

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF INSTRUCTION* DALAM  
MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA KELAS VII MTSN 7  
JEMBER**

**(The Effectiveness Of Self Instruction Techniques in Increasing the  
Confidence Of Class VII Students Of MTsN 7 Jember)**

**Nilna Jauhariyatul Maknunah<sup>1)</sup>**

**Imaratul Ulwiyah<sup>2)</sup>**

**Weni Kurnia Rahmawati<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Universitas PGRI Argopuro, Jember, Indonesia.

Email : [Mbenilna1945@gmail.com](mailto:Mbenilna1945@gmail.com), [ulwiyahimaratul85@gmail.com](mailto:ulwiyahimaratul85@gmail.com),  
[weni.kurnia240988@gmail.com](mailto:weni.kurnia240988@gmail.com)

**ABSTRAK:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Efektifitas Teknik *Self Instruction* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VII MTsN 7 Jember. Jenis Penelitian ini *Pretest – Posttest Control Group Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang siswa, 10 orang siswa kelas VII A sebagai kelompok eksperimen dan 10 siswa kelas VII E sebagai kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan percaya diri siswa meningkat setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Hal ini terlihat dari hasil pretest dan posttest penelitian, didalam pretest menunjukkan skor nilai 73,7 dan posttest menunjukkan hasil skor 88,2 maka hal ini dapat disimpulkan bahwa percaya diri siswa setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan skor sebesar 8,2%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VII MTsN 7 Jember. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami peningkatan percaya diri, hal itu bisa dilihat dari hasil pretest yang menunjukkan skor 70,5 dan hasil posttest menunjukkan skor 71,4. Hal ini menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan.

**Kata kunci :** *Teknik Self Instruction, Percaya Diri*

**ABSTRACT:** *This study aims to describe the effectiveness of self-instruction techniques to increase the self-confidence of Grade VII students at MTsN 7 Jember. This type of research is Pretest – Posttest Control Group Design. The sample in this study consisted of 20 students, 10 students in class VII A as the experimental group and 10 students in class VII E as the control group. Data collection techniques in this study using a questionnaire. The results obtained in this study showed that students' self-confidence increased after being given treatment in the form of group counseling with self-instruction techniques. This can be seen from the results of the pretest and posttest of the research, in the pretest it showed a score of 73.7 and the posttest showed a score of 88.2, so it can*

*be concluded that students' self-confidence after being given treatment experienced an increase in score of 8.2%. So it can be concluded that the self-instruction technique is effective for increasing the self-confidence of class VII students of MTsN 7 Jember. In contrast to the control group which did not experience an increase in self-confidence, this can be seen from the results of the pretest which showed a score of 70.5 and the results of the posttest showed a score of 71.4. This shows that the control group did not experience an increase.*

**Keywords:** *Self Instruction Techniques, Confidance*

## **PENDAHULUAN**

Salah satu aspek karakter yang sangat penting dalam hidup seseorang adalah kepercayaan diri, yang diakui oleh banyak pakar sebagai kunci keberhasilan. Banyak orang hebat berhasil dalam hidup karena mereka memiliki kualitas yang disebut percaya diri.

Hakim (2011) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai kemampuan seseorang untuk memahami dan meyakini potensi dirinya secara utuh untuk dapat menggunakannya guna menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungannya. Sebaliknya, Dariyo (2014) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan seseorang terhadap aspek-aspek kekuatannya yang membantunya mencapai tujuan hidupnya.

Rasa percaya diri dapat ditanamkan melalui pendidikan sehingga dapat menumbuhkan sikap berani dalam interaksi sosial, baik di dalam maupun di luar kelas, di lingkungan sekolah maupun di masyarakat. Oleh karena itu, percaya diri adalah kualitas kepribadian yang harus dimiliki siswa.

Sekolah menengah pertama adalah tempat mereka sangat membutuhkan perlindungan psikologis yang dapat memberikan arah positif bagi kehidupan mereka selanjutnya. Oleh karena itu, upaya harus dilakukan untuk membangun kekuatan psikologis agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan percaya diri menghadapi masa depan melalui pendidikan.

