

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 3 Banjarmasin merupakan lembaga pendidikan menengah atas berciri khas keagamaan Islam yang berlokasi di Jalan Batu Benawa I No. 61 RT. 63, Kelurahan Teluk Dalam, Kecamatan Banjarmasin Tengah, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Secara astronomis, madrasah yang berada di bawah naungan Kementerian Agama Republik Indonesia ini terletak pada titik koordinat Lintang (*Latitude*) - 3.200000 dan Bujur (*Longitude*) 114.350000, tepatnya di dalam kawasan strategis Komplek Pelajar Mulawarman. Kawasan tersebut dikelilingi oleh berbagai institusi pendidikan lintas kementerian, seperti MTsN 2 Banjarmasin, SMPN 2 Banjarmasin, SMPN 9 Banjarmasin, SMKN 1 Banjarmasin, dan SMAN 1 Banjarmasin. Letaknya yang berada di tengah lingkungan akademis ini memberikan keuntungan tersendiri bagi madrasah dalam mengakses berbagai fasilitas penunjang tumbuh kembang siswa. Sebagai institusi yang telah menyandang status akreditasi "A" (Unggul), MAN 3 Banjarmasin kini juga bertransformasi menjadi madrasah digital yang didukung oleh ruang layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang representatif. Fasilitas yang memadai ini sangat menunjang pemberian layanan intervensi psikologis bagi

peserta didik, termasuk dalam pelaksanaan konseling kelompok guna mengoptimalkan potensi dan rasa percaya diri mereka di sekolah.

2. Identitas Sekolah

Berdasarkan data yang diperoleh dari pihak sekolah, informasi tersebut digunakan sebagai data pendukung dalam penelitian ini mengenai identitas MAN 3 Banjarmasin.

- a. Nama Sekolah : Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Banjarmasin
- b. NPSN : 30315578 131163710003 554642
- c. NSM : 131163710003
- d. Kode Satker : 554642
- e. SK Pendirian : Menteri Agama RI. No. 242 Tgl. 25 Oktober 1993
- f. Akreditasi : A Nilai 95
- g. Nomor : 022/BAN-PDM/SK/ 2023 Tanggal, 13 Agustus 2023
- h. Alamat : Jl. Batu Benawa I RT. 41 No. 61 RW. 04 Telp. 05114365828 Kelurahan Teluk Dalam Kecamatan Banjarmasin Tengah Provinsi Kalimantan Selatan Kode Pos 70117

Dalam menunjang efektivitas proses pembelajaran, MAN 3 Banjarmasin dilengkapi dengan berbagai sarana dan prasarana yang memadai. Fasilitas yang tersedia mencakup ruang kelas yang representatif, laboratorium, perpustakaan, tempat ibadah, serta beragam sarana pendukung lainnya yang

dirancang untuk mengoptimalkan aktivitas akademik maupun non-akademik siswa.

Secara terperinci, berikut adalah daftar sarana dan prasarana yang dimiliki oleh MAN 3 Banjarmasin:

Tabel 4. 1 Daftar Sarana dan Prasarana MAN 3 Banjarmasin

NO	NAMA SARANA	JUMLAH SARANA
1	Tanah Lapang / Halaman	1 Buah
2	Ruang Kepala Madrasah	1 Buah
3	Ruang Tata Usaha	1 Buah
4	Ruang Dewan Guru	1 Buah
5	Ruang PTSP	1 Buah
6	Ruang Bimbingan dan Konseling	1 Buah
7	Ruang Kelas	22 Buah
8	Ruang Perpustakaan	1 Buah
9	Ruang Labolatorium IPA	1 Buah
10	Ruang Laboratorium Komputer	1 Buah
11	Ruang Ibadah	1 Buah
12	Ruang UKS/PMR	1 Buah
13	Ruang Osis	1 Buah
14	Ruang Multimedia	1 Buah
15	WC Dewan Guru dan Karyawan	4 Buah
16	WC Putra	11 Buah
17	WC Putri	13 Buah
18	Koperasi Siswa	1 Buah
19	Ruang Satpam	1 Buah
20	Lahan Parkir dalam Madrasah	2 Buah
21	Lahan Parkir di luar Madrasah	1 Buah
22	Kantin	1 Buah
23	Ruang Pramuka	1 Buah
24	Gudang Aula	1 Buah

(Sumber: Dokumen dan Pengamatan pada MAN 3 Banjarmasin)

Berdasarkan data tersebut, fasilitas yang dimiliki MAN 3 Banjarmasin dapat dikatakan cukup memadai untuk menunjang proses pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler. Tersedianya ruang kelas, laboratorium sains dan komputer, serta berbagai fasilitas pendukung lainnya menunjukkan upaya sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan kondusif bagi siswa.

Selain fasilitas sarana dan prasarana, jumlah siswa di MAN 3 Banjarmasin juga menjadi bagian penting dalam penelitian ini. Adapun data jumlah siswa disajikan pada tabel berikut untuk memberikan gambaran yang lebih jelas.

Tabel 4. 2 Daftar Siswa MAN 3 Banjarmasin

NO	KELAS	LK	PR	JUMLAH
1	X A	12	20	34
2	X B	14	16	30
3	X C	14	17	31
4	X D	14	16	30
5	X E	16	16	32
6	X F	14	16	30
7	X G	12	18	30
8	X H	13	15	28
JUMLAH TOTAL X		109	134	243
1	XI A	14	22	36
2	XI B	12	22	34
3	XI C	13	9	22
4	XI D	14	20	34
5	XI E	14	18	32
6	XI F	11	15	26
7	XI G	12	14	26
JUMLAH TOTAL XI		90	120	210

1	XII A	11	14	35
2	XII B	8	24	32
3	XII C	11	20	31
4	XII D	17	16	33
5	XII E	17	16	33
6	XII F	19	14	33
7	XII G	10	22	32
JUMLAH TOTAL XII		93	126	229
JUMLAH DATA KESELURUHAN		292	390	682

(Sumber: Dokumen Guru BK)

3. Tujuan Sekolah

Tujuan sekolah sebagai bagian dari tujuan pendidikan nasional adalah meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut.

4. Visi dan Misi Sekolah

Sebagai institusi pendidikan berbasis agama, MAN 3 Banjarmasin memiliki visi dan misi yang menjadi pedoman dalam penyelenggaraan pendidikan :

a. Visi

Visi MAN 3 Banjarmasin yaitu terwujudnya lembaga pendidikan yang melahirkan siswa agamis, pancasilais, kreatif, berprestasi dan berbudaya.

b. Misi

Misi sekolah MAN 3 Banjarmasin, yaitu:

- 1) Melaksanakan program pembelajaran dan kegiatan madrasah yang mendorong siswa dapat mengamalkan ajaran Islam yang

rahmatan lil' alamin.

- 2) Melaksanakan pembelajaran dan kegiatan yang menjadikan siswa berkarakter sesuai dengan profil pelajar Pancasila.
- 3) Melaksanakan berbagai kegiatan yang dapat menghasilkan prestasi, lulusan yang berkualitas, dan peduli terhadap lingkungan.
- 4) Melaksanakan proses pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan (PAIKEM) dengan memanfaatkan IT dan lingkungan sebagai media pembelajaran.
- 5) Menyiapkan lulusan yang unggul, kompetitif, dan komparatif pada bidang IPTEK berdasarkan minat, bakat, dan potensi siswa.
- 6) Membina kemandirian siswa melalui kegiatan pembiasaan, kewirausahaan, dan pengembangan diri yang terencana dan berkesinambungan.
- 7) Meningkatkan sarana dan prasarana yang mendukung perkembangan IPTEK, budaya lingkungan, dan ramah anak.
- 8) Meningkatkan Sumber Daya Manusia yang profesional sebagai pelestari dan penyelamat lingkungan hidup.
- 9) Menyediakan wahana komunikasi dan koordinasi antara sekolah, orang tua, siswa, masyarakat dan instansi terkait untuk mendukung Peningkatan mutu Pendidikan dan lingkungan hidup di MAN 3 Banjarmasin.

Misi-misi tersebut menjadi landasan dalam setiap kebijakan dan

program yang dijalankan di MAN 3 Banjarmasin, sehingga mampu mencetak lulusan yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga memiliki karakter yang kuat, keterampilan yang memadai, dan kepedulian terhadap lingkungan serta masyarakat sekitar.

B Penyajian Data

1. Deskripsi Hasil Penelitian dan Data Pretest

Penelitian eksperimen ini diselenggarakan sejak 30 Januari sampai dengan 12 Februari 2026. Prosedur riset diawali dengan penjarangan data awal melalui penyebaran skala kepercayaan diri siswa, di mana hasilnya dipakai untuk mengadaptasi materi layanan konseling kelompok berbasis teknik self-instruction yang sesuai dengan kebutuhan subjek.

Implementasi di lapangan dimulai pada 30 Januari 2026 melalui penyerahan surat izin penelitian kepada pihak pimpinan sekolah dan koordinator BK. Di hari tersebut, peneliti langsung diarahkan untuk melaksanakan uji coba instrumen skala kepada siswa kelas X A yang berjumlah 31 orang. Memasuki tahap pengambilan data sampel sebenarnya pada 2 Februari 2026, skala yang telah teruji validitasnya disebarkan kepada 30 siswa kelas X B. Hasil penskoran menunjukkan terdapat 4 siswa yang berada pada kategori kepercayaan diri rendah, sehingga mereka dipilih menjadi sampel yang berhak menerima perlakuan (treatment).

Pada 3 Februari 2026, peneliti melakukan pertemuan reflektif dengan keempat siswa tersebut guna membangun kesepakatan dan

menjamin asas kesukarelaan dalam konseling. Pertemuan pertama layanan konseling kelompok akhirnya diselenggarakan pada 4 Februari 2026 memanfaatkan fasilitas Ruang Wakamad.

Sebelum proses intervensi dijalankan, peneliti telah menghimpun data pretest menggunakan teknik wawancara dan observasi yang mencakup 2 aspek utama dengan 7 butir pernyataan indikator. Temuan kualitatif ini memperkuat fakta objektif dari hasil pengisian kuesioner sebelumnya. Rekam jejak kondisi siswa berdasarkan observasi awal tersebut disajikan di bawah ini:

a. Aspek Kemampuan Kepercayaan Diri

- 1) Pemahaman siswa mengenai hakikat kepercayaan diri terpantau masih sangat terbatas. Responden cenderung hanya mengenali konsep tersebut secara umum dan tampak kesulitan mendeskripsikannya secara mendalam saat dieksplorasi oleh peneliti.
- 2) Proses pengambilan keputusan untuk mengatasi hambatan kepercayaan diri yang rendah masih memicu kebingungan pada siswa. Hal ini terindikasi dari dinamika komunikasi verbal yang diwarnai keraguan, serta diperkuat oleh bahasa tubuh (gesture) yang gelisah, seperti pandangan mata yang tidak tenang dan saling melirik di antara sesama anggota kelompok.
- 3) Konsistensi siswa dalam menetapkan langkah penyelesaian masalah masih tergolong rendah, di mana mereka belum mampu

mempertahankan komitmen atau strategi yang dipilih untuk membangun kembali rasa percaya diri mereka.

b. Penerimaan pada diri siswa

- 1) Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi saat diinformasikan mengenai keikutsertaan mereka dalam layanan konseling kelompok. Respons positif ini didorong oleh rasa ingin tahu yang besar terhadap mekanisme konseling kelompok serta ketertarikan pada implementasi teknik self-instruction.
- 2) Kapasitas siswa dalam mengelola data atau informasi yang diperoleh masih terbatas, sehingga mereka belum mampu mengonversinya menjadi sebuah keputusan tindakan yang konkrit dan jelas.
- 3) Keterampilan berdiskusi yang ditunjukkan subjek sebenarnya sudah cukup baik, namun siswa masih cenderung pasif dalam mengemukakan gagasan atau ide-ide kreatif untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapi.
- 4) Tingkat atensi dan keterlibatan siswa selama proses konseling berlangsung dirasa masih kurang fokus, yang ditandai dengan munculnya gerakan-gerakan tubuh yang menunjukkan indikasi kecemasan atau kegelisahan sepanjang sesi.

