

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF  
INSTRUCTION UNTUK MENINGKATKAN PEMANFAATAN WAKTU  
BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMPN 44 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2020/2021**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Mendapatkan  
Gelara Sarjana S1 dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN INTAN LAMPUNG  
TAHUN 1442H/2021 M**

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Eksperimentasi Konseling Individu dengan teknik self Instruction untuk meningkatkan Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa Diluar Jam Belajar peserta didik kelas VIII SMPN 44 Bandar Lampung. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah Konseling Individu dengan teknik Self Intruction dapat meningkatkan pemanfaatan waktu belajar peserta didik Kelas VIII SMPN 44 Bandar Lampung.

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode Single Subject Research (SSR) dengan desain A-B-A. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemanfaatan waktu belajar pada peserta didik IC. Pada fase baseline A1, terlihat pemanfaatan waktu belajar peserta didik meningkat. Pada fase intervensi B, diberikan intervensi menggunakan teknik self instruction yang menunjukkan peningkatan pemanfaatan waktu belajar peserta didik. Kemudian diberikan pengamatan Kembali pada fase baseline A2 tanpa diberikannya intervensi dan menunjukkan hasil peningkatan stabil. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa pemanfaatan waktu belajar diluar jam pelajaran terhadap peserta didik di SMPN 44 Bandar Lampung dapat ditingkatkan menggunakan teknik self instruction.

Kata kunci : Konseling individu, teknik *self instruction*, waktu belajar diluar jam pelajaran



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Tlp. (0721) 703289**

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Pemanfaatan Waktu Belajar Peserta Didik di SMPN 44 Bandar Lampung**

**Nama : Amanda Sonia**

**NPM : 1711080005**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

**Untuk dimunaqsyahkan dan dapat dipertahankan dalam Sidang Munaqsyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Dr. H. Yahya AD, M.Pd**

**NIP.195909201987031003**

**Pembimbing II**

**Iip Sugiharta, M.Si**

**NIP.**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**

**NIP. 196706221994032002**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Tlp. (0721) 703289**

**PENGESAHAN**

**Skripsi yang berjudul “Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Pemanfaatan Waktu Belajar Peserta Didik di SMPN 44 Bandar Lampung”. Disusun oleh Amanda Sonia, NPM : 1711080005, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal : Kamis, 10 Maret 2022.**

**TIM PENGUJI**

**Ketua : Dr. Agus Jatmiko, M.Pd** 

**Sekretaris : Rahma Diani, M.Pd** 

**Penguji Utama : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd** 

**Penguji Pendamping I : Dr. H. Yahya AD, M.Pd** 

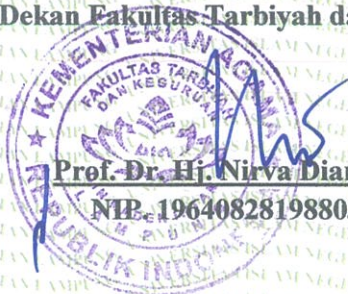
**Penguji Pendamping II : Iip Sugiharta, M.Si** 

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**

**NIP. 196408281988032002**



## MOTTO

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ وَالْعَصْرِ

Artinya: “Demi Waktu. Sungguh manusia berada dalam kerugian” (Q.S Al-Ashr:1-2)



## PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur saya ucapkan Alhamdulillah rabbil'alamin kepada Allah SWT, karena berkat-Nya saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Karya kecil ini ku persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Ayahanda Usman Gumanti dan Ibunda Kurniati yang telah bersusah payah membesarkan, mendidik, dan membiayai selama menuntut ilmu serta selalu memberiku dorongan, semangat, do'a, nasehat, cinta dan kasih sayang yang tulus untuk keberhasilan dan kesuksesanku.
2. Adikku tersayang Nadia Nursarah, Zahra Assyfa, M.Uwais Alqarni dan M. Khidir Al Kahfi yang senantiasa memberikan motivasi demi tercapainya cita-citaku, semoga Allah berkenan mempersatukan kita sekeliarga diakhirat kelak.
3. Kanda yunda teman teman seperjuanganku yang telah memberikan semangat, motivasi, dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman-teman seperjuangan BKPI Angkatan 2017 khususnya kelas A yang telah berproses bersama hingga akhir semoga tali silaturahmi kita selalu terjalin.
5. Untuk almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Amanda Sonia lahir pada tanggal 19 September 1999 di Bandar Lampung. Penulis merupakan anak pertama dari Bapak Usman Gumanti dan Ibu Kurniati.

Pendidikan formal yang ditempuh penulis antara lain TK Sandy Putra di Tanjung Karang pusat, lulus pada tahun 2005. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 1 Tanjung Agung, lulus pada tahun 2011. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2014. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 12 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2017.

Dengan mengucap Alhamdulillah dan puji syukur kehadiran Allah SWT serta berkat dukungan kedua orang tua dan keluarga besar, sehingga penulis dapat melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi yaitu pada tahun 2017 penulis terdaftar sebagai mahasiswi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur SPAN-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Selama menjadi mahasiswa UIN Raden Intan Lampung penulis mengikuti kegiatan HMJ Bimbingan Konseling Pendidikan Islam sebagai Sekretaris Umum dan Organisasi Eksternal Himpunan Mahasiswa Islam Sebagai Ketua Bidang Kewirausahaan dan Pengembangan Profesi.



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* beresyukur atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Ekperimentasi Konseling Individu dengan teknik *Self Intruction* untuk meningkatkan pemanfaatan waktu belajar peserta didik Kelas VIII SMPN 44 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021”. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S. Pd) pada jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa bantuan pihak-pihak terkait. Penulis berterima kasih kepada mereka yang telah membimbing, membantu, mendukung, dan menasehati dalam menyelesaikan skripsi ini. Karenanya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dr. Yahya AD, M.Pd selaku pembimbing I dan Iip Sugiharta, M.Si selaku pembimbing II, terima kasih atas kesediaan bapak meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, senantiasa sabar dan memberi masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
6. Dra. Udiana, M.M selaku kepala sekolah SMPN 44 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Nurbaya Bulki, S.H selaku guru Bimbingan dan Konseling SMPN 44 Bandar Lampung yang telah bersedia membantu untuk mengumpulkan data selama penulis melakukan penelitian.
8. Keluarga besar yang selalu mendukung, mendoakan penulis untuk menyelesaikan skripsi.
9. Teman seperjuangan dan rekan-rekan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2017. Terima kasih untuk semua hal yang telah kita lalui dan lakukan bersama-sama selama beberapa tahun ini.
10. Teman sahabat saudara abang adik seperjuangan di organisasi Internal maupun Eksternal. Himpunan Mahasiswa Jurusan, dan Himpunan Mahasiswa Islam terima kasih atas ilmu, pengalaman, pelajaran serta proses nya yang banyak sekali mada dapatkan.
11. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas semuanya.

Semoga amal kebaikan semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan mendapatkan imbalan dari Allah Subhanawata'ala. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya, bagi dunia pendidikan dan pembaca pada umumnya. Aamiin Allahuma Aamiin.

