

Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling

Volume 13 (2) 106 – 120 November 2023

ISSN: 2088-3072 (Print) / 2477-5886 (Online)

DOI: 10.25273/counsellia.v13i216095

Available online at: <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK>

Efektivitas Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Santri

Febranti Putri Navion¹✉, Zakiyah Syarifah Khasanah²

¹FUAD, UIN Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung

email: ✉ febranti.bki@gmail.com

²FUAD, UIN Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung

email: zakiyahsyarifah26@gmail.com

Abstrak: Adanya perubahan kepercayaan diri santri yang rendah menjadi kepercayaan diri yang lebih tinggi dengan ditandai yaitu cara berpikir yang lebih positif, berani mengambil keputusan dan optimis dalam menjalankan kewajiban. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keefektifan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada santri Pondok Pesantren Mambaus Sholihin 2 Blitar. Dalam penelitian ini, metode eksperimen subjek tunggal diterapkan dalam bentuk *single subject research* (SSR) dalam desain A-B-A. Pada kondisi baseline 1 (A1) dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan mean skor 136, pada kondisi intervensi (B) sebanyak 4 kali pertemuan dengan mean skor 172 dan pada fase *baseline 2* (A2) dilakukan 3 kali dengan mean skor 199. Pemberian teknik *self-instruction* terbukti mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri santri. Dari uji *N-Gain Score* didapatkan skor 0,52 atau 52%, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self instruction* cukup efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada santri.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Teknik *Self-Instruction*, Santri

Abstract: There is a change in students' low self-confidence to higher self-confidence marked by a more positive way of thinking, daring to make decisions and optimistic in carrying out obligations. For this reason, this study aims to determine the extent to which the effectiveness of the technique *self instruction* to increase self-confidence in students of the Mambaus Sholihin 2 Islamic Boarding School in Blitar. In this study, the single subject experimental method was applied in the form of *single subject research* (SSR) in A-B-A design. In the baseline condition 1 (A1) there were 3 meetings with a mean score of 136, in the intervention condition (B) there were 4 meetings with a mean score of 172 and in the baseline 2 (A2) was carried out 3 times with a mean score of 199. Giving techniques *self-instruction* proved to be able to increase the self-confidence of students. From test *N-Gain Score* obtained a score of 0.52 or 52%, so it can be concluded that the techniques *self instruction* is effective enough to increase self-confidence in students.

Key Words: *Self Confidence, Technique Self-instruction, Students*

Received 07-07-2023 ; **Accepted** 10-11-2023 ; **Published** 22-11-2023

Citation: Navion, FP., Khasanah, ZS. (2023). Efektivitas Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Santri. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 106 – 120. Doi.org/10.25273/counsellia.v13i216095



Copyright ©2021 Counsellia: Bimbingan dan Konseling
Published by Universitas PGRI Madiun. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Saat remaja merupakan jenjang dimulainya mencari jati diri, karena masa ini merupakan masa transisi menuju dewasa. Pada masa remaja belum memiliki pendirian yang baik dan mengontrol emosi. Berbagai perubahan terjadi akibat diri sendiri maupun orang lain, diantaranya perubahan fisik, perubahan kognisi, psikologi sampai perubahan sosial. Masa remaja ini juga merupakan fase paling utama dari perjalanan kehidupan yang termasuk masa perpindahan, masa terjadinya perubahan, usia yang sering terjadi masalah, masa untuk memperoleh identitas diri, dan tahap menuju kedewasaan. Sehingga saat remaja menjadi saat yang paling utama bagi individu untuk mulai membangun kualitas diri yang baik. Dimulai dari mengenal aspek kepribadian yang ada dalam diri sekaligus mengenal bagaimana memahami serta mengembangkan potensi dalam dirinya (Hurlock, 1973). Pada saat remaja ini masih ada perkembangan yang wajib dicapai, diantaranya yaitu mendapatkan dirinya sendiri & mempunyai keyakinan terhadap kekuatan pada diri. Remaja sensitif dalam mengalami kesulitan diantaranya yaitu kepercayaan diri. Percaya diri adalah sebuah keyakinan yang muncul dari diri mereka yang memandang diri sendiri dengan segala kekuatan dan keyakinannya sehingga dapat mencapai tujuan hidup yang berbeda.

Percaya diri adalah keyakinan individu bahwa dia memiliki kekuatan, mencapai tujuan hidup, dan memberdayakan mereka untuk mengatasi hambatan yang tidak menyenangkan. Kondisi tersebut termasuk kepercayaan atas kemampuan diri dalam mengatasi keadaan disekitarnya yang semakin sulit dan kepercayaan pada keputusan yang diambil atau pendapat yang dimilikinya. Maka semua individu pasti mempunyai kecakapan dalam memutuskan untuk menjadi pribadi yang baik bagi lingkungan sekitar. Setiap individu memiliki aspek kepribadian, salah satu nya aspek kepercayaan diri. Percaya diri merupakan salah satu keterampilan yang dimiliki setiap orang dalam menjalani kehidupannya, termasuk dalam mencari ilmu. Namun, kepercayaan diri individu bervariasi, dengan beberapa individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan individu yang lain memiliki kepercayaan diri yang rendah. Hal tersebut terkadang menjadi salah satu problem dalam menjalani kewajiban setiap individu (Hakim et al., 2005).

Kepercayaan diri remaja berbeda-beda ada remaja yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan ada juga yang kepercayaan diri rendah. Remaja yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih aktif dalam kelas atau kegiatan dan lebih mudah mengemukakan pendapat di dalam kelas atau kegiatan yang menunjang keefektifan dalam kelas atau kegiatan. Sedangkan remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung memiliki rasa kekhawatiran pada saat ingin mengemukakan pendapat, ada rasa was-was dalam dirinya yang menyebabkan dirinya lebih pasif dalam kelas atau kegiatan. Kepercayaan diri rendah adalah salah satu bentuk penyimpangan yang sering terjadi pada remaja didalam kelas atau kegiatan (Kartika, 2019). Maka dari argumentasi tersebut disimpulkan bahwa percaya diri rendah pada remaja menyebabkan dirinya memiliki

perasaan yang was-was, takut, tidak yakin akan kemampuan dalam diri dan selalu merasa khawatir.