Keyakinan ini merupakan bagian penting dari perkembangan kepribadian anak dan mempengaruhi perilakunya. Siswa sekolah menengah juga dikenal sebagai orang dewasa muda. Karakter ini membedakannya dengan sifat remaja yang melewati masa-masa yang sangat sulit dan harus menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang dialaminya.

Remaja perlu percaya diri jika mereka ingin sukses. Namun, terkadang mereka tidak menyadari bahwa percaya diri yang rendah dapat menghalangi mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Perilaku yang menunjukkan rasa percaya diri rendah antara lain curiga terhadap sesuatu, mudah cemas, kurang percaya diri, cenderung menghindari, tertutup, kurang inisiatif, mudah menyerah, dan takut tampil di depan orang lain. Menurut Lauster (2008) Percaya diri yang rendah dapat mempersulit remaja untuk

menghadapi lingkungannya karena dianggap terlalu pemalu, bingung, dan rendah hati dalam hubungannya dengan orang lain.

Orang yang tidak percaya diri akan menunjukkan beberapa karakteristik dan perilaku, seperti tidak ingin mencoba hal baru, merasa tidak disukai dan tidak diinginkan, memiliki emosi yang kaku dan tertutup, mudah mengalami frustrasi dan stres, dan meremehkan kemampuan mereka. Menurut Sugiarto (2009), tanda-tanda percaya diri rendah termasuk sering menghindari kontak mata (seperti melihat ke bawah atau menjauh), membuat ulah untuk meredakan kecemasan, sering tidak banyak bicara (seperti menjawab "ya" atau "tidak"), hanya menikmati kegiatan di dalam dan di luar kelas (pasif), dan tidak mau meminta bantuan atau meminta bantuan dari orang yang tidak mereka kenal.

Jika tidak ditangani, siswa dengan percaya diri rendah mungkin mengalami kesulitan mencapai potensi mereka, mendapat nilai buruk, dan dievaluasi secara negatif oleh guru. Ciri-ciri tersebut antara lain takut untuk ditolak, sulit menerima kenyataan sendirian, dan takut gagal. Masalah tersebut tidak boleh terjadi karena siswa memerlukan informasi tentang pengertian dan kepercayaan diri yang baik agar mampu bertahan dan merasa nyaman dengan lingkungannya.

Dalam hal ini, guru BK perlu membuat siswa percaya diri. Selain guru mata pelajaran, guru bimbingan konseling juga berperan besar dalam membantu siswa melihat potensi mereka dan mengatasi tantangan. Misalnya anak kurang percaya diri, salah satu permasalahannya akan membuat anak kurang berani mencoba dalam proses pembelajaran di sekolah dan berani tampil di lingkungan Tohirin (2009) menjelaskan hal tersebut. penting, Untuk membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan yang mereka hadapi, Pak BK merupakan fasilitator untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah teknik *Self-Instruction*. Pengarahan diri sendiri adalah teknik terapi perilaku kognitif (CBT) yang dikembangkan oleh Meichenbaum. Terapi perilaku kognitif merupakan pendekatan yang menggabungkan pendekatan kognitif dan perilaku (Rahmawati, 2009).

Oleh karena itu, salah satu upaya penulis untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self Instruction* dan keterampilan belajar mandiri. Dari hasil wawancara guru-konselor, terlihat bahwa siswa tidak memperoleh tindakan atau kompetensi apapun terkait masalah kepercayaan diri

Dalam konseling kognitif-perilaku, penerapan teknik pengarahan diri terdiri dari empat tahapan utama. Menurut Aryani DKK (2016), *self instruction* meningkatkan rasa percaya diri dalam mencapai tujuan, menghadapi masalah dalam hubungan sosial, dan menghadapi situasi yang tidak pasti dalam hubungan sosial.