Bandar Lampung    Desember 2021

**Amanda Sonia**  
**NPM. 1711080005**



## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	4
C. Identifikasi Masalah .....	4
D. Batasan Masalah .....	4
E. Rumusan Masalah .....	4
F. Tujuan Penelitian .....	4
G. Manfaat Penelitian .....	4
H. Kajian Peneliti Terdahulu .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. <b>Konseling Individu .....</b>	<b>7</b>
a. Pengertian Konseling .....	7
b. Pengertian Konseling Individu .....	7
c. Tujuan Konseling Individu .....	8
d. Langkah-langkah Konseling Individu .....	8
B. Teknik Self Instruction .....	9
a. Pengertian Teknik <i>Self Instruction</i> .....	9
b. Tahapan-Tahapan Teknik <i>Self Instruction</i> .....	10
c. Penerapan Teknik <i>Self Instruction</i> .....	10
d. Tujuan Teknik <i>Self Instruction</i> .....	11
C. Waktu Belajar .....	11
a. Pengertian waktu belajar .....	11
b. Cara memanfaatkan waktu belajar efektif .....	12
c. Indikator meningkatkan waktu belajar .....	13
D. Pengajuan Hipotesis.....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>15</b>
A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	15
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	15
C. Populasi, sampel, dan teknik pengumpulan data.....	16
D. Definisi Operasional Variabel .....	16
E. Instrumen Penelitian.....	17
F. Uji Validitas dan Reabilitas Data .....	18

G. Analisis Data .....	19
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>22</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	22
B. Deskripsi Subjek Penelitian.....	22
1. Deskripsi Identitas Subjek .....	22
C. Deskripsi Data (Target Behavior pada saat Kegiatan Pembelajaran).....	22
D. Analisis Data.....	25
1. Analisis Data Dalam Kondisi .....	27
2. Analisis Data Antar Kondisi .....	30
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	31
F. Keterbatasan Penelitian.....	33
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>34</b>
A.Simpulan .....	34
B. Rekomendasi .....	34
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>35</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>38</b>
Lampiran 1	Kisi-Kisi Observasi Penelitian
Lampiran 2	Lembar Validasi
Lampiran 3	Surat Keterangan Validasi Instrumen
Lampiran 4	Pedoman Wawancara
Lampiran 5	Skor Hasil Penelitian dari observer 1 dan 2
Lampiran 6	Rencana Pelaksanaan Layanan
Lampiran 7	Surat Keterangan Izin Konseli
Lampiran 8	Surat Keterangan Izin Orang Tua
Lampiran 9	Surat Balasan Penelitian
Lampiran 10	Dokumentasi

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Desain Penelitian.....	16
Tabel 2 Definisi Operasional.....	17
Tabel 3 Hasil Observasi Baseline-1.....	23
Tabel 4 Hasil Observasi Intervensi Meningkatkan Waktu Belajar.....	23
Tabel 5 Hasil Observasi Baseline-2.....	25
Tabel 6 Rerata Jumlah Meningkatkan Waktu Belajar.....	26



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 keseluruhan kondisi pemanfaatan waktu belajar .....	26
Gambar 2 Rerata Jumlah Meningkatkan Waktu Belajar .....	26
Gambar 3 Pemberian Baseline 1 .....	31
Gambar 4 Pemberian Intervensi kepeserta didik pertemuan ke 1 .....	32
Gambar 5 Pemberian Intervensi kepeserta didik pertemuan ke 2 .....	32
Gambar 6 Pemberian Intervensi kepeserta didik pertemuan ke 3 .....	32
Gambar 7 Pemberian Intervensi kepeserta didik pertemuan ke 4 .....	32
Gambar 8 Pemberian Intervensi kepeserta didik pertemuan ke 5 .....	33
Gambar 9 Pemberian Intervensi kepeserta didik pertemuan ke 6 .....	33



# BAB I PENDAHULUAN

## A. Penegasan Judul

Untuk memperjelas pokok bahasan skripsi ini, maka dipandang perlu memberikan makna terhadap kata-kata penting yang terkandung dalam judul:

1. Eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.<sup>1</sup>
2. Konseling individu menurut Sofyan Willis, merupakan pertemuan konselor dengan konseli secara individual dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.<sup>2</sup>
3. Teknik *Self Instruction* merupakan teknik verbalisasi diri yang digunakan untuk merubah verbalisasi diri siswa yang negatif digantikan oleh verbalisasi diri yang positif.<sup>3</sup>
4. Waktu Belajar merupakan suatu kesempatan yang tersedia dalam rangka mendapatkan pengetahuan, kecakapan, kebiasaan, kepandaian dan sikap secara teratur dan kontinyu.<sup>4</sup>
5. Undang Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas), peserta didik di definisikan sebagai setiap manusia yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan baik pendidikan formal maupun pendidikan non formal, pada jenjang pendidikan dan jenis pendidikan tertentu. Peserta didik juga dapat didefinisikan sebagai orang yang belum dewasa dan memiliki sejumlah potensi dasar yang masih perlu dikembangkan. Potensi dimaksud umumnya terdiri dari tiga kategori yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik.<sup>5</sup>

Dari penjelasan pengertian istilah yang terdapat dalam judul, maka dapat ditarik kesimpulan umum bahwa yang dimaksud dengan experimentasi konseling individu dengan teknik *Self Instruction* untuk meningkatkan pemanfaatan waktu belajar pada peserta didik kelas VIII SMPN44 Bandar Lampung adalah suatu penelitian eksperimen untuk mengetahui pengaruh konseling individu dengan teknik *self instruction* untuk pemanfaatan waktu belajar pada peserta didik.

## B. Latar Belakang

Pendidikan berarti proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dalam usaha mendewasakan manusia.<sup>6</sup> Pendidikan adalah humanisasi (upaya memanusiakan manusia) yaitu suatu upaya dalam rangka membantu manusia (peserta didik) agar mampu hidup sesuai dengan martabat kemanusiaannya.<sup>7</sup> Maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan suatu kebutuhan pokok setiap manusia dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya, karena dengan pendidikan manusia akan membawa derajat kemanusiaan dan kemuliaan, seperti yang dijelaskan dalam firman Allah SWT:

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), 72.

<sup>2</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2013), 159.

<sup>3</sup> Meningkatkan Self-regulation Siswa et al., "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa," *Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2019): 1–10, <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.317>.

<sup>4</sup> Jurusan Akuntansi et al., "Pengaruh Pemanfaatan Waktu Belajar, Pemanfaatan Fasilitas Belajar Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Siswa Jurusan Akuntansi Di Smk Labor Binaan Fkip Unri," *Pendidikan Ekonomi Akuntansi FKIP UIR* 5, no. 1 (2017): 30–42.

<sup>5</sup> Undang-Undang SISDIKNAS (Sistem Pendidikan Nasional) UU RI No. 20 Th. 2003, (Jakarta: Sinar Grafika, 2014), 48

<sup>6</sup> Jurnal Pendidikan et al., "Melalui Keteladanan Dan Pembiasaan" vol.1, No., no. September (2016): 25–29.

<sup>7</sup> Din Wahyudin, *Pengantar Pendidikan*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2009).

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu apapun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati agar kamu bersyukur.” (Q.S An-Nahl:78)

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwasanya manusia dikeluarkan dari perut ibu mereka diibaratkan kertas putih yang belum tertulis satu huruf pun. Kemudian dengan diciptakannya beberapa indera itu diharapkan agar manusia mampu memahami keadaan alam sekitar sebagai pengetahuan. Dan dengan hati/akal pikiran, mereka mampu menilai dan membedakan antara baik dan buruk. Pendengaran dan penglihatan merupakan indera untuk memahami aspek yang bersifat material, sedangkan hati/akal pikiran untuk memahami aspek yang bersifat immaterial.<sup>8</sup>

Sesuai dengan bentuknya maka belajar dapat dikategorikan ke dalam dua bagian yakni belajar di sekolah dan belajar di luar sekolah. Kedua bagian ini harus mendapat porsi yang seimbang dengan menyesuakannya dengan kondisi yang ada. Belajar di sekolah atau belajar formal diikuti dengan belajar di luar jam formal agar materi pelajaran dapat dipahami secara lebih mendalam.

Dalam proses pembelajaran menggunakan waktu sedemikian rupa merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap tujuan pembelajaran. menurut Carroll dalam buku Ahmadi dan Joko Tri Prasetya bahwa bila siswa diberi kesempatan mempergunakan waktu yang dibutuhkan untuk belajar dan mempergunakan sebaik-baiknya, maka ia akan mencapai tingkat hasil belajar seperti yang diharapkan.<sup>9</sup>Sehubungan dengan mengefektifkan waktu belajar didalam Al-qur'an dalam surat Al-Ashr yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ

“Demi Waktu.” (Q.S Al-Ashr:1)

Menurut Quraish Shihab waktu adalah modal utama manusia. Apabila tidak diisi atau diefektifkan dengan positif, maka ia akan berlalu begitu saja. Berdasarkan kutipan di atas dapat diambil pengertian bahwa waktu itu diibaratkan kehidupan. Jika waktu disia-siakan berarti menyia-nyaiakan kehidupan. Menggunakan waktu berarti menguasai kehidupan dan mengambil manfaat yang sebesar-besarnya.<sup>10</sup> Oleh karena itu, manusia yang bijak akan selalu mengalokasikan waktunya untuk memperteguh keimanannya, beramal shaleh dan berwasiat dalam kebenaran dan kesabaran.<sup>11</sup>

Senada dengan itu Suharno mengatakan waktu merupakan sumber daya yang terpenting. Cukup sederhana alasannya, bila seorang menghamburkan waktu, maka orang itu tidak akan dapat mencari gantinya. Waktu juga merupakan salah satu ‘Modal’ kerja yang sangat terbatas, sehingga harus di pergunakan secara efisien.<sup>12</sup> Thursan Hakim juga mengatakan Waktu (kesempatan) memang berpengaruh terhadap keberhasilan belajar seseorang tentunya telah kita ketahui bersama. Sebenarnya yang sering menjadi masalah bagi siswa bukan ada atau tidak adanya waktu, melainkan bisa atau tidaknya mengatur waktu yang tersedia untuk belajar.<sup>13</sup>

Waktu merupakan deposito paling berharga yang dianugerahkan Allah swt. secara merata kepada setiap orang. Orang kaya, miskin, penjahat ataupun ahli ibadah memperoleh deposito waktu yang sama yaitu 24 jam atau 1.440 menit atau sama dengan 86.400 detik setiap hari.<sup>14</sup>

<sup>8</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian*, (Tangerang: Lentera Hati, 2008), 304.