Mempunyai rasa percaya dalam diri juga menjadi salah satu motivasi diri. Maka individu sulit untuk menjalani kehidupan yang baik jika tidak adanya kepercayaan pada diri. Seluruh diri individu sangat memerlukan rasa percaya diri dalam berbagai macam hal. Jadi, hal tersebut sangat di perlukan untuk santri yang melaksanakan pembelajaran di sekolah maupun di lingkungan pondok pesantren. Tingkat kepercayaan diri yang baik ditunjukkan dengan sikap merasa yakin akan kemampuan dirinya, membuka diri ketika bersama dengan orang lain, berani, bertanggung jawab dan selalu semangat dalam menghadapi segala sesuatu. Memiliki kepribadian yang baik serta percaya diri yang tinggi menyebabkan individu dapat berkembang secara optimal, penuh wawasan, selalu berfikir positif dan bersikap terbuka dalam mengatasi suatu masalah. Sedangkan tingkat kepercayaan diri yang rendah ditunjukkan dengan sikap yang bimbang ketika akan melakukan sesuatu, mudah bingung dalam segala hal, selalu kurang yakin, selalu lari dari setiap masalah, sehingga saran dari orang lain tidak bisa di terima, dan rendah dalam berinisiatif ketika menghadapi sesuatu serta mudah putus asa. (Lauster & Gulo, 2006).

Rasa percaya diri yang rendah dapat di kembangkan dengan berbagai hal. Namun tidak sedikit individu yang malas untuk mengembangkannya atau bahkan berlaku tidak peduli atas dirinya. Terkadang, sebagian orang tidak menyadari bahwa kurangnya rasa percaya diri dapat mengganggu berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Namun dengan berusaha mengembangkan rasa percaya diri, individu tersebut juga tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. Meningkatkan rasa percaya diri adalah hal penting, dengan meningkatkan rasa percaya dalam diri maka aspek kepribadian yang lain juga akan menjadi meningkat. Apalagi dimasa belajar, maka tidak dipungkiri lagi bahwa proses belajar tidak hanya mengenai tentang bagaimana cara mendapatkan nilai yang baik, namun juga proses dalam meningkatkan kualitas diri menjadi lebih baik. Dengan meningkatkan kualitas diri serta menjadi pribadi yang pantang menyerah menjadikan individu akan semakin mudah dalam menuju kesuksesan (Lauster & Gulo, 2006).

Remaja yang bertempat tinggal di lingkungan pondok pesantren atau dikenal dengan santri yaitu orang yang belajar ilmu agama (islam) serta serius mendalami ilmu agama. Santri juga menetap di lingkungan pondok pesantren yang didampingi oleh pengurus, ustadzah dan para kiyai dalam mengikuti seluruh kegiatan belajar. Dengan peraturan yang telah ditetapkan maka santri pun menjalani kehidupan di pondok pesantren dengan jadwal yang telah ada sekaligus di atur oleh para pengurus dan ustadzah (Zamakhsyari, 1982). Selain diajarkan tentang pengetahuan agama santri zaman sekarang juga dapat mengikuti kegiatan belajar di sekolah umum seperti sekolah di jenjang SMP dan SMA. Santri yang berperan sebagai siswa pun dapat mengembangkan keterampilan yang dimiliki. Sehingga tidak jarang saat ini banyak pondok yang juga menyediakan sarana ekstrakurikuler, dimana seluruh santri dapat mengikuti ekstrakurikuler tersebut.

Ekstrakurikuler bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan para santri agar dapat mengembangkan keahlian yang dimiliki. Ada berbagai cabang ekstrakurikuler yang ada di lembaga pondok pesantren, diantaranya; seni berpidato, seni sholat, jurnalistik, dan cabang olahraga seperti pagar nusa, volly, senam santri dan lain-lain. Dari cabang ekstrakurikuler tersebut santri dapat mengembangkan keahliannya melalui berbagai macam perlombaan. Dalam pelaksanaan perlombaan tidak serta merta dilihat dari kemampuan santri, tetapi juga membutuhkan kepercayaan diri. Dengan santri memiliki percaya diri dan bersedia untuk mengikuti perlombaan maka secara tidak langsung santri bersedia untuk menambah pengalaman dan wawasan.

Namun dilihat dari hasil wawancara pra *survey* dengan pengurus kamar dan juga ketua pondok, masih banyak santri yang kurang percaya diri meski ada banyak cabang ekstrakurikuler yang bisa dipilih untuk mengasah bakat dan minat para santri ataupun pada pertunjukan bahasa setiap malam Selasa. Bahkan lembaga pondok pesantren maupun sekolah pun sering mendapatkan kesempatan mengikuti perlombaan disetiap cabang lomba, baik penyelenggara tingkat sekolah, kabupaten maupun nasional. Namun para santri masih jarang untuk mempunyai keinginan mengikutinya. Hal ini sebenarnya dapat menjadikan kemampuan santri tidak optimal dan mengakibatkan santri tidak memiliki konsep diri yang positif dan mencapai kesuksesan.

