction* yang disebutkan oleh Meichenbaum & Goodman adalah sebagai berikut :

- a. Konselor menjadi model dengan meverbalisasikan langkah-langkah dalam *Self-Instruction* dengan suara keras.
- b. Konseli melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh konselor dengan suara keras.

- c. Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara yang keras seperti apa yang konselor bisikkan kepadanya.
- d. Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara berbisik dengan melihat gerak bibir konselor yang memberikan isyarat kepadanya.
- e. Konseli melakukan tugasnya dengan hanya menggerakkan bibir dan tanpa suara.
- f. Konseli diminta untuk mengucapkan kata-kata untuk dirinya sendiri saat melakukan teknik ini.³⁴

Menurut Bryant & Budd teknik *Self-Instruction* merupakan teknik yang cocok digunakan dalam mengatasi emosional dan perilaku konseli. Dengan menggunakan teknik ini diharapkan peserta didik mampu melakukan perubahan dari cara berpikirnya, dan mampu mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya.³⁵

4. Tujuan Teknik *Self-Instruction*

Self-instruction bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri.³⁶

Pola kognitif, asumsi, keyakinan dan penilaian irasional serta menyalahkan diri sendiri kerap kali dialami oleh peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar yang rendah. Contohnya ketika peserta didik ingin mengungkapkan pendapat dihadapan teman-temannya ia merasa malu dan sungkan. Hal itu terjadi karena peserta didik tersebut sudah meyakini akan mendapatkan respon yang tidak

³⁴Stanley B Baker and James N. Butler, "Effects of Preventive Cognitive Self-Instruction Training on Adolescent Attitudes, Experiences, and State Anxiety," *Journal of Primary Prevention* 5, no. 1 (1984): 17–26, <https://doi.org/https://link.springer.com/article/10.1007/BF01332030>.

³⁵Lorrie E. Bryant and Karen S. Budd, "Self-instructional Training to Increase Independent Work Performance in Preschoolers." *Journal of Applied Behavior Analysis* 15, no. 2 (1982): 259-271, <https://doi.org/10.1901/jaba.1982.15-259>

³⁶Fiorentika Kasa, Djoko Budi Santoso, and Irene Maya Simon, "Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 3 (2016):104–11, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um001v1i32016p104>.

baik. Maka dari itu sangat penting dilakukannya upaya agar hal tersebut tidak terjadi secara terus-menerus.

C. Kepercayaan Diri Belajar

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Genctan, dalam Haidar menyatakan bahwa "Percaya diri diartikan sebagai pengakuan individu atas kemampuannya sendiri, mencintai dirinya sendiri dan menyadari emosinya sendiri." Di sisi lain, Azmandian menyatakan bahwa "Percaya diri adalah manifestasi dan ekspresi harga diri kepada dunia luar". Artinya, kepercayaan diri adalah prasyarat untuk hubungan yang indah dan produktif. Mereka yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan menggabungkannya dengan kerendahan hati dan keserasian akan menciptakan citra yang ceria, menarik, dan dipuja.³⁷

Kepercayaan diri adalah suatu sifat dimana seseorang merasa yakin terhadap dirinya sendiri. Keyakinan itu meliputi yakin terhadap kemampuannya, yakin terhadap pribadinya, dan yakin terhadap keyakinan hidupnya. Pada dasarnya batasan ini menekankan pada kemampuan individu menilai dan memahami apapun yang ada pada dirinya tanpa ada rasa ragu-ragu dan bimbang. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S Fussilat: 30, yaitu:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا
بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka

³⁷Meisam Ziafar and Ehsan Namaziandost, "From Behaviorism to New Behaviorism: A Review Study," *Loquen: English Studies Journal* 12, no. 2 (2019): 109–16, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32678/loquen.v12i02>.

Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu"." (Q.S. Fussilat : 30)

2. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri yang besar akan menimbulkan sikap optimis dan yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya. Menurut Lauster mengemukakan ciri-ciri orang percaya diri adalah:

- a. Percaya pada kemampuan sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.
- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.
- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.
- d. Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.³⁸

Mastuti dalam Fiontika mengungkapkan beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut :

- a) Menyimpan rasa takut/ khawatir terhadap penolakan.

³⁸ Dhini Rama Dhania Siti Rochmah Maulida, "No TitlHubungan Antar Kepercayaan Dii Dan Dukungan Orang Tua Dengan Motivasi Berwirausaha Pada Siswa SMK," n.d., h.4, undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/6630/5444.

