

**PENGARUH PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION DALAM
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI
SMA NEGERI 20 PANGKEP**

*The Effect Of The Application Of Self Instruction Techniques In Increasing
Students' Confidence In SMA Negeri 20 Pangkep*

¹Arham Andika Purnama, ²A. Muh. Ramadhan AS., ³Ramli Ely, ⁴H. Arifin Dia

¹Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa,

²Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa,

³Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa,

⁴Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa

Email: arhamandikapurnama013@gmail.com

Abstrack: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *self instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 20 Pangkep. Masalah kepercayaan diri rendah yang dialami sebagian siswa tercermin dari kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, kecenderungan berpikir negatif, serta kesulitan mengemukakan pendapat dalam situasi akademik maupun sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *One Group Pretest–Posttest* yang melibatkan 36 siswa sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui angket dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial melalui uji normalitas, homogenitas, dan uji Wilcoxon/t-test berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self instruction*. Pada tahap pretest, mayoritas siswa berada pada kategori rendah dan sedang, sedangkan hasil posttest menunjukkan peningkatan ke kategori tinggi dan sangat tinggi. Observasi selama kegiatan juga memperlihatkan perubahan positif pada kemampuan siswa dalam mengungkapkan pendapat, menerima instruksi, serta menunjukkan perilaku yang lebih percaya diri. Berdasarkan hasil analisis inferensial, hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self instruction* efektif digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Temuan ini dapat menjadi rujukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan layanan yang mendukung perkembangan personal siswa.

Kata kunci: *Self Instruction*, Kepercayaan Diri, Konseling Kognitif Perilaku

Abstract: This study aims to examine the effect of applying the *self-instruction* technique on improving students' self-confidence at SMA Negeri 20 Pangkep. Low levels of self-confidence among students were reflected in their lack of belief in personal abilities, negative thinking patterns, and difficulties expressing opinions in both academic and social settings. The research employed a quantitative approach using a *One Group Pretest–Posttest* experimental design with a sample of 36 students selected through random sampling. Data were collected using questionnaires and observation sheets, and analyzed using descriptive statistics as well as inferential statistical tests, including normality, homogeneity, and the Wilcoxon/t-test for paired samples. The results indicate a significant increase in students' self-confidence after the implementation of the *self-instruction* technique. During the pretest, most students were categorized as having low

to moderate self-confidence, whereas the posttest results showed an improvement to high and very high levels. Observational data also revealed positive behavioral changes, such as improved ability to express opinions, follow instructions, and demonstrate greater confidence during the sessions. The inferential analysis confirmed that the research hypothesis was accepted, indicating that the *self-instruction* technique is effective in enhancing students' self-confidence. These findings highlight the potential of *self-instruction* as a supportive counseling strategy for school counselors in fostering students' personal development.

Keywords: *Self Instruction*, Self-Confidence, Cognitive Behavioral Counseling.

PENDAHULUAN

Pendidikan yang efektif dan efisien dipengaruhi oleh suasana kondusif yang diciptakan oleh seluruh komponen pendidikan dengan cara berperan aktif dalam mengantarkan peserta didik agar tercapainya tujuan pendidikan. Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menjelaskan bahwa pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Guna mencapai tujuan tersebut maka diperlukan kondisi belajar yang kondusif, aman, dan nyaman serta jauh dari berbagai tindakan yang mungkin dapat membahayakan diri siswa.

Sekolah dalam menjalankan fungsinya sebagai penyelenggara pendidikan, pembinaan maupun pembelajaran terkadang menghadapi tantangan. Salah satu tantangan biasanya berasal dari diri siswa itu sendiri. Dalam kehidupan sehari-hari, terutama di lingkungan sekolah, kemampuan untuk tampil percaya diri sangat dibutuhkan oleh siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Kepercayaan Diri adalah percaya kepada diri sendiri yang ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil. Orang yang percaya pada diri sendiri dapat mengatasi segala faktor-faktor dan situasi, bahkan mungkin frustrasi ringan tidak akan terasa sama sekali. Tapi sebaliknya orang yang kurang Kepercayaan Diri akan sangat peka terhadap bermacam-macam situasi yang menekan. Panuju (2015) menyatakan bahwa "Kepercayaan Diri merupakan faktor terpenting dalam membentuk karakter seseorang, sebagai penentu sikap dan perilaku seseorang, dan sebagai penentu keberhasilan belajar". Kemendikbud menjelaskan bahwa pada aspek Kepercayaan Diri pada kurikulum 2013, perilaku peserta didik akan dicatat dengan menggunakan indikator rasa Kepercayaan Diri.