Berdasarkan pada studi pendahuluan yang menyatakan bahwa pentingnya memiliki kepercayaan pada remaja adalah agar dapat mengaktualisasikan diri. Aktualisasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk menemukan dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Jika individu memiliki bekal kepercayaan diri baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensi dengan baik. Namun jika individu memiliki kepercayaan diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang-orang, sulit menerima realita dirinya. Remaja yang memiliki rasa percaya diri tinggi ia akan cenderung lebih tenang, menganggap kegagalan adalah langkah menuju keberhasilan, lebih semangat, kreatif, dan berani mengambil resiko. Sedangkan remaja yang memiliki rasa percaya diri rendah cenderung tidak kreatif dan memiliki perasaan takut yang berlebihan, seperti rasa takut salah, takut gagal, takut ditolak, dan was-was. Selain itu kurang yakin akan potensi yang dimiliki dan gugup dalam menghadapi persoalan atau masalah. Maka disini, percaya diri yang tinggi menjadi hal penting dalam menjalankan kegiatan (Awaliyana, Sandhika Anggun dan Ummah, 2021).

Kepercayaan diri adalah hal yang seharusnya dimiliki oleh remaja untuk mencapai kesuksesan. Terkadang remaja kurang menyadari bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat kegiatan sehari-hari. Sikap remaja yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri indikatornya antara lain tidak bebas mengemukakan pendapat, memiliki sifat ragu-ragu, perasaan rendah diri, cenderung menghindari lingkungan dan kurang percaya dengan kemampuannya (Lautser, 2008). Dalam hubungan dengan orang lain, rasa rendah diri terlihat sebagai rasa malu, kebingungan, dan rendah hati yang berlebihan. Oleh karena itu, rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan masalah penyesuaian diri remaja atau santri dengan lingkungan sekitar. Santri dengan kepercayaan diri yang rendah mengalami perilaku yang negatif seperti berfikir negatif, minder, putus asa dan tidak bertanggung jawab sehingga santri hendaknya diberikan bantuan atau intervensi berupa layanan bimbingan dan konseling yang bersifat pribadi sehingga dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan dan mencapai pada tahap peningkatan kepercayaan diri.

Berkaitan dengan usaha meningkatkan kepercayaan diri santri dari teknik *self instruction* memiliki keunggulan yaitu selain dapat mengganti pandangan negatif individu menjadi positif, teknik ini juga dapat mengarahkan individu untuk mengubah konsep dirinya menjadi positif agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungannya. Santri tidak hanya diajak untuk mengubah perilaku yang lebih efektif salah satunya yaitu dengan cara meningkatkan kepercayaan diri santri yang mengalami kepercayaan diri rendah. *Self instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan dan penilaian irasional yang merusak dan menyalahkan diri sendiri (Cormier S, 2003). Hal tersebut perlu mendapatkan penyelesaian untuk meningkatkan rasa percaya diri para santri, dalam hal ini metode yang mampu mengatasi rendahnya kepercayaan diri santri yaitu menggunakan konseling individu dengan teknik *self instruction*.

Keefektifan penggunaan teknik *self-instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri santri didukung dengan hasil-hasil penelitian yang lain. Prasetyo (2013) mengemukakan bahwa teknik *self instruction* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, Widiyanti (2013) dalam penelitiannya juga mengemukakan bahwa *self-instruction* dapat meningkatkan *self-efficacy* dalam belajar siswa, Firmansyah (dalam Prasetyo, 2013) mengungkapkan bahwa *self instruction* dapat mereduksi gejala kejenuhan dalam belajar siswa. Pada kesempatan ini peneliti akan meneliti tentang keefektifan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Bentuk penerapan yang diberikan berupa bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah perlakuan (*treatment*) teknik *self-instruction*. Mengingat santri harus mengatur diri supaya proses belajar dan bersosialisasi dapat mencapai prestasi dan kesuksesan sesuai dengan harapan, maka penting untuk teknik *self instruction* sebagai suatu penerapan yang membantu serta memproses mental atau dinamika psikologis yang dapat meningkatkan kepercayaan diri. Disini dapat dikatakan bahwa santri yang mengalami kepercayaan pada diri yang rendah bisa ditingkatkan melalui pemberian kegiatan layanan pemberian bantuan atau konseling yang bersifat pribadi dengan teknik *self-instruction*.

Konseling individu melalui Teknik *self-instruction* adalah teknik dengan cara memberikan instruksi positif dalam menghindari instruksi negatif. Teknik *self-instruction* atau instruksi diri dilakukan melalui latihan meningkatkan kontrol diri melalui penggunaan lisan pada diri (verbal) dengan stimulasi dan penguatan selama perawatan (Baker & Butler, 1984). Teknik *self-instruction* adalah teknik dan teori modifikasi perilaku kognitif dengan menggunakan pola verbalisasi (lisan). Teknik ini dikembangkan untuk membekali individu dengan strategi pemecahan masalah yang dapat diterapkan pada perilakunya, sehingga teknik ini termasuk dalam kategori untuk menangani masalah emosional dan perilaku, karena teknik ini didesain bertujuan untuk memberikan strategi kepada individu dalam menangani masalah yang diaplikasikan pada perilakunya sendiri (Baker & Butler, 1984). Maka dari itu teknik *self-instruction* membantu membantu menggantikan verbalisasi diri yang tidak tepat dengan verbalisasi yang lebih tepat. Menurut Meichenbaum, ada beberapa perilaku maladaptif yang disebabkan oleh efek pikiran yang tidak rasional dan tidak dapat diterima dan mengarah pada verbalisasi diri yang tidak tepat. Salah satu masalah yang sering dihadapi individu sehubungan dengan kepribadian adalah kurangnya rasa percaya diri (Bryant & Budd, 1982). Maka, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana keefektifan Teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada santri Pondok Pesantren Mambaus Sholihin 2 Blitar.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini memakai model penelitian kuantitatif dengan mengadopsi desain penelitian eksperimen yaitu subjek tunggal atau disebut dengan *single subject research* (SSR). Desain SSR ini menggunakan konsep A-B-A dan memiliki tiga tahapan yang bermaksud untuk mengetahui dan mempelajari bagaimana besar pengaruh perlakuan terhadap subjek individu dengan membandingkan kondisi *baseline* sebelum dan sesudah intervensi. Terdapat dua tahap, desain A-B-A memiliki tahap antara lain (A1) *baseline* 1, (B) intervensi, (A2) *baseline* 2 dengan melakukan fase tes awal (*pretest*) dan fase tes akhir (*posttest*) (Sunanto et al., 2005). Rancangan desain penelitian subjek tunggal A-B-A, sebagai berikut (Sukmadinata, 2015):