Fiorentika (2016) menyatakan bahwa temuan penelitian lain menunjukkan bahwa teknik *Self Instruction* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pada

kesempatan ini, peneliti akan mengkaji bagaimana teknik Self Instruction meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Konseling kelompok dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi oleh beberapa siswa atau anggota kelompok karena memberi mereka kesempatan untuk membuat keputusan dan mengubah sikap mereka sendiri dengan dukungan dari tingkat kesadaran yang tinggi. Dan banyak teknik yang dapat digunakan untuk konseling kelompok, tetapi penulis memilih untuk menggunakan teknik *Self Instruction* dalam penelitian ini.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan menggunakan model *quasi eksperimen design*, jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Peneliti membuat keputusan untuk melakukan penelitian *quasi-eksperimental*. Jenis penelitian ini memungkinkan para peneliti untuk menyelidiki kemungkinan hubungan sebab-akibat antara kelompok perlakuan dan kontrol serta untuk membandingkan hasil pengobatan tanpa mempertimbangkan variabel kontrol. Soesilo (2018) menunjukkan bahwa model penelitian ini dianggap lebih sesuai untuk penelitian pendidikan karena subjeknya dianggap memiliki kondisi yang hampir identik, sehingga mengesampingkan atau tidak mengontrol kondisi subjek lain.

Dalam penelitian ini, dua kelompok subjek uji diberi nama kelompok kontrol dan kelompok eksperimen; penelitian menggunakan desain *pretest-posttest control group desain*, treatment dengan sampel pretest dan posttest yang relevan (Hastjarjo, 2019). Kelompok eksperimen menerima perlakuan dan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan.

Desain tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Random	Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
NR	Eksperimen (E)	O1	X	O2
NR	Kontrol (K)	O3		O4

Sumber : Hastjarjo (2019)

Keterangan :

- NR : Kelompok Eksperimen dan Kontrol yang diambil secara Non Random
- E : Kelompok Eksperimen
- K : Kelompok Kontrol
- O1 : Kelompok Eksperimen *Pretest*
- O2 : Kelompok Eksperimen *Posttest*
- X : Treatment (Perlakuan dengan teknik self-instruction)
- O3 : Kelompok Kontrol *Pretest*
- O4 : Kelompok Kontrol *Posttest*

Populasi adalah wilayah yang digeneralisasikan yang terdiri dari: objek/subjek dengan kualitas dan ciri tertentu, yang diidentifikasi oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono 2013). Dari sudut pandang ini, ketika kita berbicara tentang populasi, yang kita maksud adalah keseluruhan objek studi. Orang-orang dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di Kelas 7 yaitu Kelas 7A, Kelas 7B, Kelas 7C, Kelas 7D, dan Kelas 7E, dengan jumlah siswa sebanyak 150 orang, sebagaimana tabel di bawah ini:

No	Nama Sekolah	Kelas	Jumlah Siswa
1	MTsN 7 Jember	VII A	30
2	MTsN 7 Jember	VII B	30
3	MTsN 7 Jember	VII C	30
4	MTsN 7 Jember	VII D	30
5	MTsN 7 Jember	VII E	30
Jumlah Populasi			150

Menurut Sugiyono (2018), sampel terdiri dari seluruh populasi dengan semua atributnya. Jika populasi terlalu besar atau tidak memiliki cukup sumber daya, tenaga kerja, atau waktu, peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi yang lebih kecil. Namun, sampel harus benar-benar representatif. Dari 150 siswa yang mengikuti penelitian ini, hanya dipilih 20 orang dan dibagi menjadi dua kelompok. 10 siswa kelas VII A sebagai kelompok eksperimen, dan 10 siswa kelas VII E sebagai kelompok kontrol. Kedua kelompok mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Instruction*.

Sampel siswa yang teridentifikasi memiliki percaya diri rendah adalah sebagai berikut :

No	Kelompok	Kelas	Jumlah Siswa
1	Eksperimen	VII A	10
2	Kontrol	VII E	10
Jumlah Sampel			20

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif teknik *Self Instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pertama, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK tentang percaya diri siswa kelas VII. Permasalahan rendah percaya diri termasuk: (a) ketidakmampuan untuk bersosialisasi, (b) malu untuk mengemukakan pendapat, (c) takut berbicara di depan orang lain, (d) ragu untuk mengatakan iya atau tidak, dan (e) suka menyendiri.

