

## PENERAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VII MTS AL-MANAAR PULU RAJA

Novita Anggriani<sup>1</sup>, Deliati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: [anggrianinovita91@gmail.com](mailto:anggrianinovita91@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan layanan konseling individual dengan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII Mts Al-Manaar Pulu Raja tahun pembelajaran 2022/2023. Subjek didalam penelitian ini adalah siswa kelas VII Mts Al-Manaar Pulu Raja yang berjumlah 4 orang dan mengalami masalah yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Untuk memperoleh data dan informasi dalam penelitian ini maka dilakukan observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan ialah reduksi data, penyajian data, kesimpulan. Penerapan layanan konseling individual dengan self instruction pada siswa kelas VII Mts Al-Manaar Pulu Raja ternyata berhasil secara efektif naik secara signifikan. Hal ini dapat dilihat dengan adanya perubahan pada diri siswa dalam kondisi kepercayaan diri siswa.

Kata kunci: Konseling Individual dengan Self Instruction; Kepercayaan Diri

### Abstrack

*The aim of this research is to determine the application of individual counseling services using self-instruction techniques to increase the self-confidence of class VII students at Mts Al-Manaar Pulu Raja for the 2022/2023 academic year. The subjects in this research were 4 class VII students at Mts Al-Manaar Pulu Raja who experienced problems with low self-confidence. To obtain data and information in this research, observations and interviews were carried out. The data analysis techniques used are data reduction, data presentation, conclusions. The implementation of individual counseling services with self-instruction for class VII students at Mts Al-Manaar Pulu Raja was successful in increasing significantly in effectiveness. This can be seen by changes in students' self-confidence.*

*Keywords: Individual Counseling with Self Instruction; Confidence*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang penting yang harus didapatkan bagi setiap orang. Melalui pendidikan manusia mengalami banyak perubahan, baik segi sikap, pengetahuan, atau tingkah laku manusia itu sendiri. Karena pendidikan juga merupakan suatu proses bantuan yang diberikan kepada siswa untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan siswa agar dapat berkembang secara baik, sebagaimana yang terkandung dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2023 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 1 menyatakan bahwa “pendidikan adalah 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 dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”. Untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang kondusif dan komprehensif mesti di tempuh melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan pelatihan.

Pada kegiatan bimbingan yang ada disekolah lebih dikenal dengan sebutan Bimbingan dan Konseling (BK), keberadaannya bagi pendidikan di sekolah terasa manfaatnya. Hal ini salah satunya didorong berbagai problem, permasalahan dan kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh siswa. Sebagai seorang guru, diperlukan memahami perkembangan peserta didik. Perkembangan peserta didik tersebut meliputi: pada perkembangan emosional, perkembangan fisik, dan perkembangan intelektual. Hal ini mempunyai kontribusi yang kuat terhadap perkembangan intelektual atau perkembangan mental atau perkembangan kognitif siswa itu sendiri. Pemahaman bagi perkembangan peserta didik diatas, sangat diperlukan untuk merancang pembelajaran kondusif yang akan dilaksanakan. Rancangan pembelajaran yang kondusif bisa meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga bisa meningkatkan proses dan hasil pembelajaran yang efektif dan baik.

Kegagalan siswa dalam belajar tidak hanya disebabkan dari kebodohan atau rendahnya intelegensi. Tetapi, kegagalan tersebut justru sering terjadi karena masalah mental yang dihadapi siswa, seperti terlalu takut dalam menghadapi mata pelajaran tertentu atau guru tertentu dan kurangnya bersosialisasi di dalam lingkungan sekolah. Kepercayaan diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Banyak ahli mengakui bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting penentu kesuksesan seseorang. Banyak tokoh-tokoh hebat yang mampu menggapai kesuksesan dalam hidup karena mereka memiliki karakter yang disebut kepercayaan diri. Sebagaimana pernyataan yang diungkap oleh Spencer (1993) bahwa self confidence atau kepercayaan diri merupakan model umum yang dimiliki para unggulan (superior performers). Sedangkan Surya (2009) menyatakan bahwa percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku.