<sup>9</sup> Abu Ahmad, Joko Tri Prasetya, *Strategi Belajar Mengajar*, (Bandung, CV Pustaka Sitia 2005), 156

<sup>10</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Lentera Hati*, (Tangerang: Lentera Hati, 2008), 497.

<sup>11</sup> Toto Tasmaran, *Membudayakan Etos Kerja Islami* (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), 73-74

<sup>12</sup> Suharno, *Manajemen Pendidikan, Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UNS Pers*, (Surakarta, 2008),

<sup>13</sup> Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005), 20.

<sup>14</sup> 7Badri Yatim, Dahr, *dalam Ensiklopedia al-Qur'an Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, September 2007),

Tergantung kepada masing-masing manusia bagaimana mengefektifkan deposito tersebut. Sehingga tidak heran jika para pebisnis bersemboyan “waktu adalah uang”, pelajar berkata “waktu adalah ilmu”, dan ahli ibadah mengatakan “waktu adalah ibadah”.

Salah satu jawaban yang paling tepat mengenai sebab mengapa menjadi orang yang berbeda-beda adalah ‘pemanfaatan waktu’. Waktu yang diberikan boleh jadi sama, namun jika pemanfaatan berbeda, hasilnya berbeda pula.<sup>15</sup>

Teknik *self Instruction* membantu individu untuk sesuaikan perilakunya dengan memberikan ucapan positif instruksi untuk kognisi. strategi instruksi diri tampaknya membuktikan itu belajar mandiri dapat menggantikan pandangan negatif dari individu menjadi positif. Selain itu, diri teknik instruksi dapat mengarahkan individu ke mengubah kondisi mereka agar efektif konsekuensi lingkungan. Itu individu tidak hanya diundang untuk mengubah mereka pandangan, tetapi juga diarahkan untuk mengubah perilaku menjadi lebih efektif.<sup>16</sup> Teknik self instruction ditawarkan untuk membantu individu menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif melalui pembicaraan dengan diri (self talk).<sup>17</sup>

Instruksi diri lebih berfokus pada membantu klien menjadi sadar diri untuk dapat untuk berbicara sendiri. Melalui teknik instruksi diri, seseorang menjadi negatif pandangan tentang dirinya dapat diarahkan menjadi lebih positif instruksi diri lebih berfokus pada membantu klien menjadi sadar diri untuk dapat untuk berbicara sendiri, Melalui teknik instruksi diri, seseorang menjadi negatif pandangan tentang dirinya dapat diarahkan menjadi lebih positif.<sup>18</sup>

Penerapan teknik instruksi diri untuk meningkatkan ketahanan dalam mengelola kegiatan yang terjadi.<sup>19</sup> Teknik instruksi efektif untuk mengurangi kecenderungan kelelahan akademik,<sup>20</sup> mengurangi perilaku prokrastinasi, Selain itu teknik self instruction akan membentuk individu struktur kognitif sehingga individu akan mampu belajar disiplin.<sup>21</sup> Melalui penggunaan konseling perilaku kognitif dengan self instruction, diperkirakan mampu meningkatkan efikasi diri dan menaikkan kemampuan akademis.<sup>22</sup>

Pentingnya pengefektifan waktu luang untuk belajar terutama bagi para anak didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) karena sudah bisa berpikir logis mana yang terbaik untuknya misalnya memanfaatkan waktu luangnya untuk belajar maka akan besar manfaatnya. Jika waktu luang

---

<sup>15</sup>Abdur Rohman, “Manajemen Qur’ani Tentang Penggunaan Waktu Dalam Bingkai Pendidikan Islam” 16, no. 1 (2018): 1–21.

<sup>16</sup>Dewi Rostiana, Mungin Eddy Wibowo, and Edy Purwanto, “The Implementation of Self Instruction and Thought Stopping Group Counseling Techniques to Improve Victim Bullying Self Esteem,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2018): 36–40, <https://doi.org/https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/22439> The.

<sup>17</sup>Ikke Yuliani and Dhian Puspitarini, “Teknik Self Instruction (Solusi Bagi Remaja Untuk Mereduksi Distress),” 2017, 101–8.

<sup>18</sup>Evi Kartika Chandra, Mungin Eddy Wibowo, and Sunawan Sunawan, “Cognitive Behaviour Group Counseling with Self Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students’ Self Confidence” 2, no. 1 (2019): 11–17, <https://doi.org/https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.305>.

<sup>19</sup>Zaenatul Khoiriyah et al., “The Effectiveness of Group Counseling with Self-Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Hardiness,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 9, no. 3 (2020): 151–56, <https://doi.org/https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.

<sup>20</sup>Edi Kurniawan, Muhammad Japar, and Anwar Sutoyo, “Cognitive Behaviour Group Counseling with Cognitive Restructuring and Self-Instruction Techniques to Reduce The Social Anxiety of Public Senior High School 3 Pati,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 9, no. 24 (2020): 151–58, <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jubk.v9i2.32583>.

<sup>21</sup>Meitasari Meitasari et al., “The Impact of Psychoeducational Group with Self-Instruction Techniques toward Career Decision Making, Self-Esteem, and Self-Efficacy” 9, no. 2 (2020): 56–61, <https://doi.org/10.24036/0202092108389-0-00>.

<sup>22</sup>Dwi Yuwono and Puji Sugiharto, “Group Counseling with Self Instruction Technique to Enhance Self Efficacy and Reduce Academic Burnout,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 1 (2019): 91–96, <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jubk.v8i1.27663>.

diarahkan kepada aktivitas-aktivitas yang menunjang pelajarannya, maka akan membantu proses belajar terhadap apa yang dipelajarinya dan memudahkan dalam mencapai prestasi.<sup>23</sup>

Waktu belajar merupakan suatu kesempatan yang tersedia untuk menambah ilmu pengetahuan, wawasan, maupun sikap secara teratur dan berkelanjutan. Waktu belajar siswa di luar jam pelajaran belum dimanfaatkan baik oleh sebagian besar siswa. Hal tersebut berdasarkan wawancara oleh Guru BK yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 1 Oktober 2021.<sup>24</sup> Rendahnya kesadaran siswa SMPN 44 Bandar Lampung terkhusus kelas VIII dalam memanfaatkan waktu belajar di luar jam pelajaran dimana siswa lebih banyak menggunakan waktu di luar jam pelajaran dengan kegiatan yang kurang bermanfaat. Siswa harus berusaha melatih dan membiasakan diri untuk lebih dapat memanfaatkan waktu belajarnya dengan baik, yaitu dengan membuat jadwal waktu belajar yang sudah disesuaikan dengan keadaannya dan melaksanakan jadwal tersebut dengan teratur, sehingga secara tidak langsung akan menumbuhkan sikap disiplin waktu.<sup>25</sup>

Berdasarkan masalah diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang pemanfaatan waktu belajar, dengan judul penelitian “Experimentasi Konseling Individu dengan teknik *Self Intruction* untuk meningkatkan pemanfaatan waktu belajar peserta didik Kelas VIII SMPN 44 Bandar Lampung”.