Hasil ini mengindikasikan bahwa sebelum mendapatkan intervensi konseling kelompok, siswa mengalami hambatan yang signifikan dalam mengonseptualisasikan dan mengoptimalkan rasa percaya diri mereka.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara pra-tindakan tersebut, dapat disimpulkan secara objektif bahwa kapasitas siswa dalam memunculkan perilaku percaya diri masih berada pada kategori rendah. Selaras dengan hal tersebut, data kuantitatif yang diperoleh melalui penyebaran skala kepercayaan diri pada tanggal 2 Februari 2026 berperan sebagai ukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui kondisi riil subjek sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Adapun sebaran skor *pretest* mengenai tingkat kepercayaan diri siswa kelas X B MAN 3 Banjarmasin disajikan secara terperinci pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.3 Hasil *Pretest* Skala Kepercayaan Diri Kelas X B

No.	Kategori	Interval	Frekuensi
1	Sangat Tinggi	104-128	4
2	Tinggi	79-103	22
3	Rendah	54-78	4
4	Sangat Rendah	29-53	0
Jumlah			30

Berdasarkan hasil tabulasi data skala kepercayaan diri yang disebarkan kepada 30 siswa kelas X B, diperoleh gambaran sebaran skor yang bervariasi. Sebanyak 4 siswa berada pada kategori sangat tinggi, 22 siswa pada kategori tinggi, dan 4 siswa masuk dalam kategori rendah dengan rentang skor 54–78. Guna menguji efektivitas layanan konseling kelompok melalui teknik *self-instruction*, 4 siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat kepercayaan diri rendah tersebut ditetapkan sebagai sampel penelitian. Pemilihan ini juga didasarkan pada pemenuhan kriteria

informed consent, di mana keikutsertaan mereka dalam seluruh sesi layanan bersifat sukarela dan tanpa paksaan.

Tabel 4.4 Hasil Pretest Skala Kepercayaan diri Siswa Kelas X B

No	Nama	Skor	%	Kategori
1	HM	70	54,68%	Rendah
2	H	71	55,46%	Rendah
3	GI	71	55,46%	Rendah
4	KA	76	59,37%	Rendah
X		72	56%	Rendah

Hasil analisis *pretest* kepercayaan diri berdasarkan dengan aspek kepercayaan diri ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Persentase Pretest Berdasarkan Aspek Kepercayaan diri

No	Aspek	N	%
1	Aspek Keyakinan akan kemampuan diri	11	48,86%
2	Aspek Optimis	10	55,11%
3	Aspek Obyektif	4	23,86%
4	Aspek Bertanggung jawab	3	13,63%
5	Aspek Rasional	4	22,72%
X%			44,89%

Peneliti juga telah menetapkan lini masa (*timeline*) pelaksanaan intervensi layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*. Rangkaian sesi perlakuan tersebut dijadwalkan berlangsung secara terstruktur dari tanggal 30 Januari sampai dengan 12 Februari 2026.

2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *self instruction* meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X B di MAN 3 Banjarmasin

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self-instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X B MAN 3 Banjarmasin dilaksanakan melalui empat tahapan konseling kelompok menurut Prayitno, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Pada tahap pembentukan, konselor membangun hubungan yang hangat dengan anggota kelompok, menjelaskan tujuan kegiatan, serta menyepakati aturan kelompok agar tercipta suasana yang nyaman dan kondusif. Selanjutnya, pada tahap peralihan konselor membantu anggota kelompok menyesuaikan diri dengan dinamika kelompok sehingga mereka siap mengikuti kegiatan secara aktif.

Tahap kegiatan merupakan inti dari layanan konseling kelompok. Pada tahap ini, anggota kelompok diberikan kesempatan untuk mengungkapkan permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri, seperti rasa malu, takut berbicara di depan umum, kurang yakin terhadap kemampuan diri, dan kesulitan mengemukakan pendapat. Setelah permasalahan dibahas bersama, konselor menerapkan teknik self-instruction dengan membimbing anggota kelompok untuk mengenali pikiran negatif yang dimiliki, kemudian menggantinya dengan instruksi diri yang lebih positif dan rasional. Melalui latihan self-instruction, anggota kelompok belajar memberikan arahan positif kepada diri sendiri sehingga mampu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Pada tahap pengakhiran, konselor bersama anggota kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan, menyimpulkan hasil pembahasan, serta menyusun rencana tindak lanjut yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil pelaksanaan layanan, anggota kelompok menunjukkan perubahan positif berupa meningkatnya keberanian untuk menyampaikan pendapat, berinteraksi dengan teman, tampil di depan kelas, serta lebih yakin terhadap kemampuan dirinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X B MAN 3 Banjarmasin.⁴⁶

Dalam konteks ini, peran konselor tidak terbatas pada penyampaian informasi materi saja, melainkan meluas pada upaya menstimulus siswa dalam memecahkan problematika yang sedang dialami. Salah satu strategi bimbingan dan konseling yang akuntabel untuk mereduksi hambatan psikologis sekaligus mendongkrak rasa percaya diri peserta didik adalah melalui penerapan layanan konseling kelompok yang diintegrasikan dengan teknik *self-instruction*.

Implementasi layanan konseling kelompok berbasis teknik *self-instruction* dalam riset ini dipandu langsung oleh peneliti dengan supervisi dan pendampingan sebagai observer dari Guru BK MAN 3 Banjarmasin, yaitu Ibu Siti Rahmah, S.Pd. Rangkaian aktivitas intervensi dijadwalkan berjalan selama tiga pekan yang terbagi ke dalam empat kali tatap muka, di mana penentuannya

⁴⁶ Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, 2015, 311.

diselaraskan dengan situasi dan kelonggaran waktu siswa. Setiap sesi pertemuan secara konsisten mengadopsi empat tahapan struktural, meliputi tahap pembentukan, tahap peralihan (transisi), tahap kegiatan (inti), serta tahap pengakhiran (penutup). Adapun matriks lini masa pelaksanaan layanan tersebut dipaparkan pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik self instruction

NO	Pertemuan	Materi	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1	<i>Pretest</i>	Membagi angket Kepercayaan diri	Senin, 2 Februari 2026	45 Menit	Kelas X B
2	Pertemuan I	Materi Percaya kepada kemampuan sendiri	Rabu, 4 Februari 2026	45 Menit	Ruang Wakamad
3	Pertemuan II	Menumbuhkan sikap optimis dan objektif, penerapan teknik self instruction	Jum'at, 6 Februari 2026	45 Menit	Ruang Wakamad
4	Pertemuan III	Menumbuhkan sikap Bertanggung jawab dan penerapan teknik self instruction	Selasa, 10 Februari 2026	45 Menit	Ruang Wakamad
5	Pertemuan IV	Menumbuhkan sikap Rasional dan penerapan teknik self instruction	Kamis, 12 Februari 2026	45 Menit	Ruang Bimbingan Konseling
6	<i>Posttest</i>	Membagi angket Kepercayaan diri	Kamis, 12 Februari 2026	15 Menit	Ruang Bimbingan Konseling

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dilaksanakan di ruang wakamad dengan rincian pelaksanaan kegiatan layanan dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. **Pertemuan Pertama**

Tabel 4.7 Pertemuan Pertama

No	Tahapan-Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap pembentukan	Pada tahap awal kegiatan, konselor berperan dalam menciptakan suasana kelompok yang nyaman, aman, dan kondusif sehingga anggota kelompok merasa lebih leluasa untuk berinteraksi satu sama lain. Konselor juga berupaya membangun hubungan yang akrab antaranggota kelompok agar tercipta rasa saling mengenal dan saling percaya. Suasana yang positif tersebut penting untuk mendukung kelancaran proses konseling kelompok serta mendorong anggota untuk berpartisipasi secara aktif dalam setiap sesi. Pada tahap ini, konselor sebagai pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai layanan konseling kelompok secara singkat namun mudah dipahami oleh seluruh anggota. Penjelasan tersebut meliputi tujuan pelaksanaan layanan, prosedur kegiatan, waktu pelaksanaan setiap sesi, asas-asas yang menjadi landasan dalam konseling kelompok, serta ikrar atau kesepakatan yang harus dipatuhi oleh seluruh anggota selama proses konseling berlangsung. Penyampaian informasi ini bertujuan agar anggota memahami aturan dan arah kegiatan yang akan dilaksanakan. Selain itu, tahap pembentukan juga diisi dengan kegiatan pengenalan antara konselor dan anggota kelompok serta antaranggota kelompok. Kegiatan ini dilakukan untuk membangun kedekatan, rasa kebersamaan, dan kepercayaan di dalam kelompok. Dengan terjalinnya hubungan yang baik, anggota kelompok diharapkan lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka selama mengikuti proses konseling, sehingga tujuan layanan dapat tercapai secara optimal.
2	Tahap transisi (peralihan)	Ice breaking, memfokuskan kembali para anggota kelompok.

3	Tahap kegiatan (inti)	Konselor memberikan penjelasan umum mengenai layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik self instruction. Selain itu, konselor juga membantu anggota kelompok dalam mengeksplorasi serta mengidentifikasi permasalahan yang konseli hadapi terkait dengan kepercayaan diri. Setiap anggota kelompok diberi kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman konseli dalam situasi tidak percaya diri. Setelah itu, diskusi berlanjut dengan pembahasan mengenai tema utama, yaitu percaya pada kemampuan diri sendiri serta mengatur strategi awal untuk meningkatkan kepercayaan diri, memahami faktor penyebab dan dampak yang ditimbulkan,
4	Tahap akhir (penutup)	Peneliti selaku pemimpin kelompok menyampaikan pemberitahuan bahwa durasi layanan konseling kelompok telah mendekati batas akhir pertemuan. Agenda berikutnya diarahkan pada musyawarah penentuan lini masa dan jadwal komitmen untuk sesi tindak lanjut (<i>follow-up</i>). Kegiatan kemudian diakhiri secara khidmat melalui doa bersama, yang selanjutnya disusul dengan pelaksanaan evaluasi proses dan hasil demi mengukur sejauh mana efektivitas sesi intervensi yang baru saja berlangsung.

Pada sesi awal ini, konselor mengumpulkan para siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat kepercayaan diri rendah dengan fokus utama untuk membangun rapor (*building rapport*), yaitu keselarasan hubungan terapeutik yang positif antara konselor dan para anggota kelompok. Di samping itu, konselor memberikan pemaparan teoretis dan praktis secara umum mengenai mekanisme layanan konseling kelompok bermuatan teknik *self-instruction*. Langkah ini diikuti dengan eksplorasi mendalam terkait problematika kepercayaan diri yang dialami masing-masing konseli demi menyelaraskan arah pencapaian tujuan konseling.

Guna merealisasikan hal tersebut, konselor menjelaskan prinsip-prinsip mendasar yang melandasi penerapan teknik *self-instruction* dalam dinamika kelompok. Sosialisasi ini diorientasikan untuk menumbuhkan rasa saling mempercayai (*trust building*) antara konselor dan konseli, sehingga tercipta ruang aman yang menstimulus siswa untuk lebih terbuka dalam menguraikan hambatan psikologisnya sekaligus merumuskan solusi alternatif yang relevan. Sebelum melangkah pada fase inti yang berfokus pada penggalian data kepercayaan diri siswa, konselor menginisiasi kegiatan penyegaran suasana (*ice breaking*) untuk mereduksi ketegangan akademik. Setelah kondisi psikologis kelompok terpantau stabil dan kondusif, konselor mengonfirmasikan kembali kesiapan mental para konseli untuk melangkah ke tahapan intervensi berikutnya.

Secara umum, orientasi target pada pertemuan pertama ini ditekankan pada pengenalan struktur layanan dan pemetaan komprehensif atas tingkat kepercayaan diri siswa. Konselor menguraikan secara sistematis fase-fase tindakan yang akan dilalui dalam konseling kelompok berbasis *self-instruction*. Pasca-fase pembentukan kelompok dinyatakan tuntas, setiap konseli dipandu untuk mendeskripsikan secara spesifik dinamika hambatan kepercayaan diri yang mereka rasakan. Berdasarkan hasil eksplorasi tersebut, para konseli secara seragam mengemukakan kecenderungan pesimisme serta kendala dalam mengaktualisasikan perilaku percaya diri dalam aktivitas keseharian mereka. Kondisi objektif tersebut terekam melalui kutipan pernyataan berikut:

KA : “Ulun merasa kemampuan ulun dalam bermain sepak bola kurang sehingga ulun membandingkan diri ulun dengan orang lain yang kemampuannya lebih hebat dari ulun.”

GI : “Aku paham perasaan kam. Aku jua sering membandingkan diri lawan orang lain, tapi masalah aku lebih ke penampilan. Kadang gara-gara perkataan kawan, aku jadi minder.”

H : “Ternyata kita sama-sama sering membandingkan diri lawan orang lain pang lah. Aku jua sering berpikir kenapa orang lain bisa berhasil sedangkan aku kada.”

HM : “Nah itu jua yang aku rasakan. Kadang sebelum mencoba sesuatu, aku sudah berpikir orang lain lebih pintar dan lebih baik daripada aku.”