Menurut Angelis (2003:10) “Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Percaya diri bisa diartikan sebagaimana keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan keyakinan. Jika seseorang tidak memiliki rasa percaya diri maka banyak masalah yang akan timbul, karena aspek kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi untuk mengekspresikan potensi yang dimilikinya. Rasa percaya diri yang dimiliki seseorang akan meningkatkan hasrat untuk berprestasi,

sedangkan bagi mereka yang ragu akan menurunkan hasrat untuk berhasil. Ketika dalam proses pembelajaran berlangsung ada gangguan pada diri siswa terutama menyangkut kurangnya kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat atau kemampuan dalam berpendapat terhadap mata pelajaran yang diberikan oleh guru di kelas. Gangguan itu dapat berbentuk kekhawatiran atau kecemasan serta kurangnya percaya diri pada diri siswa terhadap aktivitas belajar yang dilakukan sehari-hari. Ketika siswa merasa cemas atau khawatir ia tidak mampu mengemukakan pendapatnya serta ia juga selalu merasa takut salah dengan penyampaian pendapatnya dan juga takut berdiri didepan kelas.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara langsung di Mts Al-Manaar Pulu Raja masih banyak beberapa siswa yang merasa kesulitan mengeluarkan pendapatnya dengan baik terutama selama proses belajar di dalam kelas karena ada perasaan tidak percaya diri. Hal ini diperjelas dengan adanya beberapa siswa yang memiliki kurangnya kepercayaan diri dengan ketidak beraniannya mengeluarkan pendapat. Siswa tidak mampu ikut dalam situasi tertentu karena berfikir tentang kelemahan yang ada dalam dirinya. Dan ada juga beberapa siswa yang malu-malu dalam menjawab pertanyaan yang diberikan bahkan ada siswa yang ketika diberikan pertanyaan siswa tersebut langsung tertunduk atau diam.

Selain itu, hal yang dapat dilihat dari adanya gejala-gejala yang terlihat sebagian siswa yang hiperaktif di kelas, tidak punya pengendalian diri dalam berbuat negative, tidak teratur dalam mengerjakan tugas, tidak mampu ikut dalam situasi tertentu karena berfikir tentang kelemahan yang ada dalam dirinya, sebagian siswa juga banyak tidak mengetahui apa yang menjadi keahliannya, dan siswa selalu gugup dalam mengerjakan segala urusan hidupnya. Sebagian guru mata pelajaran dan guru BK memberitahukan hal ini, terlihat beberapa gejala-gejala yang diungkapkan oleh sebagian guru mata pelajaran dan guru BK dapat melihatnya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan layanan konseling individual dengan teknik self instruction.

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Meinchenbium (1974) dalam kutipan jurnal (Khusumawati & Christiana, 2014) teknik self instruction adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri.

Teknik self instruction ini bertujuan untuk mengembangkan sikap dan kebiasaan yang baik bagi siswa, terutama terhadap siswa yang kurang percaya diri dalam belajar dan melatih siswa baik secara mandiri maupun kelompok, mengembangkan pemahaman dan pemanfaatan kondisi fisik, social dan budaya dilingkungan sekolah atau alam sekitar untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan pribadi para siswa. Siswa yang demikian memerlukan bantuan layanan bimbingan dan konseling secara professional mampu mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya sehingga dapat mengembangkan dirinya ke arah tingkat kualitas kehidupan efektif sehari-hari, misalnya dengan menggunakan layanan Konseling individual dengan melalui teknik self instruction.