### C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat teridentifikasi permasalahan yang terjadi dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Peserta didik memiliki kesadaran rendah dalam waktu belajar
2. Peserta didik belum dapat memanfaatkan waktu secara maksimal
3. Kurangnya pendampingan secara intensif dari guru BK disekolah di SMPN 44 Bandar Lampung.

### D. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak menimbulkan perluasan masalah maka peneliti perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, merujuk dari identifikasi masalah maka penulis akan mengkaji “Experimentasi Konseling Individu dengan teknik *Self Intruction* untuk meningkatkan pemanfaatan waktu belajar peserta didik Kelas VIII SMPN 44 Bandar Lampung”.

### E. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, Maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah Konseling Individu dengan teknik *Self Intruction* dapat meningkatkan pemanfaatan waktu belajar peserta didik Kelas VIII SMPN 44 Bandar Lampung”?

### F. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah Konseling Individu dengan *teknik Self Intruction* dapat meningkatkan pemanfaatan waktu belajar peserta didik Kelas VIII SMPN 44 Bandar Lampung.

### G. Manfaat Peneleitian

1. Manfaat Teoritis :

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak ilmu yang bermanfaat khususnya dalam program bimbingan dan konseling dalam bidang pendidikan yakni untuk membantu peserta didik dalam memanfaatkan waktu belajar.

---

<sup>23</sup>Desmi Wirdatul Hasana, “Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa Diluar Jam Belajar Sekolah Pada Siswa Sma Negeri 1 Bangkinang” 4, no. 2 (2017): 1–12.

<sup>24</sup> Nurbaya Bulki, “pemanfaatan waktu belajar di luar jam pelajaran”, *wawancara*, Oktober 1, 2021.

<sup>25</sup>Hasana, Desmi W., dan Hesti Asriwandari. "Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa Diluar Jam Belajar Sekolah pada Siswa SMA Negeri 1 Bangkinang." *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*, vol. 4, no. 2, Oct. 2017, pp. 1-12.



2. Manfaat Praktis :
  - a. Bagi Siswa  
Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi siswa agar dapat memanfaatkan waktu belajar secara optimal.
  - b. Bagi peneliti  
Dapat memberikan pengetahuan, serta pengalaman bagi seorang calon konselor dalam mengefektifkan waktu belajar.
  - c. Bagi Sekolah  
Hasil penelitian ini sangat bermanfaat untuk sekolah khususnya untuk memanfaatkan waktu belajar peserta didik sehingga peserta didik dapat mengefektifkan waktu secara optimal.

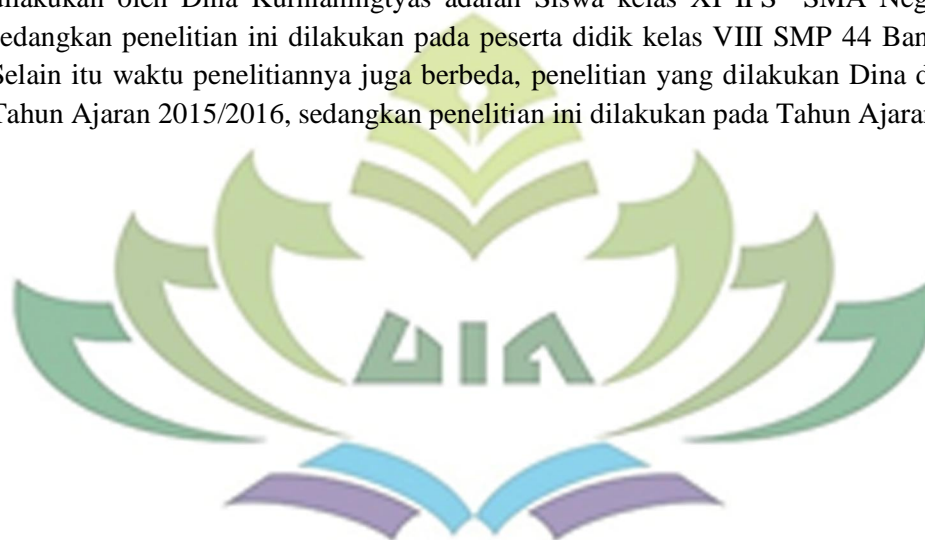
## H. Kajian Peneliti Terdahulu

Penelitian ini mengacu pada berbagai literatur yang mendukung sebagai acuan untuk menegaskan dan menguatkan teori yang dipakai dalam penelitian ini. Selain menggunakan buku dan jurnal dari internet, peneliti juga merujuk dari berbagai penelitian terdahulu. Adapun penelitian terdahulu yang digunakan peneliti dalam memperkuat teori dalam penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan Sri Nur Selviana dengan judul “Pengaruh Minat Belajar dan Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa Di Luar Jam Pelajaran terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Keuangan Siswa Kelas XI Kompetensi Keahlian Akuntansi SMK Negeri 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013”, menunjukkan terdapat pengaruh positif dan signifikan Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa di Luar Jam Pelajaran terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Keuangan siswa Kelas XI Kompetensi Keahlian Akuntansi SMK Negeri 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013. Hal ini ditunjukkan dengan  $r_{xy}$  sebesar 0,662; koefisien determinasi  $r^2_{xy}$  sebesar 0,438; harga thitung sebesar 7,004 lebih besar dari ttabel 1,997 pada taraf signifikansi 5% dengan  $N = 68$  dan persamaan regresi sederhana yakni  $Y = 0,273 X_2 + 64,974$ .  
Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti pengaruh Waktu Belajar di Luar Jam Pelajaran. Perbedaannya adalah penelitian tersebut dilakukan dengan subjek siswa kelas XI Kompetensi Keahlian Akuntansi SMK Negeri 1 Yogyakarta dan objeknya adalah Minat Belajar dan Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa di Luar Jam Pelajaran terhadap prestasi akuntansni keuangan; sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMPN 44 Bandar Lampung dengan objek penelitiannya yaitu Waktu belajar.
2. Penelitian yang dilakukan Erisa Fitri Wijayati dengan judul “Pengaruh Perhatian Orang Tua dan Focus of Control terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI AK SMK Batik Perbaik Purworejo Tahun Ajaran 2012/2013”, menunjukkan terdapat pengaruh positif dan signifikan Perhatian Orang Tua terhadap Prestasi Belajar Akuntansi siswa Kelas XI AK SMK Batik Perbaik Purworejo Tahun Ajaran 2012/2013. Hal ini ditunjukkan dengan  $r_{xy}$  sebesar 0,352; koefisien determinasi  $r^2_{xy}$  sebesar 0,124; harga thitung sebesar 3,490 lebih besar dari ttabel 1,987 pada taraf signifikansi 5% dengan  $N = 88$  dan persamaan regresi sederhana yakni  $Y = 0,625 X_1 + 38,435$ .  
Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan observasi, dokumentasi, dan wawancara dalam teknik pengumpulan datanya. Perbedaannya adalah penelitian tersebut dilakukan dengan subjek siswa kelas XI AK pada SMK Batik Perbaik Purworejo dan objeknya adalah Perhatian Orang Tua dan Locus of Control; sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMPN 44 Bandar Lampung dengan objek penelitiannya yaitu Waktu belajar.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Dina Kurnianingtyas (2016) yang berjudul “Pengaruh Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa di Luar Jam Pelajaran Dan Perhatian Orang Tua Terhadap

Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016”, menunjukkan terdapat pengaruh positif dan signifikan antara pengaruh Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa di Luar Jam Pelajaran dan Perhatian Orang Tua terhadap Prestasi Belajar Akuntansi. Terdapat pengaruh positif Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa di Luar Jam Pelajaran terhadap Prestasi Belajar Akuntansi dengan  $r = 0,195$ ;  $t_{hitung} = 3,621$ ;  $t_{tabel} = 2,005$  dan  $p = 0,001$ . Terdapat pengaruh positif Perhatian Orang Tua terhadap Prestasi Belajar Akuntansi dengan  $r = 0,379$ ,  $r^2 = 0,144$ ;  $t_{hitung} = 3,012$ ;  $t_{tabel} = 2,005$  dan  $p = 0,004$ . Terdapat pengaruh positif Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa di Luar Jam Pelajaran dan Perhatian Orang Tua secara bersama-sama terhadap Prestasi Belajar Akuntansi dengan  $R_{y(1,2)} = 0,493$ ;  $R_{y(1,2)}^2 = 0,243$ ;  $F_{hitung} = 8,523$ ;  $F_{tabel} = 3,172$  dan  $p = 0,001$ . Sumbangan Relatif Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa di Luar Jam Pelajaran sebesar 44,16% dan Sumbangan Efektif sebesar 10,73%. Sumbangan Relatif Perhatian Orang Tua sebesar 55,84% dan Sumbangan Efektif sebesar 13,57%.

Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang pengaruh Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa di Luar Jam Pelajaran. Perbedaannya adalah subyek penelitian yang dilakukan oleh Dina Kurnianingtyas adalah Siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Sleman, sedangkan penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas VIII SMP 44 Bandar Lampung. Selain itu waktu penelitiannya juga berbeda, penelitian yang dilakukan Dina dilakukan pada Tahun Ajaran 2015/2016, sedangkan penelitian ini dilakukan pada Tahun Ajaran 2021/2022.



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Konseling Individu

#### 1. Pengertian Konseling

Konseling didefinisikan sebagai layanan profesional yang diberikan oleh konselor kepada konseli secara tatap muka, agar konseli mengembangkan perilakunya ke arah yang lebih maju.<sup>26</sup> Secara historis asal mula pengertian konseling adalah untuk memberi nasehat, seperti penasehat hukum, penasehat perkawinan, dan penasehat camping anak-anak pramuka. Kemudian nasehat itu berkembang ke bidang-bidang bisnis, manajemen, otomotif, investasi, dan finansial. Pengertian konseling dalam kegiatan-kegiatan tersebut menekankan pada nasehat, mendorong, memberi informasi, menginterpretasi hasil tes, dan analisa psikologis.<sup>27</sup>

Kemudian konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli.<sup>28</sup> Konseling berarti kontak atau hubungan timbal balik antara dua orang (konselor dan konseli) untuk menangani masalah konseli, yang didukung oleh keahlian dan dalam suasana yang laras dan integrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk bertujuan yang berguna bagi konseli.<sup>29</sup>

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan situasi pertemuan tatap muka antara konselor dengan konseli dimana konselor berusaha memecahkan sebuah masalah dengan memepertimbangkan bersama-sama sehingga konseli dapat memecahkan masalahnya berdasarkan penentuannya sendiri.

#### 2. Pengertian Konseling Individu

Konseling Individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.<sup>30</sup>

Konseling individual adalah adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik secara berfikir, berperasaan sikap dan perilaku.<sup>31</sup>

Menurut Umar dan Sartono, konseling individual adalah salah satu cara pemberian bantuan dilaksanakan secara *face to face relationship* (hubungan langsung muka ke muka, atau hubungan empat mata), antara konselor dengan anak (kasus). Biasanya masalah-masalah pribadi.<sup>32</sup> Diperkuat oleh Tohirin, konseling individu dapat dimaknai sebagai suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) agar dapat mencapai tujuan dan tugas

---

<sup>26</sup>Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), 26.

<sup>27</sup>Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), 17.

<sup>28</sup>Prayitno, Amti Erman, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), 105.

<sup>29</sup>Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2011),

25.

<sup>30</sup>Hellen, *Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), 84.

<sup>31</sup>Holipah, The Using Of Individual Counseling Service TO Improve Student's Learning Attitude Anda Habit At The Second Grade Student Of SMP PGRI 6 Bandar Lampung (*Journal Counseling*, 2011)

<sup>32</sup>M. Umar, Sartono, *Bimbingan Dan Penyuluhan*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998), 152

perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dan lingkungan secara baik.<sup>33</sup> Menurut Prayitno, layanan konseling individu bermakna sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan konseli.

Dalam hubungan itu masalah konseli di cermati dan diupayakan pengentasannya sedapa-dapatnya dengan kekuatan konseli sendiri. Dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah konseli.<sup>34</sup> Berdasarkan uraian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu merupakan layanan yang memungkinkan individu mendapatkan layanan langsung secara bertatap muka untuk mengentaskan masalah pribadi yang dihadapinya atas penentuannya sendiri.

### 3. Tujuan Konseling Individu

Konseling individual bertujuan membantu individu untuk memecahkan masalah-masalah pribadi, baik sosial maupun emosional, yang dialami saat sekarang dan yang akan datang. Konseling membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi kini dan mendatang. Konseling memberikan 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.<sup>35</sup> Sedangkan menurut Prayitno dimana tujuan layanan konseling perorangan ada dua, yaitu:

- a. Tujuan umum: terentaskannya masalah yang dialami klien.
- b. Tujuan khusus: tujuan khusus layanan konseling perorangan terkait dengan fungsi-fungsi konseling diantaranya adalah klien memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam, komprehensif dan dinamis sebagai fungsi pemahaman, pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya secara spesifik masalah yang dialami klien sebagai fungsi pengentasan, pengembangan dan pemeliharaan potensi klien dan berbagai fungsi positif yang ada pada klien merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah klien dapat dicapai sebagai fungsi pengembangan dan perorangan dapat melayani sasaran bersifat advokasi sebagai fungsi advokasi.

Tujuan konseling individu adalah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, sehingga konseli dapat mengatasinya. Dengan kata lain konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseli.<sup>36</sup>

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individu bertujuan untuk memberikan bantuan kepada peserta didik dalam mengentaskan masalah yang dialami peserta didik melalui layanan konseling individu.

### 4. Langkah-langkah Konseling Individu

Langkah-langkah konseling individu yaitu sebagai berikut:

- a. Persiapan, meliputi: kesiapan fisik dan psikis konselor, tempat dan lingkungan sekitar, perlengkapan, pemahaman klien dan waktu.

---

<sup>33</sup>Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 288

<sup>34</sup>Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 108.

<sup>35</sup>Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Refika Aditama, 2007), 11.

<sup>36</sup>Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 158.

- b. Rapport, yaitu menjalin hubungan pribadi yang baik antara konselor dan klien sejak permulaan, proses, sampai konseling berakhir, yang ditandai dengan adanya rasa aman, bebas, hangat, saling percaya dan saling menghargai.
- c. Pendekatan masalah, dimana konselor memberikan motivasi kepada klien agar bersedia menceritakan persoalan yang dihadapi dengan bebas dan terbuka.
- d. Pengungkapan, dimana konselor mengadakan pengungkapan untuk mendapatkan kejelasan tentang inti masalah klien dengan mendalam dan mengadakan kesepakatan bersama dalam menentukan masalah inti dan masalah sampingan. Sehingga klien dapat memahami dirinya dan mengadakan perubahan atas sikapnya.
- e. Diagnostik, adalah langkah untuk menetapkan latar belakang atau faktor penyebab masalah yang dihadapi klien.
- f. Prognosa, adalah langkah dimana konselor dan klien menyusun rencana-rencana pemberian bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi klien.
- g. *Treatment*, merupakan realisasi dari langkah prognosa. Atas dasar kesepakatan antara konselor dengan klien dalam menangani masalah yang dihadapi, klien melaksanakan suatu tindakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi, klien melaksanakan suatu tindakan untuk mengatasi masalah tersebut, dan konselor memberikan motivasi agar klien dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya.
- h. Evaluasi dan tindak lanjut, langkah untuk mengetahui keberhasilan dan efektifitas konseling yang telah diberikan. Berdasarkan hasil yang telah dicapai oleh klien, selanjutnya konselor menentukan tindak lanjut secara lebih tepat, yang dapat berupa meneruskan suatu cara yang sedang ditempuh karena telah cocok maupun perlu dengan cara lain yang diperkirakan lebih tepat.<sup>37</sup>

## B. Teknik *Self Instruction*

### 1. Pengertian Teknik *Self Instruction*

Teknik self-instruction merupakan salah satu teknik dari teori *cognitive-behavior modification* yang menggunakan pola verbalisasi diri. Teknik self-instruction membantu siswa untuk mengelola dirinya dengan memberikan instruksi-instruksi positif dan berupaya menghindari instruksi negatif. Tujuan dari self instruction seperti yang diungkapkan oleh Meichenbaum & Goodman untuk meningkatkan individu dengan mengembangkan “learning set” yang digunakan untuk memunculkan kontrol dirinya.<sup>38</sup> Perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat. Inti dari teknik ini adalah membangun kembali sistem kognisi konseli, namun terpusat pada pola verbalisasi *overt* (disuarakan secara lantang/keras) dan *covert* (disuarakan dalam hati). Sedangkan menurut Jones *self instruction* merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh konselor untuk melatih konseli agar dapat mengganti pernyataan negatif tentang dirinya dengan pernyataan positif berorientasi tugas yang memfasilitasi *coping*.

