

**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK
SELF INSTRUCTION TERHADAP *SELF IMAGE*
PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING*
DI SMK SMTI BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**SEPTI ARDILA
NPM. 1911080200**



Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2024 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK
SELF INSTRUCTION TERHADAP *SELF IMAGE*
PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING*
DI SMK SMTI BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan (S,Pd) Dalam Ilmu Bimbingan dan
Konseling Pendidikan Islam



Pembimbing I : Dr. H. Yahya AD, M.Pd

Pembimbing II : Iip Sugiharta, M.S.I

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2024 M**

ABSTRAK

Self image atau citra diri merupakan persepsi atau gambaran yang seseorang miliki tentang dirinya sendiri. Ini mencakup pemikiran, perasaan, keyakinan, dan penilaian individu terhadap diri mereka sendiri, termasuk bagaimana mereka melihat penampilan fisik, keahlian, nilai-nilai, serta interaksi dengan orang lain. *Self image* dapat memengaruhi perilaku, kesehatan mental, dan hubungan seseorang dengan lingkungannya. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu teknik *self instruction* terhadap *self image* peserta didik *bullying* di SMK SMTI Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) yang menggunakan satu subjek penelitian dengan desain penelitian A-B-A. Subjek penelitian ini adalah seorang peserta didik kelas XI APL 4 di SMK SMTI Bandar Lampung. Proses penelitian ini berlangsung dengan 3 tahapan. Tahapan pertama penelitian melakukan baseline A1, tahap kedua peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) atau intervensi B, dan tahap terakhir yaitu tahap baseline A2. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi yang disajikan dalam bentuk tabel dan grafik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan perilaku yang lebih baik terhadap *self image* peserta didik korban *bullying*. Pada tahap baseline A1 terlihat perilaku *self image* peserta didik korban *bullying* rendah. Pada tahap intervensi B saat diberikan perlakuan berupa konseling individu dengan teknik *self instruction* menunjukkan perubahan perilaku yang lebih stabil. Kemudian tahap baseline A2 setelah diberikan intervensi menunjukkan hasil yang semakin membaik. Dengan persentase overlape sebesar 33,33% sesuai dengan kriteria overlap dimana semakin kecil hasil overlap, maka semakin baik pengaruh yang diberikan intervensi pada peserta didik korban *bullying*. Maka dapat dinyatakan bahwa perilaku *self image* pada peserta didik korban *bullying* di SMK SMTI Bandar Lampung mengalami perubahan ke arah yang lebih baik dengan menggunakan teknik *self instruction*.

Kata Kunci: *Konseling Individu, Self Instruction, Self Image, Bullying*

ABSTRACT

Self image is the perception or image that a person has about himself. It includes an individual's thoughts, feelings, beliefs, and judgments about themselves, including, how they perceive their physical appearance, skills, values, and interactions with others. Self image can influence a person's behavior, mental health and relationship with their environment. The aim of this research was to determine the effect of individual counseling services using self-instruction techniques on the self-image of bullying students at SMK SMTI Bandar Lampung.

This research uses the Single Subject Research (SSR) method which uses one research subject with an A-B-A research design. The subject of this research was a class XI APL 4 student at SMK SMTI Bandar Lampung. This research process took place in 3 stages. The first stage of the research carried out baseline A1, the second stage the researcher provided treatment or intervention B, and the final stage was the baseline A2 stage. The data collection methods used were observation, interviews and documentation. Data analysis uses analysis within conditions and analysis between conditions which are presented in the form of tables and graphs.

Based on the research results, it shows that there is a change in behavior for the better in the self-image of students who are victims of bullying. In the baseline A1 stage, it can be seen that the self-image behavior of students who are victims of bullying is low. At intervention stage B, when treatment was given in the form of individual counseling with self-instruction techniques, behavior changes were more stable. Then the baseline A2 stage after being given the intervention showed increasingly improved results. With an overlap percentage of 33.33% in accordance with the overlap criteria, where the smaller the overlap results, the better the influence the intervention will have on students who are victims of bullying. So it can be stated that the self-image behavior of students who are victims of bullying at SMK SMTI Bandar Lampung has changed for the better by using self-instruction techniques.

Keywords: Individual Counseling, Self Instruction, Self Image, Bullying

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Septi Ardila
NPM : 1911080200
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Layanan Konseling Individu Teknik *Self Instruction* Terhadap *Self Image* Peserta Didik Korban *Bullying* Di SMK SMTI Bandar Lampung”**. Ini sepenuhnya karya penyusunan sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiarisme dan karya orang lain serta tidak menjiplak atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam komunitas ilmiah. Atas pernyataan ini, penyusun bersedia menanggung resiko atau sanksi yang dikenakan kepada karya ini apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika ilmiah dalam karya ini, atau adanya hukuman dari pihak lain terhadap keaslian karya penyusunan ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 26 Maret 2024

Yang membuat pernyataan,



Septi Ardila

NPM. 1911080200



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Bandar Lampung, 35131. Telp. (0721) 704030

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Individu Teknik
Self Instruction Terhadap Self Image Peserta Didik Korban Bullying di SMK SMTI Bandar Lampung

Nama : Septi Ardila
NPM : 1911080200
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah Di Munaqasyahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang
Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Dr. H. Yahya AD, M.Pd
NIP. 195909201987031003

Pembimbing II

Iip Sugharta, M.Pd
NIP.

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



KEMENTERIAN AGAMA

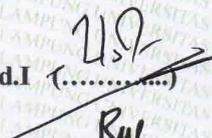
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

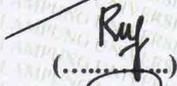
Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Bandar Lampung, 35131. Telp. (0721) 704030

PENGESAHAN

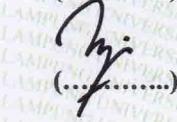
Skripsi dengan judul: **Pengaruh Layanan Konseling Individu Teknik Self Instruction Terhadap Self Image Peserta Didik Korban Bullying Di SMK SMTI Bandar Lampung.** Disusun oleh: **Septi Ardila, NPM:1911080200,** Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: **Kamis, 26 Maret 2024.**

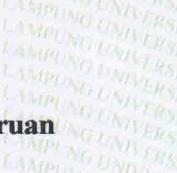
TIM MUNAQOSYAH

Ketua : **Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I** (.....) 

Sekretaris : **Reiska Primanisa, M.Pd** (.....) 

Penguji Utama : **Dr. Laila Maharani, M.Pd** (.....) 

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

Penguji Pendamping II : **Iip Sugiharta, M.Pd** (.....) 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan


Prof. Drs.Hj. Nurw. Diana, M.Pd
NIP: 196408281988032002

MOTTO

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ
حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ
مَنْ وَّالٍ

Artinya: “Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain dia”.

(QS. Ar-Rad:11)¹

“Kamu tidak harus menjadi hebat untuk memulai,
tetapi kamu harus mulai untuk menjadi hebat.”

- Zig Ziglar -

¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*, 2019.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, dengan mengucap segala puji syukur kepada Allah SWT penulis telah menyelesaikan skripsi ini. Dari hati yang terdalam segala perjuangan saya hingga titik ini menjadi alasan saya kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan penuh rasa bangga saya persembahkan kepada:

1. Ayah yang kusayangi, cinta pertamaku, dan panutanku ayahanda Murni (Alm), seseorang yang saya cintai dan paling saya rindukan saat ini. Alhamdulillah kini penulis sudah berada di tahap ini, menyelesaikan karya tulis sederhana ini sebagai ucapan terimakasih sudah mengantarkan saya berada di tempat ini, meskipun pada akhirnya perjalanan ini harus saya lewati tanpa lagi ayah temani di setiap perjalananku.
2. Wanita hebat dan yang kusayangi Ibu Nurmila, seseorang yang mempunyai pintu surga di telapak kakinya yang telah melahirkan penulis ini dengan sabar dan ikhlas yang sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan karya tulis sederhana ini. Terimakasih untuk doa dan dukunganmu sampai saya bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi agar ibu harus selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidupku.
3. Saudara kandungku yang kusayangi Sarwo Apredi dan Herdianti Rukmana terimakasih atas dukungan dan motivasinya terhadap penyelesaian skripsi ini.
4. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung semoga ini awal dari perjalanan kesuksesanku.

RIWAYAT HIDUP

Penulis skripsi ini bernama Septi Ardila, penulis lahir di Kotabumi pada tanggal 24 September 2001, merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Murni dan Ibu Nurmila.

Penulis menempuh pendidikan dari jenjang sekolah dasar di SDN 05 Kotabumi dan lulus pada tahun 2013. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan sekolah menengah pertama di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2016. Sejak sekolah menengah pertama penulis mengikuti ekstrakurikuler tapak suci dan pramuka. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan sekolah menengah atas di SMA Negeri 13 Bandar Lampung, dan lulus pada tahun 2019.

Pada tahun 2019 penulis diterima masuk di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) melalui jalur SPAN-PTKIN UIN Raden Intan Lampung. Penulis pernah melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN-DR) di Kecamatan Rajabasa Raya, Kota Bandar Lampung pada tahun 2022 selama 40 hari. Kemudian penulis melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di MTSS As-Syifa Karang Sari Lampung Selatan selama 40 hari.



KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Prof Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Dr. H. Yahya AD, M.Pd selaku Pembimbing I, penulis mengucapkan terimakasih atas segala arahan, perhatian, dukungan dan bantuannya selama menyelesaikan skripsi ini.
5. Iip Sugiharta, M.Si selaku pembimbing II, penulis mengucapkan terimakasih atas bimbingannya, arahan, perhatian, serta dukungan dan pengetahuan baru yang bermanfaat selama menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung.
7. Kedua orang tua Bapak Murni (Alm) dan Ibu Nurmila penulis mengucapkan terimakasih atas segala doa dan kasih sayangnya. Serta kakakku Sarwo Apredi dan Herdianti Rukmana yang selalu mendukung dan mengingatkanku untuk mengerjakan skripsi ini dan memberikan semangat.
8. Annike Feranita, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah membantu serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat terpenuhi.
9. Sahabat kecilku Annisa dan Novita tempat bercerita yang selalu memberikan semangat, dukungannya dan motivasinya.

10. Dea Amelia teman seperbimbinganku sekaligus menjadi sahabat yang selalu sabar menemani, belajar bersama, saling menguatkan, memberi semangat, dan membantu dalam proses mengerjakan skripsi ini.
11. Teman-teman baikku Tina, Wulan, Eva, Dyah, dan temanku yang lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas semuanya.
12. Teman sejurusan angkatan 2019 jurusan BKPI memberi banyak pelajaran serta pengalaman selama perkuliahan.
13. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung semoga Allah membalas semua kebaikan pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan proses skripsi ini dan semoga bermanfaat.