- b) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri.
- c) Takut gagal, seakan-akan menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target keinginan untuk mencapai keberhasilan.
- d) Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai kemampuan yang ada pada dirinya tidak mungkin berhasil.³⁹

3. Faktor-Faktor Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, tetapi terdapat proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri, yang mana prosesnya tidak secara instan melainkan melalui proses panjang yang berlangsung sejak dini. Terbentuknya rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Faktor Internal
 - 1. Konsep diri. Menurut Anthony terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulan dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.
 - 2. Harga diri. Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.
 - 3. Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Keadaan fisik seperti kegemukan, cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain. Akan menimbulkan perasaan tidak berharga terhadap keadaan

³⁹Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso, and Irene Maya Simon, "Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP."

fisiknya, karena seseorang akan merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi dari hal tersebut seseorang tidak dapat berinteraksi secara positif dan timbullah rasa minder yang berkembang menjadi tidak percaya diri.

4. Pengalaman hidup. Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri, sebaliknya pengalaman dapat pula menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Anthony mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

b. Faktor Eksternal

1. Pendidikan. Anthony mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.
2. Pekerjaan. Rogers mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.
3. Lingkungan dan Pengalaman hidup. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan

masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang. Dalam teorinya Adler menekankan pada aspek sosial dari perkembangan kelahiran dan karenanya mengajukan kemungkinan urutan kelahiran dan signifikannya dalam hubungan interpersonal dari kehidupan keluarga. Dalam pendapat Adler bahwa dalam posisi urutan tersebut, apakah yang pertama atau urutan yang terakhir mempunyai sifat yang berbeda.

4. Cara Menumbuhkan Kepercayaan Diri

Menurut Fatimah untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, individu tersebut harus memulai dari diri sendiri. Adapun cara yang digunakan adalah:

a. Evaluasi Diri Secara Objektif

Individu harus belajar untuk menerima diri secara objektif dan jujur. Membuat daftar potensi yang ada dalam diri baik yang telah diraih ataupun belum. Kenali apa yang menjadi penyebab terhalangnya kemunculan potensi yang ada dalam diri.

b. Memberi penghargaan yang jujur terhadap diri

Menyadari dan menghargai sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki.

c. Positif thinking

Mencoba untuk melawan setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak, dan tidak membiarkan pikiran negatif berlarut-larut.

d. Gunakan *Sel Affirmation*

Menggunakan *sel affirmation* memerangi *negatif thinking*, contohnya: "Saya pasti bisa!"

e. Berani Mengambil Resiko

Setelah memahami secara objektif, maka akan dapat memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi, sehingga tidak perlu menghindari melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah, atau mengatasi resiko.

f. Belajar Mensyukuri dan Menikmati Rahmat Tuhan

Individu tersebut harus dapat melihat dirinya secara positif.

g. Melakukan Tujuan yang Realistik

Mengevaluasi segala tujuan yang telah ditetapkan, apakah tujuan tersebut realistik atau tidak. Tujuan yang realistik akan memudahkan dalam pencapaian tujuan.⁴⁰

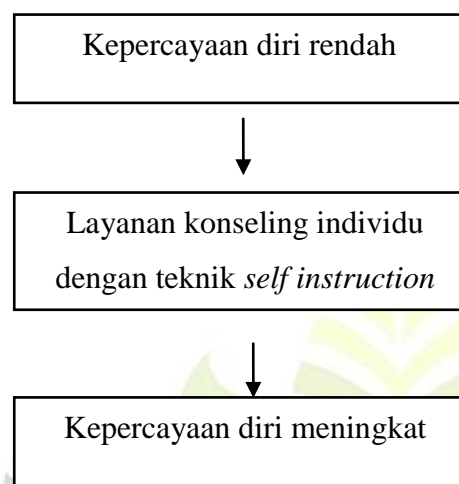
Upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja didasarkan pada asumsi, bahwa kepercayaan diri tidaklah datang begitu saja, tetapi hal tersebut perlu dipelajari, dan perlu dibentuk. Menurut Walgito salah satu cara adalah dengan kebiasaan untuk menanamkan sifat percaya diri tersebut dengan memberikan suasana atau kondisi demokratis, yaitu individu dilatih untuk dapat mengemukakan pendapat kepada pihak lain, dilatih berpikir mandiri dan diberi suasana yang aman sehingga individu tidak takut berbuat kesalahan. Suasana demokratis memungkinkan individu melakukan evaluasi diri dan belajar dari pengalaman.

D. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiono, kerangka berfikir adalah sintesa dari berbagai teori dan hasil penelitian yang menunjukkan lingkup satu variabel atau lebih yang diteliti, perbandingan nilai satu variabel atau lebih pada sampel atau waktu yang berbeda, hubungan dua variabel atau lebih, perbandingan pengaruh antar variabel pada sampel yang berbeda bentuk hubungan struktural.

⁴⁰Herni Rosita, "Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa," *10502099*, n.d., 7, https://doi.org/http://publication.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/1837/1/Artikel_10502099.pdf.

Peneliti melihat bahwa peserta didik memiliki kurangnya kepercayaan diri kemudian peneliti mengatasi dengan menggunakan layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI SMK Negeri 7 Bandar Lampung. Berikut ini kerangka berfikir dalam penelitian ini:



Gambar 1.

Kerangka berfikir Layanan Konseling Individu dengan teknik *Self Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

E. Hipotesis

1. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya harus diuji *empiris*.⁴¹ Dengan demikian hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dan hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0). Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif (H_a) adalah menyatakan saling berhubungan antara dua variabel atau lebih,

⁴¹Abdurrahmant Fathoni, *Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 20.

atau menyatakan adanya perbedaan dalam hal tertentu pada kelompok-kelompok yang dibedakan. Sementara yang dimaksud hipotesis nol (H_0) adalah hipotesis yang menunjukkan tidak adanya saling hubungan antara kelompok satu dengan kelompok lain.⁴²

H_a = layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI di SMK Negeri 7 bandar lampung.

H_0 = layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction* tidak efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI di SMK Negeri 7 bandar lampung.

2. Hipotesis Statistik

Adapun hipotesis statistiknya sebagai berikut:

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$

Dimana:

μ_1 = Kepercayaan diri peserta didik sebelum pemberian layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction*.

μ_2 = Kepercayaan diri peserta didik sesudah pemberian layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction*.

⁴²*Ibid*, hal. 22

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman Fatoni. *Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Abdurrahmant Fathoni. *Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Abodike, Nkechi A., and G. U. Unachukwu. "Effect of Self-Instruction on Attitude to Lying Among Secondary School Students in Anambra State." *Journal of Guidance* 4, no. 2 (2020): 108–13. <https://doi.org/https://zenodo.org/badge/DOI/10.5281/zenodo.3907879.svg>.
- Achmad Juntika Nurihsan. *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama, 2012.
- Ahmad Tanzeh. *Metode Penelitian Praktis*. Jakarta: PT. Bina Ilmu, 2004.
- . *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Teras, 2009.
- Anwar Sutoyo. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Ardhaneswari Habiba, Denok Setiawati, Moch Nursalim &, and Titin Indah Pratiwi. "Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Ketika Pelajaran Retell Story Pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Cepu." *Jurnal BK Unesa* 3, no. 1 (2013): 187–95. <https://doi.org/https://media.neliti.com/media/publications/247470-penerapan-teknik-self-instruction-untuk-b259d3c0.pdf>.
- Arikunto Suharsini. *Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2016.
- Asri, Ni Luh, Ni Ketut Suarni, and Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri. "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 2, no. 1 (2014).
- Baker, Stanley B, and James N. Butler. "Effects of Preventive Cognitive Self-Instruction Training on Adolescent Attitudes, Experiences, and State Anxiety." *Journal of Primary Prevention* 5, no. 1 (1984): 17–26. <https://doi.org/https://link.springer.com/article/10.1007/BF01332030>.
- Bambang Setiawan, Muhammad Solehuddin, and Anne Hafina. "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Self-

Regulation Siswa.” *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya* 1, no. 1 (2019): 1–10.
<https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.317>.

Bimo Walgito. *Bimbingan Dan Konseling (Studi Dan Karir)*. Yogyakarta: CV Andi Offset. Yogyakarta: Andi Offset, 2010.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi III*. Jakarta: Balai Pustaka, 2003.

Dewa Ketut Sukardi dan Desak P.E Nila Kusumawati. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

Eko Putra Widoyo. *Penelitian Hasil Pembelajaran Disekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.

Endah Rahayu Ningdyah. “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMPN 3 Ngrambe” 1, no. 2 (2016).

Fiorentika Kasa, Djoko Budi Santoso, and Irene Maya Simon. “Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP.” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 3 (2016): 104–11.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um001v1i32016p104>.

Fitri Aryadini Dewi, Adi Atmoko, and Triyono Triyono. “Keefektifan Teknik Self Instruction Dalam Konseling Cognitive Behavior Counseling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang.” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 4 (2016): 172–78.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um001v1i42016p172>.

Herni Rosita. “Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa.” *10502099*, n.d., 7.
https://doi.org/http://publication.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/1837/1/Artikel_10502099.pdf.