Konselor : “Kalau buhan pian pian, apa yang biasanya dilakukan ketika mulai membandingkan diri lawan orang lain?”

GI : “Biasanya ulun diam haja dan akhirnya malas bergaul. Tapi ternyata itu malah membuat ulun semakin minder.”

H : “Kalau ulun biasanya langsung menyerah. Misalnya gagal sekali, ulun langsung berpikir ulun memang kada bisa.”

HM : “Ulun malah jadi takut bertanya atau mengemukakan pendapat karena takut salah.”

KA : “Padahal menurut ulun, setiap orang pasti pernah salah. Orang yang hebat jua pasti pernah gagal dahulu.”

H : “Inggih bujur, setelah mendengar cerita ikm KA tadi aku jadi berpikir mungkin aku terlalu cepat menyerah.”

GI : “aku jua merasa begitu. Kadang yang membuat kita kurang percaya diri itu bukan kemampuan kita, tapi cara kita memandang diri sendiri.”

HM : “Setuju. Soalnya kalau dipikir lagi, kada semua orang memperhatikan kekurangan kita seperti yang kita bayangkan.”

KA : “Nah, itu yang sering aku lakukan. aku terlalu fokus lawan kelebihan orang lain daripada melihat kemampuan aku sendiri.”

GI : “Padahal pasti ada kelebihan yang kita miliki masing-masing. Cuma kadang kita kada menyadarinya.”

H : “Benar. Misalnya aku sering berpikir aku gagal terus, padahal ada jua beberapa hal yang berhasil aku lakukan.”

HM : “Mendengar cerita bebuhan ikam, aku jadi sadar ternyata masalah yang aku hadapi bukan cuma dialami aku seorang.”

KA : “aku jua merasa lebih lega setelah mendengar pengalaman buhan kam. Jadi lebih yakin bahwa rasa kurang percaya diri itu bisa diperbaiki.”

Konselor : “kaka senang melihat pian-pian saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan. Dari diskusi ini, apa yang dapat disimpulkan?”

GI : “Menurut ulun, kita harus berhenti terlalu sering membandingkan diri lawan orang lain.”

H : “Dan jangan langsung menyerah ketika mengalami kegagalan.”

HM : “Serta berani mencoba dan tidak terlalu takut terhadap penilaian orang lain.”

KA : “Yang paling penting, kita harus mulai melihat kelebihan yang ada pada diri sendiri.”

Konselor : “Baik, kesimpulan yang sangat bagus. Mudah-mudahan pemahaman ini dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan kepercayaan diri pian-pian.”

Pada pertemuan pertama, permasalahan yang diungkapkan oleh konseli menjadi fokus utama dalam proses konseling kelompok. Konselor dan konseli bersama-sama melakukan pembahasan untuk menemukan alternatif penyelesaian masalah melalui diskusi dan pertukaran pendapat secara terbuka guna mencapai tujuan konseling yang telah ditetapkan. Selama kegiatan berlangsung, konseli diarahkan untuk tetap tenang, menyimak setiap pembahasan dengan baik, serta berpartisipasi aktif dalam diskusi sebagai bentuk keterlibatan dalam proses konseling. Selain itu, konselor memberikan pemahaman mengenai pengertian kepercayaan diri, pentingnya memiliki kepercayaan diri yang baik, berbagai cara untuk mengembangkannya, serta dampak yang ditimbulkan terhadap kehidupan individu.

Melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*, konseli diberikan kesempatan untuk melatih keberanian dalam mengekspresikan diri dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Konseli juga dibimbing untuk memahami berbagai strategi yang dapat diterapkan dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri. Menjelang akhir sesi, konselor meminta setiap konseli untuk menyampaikan hasil pemahaman dan kesimpulan yang diperoleh selama kegiatan berlangsung. Selanjutnya, konselor memberikan penguatan berupa rangkuman materi serta motivasi agar konseli semakin yakin dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil evaluasi pada pertemuan pertama, terlihat bahwa dukungan dan kerja sama antaranggota kelompok memiliki peran yang penting dalam menciptakan suasana konseling yang kondusif. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, konseli diharapkan mampu memahami pentingnya kepercayaan diri, menyadari manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari, serta menerapkan berbagai langkah yang telah dipelajari untuk meningkatkan kepercayaan diri secara bertahap.

b. **Pertemuan Kedua**

Tabel 4.8 Pertemuan kedua

No	Tahapan-Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap pembentukan	Pada tahap awal kegiatan, konselor berperan dalam menciptakan suasana kelompok yang nyaman, aman, dan kondusif sehingga anggota kelompok merasa lebih leluasa untuk berinteraksi satu sama lain. Konselor juga berupaya membangun hubungan yang akrab antaranggota kelompok agar tercipta rasa saling mengenal dan saling percaya. Suasana yang positif tersebut penting untuk mendukung kelancaran proses konseling kelompok serta mendorong anggota untuk berpartisipasi secara aktif dalam setiap sesi. Pada tahap ini, konselor sebagai pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai layanan konseling kelompok secara singkat namun mudah dipahami oleh seluruh anggota. Penjelasan tersebut meliputi tujuan pelaksanaan layanan, prosedur kegiatan, waktu pelaksanaan setiap sesi, asas-asas yang menjadi landasan dalam konseling kelompok, serta ikrar atau kesepakatan yang harus dipatuhi oleh seluruh anggota selama proses konseling berlangsung. Penyampaian informasi ini bertujuan agar anggota memahami aturan dan arah kegiatan yang akan dilaksanakan. Selain itu, tahap pembentukan juga diisi dengan kegiatan pengenalan antara konselor dan anggota kelompok serta antaranggota kelompok. Kegiatan ini dilakukan untuk membangun kedekatan, rasa kebersamaan, dan kepercayaan di dalam kelompok. Dengan terjalinnya hubungan yang baik, anggota kelompok diharapkan lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka selama mengikuti proses konseling, sehingga tujuan layanan dapat tercapai secara optimal.
2	Tahap transisi (peralihan)	<i>Ice breaking</i> , memfokuskan kembali para anggota kelompok.

3	Tahap kegiatan (inti)	Pada tahap kegiatan, konselor memberikan penjelasan umum mengenai pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self-instruction</i> serta melakukan eksplorasi terhadap berbagai permasalahan yang dialami konseli, khususnya yang berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri. Selama proses berlangsung, anggota kelompok diberikan kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman, hambatan, dan tantangan yang mereka hadapi. Kegiatan berbagi pengalaman tersebut mendorong terciptanya suasana diskusi yang terbuka, suportif, dan penuh empati antaranggota kelompok. Pembahasan selanjutnya difokuskan pada pengembangan aspek optimisme dan objektivitas sebagai komponen penting dalam meningkatkan kepercayaan diri. Konselor membantu anggota kelompok memahami pentingnya memiliki pandangan yang positif terhadap diri sendiri serta kemampuan untuk menilai situasi secara rasional dan sesuai dengan kenyataan. Dalam proses tersebut, teknik <i>self-instruction</i> diperkenalkan sebagai salah satu strategi yang efektif untuk membantu konseli mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku melalui pemberian instruksi positif kepada diri sendiri. Melalui penerapan teknik ini, konseli diharapkan mampu mengurangi pikiran negatif, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta menumbuhkan keberanian dalam menghadapi berbagai situasi. Setelah kegiatan konseling kelompok dilaksanakan, penerapan teknik <i>self-instruction</i> dilakukan sesuai dengan langkah-langkah dan pedoman tindakan yang telah direncanakan dalam proses layanan. Teknik tersebut digunakan sebagai sarana bagi konseli untuk melatih pengendalian diri dan membangun pola pikir yang lebih positif guna meningkatkan kepercayaan diri.
4	Tahap akhir (penutup)	Pada tahap pengakhiran, konselor menyampaikan bahwa sesi konseling akan segera berakhir dan bersama anggota kelompok menentukan jadwal pertemuan berikutnya. Kegiatan kemudian ditutup dengan doa bersama sebagai bentuk rasa syukur dan harapan agar layanan yang telah dilaksanakan memberikan manfaat bagi seluruh anggota kelompok.

		Sebelum mengakhiri sesi, konselor melakukan evaluasi untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan konseling, perkembangan yang dialami anggota kelompok, serta sebagai bahan perbaikan untuk pelaksanaan layanan pada pertemuan selanjutnya.
--	--	--

Tujuan utama pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* pada pertemuan kedua adalah membantu konseli memahami pentingnya aspek optimis dan objektif sebagai faktor yang dapat mendukung peningkatan kepercayaan diri. Pada awal kegiatan, konselor mengajak anggota kelompok untuk menyampaikan pendapat, pemahaman, serta pengalaman mereka terkait materi yang telah dibahas pada pertemuan sebelumnya. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman konseli sekaligus mendorong keterlibatan aktif dalam proses konseling.

Selanjutnya, konselor memberikan penjelasan yang lebih mendalam mengenai konsep optimisme dan objektivitas serta kaitannya dengan pembentukan kepercayaan diri. Konselor juga memberikan contoh penerapan teknik *self-instruction* yang dapat digunakan untuk membantu konseli mengembangkan pola pikir positif dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Setelah itu, dilaksanakan diskusi interaktif yang memungkinkan anggota kelompok saling bertukar pandangan, pengalaman, dan strategi dalam menghadapi berbagai situasi yang berkaitan dengan kepercayaan diri.

Melalui bimbingan dan arahan yang diberikan oleh konselor, konseli memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai cara

meningkatkan kepercayaan diri. Pemahaman tersebut terutama berkaitan dengan kemampuan untuk berpikir optimis, melihat potensi diri secara positif, serta menilai berbagai situasi secara objektif sehingga konseli dapat menghadapi tantangan dengan lebih yakin dan percaya pada kemampuan yang dimilikinya.

KA : *"Menurut ulun ka ai optimis tu dengan kita berani memulai untuk mengambil sebuah keputusan yang meolah ulun yang awalnya kurang percaya jadi percaya dengan kemampuan ulun. Terus jua objektif tu ketika kita memandang hal secara fakta, bukan asumsi dari ulun sorang menduga-duga kaya itu."*

GI : *"Inggih, harusnya kaya itu ka supaya percaya diri. Kalo kita melakukan sesuatu dengan optimis dan objektif jua, kita kada perlu overthinking gara-gara pendapat orang."*

H : *"Ulun setuju jua lawan buhannya berdua. Dulu ulun sering takut salah sebelum mencoba sesuatu. Setelah dijelaskan tadi, ternyata yang membuat ulun kurang percaya diri karena terlalu banyak berpikir negatif sebelum bertindak."*

KA : *"Nah, sama pang kaya ulun. Kadang kita belum mencoba sudah berpikir kada bisa. Padahal belum tentu gagal."*

HM : *"Inggih, ulun jua sering kaya itu. Misalnya pas disuruh presentasi di depan kelas, sebelum maju sudah berpikir pasti gugup dan salah. Akhirnya malah jadi kada percaya diri."*

Konselor : *"kira kira apa yang perlukan ketika kita dihadapkan pada situasi tertekan?"*

GI : *"Berarti yang perlu diubah tuh pikiran awalnya pang lah. Kaya yang dijelaskan ibu tadi, kita harus mengganti pikiran negatif dengan kalimat yang lebih positif."*

H : *"Benar. Misalnya daripada berpikir 'ulun pasti salah', lebih baik bilang ke diri sendiri 'ulun sudah berusaha dan bisa belajar kalau ada kesalahan'."*

KA : *"Ulun suka contoh itu. Rasanya lebih tenang kalau berbicara ke diri sendiri dengan cara yang positif."*

HM : *"Berarti teknik self-instruction ini memang membantu banar pang. Kita jadi belajar mengarahkan pikiran sendiri supaya kada langsung berpikir yang buruk-buruk."*

GI : *"Inggih, dan ternyata banyak jua yang mengalami hal yang sama. Ulun kira cuma ulun yang sering kurang percaya diri."*

H : *"Ulun jua merasa lebih nyaman setelah mendengar cerita pian-pian. Jadi tahu bahwa masalah ini bisa diperbaiki pelan-pelan."*

KA : *"Semoga setelah ini kita bisa lebih optimis lagi dan berani menunjukkan kemampuan diri masing-masing."*

Konselor : *"Aamiin, yang penting kita mencoba menerapkan instruksi diri yang positif setiap hari."*

Permasalahan yang diungkapkan oleh konseli menjadi fokus pembahasan pada pertemuan kedua. Pada tahap ini, konseli diarahkan untuk melakukan pengamatan terhadap perilaku dan pola pikirnya sendiri, khususnya yang berkaitan dengan aspek optimisme dan objektivitas dalam membangun kepercayaan diri. Melalui proses refleksi tersebut, konseli diharapkan mampu mengenali berbagai faktor yang memengaruhi tingkat kepercayaan dirinya dalam berbagai situasi.