Namun tidak semua siswa memiliki Kepercayaan Diri yang cukup. Sari & Devita (2016) juga mengemukakan bahwa orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif karena kurang mempercayai kemampuan yang dimilikinya sehingga cenderung menutup diri. Perasaan minder dan malu membuat individu menjadi tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Hal tersebut tentu dapat menjadi kendala dalam proses belajar seorang siswa. Seseorang yang memiliki Kepercayaan Diri rendah selalu menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan yang baik dan merasa dirinya tidak berharga. Konsep diri negatif tersebut tentu akan menimbulkan masalah, misalnya siswa menjadi rendah diri dan prestasi belajarnya rendah. Siswa yang memiliki Kepercayaan Diri rendah juga akan lebih sering mendapatkan perlakuan kurang baik dari lingkungannya, misalnya ejekan dari teman-temannya yang semakin membuatnya tidak ingin berinteraksi dengan lingkungannya. Oleh karena itu kepercayaan diri sangat penting agar seseorang mampu menghadapi berbagai tantangan tanpa rasa takut. Hal ini sejalan dengan Gufron (2011) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah sesuatu hal yang urgen untuk dimiliki setiap siswa.

Guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan melakukan bimbingan dan konseling kepada siswa, membantu siswa dalam menemukan konsep diri, memfasilitasi siswa menyesuaikan diri terhadap hambatan yang mereka terima, membantu dalam proses perkembangan siswa dalam hal minat, bakat, hobi, dan ketrampilan sosial. Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang dipandang tepat dalam membantu siswa untuk mengatasi Rasa Kurang Kepercayaan Diri adalah dengan menggunakan *self instruction*. Menurut Kartika (2019) teknik *self intruction* dapat membantu individu mengendalikan

diri, beradaptasi dengan situasi sulit, mengurangi kejenuhan belajar melalui berfikir positif serta menumbuhkan motivasi positif saat menghadapi tekanan. Teknik *self instruction* merupakan upaya untuk dapat mengatasi rasa kurang Kepercayaan Diri siswa saat proses pelajaran berlangsung, dengan memberikan kegiatan secara kelompok dapat menjadikan suatu teknik baik dalam bimbingan, karena kelompok dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi secara baik.

Nurmaliyah (2014) mengemukakan bahwa teknik *self intruction* dapat membantu mengendalikan diri, mengurangi kejenuhan belajar meningkatkan motivasi, meningkatkan konsep diri, mengubah pikiran negatif, mengurangi kecemasan, meningkatkan efeksi diri, efisien, mengontrol perilaku, dan mengelola emosi. Sementara Sayekti (2017) menjelaskan bahwa teknik *self intruction* digunakan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif karena pandangan seseorang terhadap dirinya dapat dibentuk dan diarahkan. Melalui teknik tersebut, siswa dapat belajar memberikan arahan positif kepada dirinya, sehingga mampu menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai situasi belajar maupun sosial.

Berdasarkan observasi di SMA Negeri 20 Pangkep, diperoleh data terdapat siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Adapun ciri-ciri Kepercayaan Diri rendah siswa SMA Negeri 20 Pangkep yaitu keyakinan akan kemampuan diri yaitu kurangnya kemampuan terhadap diri sendiri, kurang memiliki kemampuan mengatasi dan mengevaluasi masalah dan memiliki kemampuan untuk membangun hubungan sosial, Optimis, yaitu berpandangan negatif terhadap segala sesuatu yang dihadapi, mudah menyerah dalam menghadapi masalah dan takut untuk mencoba hal yang baru, Objektif, yaitu memandang masalah sesuai dengan kemungkinan buruk yang akan terjadi, kurang mempertimbangkan dampak dari keputusan yang diambil, kurang bertanggung jawab, yaitu kurang mampu menjalankan kewajiban dengan baik, tidak memiliki komitmen yang baik, tidak menerima segala akibat dari perbuatan yang dilakukan, tidak rasional dan realistis, yaitu memandang segala sesuatu tidak dengan akal sehat dan tidak memakai logika dan kurang menerima kenyataan yang ada. sementara Yasmin (2016) menjelaskan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri rendah yaitu mudah cemas, keyakinan akan kemampuan diri rendah, objektif, terkadang berbicara gagap, sering menyendiri dan sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah.