Gambar 1. Desain penelitian A-B-A

Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
000	XXXXX 00000	000
Sesi		

Sumber Data

Subjek pada penelitian ini adalah seorang santri yang sedang tinggal di pondok pesantren dan sedang menempuh pendidikan di kelas X pada jenjang SMA serta berupaya menyesuaikan diri dengan lingkungan dan kebiasaan baru di lingkungan pondok pesantren. Subjek penelitian diperoleh menggunakan teknik *puposive sampling* dengan kategori yaitu: (1) Santri putri yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Mambaus Sholihin 2 Blitar; (2) Santri diambil dari kelas X dan merupakan santri pada jenjang SMA; dan (3) Santri yang mengalami kepercayaan diri yang rendah. Berlandaskan dari data yang diperoleh melalui penjarangan skala kepercayaan diri santri, ada 4 santri yang mempunyai skor penilaian dalam kategori sedang yaitu TL; 142, MF; 156, dan pada kategori rendah yaitu NB; 135, HZ; 134, dalam penelitian ini diambil satu subjek yang mempunyai kategori skor nilai paling rendah diantara ke empat subjek yang tertera, yaitu HZ.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik dalam pengumpulan data di penelitian ini adalah dengan menyusun kisi-kisi instrument kepercayaan diri, lalu melakukan *expert judgement* kepada Bapak Febrri Tri Cahyono, M.Pd. Selanjutnya instrument diuji validitas dan reliabilitas. Dalam penelitian ini digunakan skala likert yang berupa pertanyaan maupun pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan skala sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS) skor 5, Sesuai(S) skor 4, Kurang Sesuai (KS) skor 3, Tidak Sesuai (TS) skor 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 1 untuk pertanyaan dan pernyataan *favorable* sedangkan untuk *unfavorable* kebalikan dari skor tersebut.

Selanjutnya instrument kepercayaan diri diuji validitas lapangan dan dihitung melalui SPSS versi 21. Hasil dari uji validitas dengan SPSS 21 didapatkan hasil bahwa terdapat 9 item yang gugur karena tidak valid. Selanjutnya untuk uji reliabilitas juga diuji dengan SPSS 21 dengan hasil koefisien 0,904, sehingga dapat dikatakan bahwa instrument kepercayaan diri reliabel dan layak untuk digunakan.

Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap akhir sebelum penarikan kesimpulan. Dalam penelitian eksperimen, analisis data pada umumnya menggunakan teknik statistik inferensial, sedangkan penelitian eksperimen dengan subjek tunggal (SSR) menggunakan statistik deskriptif (Sunanto et al., 2005). Analisis data dilakukan setelah data terkumpul dengan perhitungan tertentu yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dalam penelitian ini dilakukan dengan menganalisis data setiap kondisi dan antar kondisi.

Analisis data merupakan tahap akhir sebelum penarikan kesimpulan. Dalam penelitian eksperimen, analisis data pada umumnya menggunakan teknik statistik inferensial, sedangkan penelitian eksperimen dengan subjek tunggal (SSR) menggunakan statistik deskriptif (Sunanto et al., 2005). Analisis data dilakukan setelah data terkumpul dengan perhitungan tertentu yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Dalam penelitian ini dilakukan dengan menganalisis data setiap kondisi dan antar kondisi. Sunanto et al. (2005) menjelaskan bahwa dalam penelitian subjek tunggal kegiatan analisis memiliki beberapa pola komponen penting yang harus dianalisis yakni

tingkat stabilitas data, kecenderungan data, rata-rata setiap kondisi, data yang *overlapping*, tingkat perubahan data, komponen-komponen analisis data dalam kondisi.

Selanjutnya data dianalisis menggunakan teknik analisis visual grafik. Grafik berguna untuk menunjukkan setiap perubahan kondisi dalam jangka waktu tertentu. Analisis visual grafik dilakukan dengan cara memasukkan data yang telah disajikan dalam grafik. Selanjutnya di analisis berdasarkan komponen setiap kondisi yaitu A-B-A.