Setelah meminta pendapat guru BK dan wali kelas untuk siswa kelas VII, peneliti menilai tingkat percaya diri siswa. Dalam penelitian ini, kuesioner yang divalidasi digunakan untuk mengukur tingkat percaya diri siswa kelas VII. Kuesioner berisi 61 jawaban dengan nilai mulai dari 1 hingga 4; nilai-nilai ini termasuk SS (sangat setuju) = 4, S (sangat setuju) = 3, TS (sangat tidak setuju) = 2, dan STS (sangat tidak setuju) = 1.

Berikut adalah rentang skor yang di gunakan untuk mengukur skala percaya diri siswa:

Rentang Skor	Kriteria
93-109	Tinggi
77-92	Sedang
60-76	Rendah

Setelah penghitungan skala, 30 siswa menerima nilai terendah 60–76 dan nilai tertinggi 93–109. Nilai terendah menunjukkan percaya diri rendah, sedangkan nilai tertinggi menunjukkan percaya diri tinggi. 10 siswa dalam sampel penelitian ini dianggap memiliki percaya diri rendah

Analisis hasil penelitian dari *pretest* dan *posttest* percaya diri pada siswa kelas VII MTsN 7 Jember.

Hasil *pretest* percaya diri siswa rendah kelas eksperimen VII A

No	Inisial Siswa	Hasil Pretest	Prosentase	Kategori
1	MMA	76	10,31%	RENDAH
2	EH	73	9,91%	RENDAH
3	ARY	71	9,63%	RENDAH
4	IF	75	10,18%	RENDAH
5	GMS	76	10,31%	RENDAH
6	FR	72	9,77%	RENDAH

7	FZ	74	10,04%	RENDAH
8	NAS	76	10,31%	RENDAH
9	RNI	71	9,63%	RENDAH
10	DRR	73	9,91%	RENDAH
	N=10	$\Sigma$ 737		
	Mean/Rata-Rata	73,7		

Hasil pretest dari 10 siswa kelas VII A MTsN 7 Jember kelompok eksperimen yang kurang percaya diri, ditunjukkan dalam tabel diatas, dengan nilai rata-rata 73,7. Hasil pretest kelompok kontrol yang kurang percaya diri adalah sebagai berikut:

Hasil *pretest* percaya diri siswa rendah kelas kontrol VII E

No	Inisial Siswa	Hasil Pretest	Prosentase	Kategori
1	AA	68	9,65%	RENDAH
2	WMR	76	10,78%	RENDAH
3	SDT	75	10,64%	RENDAH
4	NDW	73	10,35%	RENDAH
5	MNK	60	8,51%	RENDAH
6	MRN	76	10,78%	RENDAH
7	MFN	76	10,78%	RENDAH
8	DRH	59	8,37%	RENDAH
9	AID	72	10,21%	RENDAH
10	AFA	70	9,93%	RENDAH
	N=10	$\Sigma$ 705		
	Mean/Rata-Rata	70,5		

Hasil pretest, yang menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction*, menunjukkan bahwa sepuluh siswa dari kelas kontrol VII E memiliki

tingkat percaya diri rendah sebelum perlakuan, dengan nilai rata-rata 70,5. Hasil posttest setelah perlakuan juga menunjukkan tingkat percaya diri rendah.

### **Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen Setelah Diberikan Perlakuan Menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Instruction***

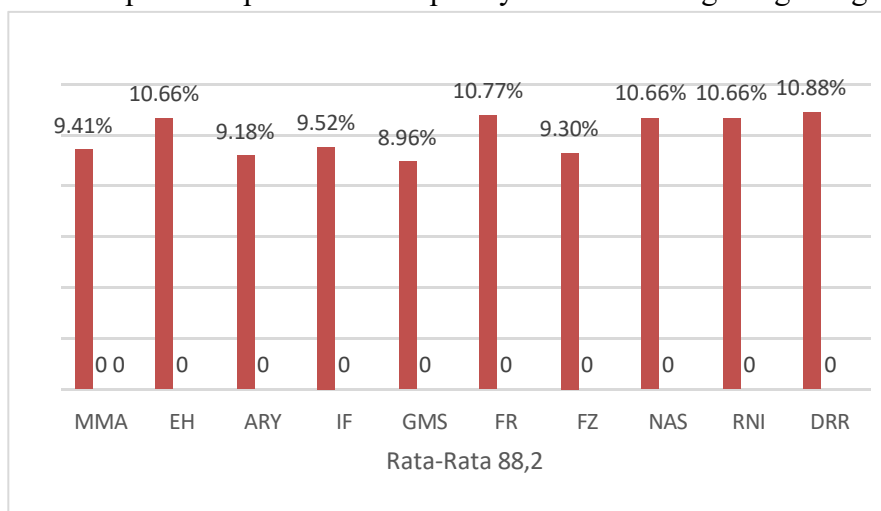
Setelah melewati proses pretest, treatment, dan posttest, serta berdasarkan hasil pengamatan selama pembelajaran di kelas, siswa mulai berani menjawab pertanyaan, berbagi pendapat, berbicara dalam kelompok, dan maju ke depan kelas dengan tenang, berani, dan percaya diri.