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas, diketahui jika rasa Kepercayaan Diri pada peserta didik timbul dikarenakan kecenderungan yang didasari oleh keyakinan diri negatif yang menimbulkan perilaku salah pada diri individu. Oleh karena itu, dibutuhkan layanan konseling yang menekankan pada kognitif dan perilaku. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam mengubah pandangan atau keyakinan peserta didik adalah dengan menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan diri seorang siswa baik secara fisik maupun psikis. Strategi yang digunakan yaitu dengan Teknik *Self Instruction* (Instruksi Diri).

Beberapa upaya yang telah dilakukan pihak sekolah dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa yaitu melibatkan berbagai strategi, mulai dari menciptakan lingkungan belajar yang mendukung hingga memberikan kesempatan untuk mengembangkan potensi dan bakat. Beberapa contoh upaya tersebut meliputi memberikan pujian dan apresiasi, mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan sekolah, dan memberikan tugas yang menantang namun sesuai dengan kemampuan siswa. Akan tetapi upaya tersebut belum optimal, hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk menggunakan teknik *self instruction* guna meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dimana teknik *Self instruction* ini adalah teknik yang membantu individu mengatur pikiran dan perilaku mereka melalui verbalisasi diri, terutama untuk mengubah pemikiran negatif menjadi positif.

Teknik *Self Instruction* (Instruksi Diri) merupakan satu dari beberapa teknik pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum. *Self instruction* adalah sebuah teknik perilaku kognitif yang dimaksudkan guna mengajari individu untuk dapat memodifikasi perilaku mereka sendiri dengan mengubah pikiran negatif menjadi positif. Gejala di atas sesuai dengan sejarah dari teknik *self instruction* dimana teknik ini berfokus untuk membantu individu mengubah pikiran dan perilaku negatif menjadi positif dengan menggunakan afirmasi diri atau verbalisasi diri yang positif.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan maka terlihat bahwa masalah kepercayaan diri rendah yang terjadi di SMA Negeri 20 Pangkep perlu dilakukan penanganan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Sesuai dengan kajian literatur maka teknik *self instruction* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan Kepercayaan Diri sehingga semakin menguatkan peneliti untuk melakukan penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh penerapan teknik *self instruction* dalam mengurangi perilaku Kepercayaan Diri siswa SMANegeri 20 Pangkep.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji teknik *self intruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Adapun tujuan penelitian ini yaitu (1) Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik *self instruction* dalam meningkatkan Kepercayaan Diri siswa di SMA Negeri 20 Pangkep, (2) Untuk mengetahui gambaran tingkat Kepercayaan Diri sebelum dan sesudah penerapan teknik *self instruction* di SMA Negeri 20 Pangkep, (3) Untuk mengetahui apakah ada peningkatan Kepercayaan Diri siswa setelah diberikan Teknik *Self instructions* di SMA Negeri 20 pangkep.

METODE

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas pada penelitian ini yaitu teknik *self instruction* (X) dan variabel terikat kepercayaan diri (Y). Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *Self Instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest* terhadap 36 sampel penelitian dari 364 populasi. Penarikan sampel menggunakan teknik random sampling. Menurut Sugiyono (2013) dalam model desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*, *pretest* dilakukan sebelum perlakuan untuk mengetahui kondisi awal (O_1) kemudian setelah perlakuan diberikan dilakukan *posttest* guna melihat perubahan yang terjadi setelah perlakuan (O_2).