Lalu konselor mulai memperkenalkan praktik teknik *self-instruction* kepada anggota kelompok sebagai persiapan sebelum pelaksanaan latihan secara penuh pada pertemuan berikutnya. Praktik awal ini difokuskan pada dua tahapan pertama, yaitu *cognitive modeling* (modeling kognitif) dan *overt external guidance* (bimbingan eksternal secara terbuka). Tujuannya adalah agar anggota kelompok memahami cara kerja teknik *self-instruction* serta mulai terbiasa menggunakan instruksi diri positif dalam menghadapi situasi yang menimbulkan rasa kurang percaya diri.

Konselor menjelaskan bahwa salah satu situasi yang sering membuat siswa merasa kurang percaya diri adalah ketika harus melakukan presentasi di depan kelas. Oleh karena itu, topik tersebut digunakan sebagai contoh dalam latihan. Konselor kemudian meminta anggota kelompok untuk memperhatikan cara menggunakan instruksi diri positif ketika menghadapi situasi yang menegangkan.

Konselor : *"Misalnya Ibu akan melakukan presentasi di depan kelas. Biasanya seseorang yang kurang percaya diri akan berpikir,*

‘Saya pasti salah’, ‘Saya tidak mampu’, atau ‘Teman-teman akan menertawakan saya’. Pikiran seperti itu justru membuat kita semakin gugup. Sekarang perhatikan bagaimana cara menggantinya dengan instruksi diri yang lebih positif.’

Konselor kemudian berdiri di depan kelompok sambil memperagakan situasi seolah-olah akan memulai presentasi.

Konselor : “Baik, sekarang giliran saya presentasi. Jantung saya berdebar dan itu hal yang wajar. Saya sudah mempersiapkan materi dengan baik. Saya mampu menjelaskan materi ini. Jika ada kesalahan, saya bisa memperbaikinya. Saya akan berbicara dengan tenang dan percaya diri.”

Setelah demonstrasi selesai, anggota kelompok diminta memberikan tanggapan terhadap apa yang mereka amati.

KA : “Ulun melihat Ibu kada fokus lawan rasa takutnya, tapi lebih fokus lawan apa yang bisa dilakukan.”

GI : “Inggih, biasanya ulun langsung bepikir gagal duluan. Tadi ulun melihat cara berpikir yang berbeda.”

H : “Kalimat-kalimat yang Ibu ucapkan tadi membuat ulun merasa lebih tenang mendengarnya.”

HM : “Ulun baru sadar ternyata kita bisa mengatur cara berpikir kita sendiri sebelum melakukan sesuatu.”

Selanjutnya, konselor mengajak anggota kelompok mencoba tahap *overt external guidance*. Salah satu anggota diminta maju ke depan untuk melakukan simulasi sederhana, sementara konselor membimbing dengan memberikan instruksi diri positif secara langsung.

Konselor : “HM, coba berdiri di depan dan bayangkan pian akan presentasi. Ikuti kata-kata Ibu.”

HM : “Inggih, Bu.”

Konselor : “Katakan, ‘Saya sudah siap.’”

HM : “Saya sudah siap.”

Konselor : “Katakan lagi, ‘Saya mampu menjelaskan materi yang sudah saya pelajari.’”

HM : “Saya mampu menjelaskan materi yang sudah saya pelajari.”

Konselor : “Bagus. Sekarang katakan, ‘Saya boleh gugup, tetapi saya tetap bisa berbicara dengan baik.’”

*HM : “Saya boleh gugup, tetapi saya tetap bisa berbicara dengan baik.”
Setelah HM selesai, anggota kelompok memberikan tanggapan dan dukungan.*

KA : “Menurut ulun HM tadi sudah berani maju walaupun awalnya kelihatan gugup.”

GI : “Inggih, pas mengucapkan kalimat tadi suaranya sudah mulai yakin.”

H : “Uhun jadi handak mencoba jua karena ternyata kada sesulit yang ulun bayangkan.”

Pada akhir kegiatan, konselor menjelaskan bahwa latihan tersebut merupakan tahap awal dari teknik *self-instruction*. Konselor meminta anggota kelompok untuk mulai memperhatikan pikiran-pikiran negatif yang sering muncul ketika menghadapi situasi yang membuat mereka kurang percaya diri. Hasil pengamatan tersebut akan digunakan sebagai bahan latihan lanjutan pada pertemuan ketiga, di mana anggota kelompok akan mempraktikkan tahapan *self-instruction* berikutnya secara lebih mandiri. Menjelang akhir sesi, konselor meminta konseli untuk menyampaikan kesimpulan mengenai materi dan pengalaman yang diperoleh selama kegiatan berlangsung. Setelah itu, konselor memberikan rangkuman hasil pembahasan serta penguatan berupa motivasi agar konseli semakin yakin terhadap kemampuan dirinya dan mampu menerapkan hal-hal yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai bagian dari evaluasi, konselor memberikan tugas kepada konseli untuk mengidentifikasi satu situasi yang sering menimbulkan rasa kurang percaya diri. Berdasarkan situasi tersebut, konseli diminta menyusun instruksi diri (*self-instruction*) yang mencerminkan aspek optimisme dan objektivitas sebagai upaya untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan realistis. Tugas ini diberikan untuk dilaporkan dan didiskusikan

kembali pada pertemuan berikutnya. Melalui kegiatan tersebut, konseli diharapkan mampu menetapkan tujuan pribadi yang ingin dicapai, merancang strategi yang sesuai untuk meningkatkan kepercayaan diri, serta melakukan evaluasi terhadap efektivitas penerapan teknik yang telah dipelajari selama proses konseling kelompok.

c. Pertemuan ketiga

Tabel 4.9 Pertemuan ketiga

No	Tahapan-Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap pembentukan	Pada tahap awal kegiatan, konselor berperan dalam menciptakan suasana kelompok yang nyaman, aman, dan kondusif sehingga anggota kelompok merasa lebih leluasa untuk berinteraksi satu sama lain. Konselor juga berupaya membangun hubungan yang akrab antaranggota kelompok agar tercipta rasa saling mengenal dan saling percaya. Suasana yang positif tersebut penting untuk mendukung kelancaran proses konseling kelompok serta mendorong anggota untuk berpartisipasi secara aktif dalam setiap sesi. Pada tahap ini, konselor sebagai pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai layanan konseling kelompok secara singkat namun mudah dipahami oleh seluruh anggota. Penjelasan tersebut meliputi tujuan pelaksanaan layanan, prosedur kegiatan, waktu pelaksanaan setiap sesi, asas-asas yang menjadi landasan dalam konseling kelompok, serta ikrar atau kesepakatan yang harus dipatuhi oleh seluruh anggota selama proses konseling berlangsung. Penyampaian informasi ini bertujuan agar anggota memahami aturan dan arah kegiatan yang akan dilaksanakan. Selain itu, tahap pembentukan juga diisi dengan kegiatan pengenalan antara konselor dan anggota kelompok serta antaranggota kelompok. Kegiatan ini dilakukan untuk membangun kedekatan, rasa kebersamaan, dan kepercayaan di dalam kelompok. Dengan terjalinnya hubungan yang baik, anggota kelompok diharapkan lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka selama mengikuti proses konseling, sehingga

		tujuan layanan dapat tercapai secara optimal.
2	Tahap transisi (peralihan)	Ice breaking, memfokuskan kembali para anggota kelompok.
3	Tahap kegiatan (inti)	Pada tahap kegiatan, konselor memberikan penjelasan umum mengenai pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self-instruction</i> serta melakukan eksplorasi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi konseli, khususnya yang berkaitan dengan hambatan dalam meningkatkan kepercayaan diri. Selama proses konseling berlangsung, anggota kelompok diberikan kesempatan untuk mengungkapkan kendala, pengalaman, dan perasaan yang mereka alami. Kegiatan tersebut mendorong terciptanya suasana diskusi yang terbuka, kondusif, dan saling mendukung antaranggota kelompok. Pembahasan pada pertemuan ini difokuskan pada aspek tanggung jawab sebagai salah satu faktor yang berperan dalam pengembangan kepercayaan diri. Konselor membantu konseli memahami bahwa sikap bertanggung jawab terhadap tugas, keputusan, dan tindakan yang dilakukan dapat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Melalui diskusi dan refleksi, konseli diajak untuk menyadari pentingnya tanggung jawab dalam membentuk perilaku yang positif dan meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, konselor menjelaskan penerapan teknik <i>self-instruction</i> sebagai metode yang dapat membantu konseli mengelola pikiran dan perilaku melalui pemberian instruksi positif kepada diri sendiri. Teknik ini digunakan untuk mengarahkan konseli agar mampu menggantikan pikiran negatif dengan pernyataan yang lebih konstruktif sehingga dapat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Setelah kegiatan konseling kelompok

		selesai dilaksanakan, penerapan teknik <i>self-instruction</i> dilakukan di dalam kelompok sesuai dengan langkah-langkah dan pedoman tindakan yang telah direncanakan dalam proses layanan. Melalui kegiatan tersebut, konseli diharapkan mampu mengembangkan sikap tanggung jawab yang lebih baik serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan.
4	Tahap akhir (penutup)	Pada tahap pengakhiran, konselor menyampaikan bahwa sesi konseling akan segera berakhir dan bersama anggota kelompok menentukan jadwal pertemuan berikutnya. Kegiatan kemudian ditutup dengan doa bersama sebagai bentuk rasa syukur dan harapan agar layanan yang telah dilaksanakan memberikan manfaat bagi seluruh anggota kelompok. Sebelum mengakhiri sesi, konselor melakukan evaluasi untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan konseling, perkembangan yang dialami anggota kelompok, serta sebagai bahan perbaikan untuk pelaksanaan layanan pada pertemuan selanjutnya.

Pertemuan ketiga dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* bertujuan untuk membantu konseli memahami pentingnya sikap tanggung jawab sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan kepercayaan diri. Sebelum memasuki materi utama, konselor melakukan evaluasi terhadap tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya, yaitu menyusun kalimat instruksi diri berdasarkan situasi yang sering menimbulkan rasa kurang percaya diri. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa dua orang konseli telah mulai berlatih dan menerapkan teknik *self instruction* dalam kehidupan sehari-hari setelah mengidentifikasi serta menuliskan situasi yang menjadi sumber ketidakpercayaan diri mereka.

Selanjutnya, konselor memfasilitasi jalannya sesi konseling

kelompok pada pertemuan ketiga. Selama proses kegiatan berlangsung, para konseli menunjukkan minat dan antusiasme yang tinggi terhadap materi yang dibahas. Hal tersebut terlihat dari keaktifan mereka dalam mengajukan pertanyaan, menyampaikan pendapat, serta berpartisipasi dalam diskusi kelompok. Selain itu, suasana kelompok yang positif juga tampak melalui adanya dukungan antarsesama anggota dalam memberikan masukan dan membantu menemukan alternatif solusi atas permasalahan yang dihadapi masing-masing konseli.

Pada sesi praktik, konselor mengarahkan konseli untuk melakukan latihan self-instruction sebagai upaya mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Topik yang digunakan dalam latihan adalah kecemasan saat presentasi yang menyebabkan konseli merasa tidak percaya diri untuk tampil di depan kelas. Konselor menjelaskan bahwa latihan ini dilakukan secara bertahap melalui lima tahapan self-instruction menurut Donald Meichenbaum.

Pada tahap pertama, yaitu *cognitive modeling*, konselor berperan sebagai model dengan memperagakan situasi seolah-olah akan melakukan presentasi di depan kelas. Konselor berdiri di depan kelompok sambil membawa lembar materi presentasi dan memperlihatkan bagaimana seseorang mengelola pikiran negatif melalui instruksi diri yang positif.

Konselor : “Anak-anak, perhatikan bagaimana Ibu berbicara kepada diri sendiri sebelum presentasi. Oke, saya harus presentasi di depan kelas. Faktanya ada teman-teman yang sedang memperhatikan saya. Jantung saya berdebar, tetapi itu hal yang normal. Saya tarik napas dalam-dalam dan menenangkan diri. Saya sudah mempersiapkan materi ini dengan baik. Saya bertanggung jawab untuk menyampaikan materi dengan

jelas. Saya yakin saya mampu melakukannya dengan baik.”

Setelah memperhatikan contoh dari konselor, beberapa anggota kelompok terlihat menganggukkan kepala dan mulai memahami bagaimana cara mengubah pikiran negatif menjadi instruksi diri yang positif.