Bandar Lampung, Maret 2024

Penulis,

Septi Ardila

NPM. 1911080200



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Identifikasi Masalah.....	10
D. Batasan Masalah	10
E. Rumusan Masalah.....	11
F. Tujuan Penelitian	11
G. Manfaat Penelitian	11
H. Kajian Peneliti Terdahulu yang Relevan	12
I. Sistematika Penulisan	14

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu	17
1. Pengertian Konseling Individu.....	17
2. Tujuan Konseling Individu	18
3. Tahap-tahap Konseling Individu.....	20
4. Proses Layanan Konseling Individu.....	23
B. Teknik <i>Self Instruction</i>	24
1. Pengertian Teknik <i>Self Instruction</i>	24
2. Tujuan Teknik <i>Self Instruction</i>	25
3. Tahapan Teknik <i>Self Instruction</i>	25
4. Keunggulan Teknik <i>Self Instruction</i>	28
5. Kegunaan Teknik <i>Self Instruction</i>	28
6. Penerapan Teknik <i>Self Instruction</i>	29
C. <i>Self Image</i>	30

1. Pengertian <i>Self Image</i>	30
2. Karakteristik <i>Self Image</i>	31
3. Komponen-komponen <i>Self Image</i>	31
4. <i>Self Image</i> Negatif dan Positif.....	32
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Image</i>	34
D. <i>Bullying</i>	35
1. Pengertian <i>Bullying</i>	35
2. Pihak Yang Terlibat Dalam Kasus <i>Bullying</i>	36
3. Faktor Penyebab Terjadinya <i>Bullying</i>	38
4. Jenis-Jenis <i>Bullying</i>	39
5. Dampak Perilaku <i>Bullying</i>	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	43
B. Desain Penelitian	43
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
D. Subjek Penelitian	45
E. Variabel Penelitian.....	46
F. Definisi Operasional Variabel	47
G. Teknik Pengumpulan Data.....	48
H. Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	55
B. Deskripsi Subjek Penelitian	55
C. Deskripsi Data.....	56
D. Analisis Data.....	62
E. Pembahasan	71

BAB V PENUTUP

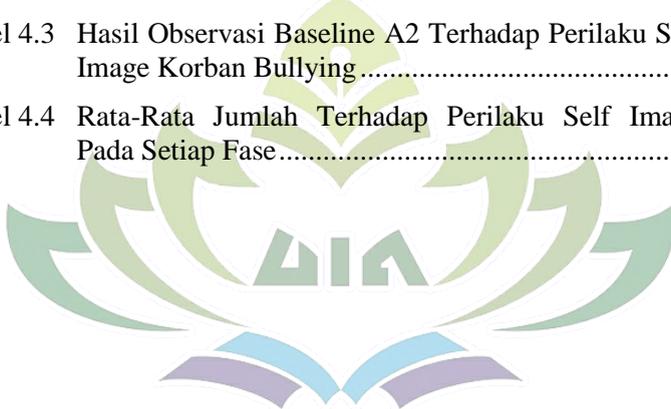
A. Simpulan	77
B. Rekomendasi.....	77

DAFTAR RUJUKAN.....	79
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	85
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Identitas Peserta Didik.....	9
Tabel 3.1 Desain A-B-A.....	44
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel.....	46
Tabel 3.3 Kisi-kisi Lembar Observasi Terhadap Perilaku Self Image Korban Bullying.....	48
Tabel 4.1 Hasil Observasi Baseline A1 Terhadap Perilaku Self Image Korban Bullying.....	57
Tabel 4.2 Hasil Observasi Intervensi B Terhadap Perilaku Self Image Korban Bullying.....	60
Tabel 4.3 Hasil Observasi Baseline A2 Terhadap Perilaku Self Image Korban Bullying.....	61
Tabel 4.4 Rata-Rata Jumlah Terhadap Perilaku Self Image Pada Setiap Fase.....	62



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	42
Gambar 4.1 Grafik Keseluruhan Kondisi Terhadap Perilaku Self Image Korban Bullying	63



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Lembar Observasi Pedoman Wawancara.....	87
Lampiran B. Pedoman Wawancara	93
Lampiran C. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	95
Lampiran D. Dokumentasi	100
Lampiran E. Surat-Surat.....	102



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Bagian langkah awal untuk memahami judul skripsi ini, serta untuk menghindari akan terjadinya kesalahpahaman, maka peneliti perlu untuk menjelaskan beberapa istilah kata yang menjadi judul pada skripsi ini. Judul skripsi ini “PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK *SELF INSTRUCTION* TERHADAP *SELF IMAGE* PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING* DI SMK SMTI BANDAR LAMPUNG”. Adapun yang perlu dijelaskan istilah-istilah tentang judul tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh

Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah daya yang ada atau timbul dari (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.¹ Pengaruh juga adalah daya atau kekuatan yang dimiliki oleh sesuatu untuk mempengaruhi hal lain, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dalam konteks yang lebih luas pengaruh dapat merujuk pada efek, dampak, atau perubahan yang ditimbulkan oleh suatu entitas terhadap lainnya.

2. Layanan Konseling Individu

Layanan konseling individual adalah proses memberikan bantuan yang sistematis oleh guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik yang dilakukan secara tatap muka untuk mengungkapkan masalah peserta didik sehingga peserta didik mampu melihat masalahnya sendiri, mampu menerima diri

¹ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2017). h.849.

sendiri sesuai dengan potensi yang dimiliki dan mampu memecahkan masalahnya sendiri.²

3. Teknik *Self Instruction*

Teknik *self instruction* merupakan suatu teknik dalam pendekatan perilaku kognitif yang membantu mengajarkan kepada individu untuk mengubah anggapan individu terhadap situasi yang sulit bagi mereka menjadi lebih efektif.³

4. *Self Image*

Self image (citra diri) adalah suatu gambaran, cerminan, pandangan, dan bayangan yang dimiliki oleh seseorang mengenai dirinya sendiri.⁴

5. *Bullying*

Bullying merupakan suatu bentuk perilaku kekerasan secara fisik maupun mental terhadap seseorang atau sekelompok orang yang dianggap lebih lemah.⁵

Dari pengertian istilah yang terdapat di dalam judul, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan “Pengaruh Layanan Konseling Individu Teknik *Self Instruction* Terhadap *Self Image* Peserta Didik Korban *Bullying* di SMK SMTI Bandar Lampung” adalah suatu penelitian eksperimen untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self*

² Rizky Meiputra Nugraha and Fahdilla Noor Azizah, “Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Menciptakan Kesadaran Diri Peserta Didik Mengikuti Layanan Konseling Individual,” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 2, no. 2 (2019): 73–80.

³ Imas Arshy Gustia, Sjenny Anggraeni Indrawati, and Wirda Hanim, “Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V SDN Utan Kayu Utara 01),” *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2018): 24–47.

⁴ Januar Rohman and Akhmad Baidun, “Pengaruh Citra Diri (Self Image) Dan Konformitas Terhadap Perilaku Compulsive Buying Pada Remaja,” *TAZKIYA: Journal of Psychology* 1, no. 2 (2019), <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v1i2.10679>.

⁵ Rusanti Adiyono, Irvan, “Peran Guru Dalam Mengatasi Perilaku *Bullying*,” *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 6, no. 3 (2022): 649–58.

instruction terhadap *self image* peserta didik korban *bullying*.

B. Latar Belakang Masalah

Bullying merupakan masalah serius yang banyak dialami oleh peserta didik di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Fenomena yang sering terjadi di berbagai lingkungan pendidikan, baik di sekolah maupun di lingkungan sosial lainnya.⁶ Peserta didik yang menjadi korban *bullying* seringkali mengalami dampak negatif terhadap *self image* dirinya.⁷ *Self image* atau citra diri adalah cara pandang seseorang terhadap dirinya sendiri, termasuk bagaimana individu melihat, mengevaluasi dan memahami dirinya sendiri secara psikologis, fisik, sosial, dan emosional.⁸ *Self image* yang mengacu pada persepsi dan penilaian individu terhadap diri mereka sendiri, termasuk keyakinan, sikap, dan perasaan mereka.⁹ Ketika seseorang menjadi korban *bullying*, mereka cenderung mengembangkan persepsi yang negatif tentang diri mereka sendiri dan merasa rendah diri.¹⁰ Oleh karena itu, konseling individu dengan menggunakan teknik *self instruction* dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan dan memperkuat *self image* pada peserta didik yang menjadi korban *bullying*.¹¹

⁶ Adillah Putri and Putri Novirianti Ramadhani Hafizhullisan, "Bullying Di Sekolah Dalam Tinjauan Sosiologi Pendidikan," 2023.

⁷ Rizka Yunita and Widya Addiarto, "Hubungan Harga Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Korban Bullying Verbal," *Journal of Nursing Care and Biomoleculer* 7, no. 2 (2022): 114–19.

⁸ Eka Cahya Ningrum and Andik Matulesy, "Self Image Dan Impulsive Buying Terhadap Produk Fashion Pada Dewasa Awal," *Fenomena* 27, no. 1 (2018): 51–56, <https://doi.org/10.30996/fn.v27i1.1483>.

⁹ Agnes Febiola S, "Hubungan Self Esteem Dengan Subjective Well-Being Pada Siswa SMA Swasta Gajah Mada Medan," 2021.

¹⁰ Ainun Mardiah, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individual Rational Emotif Behavior Therapy Teknik Home Work Assigment Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 1 Amuntai Selatan Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2022/2023," *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 2, no. 1 (2023): 184–204.

¹¹ Vandyn Dyah Palupi, "Relationship Between Self Esteem And Attention Of Parents With Trends To Do Bullying" (Untag 1945 Surabaya, 2019).

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin”¹²

Ayat diatas menjelaskan bahwa jangan merasa rendah diri terhadap diri sendiri karena orang-orang mukmin paling tinggi derajatnya.

Bullying adalah tindakan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu orang atau lebih yang memiliki kekuatan dan kekuasaan lebih dalam memperlakukan orang lain secara berulang, terencana, dan bertujuan untuk menyakiti, mempermalukan, merendahkan, atau mengancam orang tersebut, bentuk *bullying* dapat berupa verbal, fisik, atau psikologis.¹³

Peserta didik yang menjadi korban *bullying* cenderung mengalami dampak yang signifikan terhadap *self image* mereka.¹⁴ Mereka mungkin mengembangkan persepsi yang negatif tentang diri sendiri, merasa rendah diri, dan memiliki keyakinan yang negatif tentang kemampuan dan nilai diri mereka. Rasa malu, takut, dan ketidakmampuan untuk membela diri atau berbicara juga dapat mempengaruhi *self image* peserta didik yang menjadi korban *bullying*.¹⁵

Teknik *self instruction* adalah suatu pendekatan kognitif perilaku yang bertujuan untuk membantu individu mengembangkan kemampuan untuk mengarahkan dan mengatur perilaku mereka melalui instruksi verbal internal

¹² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*, 2019.