Secara umum model ini dapat diskemakan sebagai berikut:

O_1	X	O_2
-------	---	-------

Keterangan :

O_1 : Gambaran Kepercayaan Diri sebelum perlakuan

X : Perlakuan

O_2 : Gambaran Kepercayaan Diri setelah perlakuan

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan instrumen angket dan observasi. Angket adalah suatu instrumen pengumpulan data dengan cara menyampaikan sejumlah pernyataan tertulis kepada responden yang sehubungan dengan variabel yang diteliti. Sedangkan Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu objek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan uji statistic terlebih dahulu disajikan statistic deskriptif. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui gambaran secara umum pengaruh penerapan *teknik self instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 20 Pangkep sebelum diberi perlakuan.

Table 4.1 Deskripsi Data Kepercayaan Diri Siswa Sebelum Diberikan Perlakuan Statistics

Statistics		Pretest	Posttest
N	valid	36	36
	Missing	0	0
Mean		91.03	121.58
Std. Error of Mean		2.732	2.799

Median	88.50	120.50
Mode	86	107 ^a
Std. Deviation	16.394	16.792
Variance	268.771	281.964
Skewness	1.005	.487
Std. Error of Skewness	.393	.393
Kurtosis	1.549	.447
Std. Error of Kurtosis	.768	.768
Range	74	74
Minimum	68	90
Maximum	142	164
Sum	3277	4377
Percentiles	25	81.00
	50	88.50
	75	99.00
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown		

Dari data angket pretest yang ditunjukkan oleh 31 responden tersebut diketahui bahwa jumlah skor angket adalah 3277 nilai rata-rata (mean) 91,03, nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 88,50, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 86, nilai tertinggi adalah 142 dan nilai terendah adalah 68, simpangan baku (standar deviasi) adalah 16,394 dan variansi 268,771 yang menandakan bahwa sebaran data normal. Berbeda dengan hasil rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum perlakuan (pretest), maka rata-rata kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan yaitu data hasil angket posttest yang ditunjukkan oleh 41 orang responden tersebut diketahui bahwa jumlah skor angket adalah 4377 nilai rata-rata (mean) 121,58, nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 120,50, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 107, nilai tertinggi 164 dan nilai terendah adalah 90, simpangan baku (standar deviasi) adalah 16,792 dan variansi 281,964 yang menandakan bahwa sebaran data normal.

Data kepercayaan diri siswa sesudah diberikan perlakuan (posttest). Selanjutnya jika hasil data pretest dan posttest tersebut dikelompokkan kedalam lima kategori skor yang paling tinggi diperoleh siswa adalah 164 dan skor yang paling rendah diperoleh siswa adalah 41. Berikut ini disajikan data perilaku kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan pada tabel 4.2 berikut ini:

Tabel 4.2 Rekapitulasi Hasil Angket Pretest dan Posttest

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Persentase	Prekuensi	Persentase
141 – 164	Sangat Tinggi	1	2,77%	3	8,33%
116 - 140	Tinggi	2	5,55%	22	61,11%
91 - 115	Sedang	14	38,88%	10	27,77%
66 – 90	Rendah	19	52,77%	1	2,77%
41 – 65	Sangat rendah	-	-	-	-
Total		36	100%	36	100%

Dapat diketahui bahwa rata-rata perilaku kepercayaan diri siswa berada pada kategori “Sedang” dan “rendah” sebelum diberikan teknik *self instruction* dimana terdapat 1 orang siswa pada kategori “Sangat Tinggi” atau 2,77%, 2 orang siswa pada kategori “Tinggi”, 14 orang siswa pada kategori “Sedang” atau 38,88%, dan 19 orang pada kategori rendah atau 52,77%. Setelah diberikan perlakuan teknik *self instruction* terjadi peningkatan terhadap perilaku kepercayaan diri siswa, hal ini terlihat dari peningkatan hasil angket setelah dilakukan konseling teknik *self instruction* dimana terdapat 3 orang responden berada pada kategori “Sangat Tinggi” atau 8,33%, dan 22 orang responden

berada pada kategori “Tinggi” atau 61,11%, 10 orang responden berada pada kategori “Sedang” atau 27,77 dan 1 orang responden berada pada kategori “Rendah” atau 2,77%.