HASIL DAN PEMBAHASAN

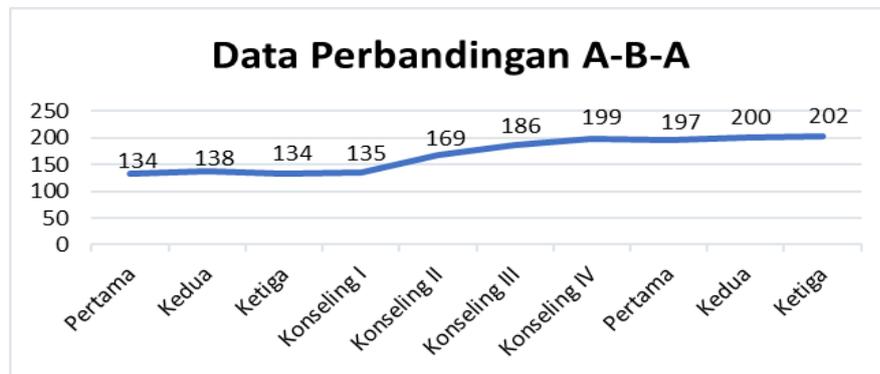
Hasil

Pada penelitian disini yaitu dilakukan dengan melibatkan satu subjek dari santri Pondok Pesantren Mambaus Sholihin 2 Blitar, yang telah terjaring dan teridentifikasi mengalami percaya diri rendah yaitu HZ. Teknik pada pengumpulan data penelitian ini dengan mengembangkan hasil dari skala kepercayaan diri dan wawancara. Karakteristik dari subyek adalah individu yang sedang mengalami kepercayaan pada dirinya masuk kategori rendah ketika sedang mengikuti berbagai aktivitas yang ada di pondok pesantren. Pengukuran dan intervensi atau pemberian bantuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dilaksanakan melalui tiga tahap. Artinya, tahap pertama yaitu *Baseline 1 (A)* yang dilaksanakan dengan tiga kali pemberian instrumen dengan rentang waktu tiga hari berturut-turut, lalu pemberian instrumen setelah intervensi dilakukan dengan sebanyak empat kali tahapan dengan rentang waktu sesuai dengan proses konseling dan pada tahap *Baseline 2 (A)* dilaksanakan dengan tiga kali pemberian instrumen dengan rentang waktu tiga hari berturut-turut setelah pelaksanaan intervensi. Analisis yang dapat dilakukan adalah (1) analisis individual (2) analisis statistik. Analisis individual untuk melihat evaluasi dari pengembangan subjek. Hasil dari pengukuran individual dengan subjek pada setiap tahap *Baseline 1 (A)*, intervensi (B), dan fase *Baseline 2 (A)* yaitu berikut ini:

Tabel 2.
Pengukuran Individual Pada Kondisi Kepercayaan Diri Santri

Sasaran (target)	Skor Kepercayaan Diri Santri		
	<i>Baseline 1</i>	<i>Intervensi</i>	<i>Baseline 2</i>
Kepercayaan Diri Santri	134	135	197
Pondok Pesantren		169	200
Mambaus Sholihin 2 Blitar	138	186	202
	134	199	
Total Rata-rata	136	172	199

Pengamatan pada topik penelitian ini tercantum pada tabel diatas, ditampilkan dalam format grafik, dan dianalisa menggunakan metode *split middle*, yaitu:



Grafik 1.
Akumulasi Skor Instrumen Kepercayaan Diri Santri

Penelitian diawali dengan tahap *Baseline 1 (A)* yaitu dengan pemberian kuesioner sebanyak tiga kali. Hasil yang didapatkan kondisi kepercayaan diri subjek mulai *baseline 1* pertama hingga ketiga condong dengan hasil yang menetap dan data sudah bisa disimpulkan stabil. Selanjutnya pemberian intervensi atau konseling individu yang dilakukan sebanyak empat kali dengan waktu pertemuan 45 sampai 50 menit. Disetiap selesai memberikan intervensi, akan diberikan kuesioner untuk membuktikan bahwa subjek melakukan refleksi diri atau tidak. Hasil yang didapatkan adalah Kepercayaan diri pada tahap intervensi pertama hingga intervensi keempat mengalami peningkatan setiap pemberian kuesioner setelah di lakukan proses konseling. Sehingga dapat dikatakan bahwa kondisi kepercayaan diri subjek condong meningkat dan data bisa disimpulkan stabil. Lalu pada penerapan tahap *Baseline 2 (A)* dilakukan sebanyak tiga kali. Dengan hasil yang didapatkan adalah Kondisi kepercayaan diri pada tahap *baseline 2* pertama hingga ketiga mengalami peningkatan setiap pemberian kuesioner kepercayaan diri *post-test*. Maka bisa disimpulkan bahwa kondisi kepercayaan diri subjek condong meningkat dan data bisa disimpulkan seimbang atau stabil.

Dari display membuktikan jika kondisi kepercayaan diri subjek menunjukkan peningkatan secara bertahap dengan selisih nilai 36 skor dari pelaksanaan tahap *baseline 1* hingga didapatkannya intervensi dengan subjek, maka akan mengalami peningkatan skor hasil dari kegiatan intervensi hingga hasil skor dari kuesioner dalam tahap *baseline 2* dan terdapat selisih dengan jumlah 27 skor nilai, sedangkan total keseluruhan terdapat selisih skor jumlah *baseline 1 (A)*, intervensi (B), *baseline 2 (A)* yaitu 63 nilai. Maka bisa dikatakan bahwa kondisi kepercayaan diri subjek menunjukkan peningkatan dan bisa dikatakan seimbang sehingga masuk pada kategori tinggi.

Hasil dari penelitian diatas, maka dilakukanlah analisis dengan memakai analisis dalam kondisi dan antar kondisi.

Tabel 3.
Hasil Analisis Dalam Kondisi Kepercayaan Diri Santri

Kondisi	Baseline 1 (A)	Intervensi (B)	Baseline 2 (A)
1. Panjang kondisi	3	4	3
2. Estimasi kecenderungan arah	(=)	(+)	(+)
3. Kecenderungan stabilitas data	Stabil (100%)	Stabil (100%)	Stabil (100%)

	(=)	(+)	(+)
4. Jejak data			
5. Level dan stabilitas rentang	Stabil (134-134)	Stabil (199-135)	Stabil (202-197)
6. Perubahan level	(=0)	(+64)	(+5)

Dalam penelitian disini ditemukan bahwa rentang pada tahap *baseline 1*(A) = 3 dan diartikan pada tahap *baseline 1* ada tiga tahap. Rentang pada fase *baseline 1* (A) = 3 diartikan bahwa pada fase *baseline 1*(A) ada tiga kali pelaksanaan *pre test*, tahap intervensi (B) = 4 yang diartikan ada empat kali pemberian *treatment*, dan tahap *baseline 2* (A) = 3 mengartikan terdapat tiga kali pemberian *post test* setelah didapatkannya *treatment*. Pada kondisi estimasi kecenderungan arah memberikan keterangan bahwa meningkatkan kepercayaan diri santri melalui konseling individu dengan teknik *self-instruction* dari sesi awal hingga sesi akhir pada setiap tahapannya meningkat sehingga dapat difahami bahwa keadaan kepercayaan pada diri subjek membaik. Grafik pada kecenderungan arah ditahap *baseline 1* stabil, tahap intervensi juga *baseline 2* mengalami peningkatan.