¹³ A Priyatna, *Lets End Bullying* (Elex Media Komputindo, 2013).

¹⁴ Chaista Rahmanillah, Enditiara Yuli Pratiwi, and Fitriyanti Herlinda Sari, “Pengaruh Social Support Dan Self-Esteem Terhadap Subjective Well-Being Remaja Korban Bullying Di Pondok Pesantren,” *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 10, no. 3 (2018): 269–76.

¹⁵ Cut Nurul Iflah, “Gambaran Self Esteem Pada Perempuan Korban Body Shaming (Studi Di Gampong Sungai Pauh, Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa).” (UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2023).

yang positif.¹⁶ Dalam konteks konseling individu untuk peserta didik korban *bullying*, teknik *self instruction* digunakan untuk mengajarkan mereka cara mengubah pola pikir negatif dan memperkuat keyakinan positif diri mereka sendiri.¹⁷

Teknik *self instruction* didasarkan pada teori kognitif yang menyatakan bahwa pikiran individu memainkan peran penting dalam membentuk perilaku dan emosi.¹⁸ Dengan mengajarkan peserta didik untuk mengarahkan pikiran mereka secara positif, teknik *self instruction* membantu mereka menggantikan pola pikir negatif dengan instruksi verbal yang membangun dan mendukung *self image* positif. Pendekatan *self instruction* juga mengadopsi prinsip-prinsip teori perilaku yang menyatakan bahwa perilaku dapat dipelajari dan diubah melalui penguatan positif. Dalam konseling individu, peserta didik korban *bullying* diajarkan untuk memberikan penguatan positif pada diri mereka sendiri sehingga meningkatkan *self image* mereka.¹⁹

Manfaat teknik *self instruction* dalam merubah *self image* peserta didik korban *bullying* yaitu menggantikan pola pikir negatif, melalui teknik *self instruction*, peserta didik korban *bullying* dapat belajar mengidentifikasi pola pikir negatif yang menghambat *self image* mereka. Mereka diajarkan untuk mengubah pola pikir tersebut menjadi

¹⁶ Magfiratul Hidayah, "Penerapan Teknik Self Instruction Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 8 Model Bulukumba," 2022.

¹⁷ Reza Bella Septamara, Hardi Prasetiawan, and Arif Budi Prasetya, "Keefektifan Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Quarter Life Crisis Dengan Empty Chair Pada Kaum Milenial," in *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, vol. 2, 2022.

¹⁸ N P Sari, M A Setiawan, and M Zaini, *Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Public Speaking Bagi Konseli/Siswa SMK (Petunjuk Guru BK/Konselor Di Tingkat Sekolah Menengah Kejuruan)* (Deepublish, 2019).

¹⁹ Rachma Ayu Septina, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Talk Dan Self Instruction Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang)" (Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020).

instruksi verbal internal yang lebih positif dan membangun.²⁰ Memperkuat keyakinan positif peserta didik diajarkan untuk mengidentifikasi dan mengingat pencapaian-pencapaian kecil yang mereka raih sebagai bentuk penguatan kepada diri sendiri. Dengan melibatkan penguatan positif pada diri sendiri, peserta didik korban *bullying* dapat memperkuat keyakinan positif tentang kemampuan dan nilai mereka. Mengembangkan kemandirian, teknik *self instruction* juga membantu peserta didik korban *bullying* untuk menjadi lebih mandiri dalam mengatasi masalah dan menghadapi tantangan.²¹ Mereka belajar untuk mengatur dan mengarahkan pikiran mereka sendiri, sehingga dapat mengambil langkah-langkah yang positif untuk meningkatkan *self image* dan menghadapi pengalaman *bullying* dengan lebih percaya diri.²²

Konseling individu dengan menggunakan teknik *self instruction* merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan *self image* pada peserta didik korban *bullying*.²³ Dengan mengajarkan peserta didik untuk mengubah pola pikir negatif, memperkuat keyakinan positif, dan mengembangkan kemandirian, teknik *self instruction* membantu mereka dalam menghadapi pengalaman *bullying* dengan lebih percaya diri dan membangun *self image* yang lebih positif. Penting bagi para konselor dan pendidik untuk mengenali pentingnya penggunaan teknik *self instruction* dalam mendukung

²⁰ Evi Kartika Chandra, Mungin Eddy Wibowo, and Sunawan, "Cognitive Behaviour Group Counseling With Self Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students' Self Confidence," *Islamic Guidance and Counseling Journal* 2, no. 1 (2019): 11–17, <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.305>.

²¹ Puspitasari, "Mengembangkan Kesadaran Diri Pada Siswa Untuk Mencegah Tindak Perundungan Di Sekolah Dasar," *Dharmas Education Journal (DE_Journal)* 4, no. 1 (2023): 16–22.

²² Maharani Tiara, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Self Esteem Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 14 Bandar Lampung" (Uin Raden Intan Lampung, 2022).

²³ Azzah Nurlaila and Budi Purwoko, "Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Ketapang," 2019.

perkembangan dan kesejahteraan emosional peserta didik yang menjadi korban *bullying*.²⁴

Dalam pendidikan islam terdapat pembahasan tersendiri mengenai pelanggaran perilaku tersebut. *Bullying* merupakan hal yang dilarang karena terkait dengan akhlak kepada sesama manusia. Bahkan dalam al-Qur'an telah menerangkan bahwa tindak perilaku *bullying* merupakan akhlak tercela atau tidak baik.²⁵ Islam sudah melakukan pelanggaran terhadap *bullying*, hal ini sudah dijelaskan dalam Q.S. al-Hujurat [49] : ayat 11.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barang siapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim”.²⁶

Dari penjelasan ayat di atas bahwasanya orang-orang yang suka mencari kesalahan dan kekhilafan orang lain,

²⁴ M A Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)* (Deepublish, 2018).

²⁵ Siti Maisah, “Bullying Dalam Prespektif Pendidikan Islam,” *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2020).

²⁶ *Al-Qur'an - Terjemahan Al-Qur'an - Bahasa Indonesia - EBook Al-Qur'an* (Charisma, 2013).

niscaya lupa akan kesalahan yang ada pada dirinya sendiri terutama yang terjadi pada anak-anak usia remaja serta bagaimana menyikapi tindak perilaku *bullying* tersebut.

Olweus, menggambarkan korban *bullying* sebagai seseorang yang lemah secara sosial, pemalu, dan cemas. Mereka merasa tertekan secara emosional dan terpinggirkan secara sosial. Korban juga mengalami peningkatan risiko psikologis seperti depresi, harga diri yang buruk, dan keinginan untuk bunuh diri.²⁷

Dari data awal yang didapatkan peneliti dengan melakukan pra penelitian ini, data ini didapatkan langsung di lokasi penelitian yakni di SMK SMTI Bandar Lampung diperoleh data melalui wawancara dengan ibu Annike Veranita selaku guru bimbingan konseling, beliau mengatakan bahwa:

“...untuk peserta didik di SMK SMTI Bandar Lampung ini ada satu peserta didik yang masalah perilaku *self imagenya* rendah akibat korban *bullying* yang terjadi pada dirinya yaitu peserta didik kelas XI SMK SMTI Bandar Lampung yaitu khususnya di kelas XI APL 4 yang terungkap bahwa terdapat satu peserta didik yaitu SR dari ketiga peserta didik korban *bullying* yang memiliki kecenderungan *self image* rendah yang dialami oleh peserta didik korban *bullying* akibat terjadinya *bullying* verbal dari ke empat aspek *bullying* yaitu aspek *bullying* verbal, *bullying* fisik, *bullying* sosial, dan *cyberbullying*. Hal ini dapat dilihat dari adanya gejala-gejala yang tampak di antaranya peserta didik ini banyak diam dan menyendiri bahkan peserta didik terlihat menghindari interaksi dengan temannya”

Adapun demikian dari hasil wawancara dengan guru BK dapat memilih siswa yang *self image* nya rendah ini untuk menjadi subjek penelitian. Berikut adalah identitas peserta

²⁷ Hadi Warsito Wiryosutomo, “Efektivitas Layanan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Bullying,” *Universitas Negeri Surabaya* vol 12 (2022).

didik yang memiliki perilaku *self image* rendah akibat korban *bullying* :

Tabel 1.1
Identitas Peserta Didik

Nama	SR (Nama inisial)
Jenis Kelamin	Perempuan
Kelas	XI APL 4
Asal Sekolah	SMK SMTI Bandar Lampung
Alamat	Tanjung Bintang

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik (SR) terkait masalah perilakunya, SR mengatakan:

“...saya masih merasa sedih dan rendah diri karena kasus *bullying* yang pernah saya alami membuat saya merasa tidak berharga dan tidak punya nilai saya merasa tidak ada yang spesial atau baik pada diri saya, saya sering banyak diam bahkan melamun dan merasa malu ketika berbaur dengan teman saya dikelas maupun luar kelas, merasa takut akan di *bully* kembali, dan gugup. Jadi itu yang membuat saya menjadi pendiam dan menyendiri karena saya takut di ejek teman-teman dan membuat saya merasa rendah diri sehingga saya menghindari teman-teman”.

Hasil wawancara peneliti dengan SR juga menunjukkan bahwa kurangnya kedekatan antara SR dengan orang tuanya atau keluarganya di rumah:

“...saya tidak terlalu terbuka kepada orang tua saya dan tidak terlalu dekat. Saya kalau ada masalah tidak pernah cerita sama sekali ke orang tua saya ataupun saudara, jadi saya pendam sendiri saja permasalahan saya yang terjadi di lingkungan sekolah saya”.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap SR bahwa dampak yang mempengaruhi *self image* SR yaitu akibat pernah terjadi kasus *bullying* pada dirinya yang membuat SR sering banyak diam,

takut dan menyendiri karena SR takut merasa dirinya akan di *bully* lagi karena SR mengalami trauma yang terjadi pada dirinya. Dengan adanya hal ini maka upaya yang akan dilaksanakan yaitu menerapkan layanan konseling individu dengan teknik *self instruction* yang harapannya dapat mengatasi permasalahan yang ada pada peserta didik mengenai *self image* pada peserta didik yang menjadi korban *bullying*.

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa untuk merubah *self image* yang rendah menjadi positif pada peserta didik korban *bullying* perlu diberikan layanan konseling individu menggunakan teknik *self instruction*. Maka peneliti tertarik untuk melanjutkan dan melakukan penelitian eksperimen dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Individu Teknik *Self Instruction* Terhadap *Self Image* Peserta Didik Korban *Bullying* di SMK SMTI Bandar Lampung”.