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self instruction* memberi pengaruh yang positif dalam meningkatkan perilaku kepercayaan diri siswa. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dilihat hasil hasil angket sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Gambaran perilaku kepercayaan diri siswa berdasarkan hasil pretest berada pada kategori sedang, berbeda dengan hasil angket posttest, dimana perilaku kepercayaan diri siswa berada pada kategori tinggi dan pada kategori sangat tinggi, ini berarti bahwa perilaku kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yang sangat baik setelah diberikan teknik *self instruction*.

Dari hasil observasi dilapangan pada tanggal 22, 25 dan 26 Agustus 2025 yang dilakukan selama pelaksanaan teknik *self instruction* dapat diketahui bahwa Peningkatan jumlah persentase setiap individu dari 10 aspek ini menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan yang positif dalam hal keaktifan pelaksanaan teknik *self instruction*. hal ini menandakan bahwa siswa antusias dalam mengikuti teknik *self instruction*, meskipun masih ada siswa yang kurang maksimal atau tetap dalam mengikuti kegiatan teknik *self instruction* yang dapat meningkatkan perilaku kepercayaan diri siswa. Sedangkan peningkatan jumlah persentase kelompok terdiri dari 36 siswa dan 10 aspek yang diobservasikan ini menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan yang positif dalam hal upaya meningkatkan perilaku kepercayaan diri siswa melalui teknik konseling di SMA Negeri 20 Pangkep, hal ini menandakan bahwa siswa antusias dalam mengikuti kegiatan teknik *self instruction* dalam meningkatkan perilaku kepercayaan diri siswa. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Observasi Perkelompok Selama Mengikuti Teknik *self instruction*

No	Aspek Yang Diobservasi	Pertemuan					
		I		II		III	
		F	%	F	%	F	%
1	Hadir tepat waktu	16	44,44%	23	63,89%	31	86,11%
2	Membaca doa sebelum kegiatan dimulai	14	38,89%	17	47,22%	25	69,44%
3	Menyapa dan berbicara kepada terapis dan anggota kelompok	13	36,11%	18	50,00%	24	66,67%
4	Mengutarakan jawaban atas tugas-tugas yang Diberikan	9	25,00%	20	55,56%	23	63,89%
5	Melakukan aktivitas (menulis, menggambar dan memfualisasikan) yang diberikan	14	38,89%	24	66,67%	33	91,67%
6	Menerima materi dengan seksama	11	30,56%	18	50,00%	26	72,22%
7	Membuat rencana dan menemukan pilihan perilaku lain yang lebih Mudah	16	44,44%	20	55,56%	27	75,00%
8	Mengembangkan keterampilan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan-keinginannya dalam cara yang bertanggung jawab	18	50,00%	24	66,67%	36	100%
9	Merumuskan rencana tindakan secara spesifik	12	33,33%	23	63,89%	29	80,56%
10	Membuat kesimpulan dari hasil kegiatan konseling teknik <i>self instruction</i>	13	36,11%	19	52,78%	35	97,22%

Berdasarkan kategori hasil observasi pelaksanaan teknik *self instruction* maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan teknik *self instruction* dalam meningkatkan perilaku kepercayaan diri siswa SMA Negeri 20 Pangkep meningkat disetiap pertemuan, hal ini terbukti dari hasil observasi yang dilakukan dimana pada pertemuan pertama berada pada kategori sedang dan meningkat pada kategori tinggi dipelaksanaan kedua dan pada pertemuan ketiga pelaksanaan teknik *self instruction* meningkat menjadi tinggi dan sangat tinggi, atau antusias dalam mengikuti kegiatan teknik *self instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Selanjutnya analisis inferensial dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Hasil uji analisis tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas Data

Berdasarkan uji formalitas dengan kolmogorov –Smirnov Test diperoleh nilai KSZ sebesar 0,688 dan Asymp.Sig sebesar 0,956 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis t-test dapat dilakukan.