Dalam rangka usaha layanan Bimbingan dan Konseling pemberian bantuan melalui usaha layanan konseling adalah yaitu bagian yang sangat penting. Prayitno & Erman Amti (2004: 288) yang mengemukakan bahwa "layanan konseling adalah jantung dari usaha layanan bimbingan secara keseluruhan (konseling is the heart of guidance program)". Ini menandakan bahwa layanan konseling individual secara

efektif dapat membantu siswa menyelesaikan masalahnya. Selain itu, layanan konseling individual akan membuat siswanya jujur dan lebih terbuka dalam menceritakan masalahnya sehingga memudahkan jalannya layanan konseling individual dengan melalui teknik self instruction yang mengutamakan kemampuannya menerima kenyataan, maka diharapkan melalui teknik self instruction ini, siswa yang bermasalah dalam prilakunya dapat menerima kenyataan bahwa yang dialami itu kurangnya percaya diri. Dengan mengajak siswa yang bermasalah menyadari persoalan yang ada membantu siswa untuk mampu menghadapinya.

Hellen (2005) "Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli". Demikian yang terjadi di Mts Al-Manaar Pulu Raja, beberapa siswa yang kurang percaya diri juga mengalami situasi yang tidak menguntungkan seperti sebagian siswa yang hiperaktif dikelas, tidak punya pengendalian diri dalam berbuat negative, tidak teratur dalam mengerjakan tugas, tidak mampu ikut dalam situasi tertentu karena berfikir tentang kelemahan yang ada dalam dirinya, sebagian siswa juga banyak yang tidak mengetahui apa yang menjadi keahliannya, selalu gugup dalam mengerjakan segala urusan hidupnya. Dengan hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaan masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Selanjutnya konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang.

Berdasarkan masalah tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian menyangkut kepercayaan diri. Dengan mengangkat judul "Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII Mts Al-Manaar Pulu Raja Tahun Pembelajaran 2022/2023".

## **METODE**

Data yang diperoleh dalam lapangan selanjutnya menggunakan teknik analisis kualitatif yakni sebagai berikut:

### **1. Reduksi Data**

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hak-hak yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

### **2. Penyajian Data**

Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

### **3. Penarikan Kesimpulan**

Setelah data tersajikan dalam rangkaian analisis data maka proses selanjutnya adalah penarikan kesimpulan. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah apabila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan

yang dikemukakan pada tahap awal, di dukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

Dengan demikian, kesimpulan dalam peneliti kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada dilapangan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian yang dilakukan di MTs AL-Manaar Pulu Raja yaitu penerapan layanan konseling individual dengan teknik self instruction untuk meningkatkan kondisi kepercayaan diri siswa kelas VII MTs AL-Manaar Pulu Raja. Adapun objek dalam penelitian ini berjumlah 4 orang siswa dari kelas VII yaitu Kelas VII-2 yang berjumlah 2 orang dan VII-3 yang berjumlah 2 orang yang mempunyai masalah kepercayaan diri yang rendah dengan menampilkan gejala perilaku yang tidak percaya diri. Hal ini dilakukan agar peneliti lebih fokus pada masalah yang akan diselesaikan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam perencanaan kegiatan yang dilakukan peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Membuat rencana pelaksanaan layanan (RPL) untuk pelaksanaan proses konseling individual melalui proses pelatihan *self instruction*.

2. Mempersiapkan data siswa yang menjadi responden atau sasaran penelitian

Objek dalam penelitian ini guru bimbingan konseling yang memberikan rekomendasi tentang strategi dengan menggunakan instrument observasi dan wawancara terhadap siswa yang memiliki kepercayaan diri berkategori rendah.

### **Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling Di MTs AL-Manaar Pulu Raja**

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan didalam sekolah. Oleh karena itu setiap individu memiliki masalah yang ada didalam diri maupun di luar dirinya, ada juga sebagian individu yang dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan individu yang belum bisa menyelesaikan masalahnya sendiri termasuk memaksimalkan keadaan kepercayaan dirinya. Untuk itu maka perlu adanya bimbingan dan konseling disekolah agar masalah yang di alami siswa terselesaikan dengan baik.