Hasil dari analisis diketahui bahwa ada perubahan pada setiap kemampuan pengukuran estimasi pada diri subjek. Mengenai kecenderungan pada tahap *baseline 1* (A) yaitu tetap, tahap intervensi (B) meningkat, dan tahap *baseline 2* (A) meningkat. Tahap *baseline 1*, intervensi, dan *baseline 2* terdapat tingkat stabilitas yaitu 100% dan diartikan jika tingkat kecenderungan stabilitasnya yaitu stabil atau seimbang. Dalam setiap tahap diterangkan jika rentang data cenderung besar atau tingkat variasi yang tinggi. Penentuan hasil dari kecenderungan data sesuai dengan kondisi kecenderungan arah, maka data yang ada akan berpengaruh pada kondisi kecenderungan jejak data sehingga sesuai dengan data di kondisi kecenderungan arah. Pada Jejak data akan cenderung meningkat pada fase intervensi dan *baseline 2*, lalu untuk fase *baseline 1* jejak data akan cenderung menurun.

Level stabilitas dan rentang dapat ditetapkan melalui cara yaitu memilih sistem dari skor terendah sampai dengan tertinggi yang didapatkan dari seluruh tahapan. Level stabilitas pada *baseline 1* (A) tetap dengan rentang 134-138 yang artinya rentang data pada tahap *baseline 1* antara skor 134 sampai 138. Pada tahap intervensi (B) stabil dengan rentang antara 135-199, sedangkan tahap *baseline 2* (A) stabil dengan rentang data antara 197-202. Lalu pada perubahan level dilakukan melalui cara yaitu menghitung selisih data yang tertinggi dan data terendah dari setiap tahap. Tanda (+) membuktikan terjadinya perubahan yang meningkat, tanda (-) membuktikan terdapat perubahan yang menurun, dan (=) membuktikan tidak adanya perubahan. Level perubahan di dapat berdasar pada hasil analisis tahap *baseline 1* (A) = 0 artinya adalah data pada tahap *baseline 1* tidak terjadi perubahan atau stabil. Tahap intervensi (B) = +64 membuktikan bahwa kepercayaan diri subjek akan meningkat sebesar 64, pada fase *baseline 2* (A) = +5 membuktikan bahwa data pada tahap *baseline 2* membuktikan bahwa kondisi kepercayaan diri subjek meningkat sebesar 5.

Analisis antar kondisi dilakukan untuk membandingkan keadaan pada satu tahap dengan tahap lain. Berikut adalah hasil analisis antar kondisi dari hasil penelitian tentang kepercayaan diri pada subjek atau santri.

Tabel 4.
Hasil Analisis Antar Kondisi Kepercayaan Diri Santri

Perbandingan Kondisi	Intervensi (B) / Baseline 1 (A)		Intervensi (B) / Baseline 2 (A)	
1. Jumlah variabel yang di ubah	1		1	
2. Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	(+)	(=)	(+)	(+)
3. Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil ke stabil		Stabil ke stabil	
4. Perubahan level	(134+135) (+1)		(197+199) (+2)	
5. Perubahan overlap	0/4 x 100% = 0%		0/3 x 100% = 0%	

Melalui tabel data diatas dijelaskan bahwa terdapat perbandingan kondisi pada jumlah variabel yang diubah yaitu satu. pada kondisi *baseline 1 (A)* ke intervensi (B). Lalu pada perubahan kecenderungan arah ditentukan dengan cara sistem mengambil data dengan analisis dalam kondisi kecenderungan (turun, naik dan tetap) hal tersebut dilakukan supaya dapat melihat dengan jelas perubahan tingkah laku. Pada kecenderungan arah perubahan yang ada pada subjek yang diteliti yang menjelaskan bahwa perubahan kecenderungan pada tahap *baseline 1 (A)* dengan intervensi (B) yaitu tetap dan naik, yang artinya kondisi *baseline 1 (A)* dengan intervensi (B) kondisi meningkat setelah dilakukan pemberian intervensi. Perbandingan pada tahap intervensi (B) dengan tahap *baseline 2 (A)* yakni naik dan naik, yang dapat diartikan bahwa kondisi kepercayaan diri subjek meningkat setelah pemberian intervensi dan kembali meningkat dibanding pada tahap *baseline 1*.

Perubahan pada kecenderungan stabilitas berguna untuk melihat stabilitas perilaku subjek dalam setiap kondisi. Kecenderungan stabilitas pada tahap *baseline 1 (A)* dengan intervensi (B) stabil ke stabil sedangkan perbandingan di tahap intervensi dengan *baseline 2 (A)* adalah stabil ke stabil. pada perubahan level, dengan penghitungan selisih data terakhir dengan data pertama antar tahap yang mana pada selisihnya ditandai (+) jika membaik, (-) jika memburuk, dan (=) jika tidak ada perubahan. Kepercayaan diri subjek meningkat 1 pada tahap pertama intervensi (B) dari tahapan terakhir *baseline 1 (A)*, hal tersebut menunjukkan terjadinya kondisi yang meningkat atau membaik (+) setelah pelaksanaan intervensi. Perubahan level subjek pada kondisi kepercayaan diri pada tahap sesi terakhir intervensi (B) ke sesi pertama *baseline 2 (A)* mengalami peningkatan kembali sebesar 2, hal tersebut mengartikan bahwa adanya kondisi membaik (+) setelah diberikannya intervensi atau konseling individu.