b. Uji Homogenitas

Untuk pengujian homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah kedua kelompok sampel berasal dari populasi yang homogeny dari kedua data tentang kepercayaan diri siswa. Syarat dari homogeny yaitu jika sig dari based on mean $> \alpha$ dimana $\alpha = 0,05$. Karena nilai dari 0,756 $> 0,05$ sehingga kedua data adalah homogeny. Karena kedua data normal dan homogeny.

c. Uji Hipotesis

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode statistik non parametric dengan menggunakan rumus t-test yaitu untuk menguji hipotesis komparatif dua sample berpasangan bila datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2005). Selain itu untuk bisa melihat penerapan teknik *self instruction* dalam meningkatkan perilaku kepercayaan diri siswa SMA Negeri 20 juga digunakan analisis uji t-test untuk membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan statistik tetapi menggunakan statistik non parametrik berupa uji Wilcoxon.

Tabel 4.5 Hasil Analisis Uji t Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	91.03	36	16.394	2.732
	Posttest	121.58	36	16.792	2.799

Paired Samples Correlations					
			N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest		36	.340	.042

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig.
		Mean	Std.	Std.	95% Confidence				(2-
			Deviation	Error	Interval of the				tailed
				Mean	Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-30.556	19.063	3.177	-37.006	-24.106	18.617	35	.000

Berdasarkan tabel Output “Group Statistic” di atas diketahui jumlah data perilaku kepercayaan diri siswa untuk pretest adalah sebanyak 36 orang siswa dan untuk kelompok posttest adalah sebanyak 36 orang siswa. Nilai rata-rata perilaku kepercayaan diri siswa atau mean untuk pada saat pretest

adalah sebesar 72,32, sementara nilai pada saat posttest adalah sebesar 89,23. dengan demikian secara deskriptif statistic dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata perilaku kepercayaan diri siswa sebelum diberikan teknik *self instruction* dan setelah diberikan teknik *self instruction*.

Dari hasil perhitungan menggunakan SPSS versi 21 di atas maka diperoleh $t_{hitung} > -t_{tabel}$, yaitu $18,617 > 0,05$. Sehingga hipotesis diterima. Artinya pada tingkat kepercayaan 99% pernyataan bahwa Penerapan teknik *self instruction* dalam meningkatkan perilaku kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 20 Pangkep, dapat diterima. Berdasarkan analisis tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

H_0 ditolak apabila $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, yaitu $18,617 \leq 0,05$ dinyatakan ditolak

H_1 diterima apabila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, yaitu $18,617 \geq 0,05$ dinyatakan diterima

PEMBAHASAN

Pengaruh penerapan teknik *self instruction* dapat membantu siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self instruction* dapat membantu siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa baik di dalam lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui Tingkat kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 20 Pangkep. Berdasarkan hasil data yang diperoleh melalui penyebaran instrument angket pretest kepercayaan diri yang terdiri dari 36 butir pernyataan ke 36 responden, hasil analisis data yang diperoleh terdapat responden yang mempunyai Tingkat kepercayaan diri tinggi, responden yang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang sedang, terdapat responden yang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang rendah. Sedangkan hasil data yang diperoleh melalui penyebaran instrument angket posttest kepercayaan diri yang terdiri dari 41 butir pernyataan ke 36 responden, hasil analisis data yang diperoleh terdapat responden yang mempunyai Tingkat kepercayaan diri sangat tinggi, responden yang mempunyai Tingkat kepercayaan diri tinggi, responden yang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang sedang. Rasa kurang kepercayaan diri muncul karena adanya ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar yang bersifat kejiwaan atau masalah kejiwaan anak yang disebabkan rangsangan dari luar. Siswa yang mempunyai rasa kepercayaan diri tinggi dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang dimiliki (Surya).