Di MTs AL-Manaar Pulu Raja ini proses pelaksanaan layanan konseling juga dilaksanakan. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling MTs AL-Manaar Pulu Raja yaitu Bapak Ibu Indah S.Pd mengatakan bahwa:

“Saya selalu melaksanakan layanan bimbingan dan konseling di sekolah ini dan diberikan jam khusus mata pelajaran untuk bimbingan dan konseling, maka dari itu saya selalu memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa. Biasanya saya memberikan layanan klasikal dan layanan konseling individual bila ada siswa yang mengalami masalah dan kendala yang mengganggu proses mereka dalam mengikuti pembelajaran”.

Sekolah juga memberikan dukungan yang baik untuk pelaksanaan bimbingan konseling di MTs AL-Manaar Pulu Raja, dengan memberikan jam khusus untuk bimbingan dan konseling hal ini disampaikan oleh Ibu Indah S.Pd mengatakan bahwa:

“Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah dilakukan secara rutin dilakukan dengan beberapa format kegiatan seperti individual, kelompok hingga

klasikal yang semua itu didukung oleh pihak sekolah dengan diberikan sarana dan prasarana yang baik untuk melakukan layanan bimbingan dan konseling. Sarana dan prasarana tersebut yaitu ruangan bimbingan dan konseling, bangku untuk siswa, buku data pribadi siswa, daftar absensi, buku proses layanan bimbingan konseling, lemari untuk menyimpan data siswa, surat panggilan orangtua, dan surat ijin siswa”.

Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah MTs AL-Manaar Pulu Raja berjalan dengan baik melalui tahapan-tahapan yang sesuai dengan program bimbingan konseling yang telah disusun oleh ibu Indah S.Pd selaku guru bimbingan konseling. Tetapi dalam pelaksanaan layanan konseling individual guru bimbingan konseling hanya melakukan proses layanan tersebut hanya jika ada masalah saja dan masalah tersebut yang berkaitan dengan kehadiran atau absensi diluar dari masalah tersebut jarang dilakukan. Dalam melaksanakan layanan, guru BK masih berorientasi pada pencapaian pengentasan masalah namun masih kurang dalam proses pengembangan diri pada keadaan siswa.

Untuk melaksanakan konseling individual kepada siswa, maka tahapan pelaksanaan yang dilakukan guru bimbingan konseling yaitu:

- a. Melakukan identifikasi terhadap masalah yang dialami siswa
- b. Merumuskan masalah
- c. Menentukan jenis atau teknik yang akan diberikan
- d. Melakukan proses konseling
- e. Tindak lanjut terhadap permasalahan tersebut

### **Pengembangan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII MTs AL-Manaar Pulu Raja**

Kepercayaan diri salah satu aspek penting dari nilai kemanusiaan untuk mencapai tujuan hidup serta menjadi modal untuk mencapai tujuan pribadi yang kompeten dan profesional (Vanaja & Geetha 2017). Kemudian (Campos et al, 2015) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri memiliki relevansi pada psikologis dan tingkat kecemasan setiap individu. Kepercayaan diri menjadi bagian penting karena dapat mempersepsikan diri untuk membangun motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Sari et al, 2015).

Selain itu (Luke et al, 2016) menyatakan pentingnya kepercayaan diri agar setiap individu dapat memberi efek dalam lingkungan sosial serta kemampuan bertindak untuk memimpin. Menurut Ghufron & Rini (2014) berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Dikatakan pula oleh Hakim (2012), yang menyatakan bahwa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya mampu mencapai tujuan di dalam hidupnya. Menurut Dariyo (dalam Hidayah, 2014) Pengertian percaya diri adalah kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya.

Berkaitan dengan uraian di atas, kondisi kepercayaan diri siswa MTs AL-Manaar Pulu Raja khususnya kelas VII berada pada kategori yang cukup rendah dan perlu mendapatkan perhatian yang besar dalam peningkatan maupun pemeliharaan guna mempersiapkan pribadi yang akan mendapatkan tantangan hidup yang lebih berat sesuai tingkatan jenjang pendidikannya. Sejauh ini, sekolah telah melaksanakan usaha yang baik dalam meningkatkan kondisi ini, namun perlu adanya tindak lanjut yang perlu dilakukan demi mendapatkan kualitas kepercayaan diri yang baik.