Pada data tumpang tindih atau *overlap* membuktikan terjadinya kesamaan pada tahapan antar *baseline 1 (A)*, intervensi (B), dan *baseline 2 (A)*, jika presentase dari *overlap* semakin kecil maka semakin baik pengaruh intervensi terhadap konseling bersifat pribadi dengan teknik *self-instruction*. Data *overlap* pada tahap *baseline 1 (A)* ke tahap intervensi (B) adalah 0. Pada data antara tahap *baseline 1 (A)* dengan intervensi (B) tidak data yang tumpang tindih atau *overlap*, yang dapat diartikan pemberian intervensi sangat berpengaruh terhadap target teknik *self-instruction* yang mana dapat meningkatkan kepercayaan diri santri memakai konseling individu teknik *self-instruction* memberikan pengaruh yang baik dalam peningkatan kondisi kepercayaan diri pada subjek. Pada antara

intervensi (B) dengan *baseline 2* (A) data yang tumpang tindih atau *overlap* yaitu 0, data ini juga mengartikan adanya pengaruh yang baik. Data pada tahap *baseline 2* menunjukkan peningkatan presentase pencapaian kondisi kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan pada tahap *baseline 1*.

Setelah dilaksanakan analisis terhadap data yang ditemukan, maka dapat diambil kesimpulan kondisi kepercayaan diri santri dapat ditangani dengan menggunakan penerapan konseling individu dengan teknik *self-instruction* yang diberikan kepada subjek, karena ada data perubahan yang membuktikan semakin membaik, yakni pada tahap *baseline 2* (A) data yang diperoleh lebih tinggi dibanding dengan tahap *baseline 1* (A), selain itu juga dibuktikan dengan adanya presentase *overlap* yang rendah. Presentase *overlap* antar kondisi *baseline 1* dan tahap intervensi yaitu 0 dan tahap intervensi dengan *baseline 2* juga 0.

Pada hasil analisis individual subjek mengalami peningkatan perilaku yang menunjukkan sikap percaya diri yang baik, yaitu pada pemberian intervensi pertama, konseling terlihat mulai berani dalam mengungkapkan pikiran serta perasaan yang dimilikinya. Lalu pada pertemuan intervensi kedua subjek mulai memahami dan yakin bisa dalam menjawab pertanyaan mengenai arti serta tuntutan dari sebuah tugas yang diberikan. Subjek juga belajar bertanggung jawab akan keputusan yang diambilnya. Pada pemberian intervensi ketiga subjek mulai menunjukkan sikap percaya diri yang tinggi, dimana subjek mampu mengerjakan kegiatan instruksi pada dirinya tanpa merasa malu dan takut. Dan pada penguatan diri dalam tahap intervensi terakhir subjek sudah menunjukkan sikap percaya diri yang meningkat dari sebelumnya. Dapat diambil kesimpulan, pada setiap pemberian intervensi subjek mengalami peningkatan dalam hal percaya diri. Dengan ditunjukkan sikap percaya diri baik yang dimiliki oleh setiap individu

Pembahasan

Kondisi kepercayaan diri subjek menggunakan instrumen kepercayaan diri santri. Kondisi psikis subjek awal bertemu terlihat nampak malu, pesimis pada kemampuannya, takut untuk tampil didepan banyak orang, ragu pada dirinya dan selalu menghindar ketika mendapat kesempatan untuk maju yang dibuktikan dari pengisian instrumen melalui *google form*. Hasil dari pengumpulan data didapatkan hasil bahwa kepercayaan diri dalam kategori sedang terdiri dari 2 santri dan pada kategori rendah terdiri dari 2 santri. Pengamatan atau hasil observasi yang dilakukan didapatkan gambaran bahwa kondisi subjek menunjukkan adanya ciri-ciri kurangnya percaya diri dalam dirinya yaitu malu, ragu, pesimis, takut dan berfikir negatif sebelum mencoba terutama pada HZ.

Menurut teori Maslow dengan kepercayaan diri, seseorang dapat untuk mengetahui dan memahami yang terjadi di dalam dirinya. Kemudian dengan kepercayaan diri yang kurang akan menghambat perkembangan potensi dalam diri individu. Jadi apabila individu memiliki percaya diri yang kurang akan menjadi orang yang pesimis dalam menghadapi berbagai tantangan, merasa ragu-ragu dan takut dalam menyampaikan ide yang dimilikinya, bimbang dalam menentukan berbagai pilihan dan mulai membanding-bandingkan keadaan diri sendiri dengan orang lain (Kartono, 1995). Kondisi subjek yang demikian dikhawatirkan akan berimbas pada pengembangan aktualisasi diri subjek, seperti sulit mengembangkan kemampuan diri, kurang bertanggung jawab, bersikap tidak rasional dan kurang yakin pada kemampuan yang dimilikinya. Efek jangka pendek yang dialami oleh santri yang mengalami kepercayaan diri rendah akan menjadikan dirinya mengalami tekanan sehingga membuat dia malas dan menyiak-nyiakan waktu belajarnya. Sedangkan jangka panjang yang dialami oleh santri yang mengalami kepercayaan diri rendah akan menjadi pribadi yang hidup dalam

ketakutan, perasaan minder, jiwa sosial yang kurang, kurang dalam mengetahui dunia luar, dan kurang mengembangkan diri agar mampu meraih cita-cita.