Berdasarkan paparan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik di SMA Negeri 20 Pangkep memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik sudah memiliki kepercayaan diri, meskipun belum semua peserta didik belum sampai pada tingkat itu. Faktor-faktor tingginya tingkat kepercayaan diri peserta didik dapat dilihat dari beberapa aspek. Yaitu: pertama, peserta didik memiliki keyakinan akan kemampuan diri. Hal ini terlihat dari individu yang memiliki sikap positif tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya, seperti ketika peserta didik yakin dengan kerja keras yang dilakukannya untuk mendapatkan nilai yang baik. Kedua, peserta didik memiliki sikap optimis, seperti: peserta didik berani menatakan bakat dan kemampuan yang saya miliki kepada orang lain, bangga dan bersyukur atas apa yang ada pada diri, berani bertanya tanpa harus ditunjuk guru apabila ada yang belum di mengerti, dan lancar berbicara di depan kelas ketika menyampaikan pendapat. Ketiga, peserta didik memiliki sikap obyektif. Hal ini terlihat dari individu yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri, seperti: peserta didik percaya tugas sesulit apa pun yang diberikan oleh guru bukan untuk membebani, melainkan untuk mengembangkan kemampuan yang ia miliki. Peserta didik memiliki sikap bertanggung jawab. Hal ini terlihat dari individu yang bersedia menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Seperti: peserta didik melaksanakan sanksi yang diberikan ketika terlambat datang ke sekolah. Peserta didik memiliki sikap rasional. Hal itu terlihat dari individu menganalisa suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat di terima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan, seperti: peserta didik berpikir bahwa guru yang memberi peringatan kepada siswa memiliki tujuan agar siswa menjadi lebih baik. Peserta didik berani mencoba hal baru tanpa rasa takut. Hal ini terlihat dari individu mempunyai keberanian untuk mencoba sesuatu hal yang baru. Seperti: peserta didik mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang belum pernah di ikuti. Peserta didik merasa dapat diterima oleh lingkungan tempat berinteraksi. Hal ini terlihat dari individu memiliki keyakinan bahwa dirinya akan dapat diterima di tengah-tengah lingkungan tempat ia berinteraksi.

Beberapa faktor yang mempengaruhi siswa di SMA Negeri 20 Pangkep belum optimal dalam pencapaian sikap dengan baik yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang pertama, yaitu

pengalaman hidup. Kepercayaan diri yang terbentuk dalam diri setiap orang merupakan hasil dari pengalamannya sepanjang hidup. Biasanya orang yang memiliki pengalaman mengecewakan akan menyebabkan timbulnya rasa sedih pada dirinya. Terlebih jika pada dasarnya seseorang memilih rasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian. Faktor internal yang kedua yaitu konsep diri merupakan penilaian mengenai diri sendiri. Terbentuknya konsep diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam sosialisasi dengan lingkungan. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya memiliki konsep diri yang negatif, sebaliknya seseorang yang memiliki rasa kepercayaan diri akan memiliki konsep diri yang positif. Faktor eksternal yang mempengaruhi siswa di SMA Negeri 20 Pangkep belum optimal dalam pencapaian sikap kepercayaan diri dengan baik yaitu lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang diterima dari lingkungan keluarga, seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan kepercayaan diri yang tinggi pada diri seseorang. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat yang memberikan dampak positif, maka seseorang akan berkembang menjadi lebih baik.

Secara umum gambaran kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 20 Pangkep setelah diberikan layanan konseling realita adalah, 19,35% berada pada kategori sedang, artinya siswa cukup percaya diri karena masih terdapat siswa yang mampu bersosialisasi di lingkungan sekolah, mereka tidak terlalu mengalami kesulitan untuk mengembangkan kelebihan yang dimiliki, kemudian siswa mampu bergaul dengan orang yang belum di kenal. Kemudian, terdapat 77,41% siswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mereka berani mengerjakan soal di depan kelas, serta mampu bersosialisasi dengan teman di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, siswa dapat berteman dengan siapa saja, dapat menyalurkan bakat yang dimiliki, serta aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Dan terdapat 19,35% siswa yang memiliki rasa percaya diri yang sangat tinggi.