Sekolah telah merumuskan program yang didasarkan terhadap kepentingan bimbingan dan konseling khususnya dalam pengembangan kepercayaan diri siswa

dimulai dengan latihan maupun pembiasaan yang memungkinkan siswa dapat memulai untuk berani dan meyakini kebiasaannya dalam melakukan suatu pekerjaan maupun penyelesaian tugasnya sebagai siswa.

### **Layanan Konseling Individual Dengan teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII MTs AL-Manaar Pulu Raja**

Berdasarkan dari hasil kegiatan tinjauan awal yang dilakukan peneliti bersama guru BK MTs AL-Manaar Pulu Raja, maka peneliti menyimpulkan apabila kepercayaan diri berada pada kategori rendah dan dibiarkan pada peserta didik, maka akan menyebabkan kegagalan dalam proses belajar dan pengembangan peserta didik. Dampak dari kepercayaan diri yang rendah diantaranya yang dapat muncul seperti perasaan mudah mengeluh, munculnya rasa putus asa dan mengalami kegagalan. Apabila hal tersebut berlanjut tanpa penanganan dari pihak sekolah, maka peserta didik akan menjadi generasi muda yang tidak memiliki masa depan dan terbelakang.

Kepercayaan diri adalah hal yang seharusnya dimiliki remaja untuk mencapai kesuksesan. Terkadang remaja tidak menyadari bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat kegiatan sehari-hari. Sikap remaja yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri, seperti: selalu ragu-ragu dalam melakukan suatu hal, mudah cemas, tidak memiliki keyakinan, cenderung menghindari, menutup diri, kurang inisiatif, mudah patah semangat, takut untuk tampil di depan orang banyak, dan lain-lain akan menghambatnya untuk melakukan sesuatu.

Menurut Lauster (2008), dalam hubungan dengan orang lain, rasa rendah diri terlihat sebagai rasa malu, kebingungan, dan rendah hati yang berlebihan. Oleh karena itu, rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan masalah penyesuaian diri remaja dengan lingkungan sekitar. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah akan memiliki sifat dan perilaku antara lain: tidak mau mencoba suatu hal yang baru, merasa tidak dicintai dan tidak diinginkan, punya kecenderungan melempar kesalahan pada orang lain, memiliki emosi yang kaku dan disembunyikan, mudah mengalami rasa frustrasi dan tertekan, meremehkan bakat dan kemampuan diri sendiri, serta mudah terpengaruh oleh orang lain.

Menurut Lindenfield (1997), orang yang percaya diri adalah orang yang merasa puas dengan dirinya. Orang yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan selalu bersyukur karena merasa puas dengan apa yang ada pada dirinya. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri yang negatif dan kurang percaya pada kemampuannya sehingga sering menutup diri. Oleh karena itu, masalah kepercayaan diri pada individu menjadi prioritas yang harus dibangun untuk mencapai penyesuaian diri secara maksimal.

Layanan bantuan spesifik yang dapat diberikan oleh konselor di sekolah salah satunya yaitu dengan menerapkan konseling individu. Pemilihan layanan konseling individu disesuaikan dengan tujuan pelaksanaan konseling individu yakni terjadinya perubahan perilaku konseli yang berakhir pada teratasinya masalah yang dialami oleh konseli (Prayitno & Amti, 2013). Pelaksanaan konseling individu ini, membantu konseli secara perseorangan dalam mengatasi permasalahan yang dimilikinya dengan bantuan dari konselor.

Pilihan teknik yang dapat diterapkan dalam pelaksanaan konseling individu untuk membantu mengentaskan permasalahan siswa begitu banyak, mengacu pada kesesuaian permasalahan yang dialami oleh siswa. Salah satu teknik yang dapat dipilih untuk membantu siswa meningkatkan percaya diri yakni teknik self-instructional.