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat 1 peserta didik yang mengalami *self image* yang rendah terhadap dirinya sendiri dari ketiga peserta didik korban *bullying*.
2. Peserta didik korban *bullying* sering berdiam diri, dan menyendiri.
3. Belum adanya penanganan mengenai *self image* peserta didik akibat terjadinya korban *bullying* dengan menggunakan teknik *self Instruction*.

D. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu sebatas ingin mengetahui seberapa besar pengaruh layanan konseling individu terhadap *self image* peserta didik korban *bullying* menggunakan teknik *self instruction*.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh layanan konseling individu teknik *self instruction* terhadap *self image* pada peserta didik korban *bullying* di SMK SMTI Bandar Lampung?”

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini yaitu “untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu teknik *self instruction* terhadap *self image* peserta didik korban *bullying* di SMK SMTI Bandar Lampung”.

G. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ada dua yaitu:

1. Manfaat teoritis :

Secara teoritis adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak ilmu yang bermanfaat khususnya dalam program bimbingan dan konseling di bidang pendidikan yakni untuk membantu meningkatkan *self image* peserta didik korban *bullying* di lembaga pendidikan terutama di sekolah.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Peserta Didik

Diharapkan dengan adanya penelitian ini mampu menambah wawasan bagi siswa tentang pentingnya *self image* pada dirinya sendiri agar tidak ada terjadinya korban *bullying*.

b. Bagi Peneliti

Dapat memberikan pengetahuan, serta pengalaman bagi seorang calon konselor dalam meningkatkan *self image* pada korban *bullying*.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini sangat bermanfaat untuk sekolah khususnya untuk kasus *bullying*, dampaknya, serta cara dalam meningkatkan *self image* pada peserta didik yang menjadi korban *bullying*.

H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian ini mengacu pada berbagai literatur yang mendukung sebagai acuan untuk menegaskan dan menguatkan teori yang dipakai dalam penelitian ini. Adapun penelitian terdahulu yang relevan guna untuk memperkuat dalam penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hariadi Ahmad dan Yolana Oktaviani, dengan judul “Pengaruh Teknik *Self Instruction* Terhadap Harga Diri Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat” tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari teknik *self instruction* terhadap peningkatan harga diri siswa XI SMKN 1 Lingsar Kabupaten Lombok. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner harga diri dan wawancara sebagai metode pokok serta metode dokumentasi dan observasi sebagai metode pelengkap. Maka dapat disimpulkan penelitian ini dengan teknik *self instruction* signifikan. Persamaan penelitiannya adalah sama-sama menggunakan teknik *self instruction* dan sama-sama menggunakan jenis penelitian kuantitatif, kemudian yang membedakan adalah sampel, objek penelitian dan variabel terikatnya yaitu peneliti menggunakan topik masalah yang berbeda dan peneliti menggunakan variabel berbeda. Hal ini berarti strategi *self instruction* dapat meningkatkan harga diri siswa²⁸

²⁸ Hariadi Ahmad and Yolana Oktaviani, “Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat,” *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2019), <https://doi.org/10.33394/realita.v4i2.2162>.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Meitasari, Aprezo Pardodi Maba, Ari Rahmawati, dan Abd Basith, dengan judul “*The Impact Of Psychoeducational Group With Self Instruction Techniques To Ward Career Decision Making, Self-Esteem, And Self-Efficacy*” tujuan penelitian ini adalah untuk menguji kelompok psikoedukasi dengan teknik *self instruction* dalam meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan karir, harga diri, dan efikasi diri. Studi pendahuluan ini terdiri dari 60 partisipan yang memiliki tingkat harga diri, efikasi diri, dan pengambilan keputusan karir yang rendah. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala psikologis pengambilan keputusan karir, harga diri, dan efikasi diri yang semuanya telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Temuan data dianalisis dengan manova dan uji-t. Dengan demikian kelompok psikoedukasi dengan teknik *self instruction* dapat meningkatkan harga diri, efikasi diri, dan pengambilan keputusan karir. persamaan penelitiannya adalah sama-sama menggunakan teknik *self instruction* dan sama-sama menggunakan jenis penelitian kuantitatif sedangkan perbedaannya di variabelnya.²⁹
3. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmah Salsabila, dan Hilma Fitriyani, dengan judul “Pengaruh Teknik *Self Instruction* Dalam Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Harga Diri Korban Perundungan” tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik *self instruction* dalam pendekatan CBT untuk meningkatkan harga diri korban perundungan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen bentuk subjek tunggal dengan desain A-B. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil persentase overlap pada penelitian ini memperlihatkan bahwa teknik *self*

²⁹ Meitasari Meitasari et al., “The Impact of Psychoeducational Group with Self-Instruction Techniques toward Career Decision Making, Self-Esteem, and Self-Efficacy,” *Konselor* 9, no. 2 (2020): 56–61, <https://doi.org/10.24036/0202092108389-0-00>.

instruction berpengaruh pada meningkatnya harga diri konseli.³⁰

I. Sistematika Penulisan

Dalam sistematika penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab yaitu:

1. BAB I Pendahuluan

Dalam bab pendahuluan ini memuat antara lain yaitu penegasan judul yang merupakan garis dari keseluruhan untuk memulai langkah awal dalam mengerjakan skripsi. Atas dasar itu deskripsi skripsi terdapat latar belakang yang terangkum di dalamnya tentang apa yang menjadi alasan memilih judul skripsi dan bagaimana pokok dalam permasalahannya, identifikasi masalah dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan dan sistematika penulisan.

2. BAB II Landasan Teori

Dalam landasan teori yang memuat secara rinci landasan-landasan teori yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian.

3. BAB III Metode Penelitian

Di dalam bab metode penelitian terdapat waktu penelitian dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi sampel dan teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel, dan analisis data.

4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam bab hasil penelitian dan pembahasan berisi tentang deskripsi data, dan hasil dari analisis data yang diperoleh.

³⁰ Rahmah Salsabila and Hilma Fitriyani, "Pengaruh Teknik Self-Instruction Dalam Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Korban Perundungan," *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* vol 9 (2020): 56–60, <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/INSIGHT.091.06>.

5. BAB V Penutup

Dalam bab penutup memuat secara rinci simpulan dan rekomendasi yang menjadi langkah akhir dalam penelitian.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. **Konseling Individu**

1. **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.³¹

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.³² 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 berpikir, berperasaan sikap, dan perilaku.³³

Menurut Prayitno konseling individu adalah suatu layanan konseling yang dilakukan oleh konselor dan klien dengan cara tatap muka dan dilakukan untuk membahas masalah yang sedang dihadapi oleh klien. Menurut Hariastuti konseling individu adalah bentuk layanan yang

³¹ Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005). 84.

³² Apriana Nofriastuti Rasdiany and Yeni Karneli, "Konseling Individual Menggunakan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa," *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* 5, no. 1 (2021): 36–43, <https://doi.org/10.24036/4.15437>.

³³ Holipah, "The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Attitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung," *Journal Counseling*, 2011.

dapat memungkinkan peserta didik untuk dapat memperoleh layanan secara pribadi bisa melalui tatap muka langsung dengan guru atau konselor untuk membahas permasalahan yang dialami.

Wills Sofyan konseling individu adalah konselor dan konseli bertemu secara tatap muka dan konselor memberikan bantuan kepada konseli untuk mengembangkan kepribadian konseli dan siap untuk menghadapi masalah kapan saja. Layanan bimbingan dan konseling individual adalah layanan konseling yang dilakukan antara konselor dengan peserta didik untuk membahas dan menyelesaikan masalahnya. Sedangkan menurut Ahmad Sudrajat layanan konseling individual adalah layanan yang digunakan untuk menolong siswa dan untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya.³⁴

Berdasarkan dari beberapa uraian tentang konseling individu diatas maka dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah suatu bentuk layanan konseling antara konselor dan konseli dengan tujuan untuk dapat menyelesaikan masalah yang di alami oleh konseli.

2. Tujuan Konseling Individu

Menurut Sofyan tujuan konseling adalah membantu peserta didik agar menjadi orang yang fungsional, mencapai identitas diri, integritas diri, dan aktualisasi diri. Selain itu tujuan konseling yaitu agar peserta didik dapat berkembang secara optimal, mampu menyelesaikan masalah, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.³⁵

³⁴ Nur Vita Fauziyah, "Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa: Literature Review," *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)* 5, no. 1 (2021): 17, <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p17-21>.

³⁵ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2017). h. 20.

Sedangkan menurut Prayitno tujuan konseling individu ada dua, yaitu:

- 1) Tujuan umum: mampu terentasnya masalah yang dialami oleh klien.
- 2) Tujuan khusus: tujuan khusus dari layanan konseling individual yaitu sesuai dengan fungsi-fungsi konseling, yaitu diantaranya fungsi pemahaman, dimana klien mampu memahami permasalahan yang dialami secara mendalam, dinamis, dan komprehensif, pemahaman tersebut mengarah kepada dikembangkannya sikap dan persepsi dan kegiatan demi terentaskannya permasalahan yang dialami oleh klien sebagaimana fungsi pengentasan, pengembangan, serta pemeliharaan potensi yang ada pada klien dan berbagai fungsi positif yang ada pada klien mampu mencapai sebagai fungsi pengembangan dan perorangan dapat melayani sasaran bersifat advokasi sebagai fungsi advokasi.³⁶

Selain itu tujuan konseling individu yaitu terciptanya pribadi individu yang dapat menjalankan kehidupan sehari-harinya dengan baik serta menghadapi dan mampu untuk mengentaskan masalah yang mengganggu kehidupannya baik lingkungan keluarga maupun sosial. Dengan kata lain, konseling perorangan bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien.³⁷

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan tujuan konseling individu adalah memberikan bantuan kepada peserta didik agar

³⁶ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Madrasah* (Jakarta: Raja Pers, 2013), h. 158.

³⁷ Zulamri Zulamri, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru," *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 19, <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>.

peserta didik mampu memahami permasalahan yang ada pada dirinya serta mampu mengentaskan permasalahannya sendiri tanpa ada paksaan dan ancaman.

3. Tahap-Tahap Konseling Individu

Secara umum tahapan dalam konseling individu dibagi tiga tahapan, yaitu:

1) Tahap Awal

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

- a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien (*rapport*). Kunci keberhasilan membangun hubungan terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling, terutama asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kegiatan.
- b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan klien telah melibatkan diri, maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah klien.
- c) Membuat penaksiran dan perjajakan. Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai untuk mengantisipasi masalah yang dihadapi klien.
- d) Menegosiasikan kontrak. Membangun perjanjian antara konselor dengan klien, berisi: (1) kontrak waktu, yaitu berapa lama

waktu pertemuan yang diinginkan oleh klien dan konselor tidak berkeberatan, (2) kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara konselor dan klien, dan (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseling dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

2) 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:

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

Hal ini bisa terjadi jika:

- a) Klien 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 klien.