Berdasarkan pemaparan di atas, kepercayaan diri siswa di MTsN 7 Jember meningkat melalui teknik belajar mandiri. Memang kegiatan pembelajaran yang menerapkan belajar mandiri menuntut siswa untuk berinteraksi dengan orang lain dalam kelompok, bekerja sama, tidak takut melakukan kesalahan, berani mengungkapkan diri dan berani menjadi diri sendiri. Mereka diberi instruksi sederhana untuk memaksimalkan potensi mereka. Menurut Pujiastututi (2010), kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan atau tampil dengan cara tertentu. Jika siswa percaya diri dan percaya bahwa mereka dapat melakukan apa yang diharapkan dari mereka, mereka akan menjadi lebih percaya diri.

Dan berikut adalah nama-nama siswa yang memiliki skor percaya diri sedang dan tinggi, atau meningkat dari rendah ke sedang, dan dari rendah ke tinggi pada siswa kelas

VII A kelompok eksperimen yaitu atas nama MMA dengan skor 9,41% (Sedang), selanjutnya ada EH skor 10,66% (Tinggi), ARY skor 9,18% (Sedang), IF skor 9,52% (Sedang), GMS skor 8,96% (Sedang), FR skor 10,77%(Tinggi), FZ skor 9,30% (Sedang), NAS skor 10,66% (Tinggi), RNI skor 10,66% (Tinggi), dan DRR skor 10,88% (Tinggi).

Berdasarkan hasil analisis data percaya diri siswa kelas eksperimen diketahui bahwa skor rata-rata yang diperoleh setelah diberikan perlakuan atau *posttest* adalah 88,2. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa percaya diri siswa tergolong kategori meningkat.



**Gambar 1. Grafik Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen**



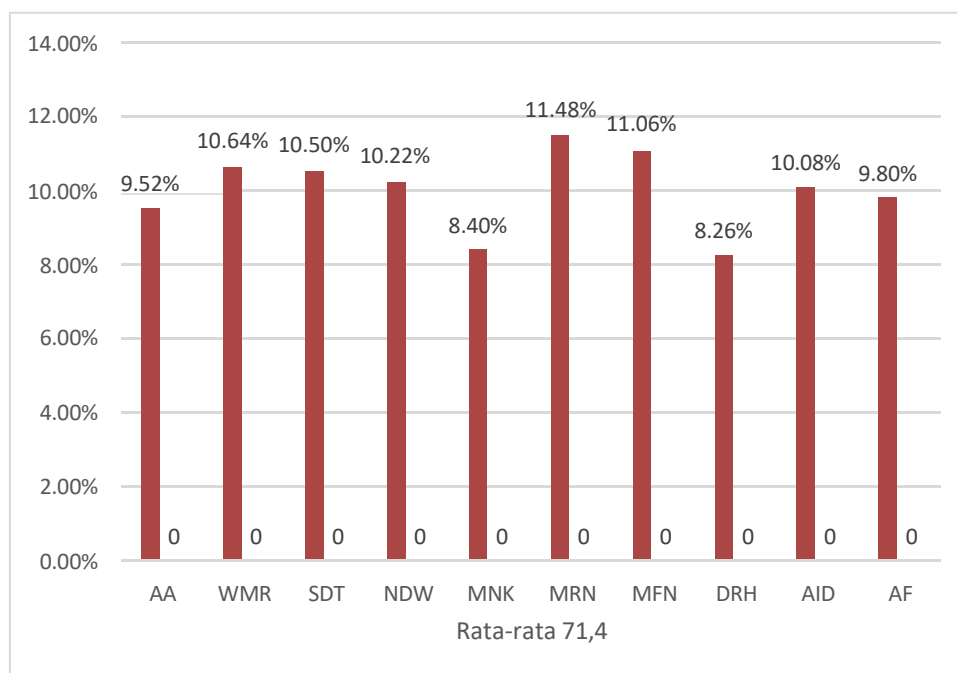
### Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol Tanpa Diberikan Perlakuan