Pada tahap kedua, yaitu *overt external guidance*, konselor meminta salah satu konseli untuk maju ke depan kelas dan berpura-pura melakukan presentasi. Konselor kemudian membimbing konseli dengan memberikan instruksi secara langsung.

Konselor : “Sekarang coba berdiri dengan tegak. Ikuti kata-kata Ibu dengan suara keras. Katakan, ‘Saya sudah siap. Saya berdiri dengan tegak. Saya mampu menyampaikan materi ini dengan baik.’”

Konseli (H) : “Saya sudah siap. Saya berdiri dengan tegak. Saya mampu menyampaikan materi ini dengan baik.”

Konselor : “Bagus. Sekarang katakan lagi, ‘Saya boleh gugup, tetapi saya tetap bisa berbicara dengan baik.’”

Konseli (H) : “Saya boleh gugup, tetapi saya tetap bisa berbicara dengan baik.”

Anggota kelompok yang lain memberikan tepuk tangan sebagai bentuk dukungan sehingga suasana kelompok menjadi lebih hangat dan kondusif.

Pada tahap ketiga, yaitu *overt self-guidance*, konselor meminta konseli melakukan instruksi diri secara mandiri tanpa bantuan konselor. Setiap anggota kelompok bergantian maju ke depan dan mengucapkan instruksi diri dengan suara keras.

KA : “Oke, KA, kamu bisa. Kamu sudah berlatih. Teman-teman di sini mendengarkan, bukan menghakimi. Sampaikan materi dengan tenang.”

GI : “Saya percaya pada kemampuan saya. Saya fokus pada materi yang akan saya sampaikan. Saya bisa menyelesaikan

presentasi ini.”

HM : “Saya tidak perlu takut salah. Saya sudah mempersiapkan diri. Saya mampu berbicara dengan jelas di depan kelas.”

Ketika salah satu anggota selesai melakukan latihan, anggota lain memberikan komentar positif.

H : “Menurut ulun, HM tadi sudah berani dan suaranya sudah jelas.”

KA : “Inggih, ulun jua melihat HM lebih tenang daripada biasanya.”

HM : “Makasih. Mendengar dukungan pian-pian membuat ulun lebih yakin.”

Pada tahap keempat, yaitu *faded overt self-guidance*, konseli diminta mengulangi latihan presentasi sambil membisikkan instruksi diri kepada dirinya sendiri. Pada tahap ini suara yang digunakan semakin pelan sebagai proses transisi menuju pengendalian diri secara internal.

GI : (Berbisik) “Tenang... saya bisa... fokus pada materi... tidak perlu takut...”

KA : (Berbisik) “Saya siap... saya mampu... lakukan perlahan...”

HM : (Berbisik) “Saya percaya diri... saya menguasai materi... teruskan...”

Suasana kelompok tampak lebih serius karena setiap anggota mulai fokus pada proses penguatan diri masing-masing.

Selanjutnya, pada tahap kelima yaitu *covert self-instruction*, konseli diminta melakukan simulasi presentasi tanpa mengucapkan instruksi secara lisan. Mereka hanya mengucapkan instruksi tersebut di dalam hati sambil mulai mempresentasikan materi yang telah disiapkan.

KA berdiri di depan kelompok, menarik napas perlahan, kemudian mulai mempresentasikan materi dengan lebih lancar dibandingkan sebelumnya. Demikian pula GI, H, dan HM yang tampak lebih berani melakukan kontak mata dan berbicara di hadapan anggota kelompok.

Setelah selesai, para anggota mengakui bahwa mereka merasa lebih tenang dan lebih percaya diri dibandingkan ketika pertama kali diminta melakukan simulasi presentasi.

Melalui pelaksanaan lima tahapan self-instruction tersebut, terlihat bahwa konseli mulai mampu mengubah pikiran negatif yang memicu kecemasan menjadi instruksi diri yang lebih positif, rasional, optimis, objektif, dan bertanggung jawab. Selain itu, dukungan antaranggota kelompok selama proses latihan turut menciptakan dinamika kelompok yang positif sehingga membantu konseli meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya ketika menghadapi situasi presentasi di depan kelas.

konseli menunjukkan partisipasi yang aktif selama berlangsungnya sesi konseling kelompok. Keaktifan tersebut terlihat dari respons, pendapat, serta pengalaman yang mereka sampaikan terkait materi yang dibahas. Para konseli juga tampak bersemangat dalam mengikuti diskusi dan memberikan tanggapan terhadap permasalahan yang diangkat dalam kelompok. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan yang disampaikan oleh KA, GI, H, dan HM sebagai berikut:

- KA : “ Sebelum praktik hari ini ulun mencoba meyakinkan diri ulun bahwa ulun bisa mengintruksikan diri yang sedikit positif.”*
- GI : “Ulun jua ka....dulu bingung saja kalo dihadapkan situasi yang meolah kepercayaan diri ulun menurun tu kaya apa harusnya ulun bersikap wahini sudah bisa walau harus berbisik dulu ke diri.”*
- H : “Aspek tanggung jawab ini lah memang harus ada dalam diri ketika melakukan sesuatu, supaya kita melakukan apa apa makin percaya diri karena sudah meyiapkan bedahulu apa ja yang perlu dipersiapkan.”*

HM : “ Dulu ulun ketakutan banar pandangan orang lain tentang ulun wahini ulun sedikit bisa yaitu dengan cara bertanggung jawab menyiapkan diri dengan catatan yang diperlukan ketika ulun mau presentasi walau tesisa sedikit takut paling paling itu awalnya saja ka.”

Permasalahan yang dialami konseli menjadi pembahasan utama dalam pertemuan ketiga. Pada tahap ini, konseli mulai menunjukkan kemampuan untuk menerapkan teknik *self instruction* secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Mereka juga berupaya mengurangi berbagai kebiasaan dan pola pikir negatif yang selama ini menjadi penyebab rendahnya kepercayaan diri. Proses ini merupakan tahap yang cukup menantang karena memerlukan kesungguhan, komitmen, serta motivasi yang tinggi dari konseli agar dapat menjalankan strategi yang telah disusun secara berkelanjutan.

Selama kegiatan berlangsung, konselor dan konseli terlibat dalam diskusi yang aktif untuk membahas berbagai permasalahan yang dihadapi. Melalui kegiatan bertukar pendapat dan berbagi pengalaman, konseli memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, proses diskusi juga membantu konseli menemukan alternatif solusi yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing.

Menjelang akhir sesi, konselor memberikan kesempatan kepada setiap konseli untuk mengungkapkan pemahaman dan pengalaman yang diperoleh selama mengikuti kegiatan pada pertemuan tersebut. Setelah itu, konselor menyampaikan rangkuman materi serta memberikan penguatan

dan motivasi agar konseli semakin terdorong untuk menerapkan teknik *self instruction* dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Pada akhir pertemuan ketiga, konselor melakukan evaluasi terhadap perkembangan konseli selama mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Berdasarkan hasil evaluasi, terlihat adanya perkembangan positif pada diri konseli, terutama dalam memahami dan menerapkan sikap tanggung jawab. Konseli juga mulai menunjukkan keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan dirinya, sehingga kepercayaan diri mereka tampak mengalami peningkatan dibandingkan dengan kondisi sebelumnya. Pada akhir sesi, konselor memberikan tugas rumah (*homework*) akhir kepada anggota kelompok berupa latihan *self-instruction* dalam situasi sehari-hari yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Konseli diminta mencatat situasi yang dihadapi, instruksi diri positif yang digunakan, serta hasil yang dirasakan dalam lembar monitoring. Tugas ini bertujuan memperkuat internalisasi instruksi diri positif sehingga dapat diterapkan secara mandiri di luar kegiatan konseling kelompok.

d. Pertemuan keempat

Tabel 4.10 Pertemuan keempat

No	Tahapan-Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap pembentukan	Pada tahap awal kegiatan, konselor berperan dalam menciptakan suasana kelompok yang nyaman, aman, dan kondusif sehingga anggota kelompok merasa lebih leluasa untuk berinteraksi satu sama lain. Konselor juga berupaya membangun hubungan yang akrab antaranggota kelompok agar tercipta rasa saling mengenal dan saling percaya. Suasana yang positif tersebut penting untuk mendukung kelancaran proses konseling kelompok serta mendorong anggota untuk berpartisipasi secara aktif dalam setiap sesi. Pada tahap ini, konselor sebagai pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai layanan konseling kelompok secara singkat namun mudah dipahami oleh seluruh anggota. Penjelasan tersebut meliputi tujuan pelaksanaan layanan, prosedur kegiatan, waktu pelaksanaan setiap sesi, asas-asas yang menjadi landasan dalam konseling kelompok, serta ikrar atau kesepakatan yang harus dipatuhi oleh seluruh anggota selama proses konseling berlangsung. Penyampaian informasi ini bertujuan agar anggota memahami aturan dan arah kegiatan yang akan dilaksanakan. Selain itu, tahap pembentukan juga diisi dengan kegiatan pengenalan antara konselor dan anggota kelompok serta antaranggota kelompok. Kegiatan ini dilakukan untuk membangun kedekatan, rasa kebersamaan, dan kepercayaan di dalam kelompok. Dengan terjalinnya hubungan yang baik, anggota kelompok diharapkan lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka selama mengikuti proses konseling, sehingga tujuan layanan dapat tercapai secara optimal.
2	Tahap transisi (peralihan)	Ice breaking, memfokuskan kembali para anggota kelompok.
3	Tahap kegiatan (inti)	Pada tahap ini, konselor memberikan penjelasan mengenai layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik <i>self instruction</i> sebagai pendekatan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri konseli. Selain itu, konselor juga

		melakukan eksplorasi terhadap berbagai permasalahan yang dialami konseli, khususnya yang berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri. Melalui proses tersebut, konselor memperoleh gambaran mengenai kondisi dan kebutuhan masing-masing konseli sebagai dasar dalam pelaksanaan kegiatan konseling. Selama sesi berlangsung, anggota kelompok diberi kesempatan untuk menceritakan pengalaman, kesulitan, serta tantangan yang mereka hadapi terkait kepercayaan diri. Kegiatan berbagi pengalaman ini menciptakan suasana diskusi yang terbuka, saling mendukung, dan penuh empati. Melalui interaksi tersebut, anggota kelompok tidak hanya memperoleh pemahaman terhadap permasalahan yang dialami diri sendiri, tetapi juga belajar dari pengalaman anggota lainnya. Pembahasan kemudian diarahkan pada aspek rasional sebagai salah satu faktor penting dalam meningkatkan kepercayaan diri. Konselor membantu konseli memahami pentingnya berpikir secara logis dan realistis dalam menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan keraguan terhadap kemampuan diri. Dalam hal ini, teknik <i>self instruction</i> diperkenalkan sebagai strategi yang dapat digunakan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif melalui pemberian instruksi diri secara sadar dan terarah. Dengan menerapkan instruksi diri yang positif, konseli diharapkan mampu mengelola pikiran dan perilakunya dengan lebih baik sehingga kepercayaan diri dapat berkembang secara optimal. Setelah penyampaian materi dan proses diskusi selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan praktik teknik <i>self instruction</i> dalam kelompok. Pada tahap ini, konseli dibimbing untuk menerapkan langkah-langkah <i>self instruction</i> sesuai dengan pedoman tindakan yang telah disusun, sehingga mereka dapat memahami cara penggunaan teknik tersebut secara langsung dan memperoleh pengalaman dalam menerapkannya untuk mengatasi masalah kepercayaan diri.
4	Tahap akhir (penutup)	Pada tahap pengakhiran, konselor menyampaikan bahwa sesi konseling akan segera berakhir dan bersama anggota kelompok menentukan jadwal pertemuan berikutnya. Kegiatan kemudian ditutup

		dengan doa bersama sebagai bentuk rasa syukur dan harapan agar layanan yang telah dilaksanakan memberikan manfaat bagi seluruh anggota kelompok. Sebelum mengakhiri sesi, konselor melakukan evaluasi untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan konseling, perkembangan yang dialami anggota kelompok, serta sebagai bahan perbaikan untuk pelaksanaan layanan pada pertemuan selanjutnya.
--	--	---

Kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi pertemuan keempat meliputi diskusi topik tentang aspek rasional dan strategi keseluruhan yang telah dipelajari. Pada pertemuan keempat bertujuan agar konseli dapat keluar dari zona nyaman dan dapat mengintruksi diri lebih positif ketika dihadapkan pada situasi tidak percaya diri. Seperti hal yang dikatakan oleh KA, GI, H, dan HM yaitu:

Konselor : “Pada pertemuan terakhir ini, Ibu ingin mendengar pengalaman pian-pian setelah mencoba menerapkan teknik self-instruction dalam kehidupan sehari-hari. Apa perubahan yang pian rasakan dibandingkan saat pertama kali mengikuti kegiatan ini?”