- c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun pada saat kontrak tetap dijaga, baik oleh pihak konselor maupun klien.

3) Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap ini terdapat hal yang perlu dilakukan, yaitu:

- a) Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
- b) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
- c) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).
- d) Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu: (1) menurunkan kecemasan klien, (2) perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis, (3) pemahaman baru dari klien tentang masalah yang dihadapinya, dan (4) adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.³⁸

Tahapan pelaksanaan menurut Wilis dalam Haolah dan Irmayati tahapan konseling dilakukan sebagai berikut:

a. Tahap Awal (tahap pembukaan)

Pada tahap ini adalah tugas konselor membangun hubungan yang baik, adanya kontrak, dan bersama dengan konseli menemukan masalah yang sedang

³⁸ M. Harwansyah Putra Sinaga et al., "Implementasi Layanan Konseling Individu Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa," *JOURNAL ON TEACHER EDUCATION* 4 (2023): 242–50.

dialami konseli. Memutuskan langkah awal apa yang harus dilakukan mengenai permasalahannya tersebut.

b. Tahap Pertengahan (tahap kerja)

Tahap ini konselor mengajak konseli untuk aktif berpartisipasi dalam proses kegiatan konseling, menciptakan perasaan yang bisa diterima oleh konseli agar muncul keterbukaan dari konseli, sehingga konseli dapat menceritakan informasi permasalahannya tanpa khawatir sampai mengarah pada harapan konseli terkait permasalahan yang sedang dihadapi.

c. Tahap Akhir (tahap tindakan)

Pada tahap ini konseli mulai mengentaskan permasalahannya membuat rencana-rencana dan melakukan evaluasi dalam proses konseling kemudian konseling ditutup oleh konselor melalui persetujuan dari konseli.³⁹

4. Proses Layanan Konseling Individu

Menurut Brammer berpendapat bahwa ada kesan yang didapat oleh klien dan pemberi layanan saat terjadinya konseling. Secara keseluruhan dan umum, kegiatan pelayanan konseling yang mengintegrasikan jenis layanan atau kegiatan pendukung dan format tertentu sebagaimana disebutkan diatas terentang dari sub-kegiatan paling awal sampai sub-kegiatan akhir, yang dapat dipilah dalam lima tahapan, yaitu:

1. Tahap Pengantaran (*introduction*)

Tahapan pertama ini dimulai sejak awal interaksi antara konselor dan subjek sasaran layanan atau kegiatan pendukung.

2. Tahap Penjajakan (*investigation*)

³⁹ Dian Tri Rahmadani, "Proses Layanan Konseling Individu Dalam Menentukan Jurusan Yang Akan Dipilih Sesuai Dengan Minat Siswa," JUANG: Jurnal Wahana Konseling 5, no. 1 (2022): 11–19.

Tahap ini pertama-tama dimaksudkan untuk mengetahui efek pengantaran (dengan penstrukturan) terhadap diri subjek sasaran layanan atau pendukung.

3. Tahap Penafsiran (*interpretation*)

Tahap ketiga ini pada dasarnya adalah memberikan makna secara lebih jauh bahkan melakukan kajian mendalam terhadap informasi dan data yang dihasilkan dalam tahap penjajakan.

4. Tahap Pembinaan (*intervention*)

Pada tahap keempat ditekankan pembinaan apa yang perlu dikembangkan pada diri sasaran layanan terarah pada peran nyata yang perlu dilaksanakan oleh subjek tersebut terkait dengan permasalahan.

5. Penilaian (*inspection*)

Tahap penilaian dilakukan untuk mengetahui capaian hasil layanan, khususnya hasil pembinaan yang telah dilaksanakan melalui tahapan keempat.⁴⁰

B. Teknik *Self Instruction*

1. Pengertian Teknik *Self Instruction*

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

Pada dasarnya teknik *self instruction* merupakan teknik yang tepat untuk menangani masalah emosional

⁴⁰ Zulamri, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru." <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>

dan masalah perilaku, karena *self instruction* dirancang untuk memberikan individu strategi pemecahan masalah yang dapat diaplikasikan terhadap perilakunya sendiri.

Pemaparan mengenai teknik *self instruction* dari beberapa ahli memberikan pengerucutan definisi teknik *self instruction* dalam penelitian ini. Teknik *self instruction* diartikan sebagai teknik verbalisasi diri yang digunakan untuk mengubah verbalisasi diri siswa yang negatif digantikan oleh verbalisasi diri yang positif yang dapat meningkatkan *self regulation* siswa. Penggunaan teknik *self instruction* dalam meningkatkan *self regulation* siswa bertujuan untuk restrukturisasi kognitif siswa melalui perubahan pola verbalisasi diri (*self statement*) yang positif sehingga akan menghasilkan perilaku yang adaptif.⁴¹

2. Tujuan Teknik *Self Instruction*

Tujuan dari teknik *self instruction* itu sendiri yang diungkapkan oleh Meichenbaum & Goodman adalah untuk meningkatkan individu dengan mengembangkan “*learning set*” yang digunakan untuk memunculkan kontrol dirinya.⁴²

3. Tahapan-Tahapan Teknik *Self Instruction*

Menurut Vigotsky, tahapan terpenting dalam teknik *self instruction* adalah individu secara perlahan berubah dari berbicara secara keras, kemudian mulai berbicara secara lirih dalam hatinya.⁴³

⁴¹ Bambang Setiawan, M. 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>.

⁴² Ibid.

⁴³ Romia Hari Susanti, “Self-Instruction Sebagai Teknik Alternatif Meningkatkan Kepercayaan Diri (Overt-Covert) Siswa SMP,” *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 7, no. 1 (2020): 1–8, <https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.14029>.

Nursalim dalam Wirda Hanim, menjelaskan tahapan proses pelaksanaan teknik *self instruction*. Proses konseling dengan teknik *self instruction* diterapkan ke dalam 7 langkah, yaitu:

1. Langkah pertama konselor memberikan rasional kepada konseli.
2. Langkah kedua yakni pemodelan penugasan secara kognitif dan *self-verbalization* dengan melatih kepada konseli (konselor memodelkan dirinya yang melakukan percakapan internal pada diri).
3. Langkah ketiga yakni bimbingan terbuka dari konselor (konselor memerintahkan konseli untuk melakukan percakapan internal sesuai contoh yang telah diberikan oleh konselor).
4. Langkah keempat yakni bimbingan secara terbuka dari konseli sendiri (konseli membimbing diri sendiri dengan suara yang lantang).
5. Langkah kelima yakni, bimbingan pada diri sendiri secara terbuka (konseli melakukan tugas dengan berbisik).
6. Langkah keenam yakni, bimbingan pada diri sendiri secara tertutup (konseli melakukan bimbingan diri secara tertutup tanpa suara terlontarkan).
7. Langkah ketujuh atau terakhir yakni, konseli diberikan tugas rumah untuk melaksanakan latihan yang telah dilakukan di luar sesi konseling.⁴⁴

⁴⁴ Imas Arshy Gustia, Sjenny Anggraeni Indrawati, and Wirda Hanim, "Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V SDN Utan Kayu Utara 01)," *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2018): 24–47, <https://doi.org/10.21009/insight.071.03>.

Menurut Cormier di dalam penerapannya, teknik *self instruction* memiliki tahapan sebagai berikut:

1) Observasi diri

Di awal intervensi, konseli diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam diri mereka dan mengenali karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain.

2) Memulai dialog internal baru

setelah siswa belajar untuk mengenali tingkah laku maladaftifnya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif dari tingkah laku adaftif tersebut menjadi tingkah laku baru, yang akan memberikan dampak terhadap struktur kognisinya.

3) Belajar keterampilan baru

Konseli kemudian belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat yang sama konseli diharapkan untuk tetap memusatkan perhatian kepada tugasnya untuk membuat pertanyaan baru dan mengamati perbedaan hasilnya.

Ada lima prosedur penerapan *self instruction* menurut Comier, yaitu:

- a) Konselor menjadi model bagi konseli, pertama memberikan contoh dengan menyuarakan dengan lantang/keras dialog internal konseli dan konseli mengikutinya dengan merefleksikan dialog internal tersebut ke perilaku
- b) Konseli kemudian mengikuti apa yang sudah dicontohkan oleh konselor, dengan

mengutarakan dialog internalnya secara lantang dan keras dan langsung merefleksikannya ke perilaku.

- c) Konseli diinstruksikan untuk mengulang kembali dengan tugas yang sama yaitu menyuarakan kembali dialog internalnya dengan lantang dan keras dan langsung merefleksikannya ke perilaku.
- d) Konseli menyuarakan dialog internalnya secara tersamar (hanya terdengar olehnya) dan langsung merefleksikannya ke perilaku.
- e) Konseli melakukan dengan menginstruksikan dalam dirinya sendiri yaitu dengan menyuarakan dialog internalnya hanya diketahui oleh dirinya dan langsung merefleksikannya ke perilaku.⁴⁵

4. Keunggulan Teknik *Self Instruction*

Menurut Halini, *self instruction* memiliki keunggulan yaitu selain dapat mengganti pandangan negatif individu menjadi positif, teknik ini juga dapat mengarahkan individu untuk mengubah konsekuensi dirinya agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungan. Individu tidak hanya diajak untuk mengubah pandangannya, tetapi juga diarahkan untuk mengubah perilaku yang lebih efektif.⁴⁶

5. Kegunaan Teknik *Self Instruction*

Menurut Friedenberg & Gilis kegunaan metode *self instruction* untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif, yang didasari oleh pemikiran bahwa dirinya dapat diarahkan. Sementara itu, kegunaan teknik ini untuk

⁴⁵ Ahmad and Oktaviani, "Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat."

⁴⁶ Ibid.

mengarahkan perilaku didasari oleh pemikiran bahwa pemberian instruksi bagian penting pada perkembangan manusia dalam mengarahkan perilaku, karena sejak kecil manusia menggunakan instruksi untuk mengarahkan perilakunya.⁴⁷

6. Penerapan Teknik *Self Instruction*

Ada tiga cara yang dapat dilakukan dalam menerapkan teknik *self instruction* pada peserta didik yaitu:

1. Metode Non-interaktif, yaitu hanya diberikan instruksi kepada peserta didik, kemudian peserta didik mencobanya secara berulang-ulang melalui aktivitas dan verbalisasi. Sebagai contoh konselor memerintahkan peserta didik untuk mengucapkan kalimat “saya bisa mengerjakan tugas ini” secara keras kemudian siswa menirukannya, setelah peserta didik mampu menguasai kalimat tersebut peserta didik diminta mengulang-ulangnya hingga mampu diterapkan.
2. Metode Interaktif, yaitu yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan pengukuran diri.
3. Penerapan modeling, imitasi, dan eksekusi, yaitu dimana konselor pertama-tama mencontohkan, kemudian siswa menirukan bersama konselor, setelah siswa mampu maka siswa disuruh untuk mengerjakan sendiri seperti yang dicontohkan konselor.⁴⁸

⁴⁷ Nia Alfi Khaira, “Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa,” *Jurnal Pencerahan* 4, no. 1 (2018): 13–30.