Teknik self-instructional atau intruksi diri merupakan salah satu teknik dalam pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang digunakan untuk memodifikasi

dan merestrukturisasi sistem kognitif (Nurmaliyah, 2014). Meichenbaum (dalam Khusumawati, 2014) mengungkapkan bahwa teknik *self-instructional* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri cara efektif dalam menghadapi situasi sulit bagi mereka sendiri (Khusumawati & Christiana, 2014). Teknik *self-instructional* ini merupakan salah satu teknik dari pendekatan perilaku kognitif yang membantu mengajarkan individu untuk mengolah anggapan individu terhadap situasi yang sulit bagi mereka menjadi lebih efektif.

Seperti yang dikatakan oleh guru bimbingan konseling di MTs AL-Manaar Pulu Raja oleh Ibu Indah S.Pd yaitu: "Apabila ada masalah yang menyangkut siswa dan guru wali kelas atau guru matapelajaran tidak melakukan pengentasan langsung biasanya wali kelas atau guru bidang studi memberitahu saya, kalau siswa tersebut masih bisa dinasehati dan diberi arahan maka tidak perlu adanya bantuan dari saya tetapi jika siswa tidak bisa dinasehati oleh walikelas dan guru bidang studi maka akan diserahkan kepada saya untuk melakukan konseling individual".

Adanya kerjasama dari guru-guru lain dapat membantu guru bimbingan konseling saat mengatasi permasalahan siswa. Namun ada juga guru yang tidak mau melibatkan dirinya di dalam permasalahan siswa disekolah. Oleh karena itu peneliti akan menerapkan konseling individual dengan proses *self instruction* pada siswa kelas VIII MTs AL-Manaar Pulu Raja.

Tindakan yang akan dilakukan oleh peneliti dalam penerapan layanan konseling individual dengan teknik self intruction yaitu dengan pelaksanaan tiga tahapan, tahap awal konseling, tahap pertengahan/inti, tahap akhir. Apabila tahap pertama kurang berhasil maka akan dilakukan tahapan layanan selanjutnya dengan memperhatikan hasil refleksi pada siklus pertama. Hasil observasi dijelaskan dengan deskriptif pada pembahasan meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas VII MTs AL-Manaar Pulu Raja. Berikut tahapan pemberian layanan pada tabel dibawah ini

## **Pembahasan**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Penerapan layanan konseling individual dengan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII di MTs AL-Manaar Pulu Raja TA. 2022/2023.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa penerapan layanan konseling individual ini dapat membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, karena dengan diberikannya layanan konseling individual siswa lebih mengetahui bagaimana dirinya dapat mengatur pribadinya mencapai keefektifan hidup. Hal ini dapat diketahui dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti di MTs AL-Manaar Pulu Raja.

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Manusia membutuhkan keberadaan manusia lain terkait kebutuhannya baik dalam bentuk jasa maupun kebutuhan yang sifatnya material. Kebutuhan manusia akan mudah terpenuhi dari orang lain apabila terjalin suatu hubungan yang baik antar sesama manusia yang saling berinteraksi dalam suatu lingkungan. Manusia dalam memenuhi kebutuhannya, memerlukan hubungan sosial yang ramah dengan cara membina hubungan yang baik dengan orang lain. Manusia selalu ingin berhubungan dengan orang lain secara positif.

Salah satu tugas perkembangan masa remaja dalam mencapai jati dirinya dapat dilakukan melalui pergaulan hidup baik dengan keluarga, guru, maupun teman sebaya. Hampir sebagian besar waktu dalam kehidupan remaja digunakan untuk berinteraksi dengan orang lain. Interaksi sosial dengan teman sebaya merupakan salah satu unsur penting untuk memenuhi kebutuhan akan harga dirinya. Apabila hal tersebut tidak tercapai maka individu akan mengalami masalah dalam kesehariannya.