Dalam pelaksanaannya, konselor dapat berperan sebagai model perilaku yang tepat untuk konseli dimana konseli mendengarkan secara seksama dan mempraktikkan model perilaku yang dilakukan oleh konselor. Selanjutnya konseli mengulangi instruksi pada diri mereka sendiri sampai konseli merasa mampu untuk melakukannya. Untuk mempermudah, konseli dapat mencatat harapan-harapan positif mereka pada lembar kerja untuk selanjutnya menginstruksikannya untuk diri mereka sendiri. Dapat dikatakan bahwa teknik self instruction

---

<sup>37</sup>Nila Kusumawati Desak P.E, Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 63.

<sup>38</sup>Darminto, *Teori-Teori Konseling* (Surabaya: Unesa Universitas Press, 2007), 78.

memberikan keterampilan pada individu untuk menangani secara efektif situasi yang dirasa sulit baginya.<sup>39</sup>

## 2. Tahapan-Tahapan Teknik *Self Instruction*

Nursalim (dalam Sjenny A Indrawati, Wirda Hanim, Imas Arshy Gustia) menjelaskan tahapan proses pelaksanaan teknik self-instructional. Proses konseling dengan teknik self-instructional diterapkan ke dalam 7 langkah yakni:

- a. langkah pertama konselor memberikan rasional kepada konseli.
- b. Langkah kedua yakni pemodelan penugasan secara kognitif dan self-verbalization dengan melatih kepada konseli (konselor memodelkan dirinya yang melakukan percakapan internal pada diri).
- c. Langkah ketiga yakni bimbingan terbuka dari konselor (konselor memerintahkan konseli untuk melakukan percakapan internal sesuai contoh yang telah diberikan oleh konselor).
- d. Langkah keempat yakni bimbingan secara terbuka dari konseli sendiri (konseli membimbing diri sendiri dengan suara yang lantang).
- e. Langkah kelima yakni, bimbingan pada diri sendiri secara terbuka (konseli melakukan tugas dengan berbisik).
- f. Langkah keenam yakni bimbingan pada diri sendiri secara tertutup (konseli melakukan bimbingan diri secara tertutup tanpa suara terlontarkan).
- g. Langkah ketujuh atau terakhir yakni konseli di berikan tugas rumah untuk melaksanakan latihan yang telah dilakukan di luar sesi konseling.<sup>40</sup>

## 3. Penerapan Teknik *Self Instruction*

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 aktivitas dan verbalisasi. Sebagai contoh konseli memerintahkan peserta didik untuk mengucapkan kalimat “saya berani maju kedepan kelas untuk mengerjakan soal yang ada dipapan tulis” secara keras, kemudian peserta didik menirukannya, setelah peserta didik mampu menguasai kalimat tersebut peserta didik diminta mengulang-ulangnya hingga mampu diterapkannya.

### b. Metode Interaktif

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

### c. Penerapan proses modelling, imitasi, dan eksekusi

Konseli pertama mencontohkan, kemudian peserta didik menirukan bersama konseli, setelah peserta didik mampu maka peserta didik disuruh untuk mengerjakan sendiri.<sup>41</sup>

Penerapan self instruction pada peserta didik, dilakukan tidak dengan membohongi diri peserta didik itu sendiri, tetapi peserta didik secara jujur mengatakan apa yang sebenarnya dirasakan oleh peserta didik. Sebagai contoh ketika peserta didik ditanya oleh guru “Apakah masih ada yang belum paham atau siapa yang bisa menjawab soal-soal didepan?” hal ini harus membuat peserta didik merespon dengan baik, peserta didik tidak boleh merasa takut untuk mengatakannya bahwa peserta didik tidak mengerti dalam pelajaran dan peserta didik juga harus berusaha menginstruksikan dirinya agar memberanikan diri untuk maju kedepan kelas menjawab soal yang diberikan oleh guru

<sup>39</sup>Fitri Aryadini Dewi and Adi Atmoko, “Keefektifan Teknik Self Instruction Dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang,” *Kajian Bimbingan Dan Konseling* Vol. 1, no. 4 (2016): 172–78, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977//um001v1i42016p172>.

<sup>40</sup>Nursalim, A., *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata/ PT. Indeks, 2014), 51

<sup>41</sup>Trianto Safaria, *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), 74.

ataupun bertanya jika memang masih ada pelajaran yang belum dipahami.<sup>42</sup>

#### 4. Tujuan Teknik *Self Instruction*

*Self instruction* merupakan salah satu teknik dalam *cognitive behavior therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Meichenbaum. *cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan pendekatan sebagai sebuah integrasi dan metode-metode kognitif dan perilaku.<sup>43</sup> *Self instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri.<sup>44</sup>

### C. Waktu Belajar

#### 1. Pengertian Waktu Belajar

Siswa sebagai seorang pelajar seharusnya dalam setiap kesempatan senantiasa dapat memanfaatkan waktu belajar dengan efektif dan efisien, baik di rumah maupun di sekolah. The Liang Gie menyatakan bahwa pengertian waktu sebagai kesempatan langka yang tersedia dalam alam semesta untuk manusia berprestasi, alam semesta menyediakan waktu yang sangat banyak untuk manusia dapat belajar dan mencapai apa yang diinginkan demi meraih sebuah prestasi.<sup>45</sup> Witherington dalam Ngalim Purwanto mengatakan, Belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru dari pada reaksi yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepandaian, atau suatu pengertian. Oleh karena itu perlu diperhatikan waktu yang tersedia agar waktu belajar yang ada dapat digunakan secara efektif dan efisien. Bagi orang yang rajin dan mempunyai tujuan hidup yang jelas, waktu adalah sesuatu yang sangat berharga, mereka tidak akan membuang waktu sia-sia tetapi justru menggunakannya dengan lebih bijaksana.

Konsep penggunaan jam belajar di luar sekolah di buat berdasarkan aspek-aspek penggunaan jam belajar di luar sekolah menurut teori kepastakaan dari The Liang Gie dan Slameto yang dijabarkan menjadi tiga sub konsep yaitu: 1) penambahan jumlah jam belajar di luar jam sekolah, 2) penggunaan penambahan jam belajar secara optimal, dan 3) cara penggunaan jam belajar di luar sekolah.

The Liang Gie mengelompokkan waktu rata-rata setiap hari yang dimiliki oleh seorang siswa sebagai berikut : 8 jam untuk tidur, 3 jam untuk pemeliharaan diri, 2 jam untuk keperluan pribadi dan urusan kemasyarakatan, serta 11 jam sebagai sisa khusus untuk belajar. Dari pengelompokan waktu yang digunakan untuk belajar pada saat jam sekolah sebanyak 7 jam dan sisanya 4 jam digunakan untuk belajar di luar jam sekolah atau di rumah.

Salah satu prinsip belajar adalah kegiatan belajar berlangsung pada setiap tempat dan waktu Kegiatan belajar tidak hanya berlangsung di sekolah tetapi juga di rumah, di masyarakat, bahkan dimana saja bisa terjadi perbuatan belajar. Belajar juga terjadi setiap waktu, tidak hanya berlangsung pada waktu jam-jam pelajaran.<sup>46</sup>

Pintner dalam Ngalim Purwanto mengemukakan berbagai macam metode di dalam belajar, diantaranya yaitu dengan penggunaan jangka waktu yang tepat. Jangka waktu belajar

<sup>42</sup> Fitri Ardiyani Dewi, Adi Atmoko, Triyono, "Keefektifan Teknik Self Instruction Dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial". *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 01 No. 04 (Tahun 2016),20.

<sup>43</sup> Chandra, Wibowo, and Sunawan, "Cognitive Behaviour Group Counseling with Self Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students' Self Confidence."

<sup>44</sup> Fiorentika, Kasa, "Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP," *Kajian Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 1 No. 1 2503-3417(2016):104-11.