⁴⁸ I Made Sonny Gunawan dan Baiq Alda Sofya Farliyani, “Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Kecanduan Game Online Pada Siswa,” *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling* 7, no. April (2022): 1–23, <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>.

C. *Self Image*

1. Pengertian *Self Image*

Menurut *American Psychiatric Assosiation*, *self image* atau citra diri merupakan pandangan atau konsep diri seseorang berupa aspek penting dari kepribadian seseorang yang dapat menentukan keberhasilan hubungan *general well-being* seseorang. Dapat dikatakan *self image* atau citra diri adalah bagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat fisik. Citra diri adalah deskripsi seseorang tentang fisik mereka sendiri.

Sedangkan Gunawan mengemukakan bahwa *self image* adalah cara individu melihat dirinya sendiri dan menentukan prestasi di masa sekarang. Seiring dengan pernyataan tersebut Hoft mengatakan bahwa *self image* adalah cara seseorang memandang diri sendiri, bukan hanya ketika menatap ke dalam cermin dan memandang penampilan luar, melainkan apa yang mereka percayai tentang diri sendiri. Dalam hal ini setiap orang akan memiliki *self image* tentang diri sendiri, baik citra diri sejati maupun citra diri yang di inginkan. Kemampuan yang dimiliki, keadaan lingkungan, serta sikap dan pendapat pribadinya akan mempengaruhi seseorang dalam bentuk citranya.

Menurut Holden, bahwa *self image* terbentuk dari penilaian yang dibuat oleh diri sendiri maupun oleh orang lain dan citra diri terbentuk dari informasi, pengalaman, umpan balik, dan kesimpulan yang dibuat sendiri. Individu memberikan gambaran tentang bagaimana menilai dirinya sendiri dan bagaimana orang lain memberikan penilaian tentang dirinya.

Khun dalam Subhan, mengatakan bahwa *self image* merupakan sebuah keadaan yang dimiliki oleh individu atau gambaran individu mengenai dirinya. Hal tersebut memiliki pengaruh dalam proses penilaian tentang diri dengan penyesuaian sosial yang memberikan sebuah penilaian tentang individu tersebut. *Self image* juga dapat

dikatakan sebagai kesadaran bagaimana individu melihat dirinya serta pendapat tentang dirinya tersebut.⁴⁹

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self image* merupakan gambaran tentang diri serta pandangan dan keyakinan individu secara keseluruhan mengenai dirinya sendiri yang terbentuk berdasarkan penilaian diri sendiri maupun orang lain.⁵⁰

2. Karakteristik *Self Image*

Menurut Lusi, mengatakan bahwa setiap orang memiliki *self image* yang berbeda. Ada yang memiliki *self image* negatif ada yang memiliki *self image* positif dan ada pula yang berada pada tingkatan campuran antara negatif dan positif. Hal ini berkaitan dengan keadaan tertentu yang dialami. *Self image* negatif adalah gambaran dari individu yang salah mengenal diri dan salah mendefinisikan dirinya sedangkan *self image* positif adalah tahap ideal tertentu yang dibangun atas dasar yang tepat.

3. Komponen-Komponen *Self Image*

Menurut Jersild dalam Ini'mah & Rohmatun, *self image* memiliki beberapa komponen antara lain, yaitu:

a. *Perceptual Component*

Komponen ini merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai penampilan dirinya, terutama

⁴⁹ Desi Ramadhani, "Hubungan Self Image Dengan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Prodi Perbankan Syari'ah Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam UIN Ar-Raniry Banda Aceh" (UIN Ar-Raniry, 2021).

⁵⁰ S Selviana and S Yulinar, "Pengaruh Self Image Dan Penerimaan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Yang Mengunggah Foto Selfie Di Media Sosial Instagram," *Jurnal IKRA-ITH HUMANIORA* 6, no. 1 (2022): 37–45, <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/1483/1209>.

tubuh dan ekspresi yang diberikan pada orang lain. Komponen ini disebut *physical self image*.

b. *Conceptual Component*

Komponen ini merupakan suatu gambaran tentang karakteristik dalam diri seseorang yang meliputi tentang kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh individu, kemampuan diri, serta keterbatasan yang dimiliki oleh individu. Komponen ini disebut *psychological self image*.

c. *Attitudinal Component*

Komponen ini merupakan pemikiran serta perasaan individu mengenai dirinya, status dan pandangan terhadap individu lain. Komponen ini disebut sebagai *social self image*.

Berdasarkan berbagai teori yang telah dipaparkan di atas, maka yang dipilih sebagai teori dalam pembuatan alat ukur adalah komponen-komponen *self image*.⁵¹

4. *Self Image* Negatif dan Positif

a. *Self Image* yang negatif yaitu:

a) Pemikiran yang merugikan

Seseorang dengan *self image* negatif mungkin cenderung memiliki pemikiran yang merugikan terhadap diri sendiri. Contohnya berpikir bahwa mereka tidak berharga atau tidak kompeten dalam segala hal.

b) Perbandingan yang merugikan

Individu dengan *self image* negatif sering membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain secara tidak sehat. Contohnya merasa tidak sepadan dengan prestasi atau penampilan orang lain.

⁵¹ Ibid.

c) Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik

Merasa tidak puas atau terlalu kritis terhadap penampilan fisik adalah ciri *self image* negatif. Contohnya merasa tidak percaya dengan berat badan, warna kulit atau fisik yang lainnya.

d) Perasaan tidak diterima

Orang yang dengan *self image* negatif cenderung merasa tidak diterima orang lain atau merasa tidak dicintai. Contohnya merasa tidak termasuk dalam lingkungan sosial tertentu.

e) Rasa tidak berharga

Merasa tidak memiliki nilai atau merasa tidak penting juga merupakan ciri *self image* yang negatif. Contohnya merasa bahwa pendapat atau kontribusi mereka tidak berarti bagi orang lain. *Self image* yang negatif bisa mengganggu emosional seseorang dan mempengaruhi cara berinteraksi dengan dunia di sekitarnya.

b. *Self Image* yang positif yaitu:

a) Penerimaan diri

Memiliki *self image* yang positif mencakup penerimaan diri apa adanya. Contohnya menerima kelebihan dan kekurangan serta tidak terlalu keras terhadap diri sendiri.

b) Kepedulian terhadap diri sendiri

Individu dengan *self image* positif cenderung memberikan perhatian pada kebutuhan fisik, emosional, dan mental mereka sendiri. Contohnya merawat diri dengan baik, baik secara fisik maupun emosional.

c) Keyakinan dan kepercayaan diri

Self image yang positif mencakup memiliki keyakinan dan kepercayaan diri yang kuat

terhadap kemampuan dan potensi diri sendiri. Contohnya merasa percaya diri dalam menghadapi tantangan atau mencapai tujuan.

- d) Pandangan yang positif terhadap diri sendiri
Melihat diri sendiri dari segi yang positif, menghargai kelebihan, dan menyadari keunikan pribadi. Contohnya fokus pada aspek positif dari diri sendiri.
- e) Keseimbangan antara diri dan lingkungan
Menciptakan keseimbangan yang sehat antara memberikan dan menerima dalam hubungan interpersonal. Contohnya tidak mengabaikan kebutuhan pribadi dan juga membantu dan mendukung orang lain. *Self image* yang positif memungkinkan seseorang untuk merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri, meningkatkan kesehatan mental, dan memungkinkan pengembangan diri yang lebih baik.⁵²

5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Self Image*

Menurut Maltz, mengungkapkan faktor umum yang mempengaruhi *self image* terdiri dari:

- a. Pengalaman Masa Lalu
Pengalaman masa lalu sangat mempengaruhi *self image*, *self image* akan baik jika masa lalu tersebut menyenangkan, namun sebaliknya akan menjadi terhambat jika kegagalan masa lalu memenuhi pikiran individu dan menjadikan *self image* menjadi buruk.
- b. Kesuksesan atau Kemenangan dan Kegagalan atau Penghinaan

⁵² Putri Suci Pertiwi, "Pelaksanaan Konseling Krisis Dalam Meningkatkan Self Esteem Korban Pelecehan Seksual Di Unit Pelayanan Terpadu Perempuan Dan Anak Kota Pekanbaru Riau" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023).

Kesuksesan dan kegagalan juga dapat memberikan dampak yang besar bagi *self image*, kesuksesan akan memberikan respon yang positif terhadap individu, begitu juga dengan kegagalan terkadang akan menyebabkan kehilangan *self image* dan merasa buruk tentang dirinya sendiri karena kegagalan dan kekecewaan hidup, atau karena perlakuan atau sikap orang lain terhadap individu tersebut.

c. Respon Dunia Sosial

Manusia merupakan makhluk sosial, setiap individu akan memiliki ketergantungan dengan orang lain. Setiap respon yang diterima di dunia sosial akan menjadi sebuah pelajaran. Respon dunia sosial tidak selamanya positif, namun juga terkadang respon yang negatif, oleh karena itu individu harus pandai dalam menyikapi setiap respon yang diberikan.⁵³

D. *Bullying*

1. Pengertian *Bullying*

Bullying merupakan perilaku agresif yang melibatkan individu atau kelompok dengan tingkat pengakuan atau kekuatan sosial yang tinggi terhadap individu atau kelompok dengan tingkat pengakuan atau kekuatan sosial yang rendah. Individu atau kelompok yang memiliki tingkat pengakuan sosial tinggi, artinya mereka dianggap memiliki dominasi, mendapat *labeling* sebagai penguasa, memiliki status sosial yang diakui di lingkungannya, dan atau memiliki modal kekuatan dalam dirinya untuk menyerang serta mengeksploitasi individu lain di lingkungannya maka mereka akan bertindak sebagai pelaku *bullying*. Sedangkan individu yang dianggap

⁵³ Priambodo Sangun Aqsal, "Pengaruh Interpersonal Relationship Terhadap Self Image Siswa Kelas X SMA 1 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2022/2023," 2023.

lemah, aneh, berbeda dan layak untuk diintimidasi di lingkungannya maka mereka menjadi sasaran empuk untuk menjadi korban dari *bullying*. Pada kondisi yang demikian ini, terjadi kesenjangan kekuatan serta kekuasaan yang cukup besar antara pelaku dengan korban *bullying*.⁵⁴

2. Pihak Terlibat Dalam Kasus *Bullying*

1. *Bullies* (Pelaku)

Pelaku *bullying* yaitu seseorang yang secara fisik atau verbal melukai orang lain yang dilakukan secara berulang-ulang. Pelaku *bullying* cenderung mendominasi orang lain dan memiliki kemampuan sosial dan pemahaman akan emosi orang lain yang sama. Menurut Stephenson dan Smith dalam Sullivan, tipe pelaku *bullying* antara lain:

- a. Tipe percaya diri, secara fisik kuat, menikmati agresifitas, merasa aman dan biasanya populer.
- b. Tipe pencemas, secara akademik lemah, lemah dalam berkonsentrasi, kurang populer dan kurang merasa aman
- c. Pada situasi tertentu pelaku *bullying* bisa menjadi korban *bullying*.