Singgih (Adawiyah, 2020) "Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan akan kemampuan serta penilaian terhadap diri sendiri, yang ditunjukan untuk melakukan suatu kegiatan ataupun pekerjaan dan mencari keefektifan pendekatan yang dibutuhkan oleh individu". Adapun pembahasan tentang hasil penelitian ini menyangkut pemberian layanan teknik *self instruction* dapat dilihat dari observasi ataupun hasil observasi yang dilakukan selama melakukan teknik *self instruction*. Dimana pada pertemuan pertama terlihat bahwa terdapat 1 orang pada kategori sangat rendah, 15 orang siswa pada rendah dan 17 orang siswa pada kategori sedang yang berarti masih terdapat siswa yang tidak membaca doa sebelum kegiatan dilakukan, masih terdapat siswa yang tidak mengutarakan jawaban atas tugas-tugas yang diberikan terapis dan masih terdapat beberapa siswa yang tidak membuat kesimpulan dari hasil kegiatan penerapan teknik *self instruction*.

Pada pertemuan kedua terdapat peningkatan terhadap pelaksanaan teknik *self instruction* terlihat bahwa terdapat 11 orang siswa pada kategori sedang yang berarti siswa mulai membaca doa sebelum kegiatan dilakukan, siswa mulai mengutarakan jawaban atas tugas-tugas yang diberikan terapis dan siswa mulai membuat Kesimpulan dari hasil kegiatan konseling realita. Sedangkan pada pertemuan ketiga terdapat peningkatan terhadap pelaksanaan konseling realita terlihat bahwa terdapat 8 orang siswa pada kategori tinggi dan 25 orang siswa pada kategori sangat tinggi yang berarti bahwa hampir semua siswa antusias dalam mengikuti kegiatan teknik *self instruction*.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa (1) Gambaran pengaruh penerapan teknik *self instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 20 Pangkep dilaksanakan 8 tahap. Tahap pertama yaitu berfokus pada personal yaitu mengkomunikasikan perhatian konselor kepada konseli, berfokus pada perilaku yaitu perilaku dapat diubah dan mudah dikendalikan, berfokus pada saat ini yaitu tidak perlu melihat masa lalu konseli, pertimbangan nilai yaitu menilai kualitas perilakunya sendiri, pentingnya perencanaan yaitu memahami perilakunya yang tidak bertanggung jawab, komitmen yaitu memiliki komitmen untuk melaksanakan rencana itu, tidak menerima dalih yaitu membuat rencana dan komitmen yang baru, dan menghilangkan hukuman, (2) Gambaran Tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah penerapan teknik *self instruction* di SMA Negeri 3 Pangkep yaitu Tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan berupa konseling realita berada pada kategori rendah, namun setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self instruction* tingkat kepercayaan diri siswa meningkat menjadi tinggi dan

sangat tinggi, (3) Ada peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan teknik *self instruction* di SMA Negeri 20 Pangkep hal ini terlihat dari perubahan perilaku siswa dan kepercayaan diri yang meningkat setelah diberikan teknik *self instruction*.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka saran yang peneliti ajukan adalah (1) Bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling: Penulis berharap bahwa dengan penelitian ini bisa dijadikan masukan dalam melaksanakan teknik *self instruction* terhadap anak asuh khususnya remaja, (2) Bagi Peneliti selanjutnya: Diharapkan kepada peneliti yang akan datang dapat menggunakan teknik *self instruction* dalam penelitiannya sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Depdikbud. (2003). Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Gufon. (2011). Teori-Teori Psikologi. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta
- Kartika. (2019). Prestasi Belajar Sbagai Dampak Dari Minat Baca Dan Bimbingan Belajar Siswa IPS. Jurnal Humaniora. Volume 19 No.1. Universitas Bina Sarana Informatika/Sistem Informasi.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. Jurnal Pendidikan Humaniora, 2(3), 10.
- Panuju, P. (2015) . Psikologi Remaja. Yogyakarta: PT.Tiara Wacana Yogya, Yogyakarta.
- Sari & Devita, L. (2016). Peningkatan kepercayaan diri layanan konseling kelompok.
- Sayekti, E. (2017). Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YAROBİ Kec. Grobogan, Kab.Grobogan Tahun 2016/2017 (Doctoral dissertation, IAIN Salatiga). (roleplaying) pada siswa kelas VIII smp negeri 6 metro tahun pelajaran 2015/2016(disertai program pendidikan bimbingan dan konseling universitas lampung. Skripsi. 2016.
- Sugiyono (2013). Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung
- Yasmin, Z. (2016). Kesehatan Mental. Cv. Haji Masagung, Jakarta.