Hasil yang berbeda ditemukan pada kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan, atau teknik *Self Instruction*. Pada saat pre-test kepercayaan diri siswa rendah yang diwujudkan dalam sikap pesimis terhadap persaingan, kurang percaya diri dalam mengemukakan pendapat, perasaan minder dan perasaan tidak mampu dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya.

Dan berikut adalah nama-nama siswa yang memiliki skor percaya diri rendah pada kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan melalui teknik *Self Instruction*, di antaranya adalah AA skor 9,65% (Rendah), WMR skor 10,78%(Rendah), SDT skor 10,64%(Rendah), NDW skor 10,35%(Rendah), MNK skor 8,51%(Rendah), MRN skor 11,48% (Sedang), MFN skor 11,06% (Sedang), DRH skor 8,26%(Rendah), AID skor 10,08%(Rendah), AF skor 9,80%(Rendah).

Berdasarkan hasil analisis data percaya diri siswa kelas kontrol diketahui bahwa skor rata-rata yang diperoleh setelah diberikan perlakuan atau *posttest* adalah 71,4. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa percaya diri siswa kelompok kontrol tergolong dalam kategori tetap atau tidak ada peningkatan.

Berikut adalah gambar rerata hasil persentase hasil percaya diri siswa rendah kelas kontrol kelas VII E :



Gambar 2. Grafik Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol

## KESIMPULAN

Berdasarkan paparan data dari hasil pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Percaya diri siswa rendah: Teknik Self Instruction di MTsN 7 Jember telah dilaksanakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan dan hasil yang diinginkan. Ini terbukti dengan persentase rata-rata hasil percaya diri siswa 73,7 dalam kategori rendah dan meningkat menjadi 88,2 dalam kategori sedang dan tinggi, menunjukkan peningkatan 8,2%.
2. Sebelum tindakan (treatment), lima siswa memiliki tingkat percaya diri tinggi, tiga tingkat percaya diri sedang, dan sepuluh tingkat percaya diri rendah. Setelah tindakan (treatment), lima siswa memiliki tingkat percaya diri tinggi, dan tiga tingkat percaya diri sedang. Oleh karena itu, dapat ditafsirkan bahwa hasil kepercayaan diri siswa pada posttest meningkat jika dibandingkan dengan pretest.
3. Oleh karena itu, berdasarkan hasil post-test, peneliti dapat menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction* berhasil meningkatkan kepercayaan diri siswa di kelas VII MTsN 7 Jember.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aryani, F. 2016 . *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Fiorentika, K. 2016 . "Keefektifan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smp," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*.
- Hastjarjo, D. 2019 . *Rancangan Eksperimen-Kuasi* . Buletin Psikologi
- Hakim, T. 2011. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* . Jakarta : Puspa Swara
- Komalasari, G & Wahyuni, e. 2016. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks permit puri media
- Lauster,P. 2008. *Tes Kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Pudjiastuti, 2010. *Memperkuat kepercayaan diri anak melalui percakapan referensial*. *Jurnal Pendidikan penabur* – No. 15/tahun ke-9/Desember 2010. Jakarta.
- Rahmawati, H. 2009. *Modifikasi Perilaku*. Malang: LP3 Universitas Negeri Malang
- Sugiarto, E. 2009. *How Confident Are You?*. Sidoarjo: Masmedia Buana Pustaka
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Soesilo, T. D. 2018 . *Penelitian inferensial dalam bidang pendidikan*. Satya Wacana University Press

Tohirin, 2009 *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah Berbasis Intregrasi*, (Jakarta: Rajawali Pers)