Menurut Astuti, pelaku *bullying* biasanya agresif baik secara verbal maupun fisik, ingin populer, sering membuat onar, mencari-cari kesalahan orang lain, pendendam, iri hati, hidup berkelompok dan menguasai kehidupan sosial di sekolahnya. Selain itu pelaku *bullying* juga menempatkan diri di tempat tertentu di sekolah atau di sekitarnya, merupakan tokoh populer di sekolahnya, gerak-geriknya sering kali dapat ditandai dengan sering berjalan di depan,

⁵⁴ Muhammad Azka Maulan, Fattah Hanurawan, and Med Diah Karmiyati, "Buku Pedoman Psikoterapi Kelompok Gotong-Royong Untuk Mengatasi Kasus *Bullying* Di Sekolah Penerbit Cv.Eureka Media Aksara," 2021, 1–24.

sengaja menabrak, berkata kasar, dan menyepelkan atau melecehkan.

2. *Victims* (Korban)

Victims adalah korban *bullying* atau orang yang di *bully* oleh *bullies*. Menurut Byrne dibandingkan dengan teman sebayanya yang tidak menjadi korban, korban *bullying* cenderung menarik diri, depresi, cemas dan takut akan situasi baru. Seseorang bisa menjadi korban *bullying* karena sering terlihat sendiri dan punya kepercayaan diri rendah. Namun, hal-hal lain juga bisa menjadi alasan, kenapa seseorang bisa menjadi korban *bullying*. Korban *bullying* biasanya merupakan anak yang berbeda dengan anak lainnya, seperti anak yang ras, agama, bahkan orientasi seksualnya dipandang inferior sehingga layak dihina, anak baru, anak termuda, atau biasanya lebih kecil di suatu lingkungan sekolah, bahkan anak cerdas, berbakat, atau memiliki kelebihan dijadikan sasaran karena ia unggul.

3. *Bystander* (Orang yang menyaksikan *bullying*)

Bystander adalah orang yang menyaksikan perbuatan *bullying*. *Bystander* bisa dikelompokkan menjadi tiga, diantaranya:

a. *Defender*

Defender adalah orang yang menyaksikan *bullying*. Saat melihat perbuatan *bullying*, orang ini membantu korban agar tidak di *bully* lagi oleh *bullies*.

b. *Reinforcer*

Reinforcer adalah orang yang menyaksikan *bullying*. Saat melihat perbuatan *bullying*, bukannya membantu korban ia malah membantu *bullies* untuk ikut membully korban.

c. *Outsider*

Adalah orang yang menyaksikan *bullying*. Saat melihat perbuatan *bullying*, ia tidak membantu korban atau bahkan ikut membully korban, namun ia lebih memilih untuk diam dan pura-pura tidak tahu.⁵⁵

3. Faktor Penyebab Terjadinya *Bullying*

a. Keluarga

Faktor terdekat dari penyebab terjadinya *bullying* yaitu keluarga, biasanya pelaku *bullying* seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah, seperti orang tua yang sering menghukum anaknya secara berlebihan, orang tua yang selalu bertengkar di depan anaknya, kemudian anak akan mempelajari dan mengamati perilaku yang dilakukan oleh orang tua mereka kemudian menirunya terhadap teman-temannya.

b. Sekolah

Faktor selanjutnya yaitu sekolah, karena pihak sekolah sering menyepelekan bahkan mengabaikan perilaku *bullying*, akibatnya para pelaku *bullying* akan terus melakukan *bullying* kepada korban karena tidak adanya sikap tegas terhadap pihak sekolah dan tidak ada sikap dalam melindungi para korban *bullying*.

c. Kelompok Bermain

Faktor selanjutnya yaitu kelompok bermain, karena biasanya anak yang melakukan *bullying* dalam usaha untuk membuktikan bahwa mereka bisa masuk dalam kelompok bermain tertentu, meskipun mereka sendiri merasa tidak nyaman dengan perilaku *bullying* yang mereka lakukan.

⁵⁵ Sari Damayanti, Okta Nofia Sari, and Kesuma Bagaskara, "Perlindungan Hukum Terhadap Anak Korban *Bullying* Di Lingkungan Sekolah," *Jurnal Rechtsens* 9, no. 2 (2020): 153–68, <https://doi.org/10.36835/rechtsens.v9i2.791>.

d. Kondisi Lingkungan Sosial

Faktor selanjutnya yaitu kondisi lingkungan sosial, salah satunya yaitu kemiskinan. *Bullies* atau pelaku *bullying* akan melakukan apa saja demi memenuhi kebutuhan hidupnya, contohnya seperti pemalakan, pemerasan, dan lain-lain.

e. Film dan Tayangan Televisi

Faktor selanjutnya yaitu dari film dan tayangan televisi. Para pelaku *bullying* biasanya meniru adegan kekerasan yang terdapat pada film dan tayangan televisi entah dari gerakannya ataupun kata-katanya.

4. Jenis-Jenis *Bullying*

1. *Bullying* Secara Emosional

Bullying secara emosional biasanya dilakukan pelaku dengan tujuan agar korbannya merasa terganggu secara mental. *Bullying* secara emosional tidak bisa dianggap sepele karena perilaku *bullying* ini dapat membuat korbannya depresi. Contoh *bullying* secara emosional diantaranya:

a. Menyebarkan Gosip

Perilaku *bullying* ini yang sering ditemukan di seluruh kalangan, termasuk di lingkungan anak. Biasanya para pelaku menyebarkan berita-berita yang tidak benar yang merujuk kepada korban. Dampaknya korban akan dijauhi dan menjadi bulan-bulanan.

b. Menghasut

Perilaku *bullying* ini juga sering ditemukan, biasanya para pelaku menghasut korban agar terpancing dan marah. Dampaknya korban akan terpancing dan melakukan tindakan yang tidak terpuji.

2. *Bullying* Secara Verbal

Bullying secara verbal atau verbal *bullying* biasanya sering ditemukan di lingkungan anak dan bahkan tanpa sadar dilakukan oleh pelaku. Pelaku biasanya menggunakan kata-kata kasar yang merendahkan dan membuat korban menjadi tidak percaya diri bahkan depresi. Contoh *bullying* secara verbal diantaranya:

a. Menghina/Mengejek/Mencela

Pelaku biasanya secara berlebihan mengatakan hal yang merendahkan, dan meremehkan dengan maksud menyakiti perasaan korban atau mempermalukan korban di depan orang lain.

b. Memberi Panggilan Nama

Pelaku biasanya memberikan nama atau julukan kepada korban yang sifatnya merendahkan dan membuat malu dan sampai tidak percaya diri kepada korban.

c. Mengintimidasi

Pelaku biasanya mengintimidasi dalam artian mengancam korban agar takut bahkan tunduk kepada pelaku.

d. Memaki

Pelaku biasanya mengucapkan kata-kata keji, tidak pantas untuk menyatakan kemarahan atau kejengkelan terhadap korban.

3. *Bullying* Secara Fisik

Bullying secara fisik atau *physical bullying* adalah jenis perilaku *bullying* yang paling jelas dan dapat dilihat jika terjadi di lingkungan anak. Pelaku biasanya memberikan kekerasan secara fisik yang membuat korban takut dan menuruti apa yang pelaku inginkan. Diantaranya memukul, menendang, mencakar, menggigit, meludah ke arah korban hingga

menimbulkan luka fisik atau cedera. Jenis *bullying* ini paling berbahaya karena selain memberi dampak ke fisik korban juga dapat memberi dampak psikis korban dan akan menimbulkan trauma terhadap korban.⁵⁶

4. Bentuk-Bentuk *Bullying*

Menurut Wardhana ada empat bentuk *bullying*, yaitu:

- 1) *Bullying* Verbal, merupakan bentuk penindasan yang paling umum digunakan, *bullying* verbal mudah dilakukan dan dapat dibisikkan di hadapan orang dewasa serta teman sebaya. Seperti celaan, cemoohan, serta kata-kata yang menyakiti hati orang lain.
- 2) *Bullying* fisik, merupakan jenis *bullying* yang paling tampak dan paling dapat diidentifikasi diantara bentuk-bentuk penindasan lainnya. Seperti pukulan, menendang, menampar, meludahi, atau segala bentuk kekerasan menggunakan fisik.
- 3) *Bullying* Relasional, jenis ini paling sulit dideteksi dari luar. Penindasan relasional adalah pelemahan harga diri si korban penindasan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, cibiran, dan segala bentuk tindakan untuk mengasingkan seseorang.
- 4) *Cyber Bullying*, ini adalah bentuk *bullying* akibat berkembangnya teknologi, internet, dan media sosial. Seperti mengirim pesan yang menyakitkan atau menggunakan gambar, meninggalkan pesan *voicemail* yang kejam, menelepon terus menerus tanpa henti namun tidak mengatakan apa-apa (*silent calls*), membuat *website* yang memalukan

⁵⁶ Ibid.