<sup>45</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press), 168.

<sup>46</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 166.

yang produktif adalah antara 20-30 menit. Metode yang lain adalah dengan pembagian waktu belajar. Dengan pembagian waktu belajar yang baik maka diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas belajar yang baik pula. Menurut Syaiful Bahri Djamarah pedoman umum belajar yang meliputi:

- a. Belajar dengan teratur.
- b. Disiplin dan bersemangat.
- c. Konsentrasi.
- d. Istirahat dan tidur.<sup>47</sup>

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa Waktu Belajar merupakan suatu kesempatan yang tersedia dalam rangka mendapatkan pengetahuan, kecakapan, kebiasaan, kepandaian dan sikap secara teratur dan kontinyu.

## 2. Cara Memanfaatkan Waktu Belajar secara Efektif

### a. Teori Motivasi Belajar

Menurut McClelland, setiap individu memiliki waktu luang, hendaknya setiap orang memanfaatkan waktu luang tersebut untuk berfikir mengenai bagaimana meningkatkan situasi sekarang kearah yang lebih baik, dan hendaknya melaksanakan tugas-tugas yang dihadapinya dengan cara yang lebih baik.<sup>48</sup>

### b. Teori Waktu Luang

Dalam bahasa inggris waktu luang dikenal dengan sebutan leisure. Leisure berasal dari bahasa latin yaitu licere yangberarti diizinkan (to be permitted) atau menjadi bebas (to be free). Kata lain dari leisure adalah loisir yang berasal dari bahasa Prancis yang artinya waktu luang (free time). Menurut George Torkildsen dalam bukunya yang berjudul leisure dan recreation management dalam jurnal Desmi Wirdatul Hasana, defenisi yang berkaitan dengan leisure antara lain:

- 1) Waktu luang sebagai waktu (leisure as time) waktu luang digambarkan sebagai waktu senggang setelah kebutuhan yang mudah telah dilakukan. Yang mana ada waktu lebih yang dimiliki untuk melakukan segala hal sesuai dengan keinginan yang bersifat positif. Pernyataan ini didukung oleh Brightbill yang beranggapan bahwa waktu luang erat kaitannya dengan discretionary time, yaitu waktu yang digunakan menurut pemilihan dan penilaian kita sendiri.
- 2) Waktu luang sebagai aktivitas (leisure as activity) waktu luang terbentuk dari segala kegiatan bersifat mengajar dan menghibur pernyataan ini berdasar dari pengakuan The International Group of the Social of Leisure luang berisikan berbagai macam kegiatan, yang mana seseorang akan mengikuti kegiatannya sendiri baik untuk beristirahat, menghibur diri sendiri, menambah pengetahuan atau mengembangkan keterampilannya secara objektif atau untuk meningkatkan ke ikut sertaan dalam bermasyarakat.<sup>49</sup>

Belajar yang efektif dapat membantu siswa untuk kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan instruksionalnya yang ingin dicapai. Menurut Slameto salah satu belajar yang efektif adalah membuat jadwal dan melaksanakannya.<sup>50</sup> Menurut The Liang Gie ada empat macam cara belajar efektif, yaitu:

- a. Keteraturan dalam belajar.
- b. Disiplin belajar.

<sup>47</sup> Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 10.

<sup>48</sup> McClelland, David C, *Memacu Masyarakat Berprestasi Terjemahan. Siswo Suyanto dan W.W. Bakowatun*.(Jakarta: CV. Intermedia. McClelland, David C. 1976.)

<sup>49</sup> Hasana, "Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa Diluar Jam Belajar Sekolah Pada Siswa Sma Negeri 1 Bangkinang."

<sup>50</sup> Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta:PT Rineka Cipta), 82.



- c. Konsentrasi
- d. Pemakaian perpustakaan<sup>51</sup>

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan untuk mengatur waktu belajar yang efektif dan efisien siswa dapat melakukannya dengan membuat jadwal dan melaksanakannya. Jenis kegiatan belajar di rumah mencakup kegiatan mengerjakan tugas sekolah, mempelajari buku paket, memindah catatan, membuat ringkasan bahan pelajaran, mempersiapkan diri menghadapi ulangan, dan lain-lain. Setelah selesai menentukan jenis kegiatan belajar, selanjutnya menentukan prioritas pelaksanaannya dari kegiatan terpenting berturut-turut sampai yang kurang penting. Siswa dapat membuat daftar kegiatan belajar dalam buku catatan harian atau pada kertas.

### 3. Indikator meningkatkan Waktu Belajar

Menurut Slameto belajar efisien dapat dilakukan siswa dengan cara:

- a. Membaca buku  
Membaca sangat penting dalam kegiatan belajar, merupakan kegiatan melihat tulisan bacaan dan proses memahami isi teks dengan bersuara atau dalam hati.
- b. Konsentrasi  
Konsentrasi merupakan memusatkan segenap kekuatan perhatian pada situasi belajar. Bagi pelajar yang sudah terbiasa berkonsentrasi akan dapat belajar sebaik-baiknya kapan dan dimanapun juga karena kemampuan berkonsentrasi adalah kunci untuk berhasil dalam belajar.
- c. Mengulang Materi Pelajaran  
Mengulang materi pelajaran merupakan suatu aktifitas untuk mengatasi masalah dengan cara mengulang pelajaran yang telah disampaikan melalui proses memasukan informasi kedalam memori jangka panjang.
- d. Mengerjakan tugas  
Mengerjakan tugas, yaitu melakukan suatu kegiatan untuk menyelesaikan pekerjaan. Berdasarkan pendapat di atas, peneliti menggabungkannya sebagai indikator mengefektifkan waktu belajar siswa. Adapun indikator tersebut adalah:
  - 1) Membaca buku.
  - 2) Konsentrasi.
  - 3) Mengulangi materi pelajaran.
  - 4) Mengerjakan tugas.<sup>52</sup>

### Faktor faktor yang mmempengaruhi pemanfaatan waktu belajar:

Menurut Abu Ahmadi (2008: 138), “Prestasi Belajar yang dicapai seseorang merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang mempengaruhinya dari dalam diri (faktor internal) maupun dari luar (faktor eksternal) individu”.<sup>53</sup>

Menurut M. Dalyono, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu:

- 1. Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri. Terdiri atas:
  - a. Kesehatan
  - b. Intelegensi dan bakat

<sup>51</sup>Liang Gie, *Cara Belajar yang....*, 57-65.

<sup>52</sup>Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), 82.

<sup>53</sup>Abu Ahmadi, *Psikologi Belajar*,(Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 138.

- c. Minat dan motivasi
  - d. Cara belajar
2. Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri. Terdiri atas:
- a. Keluarga
  - b. Sekolah
  - c. Masyarakat
  - d. Lingkungan sekitar<sup>54</sup>

Mulyasajuga menggolongkan faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu sebagai berikut:

- 1. Faktor eksternal
  - a. Faktor sosial, yaitu faktor yang menyangkut hubungan antar manusia yang terjadi dalam berbagai situasi sosial seperti: lingkungan keluarga, sekolah, teman, dan masyarakat pada umumnya.
  - b. Faktor non-sosial, yaitu faktor lingkungan yang bukan sosial seperti lingkungan alam dan fisik, misalnya: keadaan rumah, ruang belajar, fasilitas belajar, buku-buku sumber, dan sebagainya.
- 2. Faktor internal
  - a. Faktor fisiologis, yaitu menyangkut keadaan jasmani atau fisik individu yang meliputi keadaan jasmani pada umumnya dan keadaan fungsi-fungsi jasmani tertentu terutama panca indera.
  - b. Faktor psikologis, yang berasal dari dalam diri seperti intelegensi, minat, sikap, dan motivasi.
  - c. Waktu (time) kesempatan (engagement), waktu yang dimiliki individu berbeda, sehingga akan berpengaruh terhadap perbedaan kemampuan peserta didik.<sup>55</sup>

#### **I. Pegajuan Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir yang telah diuraikan diatas maka dapat diajukan hipotesis dari penelitian ini, yaitu: “Experimentasi Konseling Individu dengan teknik *Self Intruction* untuk mengefektifkan waktu belajar peserta didik Kelas VIII SMPN44 Bandar Lampung”.

<sup>54</sup> M. Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 55-60.