KA : “Ulun semalam ada pertandingan sepak bola ka ai. Sebelum bermain ulun sempat gugup dan mulai membandingkan diri lawan pemain lain. Tapi ulun ingat teknik self-instruction yang sudah kita pelajari. Ulun berkata dalam hati bahwa ulun sudah latihan, ulun punya kemampuan, dan ulun harus fokus lawan permainan ulun sendiri. Akhirnya ulun lebih percaya diri saat bermain.”

HM : “Wah, bagus banar ka. Dulu pian yang paling sering membandingkan diri lawan orang lain.”

KA : “Inggih, ternyata yang membuat ulun kada percaya diri selama ini lebih banyak pikiran ulun sendiri daripada kenyataannya.”

GI : “Ulun jua merasakan hal yang sama. Dulu ulun sering minder lawan penampilan ulun karena perkataan orang lain. Tapi

sekarang ulun mulai belajar melihat diri ulun secara lebih objektif. Ulun sadar kada mungkin semua orang menilai ulun buruk. Sekarang ulun lebih fokus memperbaiki diri daripada memikirkan komentar orang.”

Konselor : “Berarti pian sudah kada terlalu memikirkan omongan orang lagi?”

GI : “Masih ada sedikit, tapi kada separah dulu. Biasanya ulun langsung bilang ke diri ulun bahwa ulun tetap punya kelebihan dan harus bersyukur lawan apa yang ulun miliki.”

HM : “Ulun melihat pian memang lebih percaya diri sekarang. Dari awal pertemuan sampai sekarang pian sudah jauh berbeda.”

GI : “Terima kasih. Dukungan pian-pian jua membantu ulun.”

H : “Kalau ulun yang paling terasa adalah cara berpikir ulun. Dulu ulun sering berasumsi negatif ketika gagal. Sedikit saja gagal, ulun langsung berpikir ulun kada mampu. Tapi sekarang ulun mulai berpikir lebih rasional. Kalau gagal berarti ulun perlu belajar lagi, bukan berarti ulun tidak bisa.”

KA : “Nah itu yang ulun lihat dari pian. Dulu pian sering mengatakan menyerah sebelum mencoba.”

H : “Inggih ka. Setelah belajar self-instruction, ulun mulai mengganti pikiran seperti ‘ulun pasti gagal’ menjadi ‘ulun akan berusaha dan belajar dari pengalaman’. Rasanya lebih ringan.”

HM : “Ulun paling merasakan perubahan saat presentasi di kelas. Dulu ulun selalu takut bertanya atau maju ke depan. Minggu ini ulun presentasi dan sebelum maju ulun menginstruksikan diri sendiri bahwa semuanya akan baik-baik saja. Ternyata setelah dijalani, kada seseram yang ulun bayangkan.”

Konselor : “Bagaimana perasaan pian setelah selesai presentasi?”

HM : “Lega banar. Bahkan guru memuji keberanian ulun yang sekarang ini sudah berani. Itu membuat ulun semakin yakin lawan kemampuan ulun sendiri.”

KA : “Berarti kita berempat sama-sama mengalami perubahan pang lah.”

H : “Inggih. Yang ulun suka dari kegiatan ini, ternyata kita saling membantu tanpa sadar. Mendengar pengalaman pian-pian membuat ulun ikut termotivasi.”

GI : “Ulun jua. Waktu awal masuk kelompok, ulun pikir masalah ulun paling berat. Ternyata kita semua punya masalah masing-masing dan bisa saling mendukung.”

HM : “Menurut ulun yang paling penting adalah sekarang kita sudah tahu cara menghadapi pikiran negatif. Dulu langsung percaya lawan pikiran itu, sekarang kita belajar mempertanyakannya dulu.”

KA : “Benar. Jadi kada langsung menyalahkan diri sendiri atau merasa lebih rendah dari orang lain.”

Konselor : “Ibu senang mendengar perkembangan pian-pian. Dari cerita yang disampaikan, terlihat bahwa pian sudah mampu menerapkan self-instruction secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.”

GI : “Ulun merasa lebih berani sekarang dibandingkan waktu pertemuan pertama.”

H : “Ulun jua lebih yakin mengambil keputusan.”

HM : “Ulun lebih berani berbicara dan tampil di depan orang lain.”

KA : “Dan ulun lebih percaya lawan kemampuan diri ulun sendiri.”

Konselor : “Itulah tujuan dari kegiatan yang sudah kita lakukan bersama. Ibu berharap keterampilan ini terus digunakan sehingga kepercayaan diri pian semakin berkembang di masa yang akan datang.”

Konseli yang bersedia mengungkapkan pikiran dan perasaannya selama sesi menunjukkan sikap yang antusias serta tenang. Hal tersebut terlihat dari kenyamanan mereka dalam menyampaikan pendapat, pengalaman, maupun tanggapan terhadap materi yang dibahas dalam konseling kelompok. Suasana kelompok yang kondusif membuat konseli lebih terbuka dan aktif dalam mengikuti setiap kegiatan yang berlangsung.

Pada tahap ini, konseli mulai mampu menerapkan teknik *self instruction* secara mandiri. Mereka menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai berbagai aspek yang dapat mendukung peningkatan kepercayaan diri, seperti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, sikap optimis, objektivitas dalam menilai situasi, tanggung jawab, serta

kemampuan berpikir secara rasional. Pemahaman tersebut menjadi bekal bagi konseli untuk mengembangkan cara berpikir dan perilaku yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai bentuk penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, konselor menyampaikan apresiasi kepada seluruh konseli karena telah berpartisipasi aktif dan menyelesaikan tugas yang diberikan pada pertemuan keempat. Konselor juga menegaskan bahwa permasalahan rendahnya kepercayaan diri dapat diatasi melalui penerapan teknik *self instruction* yang dilakukan secara berkelanjutan. Melalui teknik ini, konseli dilatih untuk mengganti pikiran-pikiran negatif dengan instruksi diri yang positif sehingga dapat membentuk perilaku yang lebih percaya diri.

Menjelang akhir sesi, konselor memberikan penguatan dan motivasi kepada konseli agar terus menerapkan keterampilan yang telah dipelajari selama proses konseling. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* diakhiri dengan refleksi mengenai manfaat yang telah diperoleh konseli selama mengikuti kegiatan.

Berdasarkan hasil evaluasi pada pertemuan keempat, diketahui bahwa tujuan yang telah ditetapkan dalam layanan konseling kelompok berhasil dicapai. Hal ini terlihat dari perkembangan positif yang ditunjukkan oleh konseli sejak pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir. Penerapan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* memberikan dampak

yang baik terhadap peningkatan kepercayaan diri konseli. Mereka tidak hanya memahami berbagai aspek yang dapat mendukung tumbuhnya kepercayaan diri, tetapi juga mampu menerapkan instruksi diri yang positif dalam menghadapi berbagai situasi. Selain itu, konseli mulai menunjukkan keberanian yang lebih besar dalam mengekspresikan diri, mengambil keputusan, dan bertindak secara mandiri tanpa terlalu bergantung pada penilaian maupun bantuan orang lain.

3. Deskripsi Data *Posttest*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan setelah pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction (posttest)*, diperoleh data mengenai 2 aspek yang terdiri atas 7 indikator pengamatan. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan pada konseli setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Temuan dari observasi dan wawancara ini juga sejalan dengan hasil angket yang telah disebarkan oleh peneliti. Adapun hasil pengamatan melalui observasi disajikan sebagai berikut:

a. Kemampuan kepercayaan diri

- 1) Pemahaman siswa terhadap kepercayaan diri sudah memahami konsep kepercayaan diri secara umum dan juga sepenuhnya memahami kepercayaan diri ketika ditanya peneliti dalam proses konseling kelompok berlangsung.
- 2) Pengambilan keputusan dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri terlihat dari kemampuan siswa dalam menentukan langkah atau

tindakan yang tepat untuk menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri.

- 3) Konsistensi dalam pengambilan keputusan, yaitu siswa telah menunjukkan kemampuan untuk mempertahankan keputusan yang telah dipilih sebagai upaya dalam meningkatkan kepercayaan diri yang sebelumnya masih rendah.

b. Penerimaan pada diri siswa

- 1) Antusiasme siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok terlihat dari kesiapan dan ketertarikan mereka saat diberitahu akan mengikuti kegiatan konseling kelompok. Siswa juga telah memahami pelaksanaan konseling kelompok secara umum serta memiliki pemahaman yang baik mengenai teknik *self instruction*.
- 2) Kemampuan siswa dalam mengelola informasi menunjukkan perkembangan yang positif, di mana siswa telah mampu memahami, mengolah, dan menggunakan informasi yang diperoleh untuk mengambil keputusan secara lebih jelas dan tepat.
- 3) Kemampuan berdiskusi siswa tergolong baik, yang ditunjukkan melalui keaktifan mereka dalam mengikuti diskusi kelompok. Siswa antusias menyampaikan pendapat, ide, dan saran terkait upaya mengatasi permasalahan rendahnya kepercayaan diri yang mereka alami.
- 4) Keterlibatan siswa dalam layanan konseling sudah sangat fokus dalam mengikuti seluruh rangkaian konseling kelompok.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, diketahui bahwa setelah memperoleh *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*, terjadi perkembangan pada aspek kepercayaan diri siswa. Untuk mengetahui hasil yang diperoleh secara lebih terukur, peneliti kemudian membagikan kuesioner kepercayaan diri kepada empat siswa yang menjadi sampel penelitian. Kuesioner tersebut digunakan untuk memperoleh data *posttest* sebagai dasar dalam mengevaluasi efektivitas layanan yang telah diberikan. Adapun data hasil *posttest* yang dianalisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.11 Hasil Posttest Skala Kepercayaan diri Siswa Kelas X B

No	Nama	Skor	%	Kategori
1	HM	93	72,65%	Tinggi
2	H	104	81,25%	Sangat Tinggi
3	GI	106	82,81%	Sangat Tinggi
4	KA	108	84,37%	Sangat Tinggi
X		102,75	80,27%	Sangat Tinggi

Hasil analisis *posttest* kepercayaan diri berdasarkan dengan aspek kepercayaan diri ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.12 Persentase Posttest Berdasarkan Aspek Kepercayaan diri

No	Aspek	N	%
1	Aspek Keyakinan akan kemampuan diri	11	81,25%
2	Aspek Optimis	10	76,13%
3	Aspek Obyektif	4	28,97%
4	Aspek Bertanggung jawab	3	19,88%
5	Aspek Rasional	4	28,97%
X%			73,87%

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri, dilakukan perhitungan N-Gain Score untuk mengetahui tingkat efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* yang diterapkan dalam penelitian ini. Perhitungan tersebut digunakan untuk mengukur peningkatan kepercayaan diri siswa setelah memperoleh *treatment*. Adapun hasil perhitungan N-Gain Score dapat dilihat pada tabel berikut :

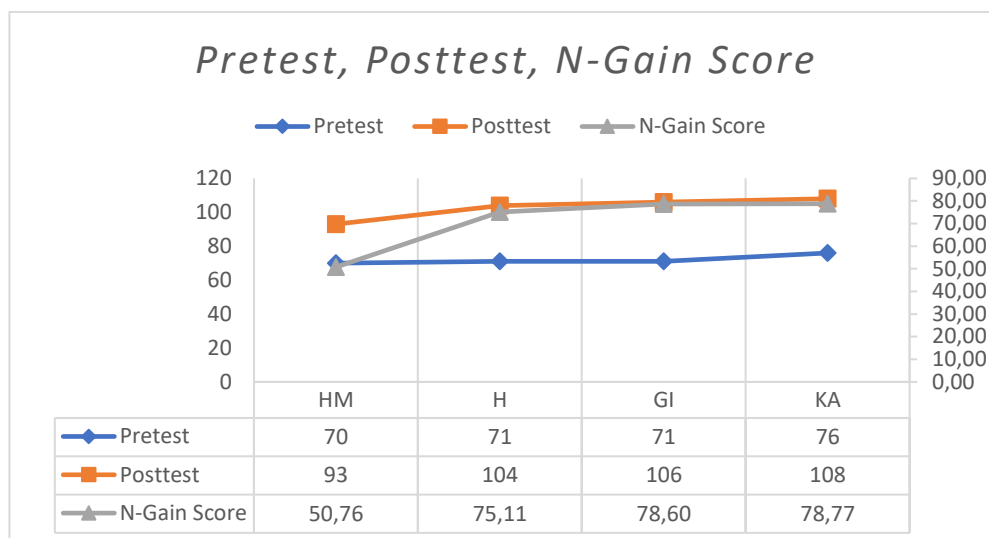
Tabel 4.13 Hasil *Pretest*, *Posttest*, dan *N- Gain Score* Kepercayaan Diri

No	Nama	Nilai		N-Gain Score	N-Gain Score Persen
		Pretest	Posttest		
1	HM	70	93	0,40	50,76%
2	H	71	104	0,58	74,11%
3	GI	71	106	0,61	78,60%
4	KA	76	108	0,62	78,77%
Mean				0,55	70,55%
Min Max				50,76%	
				78,77%	

Tabel 4.14 *N-Gain Score* Descriptive Statistics

N		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
NGain_Score	4	.40	.62	.5512	.10449
NGain_Persen	4	50.76	78.77	70.5574	13.37560
Valid N (listwise)	4				

Berdasarkan hasil perhitungan N-Gain Score, diperoleh rata-rata peningkatan kepercayaan diri siswa sebesar 70,55%. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai perbedaan hasil *pretest*, *posttest*, dan nilai N-Gain Score, data tersebut disajikan dalam grafik berikut:



Gambar 4.1 Grafik Pretest, Posttest, dan N-Gain Score

Berdasarkan hasil perhitungan **N-Gain Score**, diperoleh nilai rata-rata sebesar **70,55%**, yang termasuk dalam kategori **tinggi**. Berdasarkan kriteria interpretasi efektivitas, nilai yang berada pada rentang **56%–75%** dikategorikan sebagai **cukup efektif**. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dalam penelitian ini dapat dinyatakan **cukup efektif** dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Selain itu, hasil analisis menunjukkan nilai **N-Gain** terendah sebesar **50%** dan nilai tertinggi sebesar **78,77%**, yang mengindikasikan adanya peningkatan kepercayaan diri pada seluruh peserta penelitian meskipun dengan tingkat peningkatan yang berbeda-beda.

4. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas data dalam penelitian ini

disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest kepercayaan diri	,394	4	.	,773	4	,062
posttest kepercayaan diri	,324	4	.	,840	4	,197

a. Lilliefors Significance Correction

Dasar pengambilan keputusan pada uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi (*Sig.*) lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji **Shapiro-Wilk** pada Tabel 4.15, diperoleh nilai signifikansi sebesar **0,197**, yang berarti lebih besar dari **0,05**. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data **pretest** dan **posttest** dalam penelitian ini berdistribusi normal, sehingga memenuhi salah satu syarat untuk dilakukan analisis statistik lebih lanjut.

b. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas data ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4 .16 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	2,171	1	6	,191
	Based on Median	,910	1	6	,377
	Based on Median and with adjusted df	,910	1	4,183	,392
	Based on trimmed mean	1,828	1	6	,225

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel tersebut, diperoleh nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar **0,225**, yang lebih besar dari **0,05**. Hasil ini menunjukkan bahwa data memiliki varians yang homogen, sehingga asumsi homogenitas dalam penelitian ini dapat dinyatakan terpenuhi.

5. Uji Hipotesis

Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XB di MAN 3 Banjarmasin dapat diketahui melalui perbandingan hasil pretest dan posttest yang diperoleh sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Untuk mengetahui apakah peningkatan yang terjadi signifikan secara statistik, dilakukan pengujian menggunakan Paired Sample T-Test dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25.

Uji Paired Sample T-Test digunakan untuk membandingkan rata-rata skor sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama. Melalui uji ini, peneliti dapat mengetahui sejauh mana layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_a : Layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas XB di MAN 3 Banjarmasin.

H_0 : Layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* tidak efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas XB di MAN 3

Banjarmasin.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji Paired Sample T-Test adalah dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel. Apabila nilai t hitung lebih besar daripada t tabel, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Sebaliknya, apabila nilai t hitung lebih kecil daripada t tabel, maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

Hasil pengujian Paired Sample T-Test digunakan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XB di MAN 3 Banjarmasin.

Adapun hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.17 Hasil Uji *Paired Sample T-Test* Paired Samples Test

		Paired Differences					t	d f	Sig. (2-Tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST-POSTTEST	-30.75000	5.31507	2.65754	-39.20747	-22.29253	-11.571	3	.001

Berdasarkan hasil analisis pada tabel tersebut, diperoleh nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* efektif dalam meningkatkan

kepercayaan diri siswa kelas XB di MAN 3 Banjarmasin.

Efektivitas layanan tersebut juga dapat dilihat dari adanya peningkatan skor kepercayaan diri setelah pemberian *treatment*. Perbandingan antara hasil pretest, posttest, dan skor peningkatan yang diperoleh masing-masing siswa disajikan pada tabel berikut :

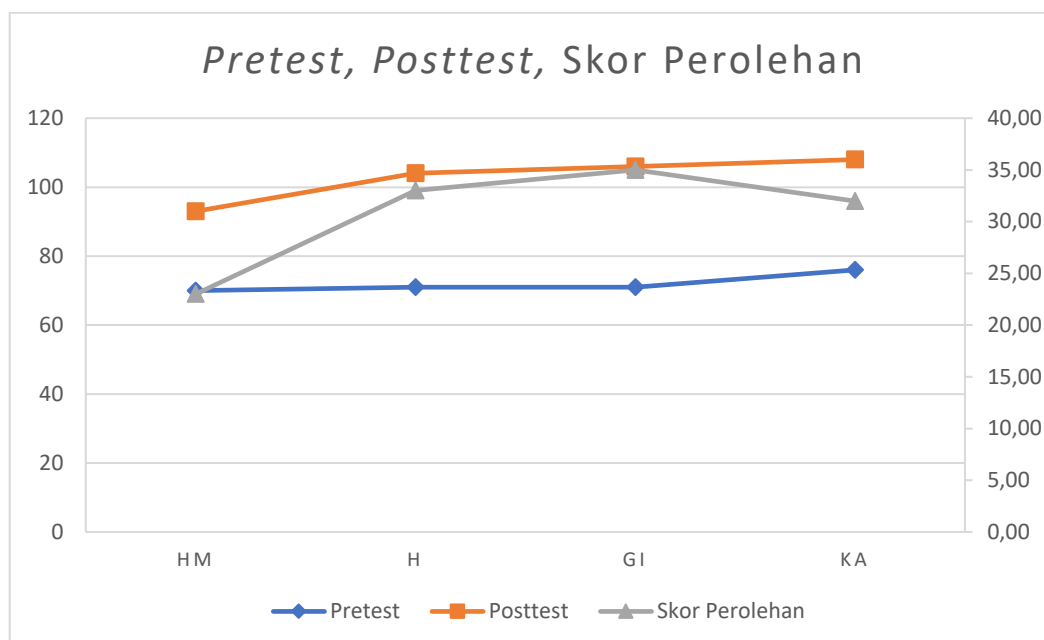
Tabel 4.18 Data Pretest, Posttest, dan Skor Perolehan

No	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Skor Perolehan
1	HM	70	Rendah	93	Tinggi	23
2	H	71	Rendah	104	Sangat Tinggi	33
3	GI	71	Rendah	106	Sangat Tinggi	35
4	KA	76	Rendah	108	Sangat Tinggi	32
X		72	Rendah	102,75	Sangat Tinggi	30,75

Berdasarkan tabel di atas, disajikan data hasil pretest, posttest, dan skor peningkatan yang diperoleh siswa setelah mengikuti *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Skor peningkatan tersebut merupakan selisih antara nilai pretest dan posttest yang menunjukkan besarnya perubahan kepercayaan diri pada masing-masing siswa setelah diberikan perlakuan.

Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan tingkat kepercayaan diri pada siswa kelas XB MAN 3 Banjarmasin setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Untuk memberikan

gambaran yang lebih jelas mengenai perbandingan nilai pretest, posttest, dan skor peningkatan yang diperoleh siswa, data tersebut disajikan dalam grafik berikut :



Gambar 4.2 Grafik Tingkat Kepercayaan diri

Berdasarkan grafik di atas, terlihat adanya peningkatan tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Hasil pretest menunjukkan bahwa rata-rata skor kepercayaan diri siswa sebesar 72, sedangkan hasil posttest menunjukkan rata-rata skor sebesar 102,75. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata skor kepercayaan diri sebesar 30,75 setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok.

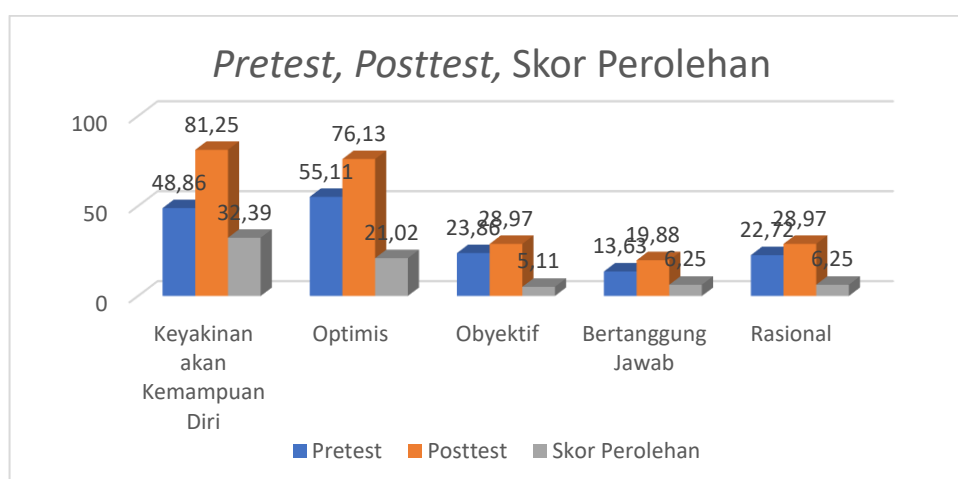
Peningkatan tidak hanya terlihat pada skor kepercayaan diri secara keseluruhan, tetapi juga pada setiap karakteristik atau aspek kepercayaan diri yang diukur dalam penelitian ini. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa

layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek kepercayaan diri siswa. Adapun peningkatan pada masing-masing karakteristik kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.19 Perbandingan *Pretest*, *Posttest*, dan Skor Perolehan Berdasarkan Karakteristik kepercayaan diri

No	Aspek	pretest%	posttest%	Skor perolehan%
1	Aspek Keyakinan akan kemampuan diri	48,86%	81,25%	32,39%
2	Aspek Optimis	55,11%	76,13%	21,02%
3	Aspek Obyektif	23,86%	28,97%	5,11%
4	Aspek Bertanggung jawab	13,63%	19,88%	6,25%
5	Aspek Rasional	22,72%	28,97%	6,25%
X%		44,89%	73,87%	28,98%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa karakteristik tanggung jawab akademik mengalami peningkatan setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada grafik berikut :



Gambar 4.3 Grafik Karakteristik Kepercayaan diri

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, seluruh karakteristik kepercayaan diri mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment*. Karakteristik pertama meningkat sebesar 32%, karakteristik kedua 21%, karakteristik ketiga 5%, karakteristik keempat 6%, dan karakteristik kelima 6%. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan rata-rata kepercayaan diri sebesar 28% setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*.

C. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini berfokus pada temuan-temuan yang diperoleh selama pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X B MAN 3 Banjarmasin.

1. Tingkat kepercayaan diri siswa X B di MAN 3 Banjarmasin sebelum (Pretest) diberikan konseling kelompok dengan Teknik *self instruction*

Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kepercayaan diri yang menunjukkan kategori rendah. Menurut teori Maslow menyatakan bahwa percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualitas diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut yang berlebihan hingga cemas dan ragu-ragu untuk mengemukakan pandangan, pendapat, serta bimbang dalam menentukan

pilihan dan kecenderungan destruktif untuk melakukan komparasi sosial dengan orang lain.⁴⁷

Berdasarkan hasil kuesioner kepercayaan diri, diperoleh empat siswa yang berada pada kategori rendah, yaitu HM dengan skor 70, H dengan skor 71, GI dengan skor 71, dan KA dengan skor 76. Selain itu, hasil analisis berdasarkan karakteristik kepercayaan diri menunjukkan bahwa aspek tanggung jawab merupakan aspek dengan nilai terendah, yaitu sebesar 13,63%, sehingga aspek tersebut menjadi salah satu fokus dalam upaya peningkatan kepercayaan diri siswa.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, permasalahan kepercayaan diri termasuk ke dalam bidang bimbingan pribadi-sosial. Menurut Prayitno dan Erman Amti, bimbingan pribadi-sosial bertujuan membantu peserta didik memahami dan menerima dirinya secara positif, mengembangkan potensi yang dimiliki, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial secara efektif. Oleh karena itu, rendahnya kepercayaan diri yang dialami oleh HM, H, GI, dan KA dapat dikategorikan sebagai permasalahan dalam bidang pribadi-sosial karena berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri, penerimaan diri, pengambilan keputusan, serta keberanian dalam berinteraksi dengan lingkungan.⁴⁸

Temuan penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri pada keempat siswa tidak hanya terlihat dari hasil kuesioner, tetapi juga tampak

⁴⁷ Alkhofiyah, "Solusi Terhadap Problem Percaya Diri (Self Confidence)."