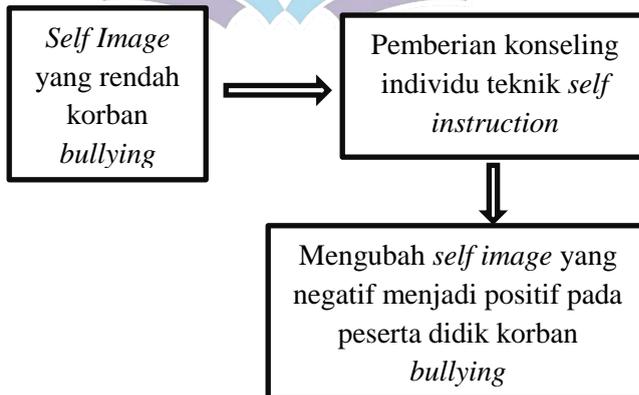
bagi si korban, si korban dihindarkan atau dijauhi dari *chat room* dan lainnya.⁵⁷

5. Dampak Perilaku *Bullying*

Hanurawan, menjelaskan bahwa setidaknya terdapat sebelas dampak yang diterima korban ketika ia mendapat perlakuan *bullying*, yakni:

- a. Harga diri yang menurun
- b. Suasana hati yang cemas dan cenderung negatif.
- c. Kesulitan dalam berkonsentrasi.
- d. *Psikosomatis* yang biasanya ditandai dengan sakit perut atau kepala.
- e. Kesulitan tidur.
- f. Pola makan terganggu.
- g. Depresi hingga peningkatan risiko bunuh diri.
- h. Kecemasan sosial.
- i. Timbul dendam atau perilaku agresi yang diproyeksikan kepada objek lain.
- j. Penurunan kemampuan *coping*.
- k. Penampakan gejala simtom *pascatraumatik*.⁵⁸

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



⁵⁷ Siful Arifin Siti Nur Elisa Lusiana, “Dampak Bullying Terhadap Kepribadian Dan Pendidikan Seorang Anak,” *Kariman* 10 (2022): 337–50.

⁵⁸ Azka Muhammad Maulana, “Pengembangan Terapi Kelompok Gotong-Royong Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying,” 2018.

DAFTAR RUJUKAN

- Adiyono, Irvan, Rusanti. “Peran Guru Dalam Mengatasi Perilaku Bullying.” *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 6, no. 3. 2022.
- Ahmad, Hariadi, and Yolana Oktaviani. “Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat.” *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2019). <https://doi.org/10.33394/realita.v4i2.2162>.
- Al-Qur'an - Terjemahan Al-Qur'an - Bahasa Indonesia - EBook Al-Qur'an*. Charisma, 2013.
- Ayu Septina, Rachma. “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Talk Dan Self Instruction Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang.” Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020.
- Azka Maulan, Muhammad, Fattah Hanurawan, and Med Diah Karmiyati. “Buku Pedoman Psikoterapi Kelompok Gotong-Royong Untuk Mengatasi Kasus Bullying Di Sekolah Penerbit Cv.Eureka Media Aksara,” 2021.
- Chandra, Evi Kartika, Mungin Eddy Wibowo, and Sunawan. “Cognitive Behaviour Group Counseling With Self Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students’ Self Confidence.” *Islamic Guidance and Counseling Journal* 2, no. 1 (2019). <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.305>.
- Damayanti, Sari, Okta Nofia Sari, and Kesuma Bagaskara. “Perlindungan Hukum Terhadap Anak Korban Bullying Di Lingkungan Sekolah.” *Jurnal Rechtsens* 9, no. 2 (2020): 153–68. <https://doi.org/10.36835/rechtsens.v9i2.791>.
- Dr. H. Nizamuddin, S.E.M.S., M P Khairul Azan, M S I Dr. Khairul Anwar, S.E.M.M. Muhammad Ashoer, M P Aisyah Nuramini, M H Irlina Dewi, M P Mizan Abrory, M P Putri Hana Pebriana, S.E.M.M. Jafar Basalamah, and M P Sumianto. *Metodologi Penelitian; Kajian Teoritis Dan Praktis Bagi*

Mahasiswa. CV. DOTPLUS Publisher, 2021.

- Farliyani, I Made Sonny Gunawan dan Baiq Alda Sofya. “Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Kecanduan Game Online Pada Siswa.” *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling* 7, no. April (2022): 1–23. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>.
- Fauziyah, Nur Vita. “Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa: Literature Review.” *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)* 5, no. 1 (2021): 17. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p17-21>.
- Febiola S, Agnes. “Hubungan Self Esteem Dengan Subjective Well-Being Pada Siswa SMA Swasta Gajah Mada Medan,” 2021.
- Gustia, Imas Arshy, Sjenny Anggraeni Indrawati, and Wirda Hanim. “Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V SDN Utan Kayu Utara 01).” *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2018).
- Hellen. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching, 2005.
- Hidayah, Magfiratul. “Penerapan Teknik Self Instruction Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 8 Model Bulukumba,” 2022.
- Holipah. “The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student’s Learning Attitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung.” *Journal Counseling*, 2011.
- Iflah, Cut Nurul. “Gambaran Self Esteem Pada Perempuan Korban Body Shaming (Studi Di Gampong Sungai Pauh, Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa).” UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2023.
- Kebudayaan, Departemen Pendidikan dan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2017.
- Khaira, Nia Alfi. “Penerapan Teknik Self Instruction Untuk

- Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa.” *Jurnal Pencerahan* 4, no. 1 (2018).
- Maisah, Siti. “Bullying Dalam Prespektif Pendidikan Islam.” *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2020).
- Mardiah, Ainun. “Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individual Rational Emotif Behavior Therapy Teknik Home Work Assignment Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 1 Amuntai Selatan Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2022/2023.” *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 2, no. 1 (2023).
- Maulana, Azka Muhammad. “Pengembangan Terapi Kelompok Gotong-Royong Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying,” 2018.
- 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.” *Konselor* 9, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.24036/0202092108389-0-00>.
- Ningrum, Eka Cahya, and Andik Matulesy. “Self Image Dan Impulsive Buying Terhadap Produk Fashion Pada Dewasa Awal.” *Fenomena* 27, no. 1 (2018). <https://doi.org/10.30996/fn.v27i1.1483>.
- Nugraha, Rizky Meiputra, and Fahdilla Noor Azizah. “Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Menciptakan Kesadaran Diri Peserta Didik Mengikuti Layanan Konseling Individual.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 2, no. 2 (2019).
- Nurlaila, Azzah, and Budi Purwoko. “Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Ketapang,” 2019.
- Palupi, Vandyn Dyah. “Relationship Between Self Esteem And Attention Of Parents With Trends To Do Bullying.” Untag 1945 Surabaya, 2019.
- Pertiwi, Putri Suci. “Pelaksanaan Konseling Krisis Dalam

Meningkatkan Self Esteem Korban Pelecehan Seksual Di Unit Pelayanan Terpadu Perempuan Dan Anak Kota Pekanbaru Riau.” Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023.

Priyatna, A. *Lets End Bullying*. Elex Media Komputindo, 2013.

Puspitasari. “Mengembangkan Kesadaran Diri Pada Siswa Untuk Mencegah Tindak Perundungan Di Sekolah Dasar.” *Dharmas Education Journal (DE_Journal)* 4, no. 1 (2023).

Putri, Adillah, and Putri Novirianti Ramadhani Hafizhullisan. “Bullying Di Sekolah Dalam Tinjauan Sosiologi Pendidikan,” 2023.

Rahmadani, Dian Tri. “Proses Layanan Konseling Individu Dalam Menentukan Jurusan Yang Akan Dipilih Sesuai Dengan Minat Siswa.” *Juang: Jurnal Wahana Konseling* 6, no. 1 (2022).

Rahmanillah, Chaista, Enditiara Yuli Pratiwi, and Fitriyanti Herlinda Sari. “Pengaruh Social Support Dan Self-Esteem Terhadap Subjective Well-Being Remaja Korban Bullying Di Pondok Pesantren.” *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 10, no. 3 (2018).

Ramadhani, Desi. “Hubungan Self Image Dengan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Prodi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam UIN Ar-Raniry Banda Aceh.” UIN Ar-Raniry, 2021.

Ramdhan, Muhammad. *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara, 2021.

Rasdiany, Apriana Nofriastuti, and Yeni Karneli. “Konseling Individual Menggunakan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa.” *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* 5, no. 1 (2021). <https://doi.org/10.24036/4.15437>.

Rohman, Januar, and Akhmad Baidun. “Pengaruh Citra Diri (Self Image) Dan Konformitas Terhadap Perilaku Compulsive Buying Pada Remaja.” *TAZKIYA: Journal of Psychology* 1, no. 2 (2019). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v1i2.10679>.

Salsabila, Rahmah, and Hilma Fitriyani. “Pengaruh Teknik Self-

Instruction Dalam Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Korban Perundungan.” *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* vol 9 (2020). <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/INSIGHT.091.06>.

Sangun Aqsal, Priambodo. “Pengaruh Interpersonal Relationship Terhadap Self Image Siswa Kelas X SMA 1 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2022/2023,” 2023.

Sari, Ifit Novita, Lilla Puji Lestari, Dedy Wijaya Kusuma, Siti Mafulah, Diah Puji Nali Brata, Jauhara Dian Nurul Iffah, Asri Widiatsih, Edy Setiyo Utomo, Ifdlolul Maghfur, and Marinda Sari Sofiyana. *Metode Penelitian Kualitatif*. UNISMA PRESS, 2022.

Sari, N P, M A Setiawan, and M Zaini. *Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Public Speaking Bagi Konseli/Siswa SMK (Petunjuk Guru BK/Konselor Di Tingkat Sekolah Menengah Kejuruan)*. Deepublish, 2019.

Selviana, S, and S Yulinar. “Pengaruh Self Image Dan Penerimaan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Yang Mengunggah Foto Selfie Di Media Sosial Instagram.” *Jurnal IKRA-ITH HUMANIORA* 6, no. 1 (2022). <https://journals.upiyai.ac.id/index.php/ikraithhumaniora/article/download/1483/1209>.

Septamara, Reza Bella, Hardi Prasetiawan, and Arif Budi Prasetya. “Keefektivan Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Quarter Life Crisis Dengan Empty Chair Pada Kaum Milenial.” In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, Vol. 2, 2022.

Setiawan, Bambang, M. 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). <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.317>.

Setiawan, M A. *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*. Deepublish, 2018.

Sinaga, M. Harwansyah Putra, Suci Andini Abbas, Vira Sefira, and Wanda Widiya. “Implementasi Layanan Konseling Individu

Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa.”
Journal On Teacher Education 4 (2023).

Siti Nur Elisa Lusiana, Siful Arifin. “Dampak Bullying Terhadap Kepribadian Dan Pendidikan Seorang Anak.” *Kariman* 10 (2022).

Sumanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. “Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal.” *CRICED University of Tsukuba*, 2005.

Susanti, Romia Hari. “Self-Insturction Sebagai Teknik Alternatif Meningkatkan Kepercayaan Diri (Overt-Covert) Siswa SMP.” *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 7, no. 1 (2020).
<https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.14029>.

Tiara, Maharani. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Self Esteem Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 14 Bandar Lampung.” Uin Raden Intan Lampung, 2022.

Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Madrasah*. Jakarta: Raja Pers, 2013.

Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2017.

Wirjosutomo, Hadi Warsito. “Efektivitas Layanan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Bullying.” *Universitas Negeri Surabaya* vol 12 (2022).

Yunita, Rizka, and Widya Addiarto. “Hubungan Harga Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Korban Bullying Verbal.” *Journal of Nursing Care and Biomoleculer* 7, no. 2 (2022).

Zulamri, Zulamri. “Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru.” *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019).
<http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>.