Salah satu aspek dari remaja yang perlu diperhatikan adalah percaya diri (*self confidence*), yang merupakan salah satu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada diri setiap siswa agar kelak dapat menjadi manusia yang mampu mengontrol berbagai aspek yang ada pada dirinya, dengan kemampuan tersebut siswa akan lebih jernih dalam mengatur tujuan dan sasaran pribadi yang jelas, maka akan lebih mampu dalam mengarahkan perilaku menuju keberhasilan.

Menurut Lauster (2015) dalam kehidupan manusia, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting. Salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Namun kepercayaan pada diri sendiri yang sangat berlebihan tidak selalu bersifat positif. Orang yang terlalu percaya pada diri sendiri sering tidak hati-hati dan seenaknya. Tingkah laku mereka sering menyebabkan konflik dengan orang lain. Sering memberikan kesan kejam dan lebih banyak punya lawan dari pada teman. Maka dari itu perlu adanya intervensi besar agar kepercayaan dirinya berkembang menjadi karakter yang bermanfaat bagi diri siswa menjalani kehidupannya di dalam maupun luar sekolah.

Sesuai dengan hasil penelitian di MTs AL-Manaar Pulu Raja rasa percaya diri sangat penting dalam hal mengembangkan sikap sosialisasi di dalam lingkungan yang baru. Seseorang yang percaya diri akan merasa nyaman pada lingkungan yang bagaimanapun dan kondisi yang seperti apapun karena dapat dengan mudah beradaptasi. Sebaliknya, kepercayaan diri yang rendah merupakan penghambat seseorang untuk dapat

Hal yang perlu diperhatikan dalam memberikan layanan konseling individual yaitu konselor harus memahami teknik-teknik dasar dalam melakukan konseling, dalam melakukan konseling harus mampu mengeksplorasi, mempersonalisasi, serta mengembangkan inisiatif konseli, dan ini dilakukan secara berkelanjutan sehingga proses konseling tersebut menghasilkan hasil yang maksimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fiorentika, K., Santoso, D. B., & Simon, I. M. (2016). Keefektifan teknik self-instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 104-111. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMPN 20 Malang. Data dikumpulkan menggunakan inventori kepercayaan diri dan dianalisis dengan uji *wilcoxon* melalui SPSS kepada siswa yang mempunyai kategori kepercayaan diri rendah. Hasil dari penelitian adalah siswa yang mempunyai tingkat kepercayaan diri rendah ada lima orang, siswa diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*, siswa diberikan *pretest-posttest* untuk mengukur keefektifan teknik yang diberikan, siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*.

*Kemudian dari* Habiba, A., Setiawati, D., Nursalim, M., & Pratiwi, T. I. (2013). Penerapan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika pelajaran retell story pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 187-195. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan teknik self instruction pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu. Pada penelitian ini teknik self instruction diberikan untuk menangani kepercayaan diri ketika retell story yaitu suatu keyakinan terhadap diri sendiri bahwa dia memiliki kemampuan untuk berhasil dalam kegiatan belajar menyajikan sebuah cerita kepada orang lain yang bertujuan menyampaikan pesan atau informasi yang bersifat mendidik. Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimen berupa pre-