⁴⁸ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), hlm. 99–103.

dari perilaku dan cara pandang mereka terhadap diri sendiri. KA sering membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul, khususnya dalam bidang olahraga. Akibatnya, KA menjadi kurang yakin terhadap kemampuan yang sebenarnya dimilikinya. GI menunjukkan rasa minder terhadap penampilan fisiknya karena pernah menerima komentar negatif dari teman-temannya. Kondisi tersebut membuat GI merasa kurang nyaman dan kurang percaya diri ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Sementara itu, H cenderung mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan. H sering berpikir bahwa dirinya tidak mampu mencapai keberhasilan seperti yang diraih oleh orang lain. Pola pikir tersebut menyebabkan H kurang yakin terhadap potensi yang dimilikinya. Di sisi lain, HM menunjukkan rasa takut ketika harus bertanya atau tampil di depan kelas karena khawatir mendapatkan penilaian negatif dari teman-temannya. Akibatnya, HM lebih memilih diam meskipun sebenarnya memiliki pertanyaan atau pendapat yang ingin disampaikan.

Selain itu, hasil analisis aspek kepercayaan diri menunjukkan bahwa aspek tanggung jawab memperoleh persentase terendah dibandingkan aspek lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, kurang berani menghadapi konsekuensi dari tindakan yang dilakukan, serta cenderung menghindari situasi yang menuntut keberanian untuk bertindak secara mandiri. Kondisi tersebut sejalan dengan perilaku yang ditunjukkan oleh siswa selama proses observasi awal, di mana mereka tampak ragu-ragu, pasif, dan kurang berani mengekspresikan diri

dalam berbagai situasi. Hal tersebut menunjukkan rendahnya kepercayaan diri sesuai dengan indikator skala kepercayaan diri.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa rendahnya kepercayaan diri siswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti lingkungan sosial dan penilaian orang lain, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal berupa pola pikir negatif terhadap diri sendiri. Siswa cenderung lebih fokus pada kekurangan yang dimiliki daripada potensi yang dapat dikembangkan. Oleh karena itu, diperlukan suatu layanan yang mampu membantu siswa mengubah pola pikir negatif tersebut menjadi lebih positif, rasional, dan konstruktif.

Sejalan dengan pendapat Yusuf dan Nurihsan, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek perkembangan pribadi yang penting karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami diri, mengembangkan potensi, serta membangun hubungan sosial yang sehat.⁴⁹

Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*, yang bertujuan membantu siswa membangun dialog internal yang positif sehingga kepercayaan diri mereka dapat berkembang secara optimal. Melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* diharapkan siswa dapat mengatasi permasalahan pada diri untuk menginstruksikan perilaku positif guna meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

⁴⁹ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 13–15.

2. Tingkat kepercayaan diri siswa X B di MAN 3 Banjarmasin sesudah (Posttest) diberikan konseling kelompok dengan Teknik *self instruction*.

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* kepada siswa kelas X B MAN 3 Banjarmasin yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Pelaksanaan layanan dilakukan sebanyak empat kali pertemuan, dengan topik pembahasan yang berbeda pada setiap sesi. Berdasarkan hasil *posttest*, diketahui bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor kepercayaan diri. Skor HM meningkat dari 70 menjadi 93, H dari 71 menjadi 104, GI dari 71 menjadi 106, dan KA dari 76 menjadi 108. Selain itu, hasil uji Paired Sample T-Test juga menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Perubahan tersebut tidak hanya terlihat dari peningkatan skor, tetapi juga dari sikap dan perilaku siswa selama mengikuti kegiatan konseling.

Secara keseluruhan, hasil *posttest* menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil *pretest*. Rata-rata skor kepercayaan diri siswa meningkat dari 72 pada saat *pretest* menjadi 102,75 pada saat *posttest*. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan yang diberikan berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas X B MAN 3 Banjarmasin. Selain itu, pada analisis karakteristik kepercayaan diri, aspek tanggung jawab yang pada *pretest* memperoleh nilai terendah sebesar 13,63% mengalami peningkatan menjadi 19,88% setelah pemberian *treatment*,

atau meningkat sebesar 6,25%.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori praitno yang telah dibahas pada Bab II, yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi masalah rendahnya kepercayaan diri. Melalui dinamika kelompok dan latihan instruksi diri yang positif, siswa dibimbing untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih konstruktif, sehingga mampu mengembangkan perilaku yang mendukung peningkatan kepercayaan diri. Peningkatan tersebut terlihat pada berbagai aspek kepercayaan diri, seperti keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap objektif, tanggung jawab, serta kemampuan berpikir rasional.⁵⁰

Pelaksanaan *treatment* dilakukan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, sebagian besar konseli mengungkapkan bahwa mereka masih kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, cenderung tidak objektif dalam menilai suatu permasalahan, belum mampu bertanggung jawab sepenuhnya atas keputusan yang diambil, serta mengalami kesulitan dalam berpikir rasional ketika menghadapi masalah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri konseli masih tergolong rendah dan memerlukan bantuan untuk mengembangkan pola pikir yang lebih positif.

Setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan, pada pertemuan terakhir konseli menyampaikan adanya perubahan yang mereka

⁵⁰ Baker, Stanley B. & James N. Butler. Effect of Preventif Cognitive Self-Instruction Training on Adeolescent Attitudes, Experiences, and State Anxiety, (1984Journal of Premary Prevention). Vol.5(1), h.17-25 (diakses pada tanggal 29 FMaret 2026 pukul 17.05 WITA)

rasakan. Konseli mengaku lebih percaya pada kemampuan yang dimiliki, mampu melihat dan menilai permasalahan secara lebih objektif, lebih bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil, serta dapat berpikir secara lebih rasional dalam menghadapi berbagai persoalan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa teknik *self instruction* membantu konseli dalam membangun cara berpikir yang lebih positif dan adaptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* memperlihatkan perkembangan pada aspek pribadi-sosial siswa. Temuan ini sejalan dengan pendapat Prayitno dan Erman Amti yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan bagian dari perkembangan pribadi-sosial siswa.⁵¹

Hasil tersebut juga diperkuat oleh data observasi yang menunjukkan adanya perubahan perilaku pada konseli. Siswa yang sebelumnya memiliki kepercayaan diri rendah mulai menunjukkan keberanian untuk berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran dan mampu mengarahkan dirinya pada perilaku-perilaku positif di lingkungan kelas. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara, seluruh konseli mengungkapkan bahwa mereka merasakan manfaat dari layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Mereka menyatakan lebih mampu mengendalikan pikiran negatif, memberikan instruksi positif kepada diri sendiri, serta menerapkan perilaku yang sesuai

⁵¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), hlm. 99–103.

dengan instruksi positif tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dapat dikatakan efektif dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X B MAN 3 Banjarmasin.

3. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Instruction*. kepercayaan diri siswa kelas X B MAN 3 Banjarmasin.

Berdasarkan hasil penyajian data yang telah dipaparkan sebelumnya, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data sesuai dengan fokus permasalahan penelitian. Analisis ini dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan, yaitu mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X B MAN 3 Banjarmasin.

Melalui proses analisis data, peneliti berupaya memperoleh gambaran yang jelas mengenai pengaruh pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Hasil analisis tersebut diharapkan dapat memberikan dasar yang kuat dalam penarikan kesimpulan penelitian sesuai dengan tujuan yang telah dirumuskan. Oleh karena itu, pembahasan data dalam penelitian ini akan diuraikan berdasarkan aspek-aspek yang relevan dengan fokus penelitian sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penyajian data di atas, selanjutnya dilakukan analisis sesuai dengan fokus penelitian untuk menjawab rumusan masalah, yaitu apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X B MAN 3 Banjarmasin.

Analisis ini dilakukan untuk memperoleh kesimpulan dari permasalahan yang diteliti. Berdasarkan hasil rata-rata pretest dan posttest, diketahui bahwa sebelum diberikan treatment nilai rata-rata siswa sebesar 72%, sedangkan setelah diberikan treatment meningkat menjadi 102,75%. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik self instruction. Selisih rata-rata sebesar 30,75% menunjukkan bahwa treatment yang diberikan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

Efektivitas teknik self-instruction dalam meningkatkan kepercayaan diri telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Fiorentika, Santoso, dan Simon menemukan bahwa teknik self-instruction yang diterapkan dalam konseling kelompok efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP yang sebelumnya berada pada kategori rendah. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik self-instruction. Selain itu, penelitian Qudsiyah dan Pernama menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan teknik self-instruction mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa restrukturisasi pikiran negatif melalui instruksi diri yang positif berkontribusi terhadap peningkatan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri.

Temuan serupa juga diperoleh oleh Purnama dkk. yang menyimpulkan bahwa penerapan teknik self-instruction memberikan

pengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa SMA. Setelah mendapatkan perlakuan, siswa menunjukkan perubahan pada kemampuan mengemukakan pendapat, menerima tantangan, dan menampilkan perilaku yang lebih percaya diri.⁵² Selain itu, penelitian Masnur, Wibowo, dan Purwanto menunjukkan bahwa teknik self-instruction dalam konseling kelompok efektif meningkatkan efikasi diri siswa. Mengingat efikasi diri memiliki hubungan yang erat dengan kepercayaan diri, hasil penelitian tersebut semakin memperkuat asumsi bahwa teknik self-instruction dapat menjadi intervensi yang efektif dalam membantu siswa mengembangkan kepercayaan dirinya.⁵³

Dalam penelitian ini, teknik *self instruction* dinilai mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pelaksanaan layanan yang terarah dan kondusif. Konselor mampu menciptakan suasana layanan yang tertib sehingga seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dengan baik dan lebih fokus selama proses konseling berlangsung.

Untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap data *pretest* dan *posttest*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,197 yang lebih besar dari 0,05. Dengan

⁵² Arham Andika Purnama dkk., "Pengaruh Penerapan Teknik Self Instruction dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 20 Pangkep", *Jurnal Penelitian Pendidikan Bimbingan dan Konseling (JPPBK)*, Vol. 1, No. 1, 2025, hlm. 9–18.

⁵³ Ade Dian Anggraini Masnur, Mungin Eddy Wibowo, dan Edy Purwanto, "The Effectiveness of CBT Group Counseling with Self-Instruction Technique to Improve Students' Self-Efficacy", *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 11, No. 1, 2022, hlm. 23–29.

demikian, data penelitian dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik.

Setelah diketahui bahwa data berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X B MAN 3 Banjarmasin. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik *self instruction* mampu membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih positif, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mendorong munculnya perilaku yang lebih percaya diri dalam berbagai situasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

D Keterbatasan Penelitian

Meskipun tujuan penelitian telah tercapai sebaik mungkin, namun penelitian ini juga memiliki keterbatasan yaitu:

1. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri pada siswa setelah diberikan *treatment*. Namun, peningkatan tersebut belum dapat dikatakan optimal karena proses layanan hanya dilaksanakan dalam empat kali pertemuan. Selain itu, pelaksanaan layanan menghadapi kendala dalam pengaturan waktu akibat padatnya jadwal pembelajaran siswa. Kondisi tersebut menyebabkan peneliti mengalami kesulitan dalam mengumpulkan peserta layanan tanpa bantuan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Di sisi lain, peningkatan kepercayaan diri merupakan proses yang tidak dapat dicapai dalam waktu singkat, melainkan memerlukan pembinaan yang berkelanjutan, konsistensi dalam penerapan perilaku positif, serta dukungan yang memadai dari lingkungan sekitar agar hasil yang diperoleh dapat lebih maksimal.
2. Penilaian terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa dalam penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Data yang digunakan untuk mengukur perubahan kepercayaan diri hanya diperoleh melalui hasil observasi, pengamatan peneliti, serta perbandingan skor sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian *treatment*. Oleh karena itu, perubahan perilaku dan sikap siswa di luar pelaksanaan layanan

konseling kelompok dengan teknik *self instruction* belum dapat diamati secara menyeluruh. Kondisi ini memungkinkan adanya aspek-aspek perkembangan kepercayaan diri siswa yang tidak terjangkau selama proses pengumpulan data penelitian.