<sup>55</sup> Mulyasa, *Kurikulum Berbasis Kompetensi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), 191-194.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmad, Joko Tri Prasetya, Strategi Belajar Mengajar, Bandung: CV Pustaka Sitia 2005.
- Achmad Juntika Nurihsan, Stategi Layanan Bimbingan Dan Konseling, Jakarta: Refika Aditama, 2007.
- Anas Sujuono. Pengantar Statistic Pendidikan. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015).
- Akuntansi, Jurusan, D I Smk, Labor Binaan, and Fkip Unri. "Pengaruh Pemanfaatan Waktu Belajar, Pemanfaatan Fasilitas Belajar Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Siswa Jurusan Akuntansi Di Smk Labor Binaan Fkip Unri." *Pendidikan Ekonomi Akuntansi FKIP UIR* 5, no. 1 (2017): 30–42.
- Arikunto, Suharsimi, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Yogyakarta: Rineka Cipta 2002.
- Badri Yatim, Dahr, dalam Ensiklopedia al-Qur'an Kajian Kosa Kata, Jakarta: Lentera Hati, September 2007.
- Chandra, Evi Kartika, Mungin Eddy Wibowo, and Sunawan Sunawan. "Cognitive Behaviour Group Counseling with Self Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students ' Self Confidence" 2, no. 1 (2019): 11–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.305>.
- Darminto, Teori-Teori Konseling Surabaya: Unesa Universitas Press, 2007.
- Dewi, Fitri Aryadini, and Adi Atmoko. "Keefektifan Teknik Self Instruction Dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang." *Kajian Bimbingan Dan Konseling* Vol. 1, no. 4 (2016): 172–78. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977//um001v1i42016p172>.
- Din Wahyudin, Pengantar Pendidikan, Jakarta: Universitas Terbuka, 2009.
- Fiorentika, Kasa, "Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP," *Kajian Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 1 No. 1 2503-3417 (2016): 104-11.
- Fitri Ardiyani Dewi, Adi Atmoko, Triyono, "Keefektifan Teknik Self Instruction Dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial". *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 01 No. 04 Tahun 2016.
- Hanim, Wirda. "Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa." *Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 1 (2018): 24–47.
- Hartono, Boy Soedarmadji, Psikologi Konseling, Jakarta: Kencana, 2012.
- Hasana, Desmi Wirdatul. "Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa Diluar Jam Belajar Sekolah Pada Siswa Sma Negeri 1 Bangkinang" 4, no. 2 (2017): 1–12.
- Hellen, Bimbingan Dan Konseling, Jakarta: Quantum Teaching, 2005.
- Holipah, The Using Of Individual Counseling Service TO Improve Student's Learning Attitude Anda Habit At The Second Grade Student Of SMP PGRI 6 Bandar Lampung (Journal Counseling, 2011)
- Husaini Usman Dan Purnomo Setiadi Akbar, Jakarta: Bumi Aksara, 1996.
- Juang Sunanto, Dkk. Penelitian Dengan Subyek Tunggal Bandung:UPI Press, 2006
- Khoiriyah, Zaenatul, Dwi Yuwono, Puji Sugiharto, and Muhammad Japar. "The Effectiveness of Group Counseling with Self-Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Hardiness." *Jurnal Bimbingan Konseling* 9, no. 3 (2020): 151–56. <https://doi.org/https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.
- Kurniawan, Edi, Muhammad Japar, and Anwar Sutoyo. "Cognitive Behaviour Group Counseling with Cognitive Restructuring and Self-Instruction Techniques to Reduce The Social Anxiety of Public Senior High School 3 Pati." *Jurnal Bimbingan Konseling* 9, no. 24 (2020): 151–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294 /jubk.v9i2.32583>.
- Meitasari, Meitasari, Aprezo Pardodi Maba, Ari Rahmawati, and Abd Basith. "The Impact of Psychoeducational Group with Self-Instruction Techniques toward Career Decision Making ,

- Self-Esteem , and Self- Efficacy” 9, no. 2 (2020): 56–61.  
<https://doi.org/10.24036/0202092108389-0-00>.
- M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian, Tangerang: Lentera Hati, 2008.
- M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, Lentera Hati, Tangerang: Lentera Hati, 2008.
- M. Umar, Sartono, Bimbingan Dan Penyuluhan, Bandung: Pustaka Setia, 1998.
- McClelland, David C, Memacu. Masyarakat Berprestasi Terjemahan. Siswo Suyanto dan W.W. Bakowatun. (Jakarta: CV. Intermedia. McClelland, David C. 1976.)
- Mohammad Ali, Strategi Penelitian Pendidikan, Bandung : Angkasa, 1993, 171.
- Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.
- Nana Syaodih Sukmadinata, Landasan Psikologi Proses Pendidikan, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009.
- Narbuko Cholid, Achmadi Abu. Metodologi Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara, 2010.
- Nila Kusumawati Desak P.E, Dewa Ketut Sukardi, Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Padang, Meningkatkan Kemampuan Mengenal Huruf Hijaiyah Melalui Media Papan Magnetik Pada Anak Tunagrahita Sedang Kelas Vi Slb Karya. “E-JUPEKhu E-JUPEKhu.” *Ilmiah Pendidikan Khusus* 5, no. nomor 2 (2016): 115–25.  
<https://doi.org/http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu>.
- Pemanfaatan, Pengaruh, Waktu Belajar, and Siswa Di. “Pengaruh Pemanfaatan Waktu Belajar Siswa Di Luar Jam Pelajaran Dan Perhatian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi.” *Jurnal Kajian Pendidikan Akuntansi Indonesia Edisi 5 Tahun 2016*, 2016, 1–16.
- Pendidikan, Jurnal, Dasar Indonesia, Evinna Cinda Hendriana, and Arnold Jacobus. “Melalui Keteladanan Dan Pembiasaan” vol.1, No., no. September (2016): 25–29.
- Prayitno, Amti Erman, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008.
- Prayitno, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling, 108.
- Rahmadiani, Devina, and Kamaruddin Nur. “Pengaruh Pembelajaran Kontekstual Terhadap Kemampuan Berhitung Pengurangan Pada Siswa Tunagrahita Kelas 4,” 2004.
- Rohman, Abdur. “Manajemen Qur’ani Tentang Penggunaan Waktu Dalam Bingkai Pendidikan Islam” 16, no. 1 (2018): 1–21.
- Rostiana, Dewi, Mungin Eddy Wibowo, and Edy Purwanto. “The Implementation of Self Instruction and Thought Stopping Group Counseling Techniques to Improve Victim Bullying Self Esteem.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2018): 36–40.  
<https://doi.org/https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/22439> The.
- Siswa, Meningkatkan Self-regulation, Iain Syekh, Nurjati Cirebon, and Universitas Pendidikan Indonesia. “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa.” *Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2019): 1–10.  
<https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.317>.
- Siti Dina Effendi, Efektifitas Game Edukatif Terhadap Kemampuan Menulis Permulaan Anak Autis Di Sekolah Dasar, *Jurnal Pendidikan Khusus*. (2017), 8.
- Slameto, Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya, Jakarta:PT Rineka Cipta.
- Sofyan S. Willis, Konseling Individual Teori Dan Praktek, Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif, dan R & D, Bandung: Alfabeta, 2011.
- Suharno, Manajemen Pendidikan, Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UNS Pers, (Surakarta, 2008.
- Syaiful Bahri Djamarah, Psikologi Pendidikan, Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- The Liang Gie, Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Thursan Hakim, Belajar Secara Efektif, Jakarta: Puspa Swara, 2005.

- Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Raja Grafindo, 2011.
- Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Sekolah Dan Madrasah Berbasis Integrasi*.
- Toto Tasmaran, *Membudayakan Etos Kerja Islami Jakarta*: Gema Insani Press, 2002.
- Trianto Safaria, *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak Yogyakarta*: Graha Ilmu, 2007.
- Yuliani, Ikke, and Dhian Puspitarini. "Teknik Self Instruction (Solusi Bagi Remaja Untuk Mereduksi Distress)," 2017, 101–8.
- Yuwono, Dwi, and Puji Sugiharto. "Group Counseling with Self Instruction Technique to Enhance Self Efficacy and Reduce Academic Burnout." *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 1 (2019): 91–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294 /jubk.v8i1.27663>.