test and post-test one group design. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket untuk mengetahui apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik self instruction pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu. Yang memiliki rasa percaya diri rendah Angket digunakan untuk mencari siswa Subyek dalam penelitian ini adalah 64 siswa kelas VIII di SMPN 5 Cepu. Setelah dilakukan penelitian dengan menerapkan teknik self instruction maka didapatkan sebanyak 7 siswa yang mempunyai tingkat kepercayaan yang rendah ketika pelajaran retell story. Hasil analisa penelitian menunjukkan bahwa didapatkan nilai kritis T untuk uji jenjang Wilcoxon dengan taraf signifikan 5 % dan  $N = 7$  diperoleh  $T_{tabel} = 2$  sehingga  $T_{hitung}$  lebih kecil  $T_{tabel}$  ( $0 < 2$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata pretest sebesar 105,42, posttest sebesar 138,42 dan beda selisih pretest dan posttest sebesar 37, hal ini berarti ada peningkatan dalam hal kepercayaan diri pada siswa kelas VIII A dan B ketika pelajaran retell story. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada perbedaan skor tingkat kepercayaan diri ketika pelajaran retell story antara sebelum dan sesudah penerapan teknik self instruction pada siswa kelas VIII A dan B di SMPN 5 Cepu dapat diterima. Dengan adanya bukti peningkatan kepercayaan diri pada siswa setelah diterapkan teknik self instruction, diharapkan konselor sekolah menggunakan teknik self instruction sebagai salah satu alternatif dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti di MTs AL-Manaar Pulu Raja mengenai penerapan layanan konseling individual dengan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII MTs AL-Manaar Pulu Raja Tahun Ajaran 2022/2023, maka sebagai akhir dari penelitian ini yaitu peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut Berdasarkan penelitian yang dilakukan di MTs AL-Manaar Pulu Raja, pelaksanaan layanan konseling individual berjalan dengan baik dan lancar, hanya saja pelaksanaan layanan konseling individual mengenai peningkatan kepercayaan diri siswa belum optimal dan adanya keterbatasan waktu. Konseling individual dilakukan berdasarkan adanya beberapa siswa yang masih memiliki kepercayaan diri siswa yang belum optimal. Sebelum melakukan penelitian di MTs AL-Manaar Pulu Raja peneliti masih melihat karakter kepercayaan diri siswa masih belum optimal pada siswa kelas VII sebanyak 30% untuk siswa yang berinisial ADE dan untuk siswa berinisial DNA sebanyak 35%, setelah dilakukan konseling individual dengan proses self instruction maka meningkat menjadi 65% untuk siswa ADE dan 75% untuk siswa DNA.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar. 2010. *Konseling Individu dan Kelompok*. Bandung: Cita Pustaka
- Angelis,. 2003. *Confidance (percaya diri)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Erwin. <http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/penggunaan-teknik-self-instruction.html>. 11-mei-2019
- Fiorentika, at al. (2016). Keefektifan Teknik Self-Instruction. 104 | *Jurnal Kajian Bimbingan Dan*, 1(3), 104–111.
- Hakim, T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Haolah, S., Atus, A., & Irmayanti, R. (2018). Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individual. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(6), 215. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i6.2962>

- Hartono. 2012. *Bimbingan Konseling dan Pendidikan Formal, Nonformal dan Informal*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hedramo dkk. 2003. *Bimbingan & Konseling*. Semarang: Swadaya Manunggal
- Hellen. 2005. *Paduan Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Araska
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya. *Bk Unesa*, 5(1), 8.
- Ningtiyas, A., & Wahyudi. (2020). Layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13–16.
- Prayitno & Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahayuningdyah, E. (2016). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas VIII D di SMP Negeri 3 Ngrambe. *Jurnal JIPE*, 1(2), 1–14.
- Ramadhany, N. (2022). pelaksanaan layanan konseling individual dengan role model terhadap peningkatan kecerdasan moral siswa kelas vii mtss pesantren khairul mukminin air joman tahun pelajaran 2021/2022 (Vol. 33, Issue 1).
- Rinaldi, A. (2019). Pelaksanaan Teknik Self Instruction Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan T.A 2018/2019.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Surya, H. 2007. *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta: Gramedia
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Tiro, Y. (2019). meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan pendekatan rational-emotive behavior therapy (rebt) melalui layanan konseling individual pada siswa kelas x smk bm budisatrya medan tahun ajaran 2018/2019.
- Wahid Suharman. 2010. *Konsep Dasar Konseling Perorangan*. (<http://konselorIndonesia.blogspot.com/2010/11>)
- Wahid, S., & Marianti, L. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Islam Untuk Mereduksi Perilaku Mistik Remaja Kecanduan Togel. *Journal of Society Counseling*, 1(1), 36-44
- Zultoni, J., & Astuti, F. H. (2018). Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI di SMAN 2 Pringgarata. *Jurnal Pedadogy*, 3(1), 45–51.