Hidayati Aini, and Mudjiran Mudjiran. “Cybercounseling as One of the Skills in the Guidance and Counseling Service in the 21st Century.” *Southeast Asian Journal of Technology and Science* 1, no. 1 (2020): 17–20.
<https://doi.org/https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts/article/view/580/523>.

Imam Mahmudha. “HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA KOMUNITAS COSPLAYER MEDAN (COSMED).” *Skripsi*, 2017.

Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso, and Irene Maya Simon. “Keefektifan

Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP.” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 3 (2016). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um001v1i32016p104>.

Lorrie E. Bryant, and Karen S. Budd. “Self- instructional Training to Increase Independent Work Performance in Preschoolers.” *Journal of Applied Behavior Analysis* 15, no. 2 (1982): 259–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.1901/jaba.1982.15-259>.

Meisam Ziafar, and Ehsan Namaziandost. “From Behaviorism to New Behaviorism: A Review Study.” *Loquen: English Studies Journal* 12, no. 2 (2019): 109–16. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32678/loquen.v12i02>.

Mochammad Fuad Ramadani & Retno Tri Hariastuti. “Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Mengurangi Sikap Rendah Diri Kelas XI-IA2 SMA Negeri Driyorejo Gresik.” *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA* 1, no. 1 (2013): 1.

Mohammad Surya. *Mewujudkan Bimbingan Dan Konseling Profesional*. Bandung: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, 2008.

Moneva Jerald &, and Villegas Honey Me. “Number of Friends in School and The Level of Self-Confidence of The Students.” *International Journal of Research-GRANTHAALAYAH* 8, no. 1 (2020): 277–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i1.2020.282>.

Mulkiyan Mulkiyan. “Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok.” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017). <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/120800>.

Muri Yusuf. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana, 2015.

Nurhayati Nurhayati, Rosmayadi Rosmayadi, and Buyung Buyung. “Efforts to Improve Students’s Self Confidence Using Collaborative Learning Moden.” *Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia* 2, no. 2 (2017): 57–62. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.26737/jpmi.v2i2.223>.

Poppy Yaniawati, Rahayu Kariadinata, Nenden Mutiara Sari, Euis EkaPramiarsih, and Mira Mariani. “Integration of E-Learning for Mathematics on Resource-Based Learning: Increasing Mathematical Creative Thinking and Self-Confidence.” *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)* 15, no. 6 (2020): 60–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.3991/ijet.v15i06.11915>.

Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 1994.

- Putri Larasati, Wikan. "Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction (Enhancing Self-Esteem through Self-Instruction Method)." *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok*. Depok, 2012.
- Richard Sheldrake. "Confidence as Motivational Expressions of Interest, Utility, and Other Influences: Exploring under-Confidence and over-Confidence in Science Students at Secondary School." *International Journal of Educational Research* 76 (2016): 50–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijer.2015.12.001>.
- . "Students' Intentions towards Studying Science at Upper-Secondary School: The Differential Effects of under-Confidence and over-Confidence." *International Journal of Science Education* 38, no. 8 (2016): 1256–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09500693.2016.1186854>.
- Shapiro, E. S & Christine L. C. *Behavior Change in The Classroom: Self-Management Interventions*. New York: The Guilford Press, 1994.
- Siti Rochmah Maulida, Dhini Rama Dhania. "No TitlHubungan Antar Kepercayaan Dii Dan Dukungan Orang Tua Dengan Motivasi Berwirausaha Pada Siswa SMK," n.d. undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/6630/5444.
- Sjenny A Indrawati, and Wirda Hanim & Imas Arshy Gustia. "Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V SDn Utan Kayu Utara 01)." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2018. <https://doi.org/http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/download/6052/5235/>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- . *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Suharsimi Arikunto. *Metode Peneltian*. Jakarta: Rineka Cipta. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- . *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- . *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

———. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Yunita Puspita Sari. “Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP N 1 Ngemplak Boyolali Tahun Ajaran 2016/2017.” UNS (Sebelas Maret University), 2017.

Yurike Kinanthy Karamoy, Mungin Eddy Wibowo &, and Muhammad Jafar. “The Implementation of Self-Instruction and Reframing Group Counselling Techniques to Improve Students’ Self-Confidence.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2018): 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jubk.v7i1.21124>.

Zahra Nelissa, Fitra Marsela, Syaiful Bahri, Mifta Oktavianda, and M. Husen. “Peumulia Jamee Culture and the Stage of Building Rapport in Individual Counseling Process.” *2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019)*, 2020, 70–72.