Santri yang mengalami kondisi kepercayaan diri rendah dibutuhkan pendampingan terkait penginstruksian diri untuk mengubah pikiran subjek dari pikiran yang tidak tepat ke pikiran yang tepat. Kepercayaan diri adalah kemampuan yang harus dipunyai pada setiap santri dan hal yang berhubungan dengan kepribadian. Jika kepercayaan pada diri yang dialami oleh subjek rendah maka juga akan berakibat dengan seluruh aspek dalam kehidupan subjek, yakni lebih kepada kepribadian subjek tersebut. Peneliti melaksanakan intervensi dan memberikan bantuan kepada subjek berupa konseling individu dengan teknik *self-instruction*. Pada pelaksanaan proses konseling, peneliti memberikan intervensi kepada subjek atau konseli secara langsung. Peneliti mengajak satu rekan untuk memantau kaitan waktu peneliti. Dalam melaksanakan konseling ini, peneliti tidak meminta bantuan kepada konselor yang sudah pada profesinya, namun disini peneliti memberikan intervensi secara pribadi kepada subjek sesuai dengan pedoman *treatment* yang telah disusun oleh peneliti.

Intervensi atau *treatment* tersebut diberikan sebagai bentuk untuk membantu peningkatan kondisi kepercayaan diri pada subjek. Konseling individu dilakukan dengan 4 kali pertemuan. pertemuan pertama konseling, proses konseling individu tersebut berupa pembangunan hubungan baik (*rapport*), dan dilanjut dengan memberikan intervensi sesuai dengan tahapan yang ada dalam teknik *self-instruction* yaitu menggunakan tahap identifikasi pikiran. Pada proses pertemuan kedua dilaksanakan dengan menggunakan tahap latihan kognitif. Proses pertemuan ketiga dilaksanakan dengan tahap penginstruksian diri. Lalu para proses pertemuan keempat dilaksanakan dengan tahap penguatan diri.

Konseling individu dilangsungkan dengan penyampaian kata-kata yang mudah untuk di tangkap subjek. Pada tahapan konseling individu yang pertama, konselor mengawali pertemuan dengan menggali pikiran-pikiran yang ada dengan menggabungkan seluruh informasi yang berhubungan dengan konsep masalah yang sedang dialami. Lalu konselor meminta untuk mendeskripsikan pikiran dan perasaan yang irasional dengan pikiran rasional yang menyebabkan kepercayaan pada diri konseli rendah. Selanjutnya konselor memberikan waktu kepada konseli untuk meyakinkan dirinya mengenai tentang persepsi yang menyebabkan pikiran irasional dalam dirinya. Dari beberapa kali proses konseling ditemukan beberapa pikiran irasional yang ada pada diri konseli. Dari pemberian konseling ini disini konseli mulai merubah pikirannya dan lebih mengenal dirinya untuk membangun kepercayaan diri yang lebih baik.

Dengan memberikan tahap penginstruksian diri kepada subjek. Konselor disini berperan untuk menjadikan konseli lebih mengetahui arti dan tuntutan dari sebuah tugas jika konseli masih belum memahami arti sebuah tuntutan. Dengan mempunyai rasa bertanggung jawab, yakin akan kemampuan diri serta optimis dan dalam melakukan berbagai kegiatan akan meningkatkan kepercayaan pada diri konseli. Selain itu konselor juga dapat membantu konseli memahami kelebihan yang ada dalam diri. Sehingga konseli dapat mengembangkan kemampuan yang yang dimilikinya.

Melalui analisis individu pada subjek kondisi kepercayaan diri subjek membuktikan bahwa terdapat perubahan kearah yang lebih meningkat atau baik diantaranya subjek mulai dapat mengidentifikasi pikiran rasional dan irasional yang dibuktikan dengan melihat cara berpikir subjek. Dengan pikiran yang lebih rasional, lalu adanya penginstruksian diri pada diri konseli yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai arti sebuah tuntutan dan tugas serta dilanjutkan pemberian

penguatan diri menjadikan konseli semakin lebih baik dengan menggunakan ungkapan diri agar dapat melakukan perubahan pada diri konseli sehingga kepercayaan diri yang menurun akan meningkat dengan baik.

Teknik *self-instruction* digunakan berdasarkan teori Menurut Kazdin yang menjelaskan bahwa teknik *self-instruction* yang disebut juga dengan konsep *cognitive-behavior modification* yaitu konseling yang bertujuan untuk mengganti perilaku yang tidak sesuai (maladaptif) dan terlihat dari cara cara memodifikasi aturan berfikir, corak, pendapat, dan strategi dalam merespon sesuatu. Berdasarkan teori Dobson, peneliti memakai teknik *self-instruction* sebagai alat yang dipilih untuk mengetahui dan mengukur kondisi kepercayaan diri pada subjek yang disebabkan oleh cara berfikir dan berperilaku subjek dengan seluruh kegiatan pondok pesantren yang harus diikuti, dengan memberikan terapi kognitif dan penginstruksian pada diri konseli (Dobson, 2010).

Stimulus yang diberikan bermaksud untuk memperoleh cara berpikir dan tingkah laku yang baru serta diharapkan bisa menghapus tingkah laku yang maladaptif dan pola pikir negatif yang membuat dirinya mengalami kepercayaan diri yang rendah. Perilaku dan cara berpikir yang diharapkan yaitu dimana subjek dapat berpikir secara positif dan terbuka serta berperilaku baik pada seluruh kegiatan pondok pesantren, tanpa dirinya berfikir negatif dan berperilaku buruk. Subjek juga dapat memiliki semangat tinggi dan keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat mengejar cita-cita yang ingin dicapainya. Perilaku dan cara berpikir baru dapat diperkuat dengan diberikan *self-reinforcement* berupa ungkapan diri. Ungkapan diri yang disampaikan oleh peneliti berupa kesempatan kepada subjek dapat memberikan respon baik dan semangat pada diri subjek untuk menuju pada hal yang lebih baik.

Hasil dari analisis menyebutkan konseling individu dengan teknik *self-instruction* diartikan menjadi langkah yang sesuai dalam peningkatan keadaan kepercayaan diri pada subjek yang mengalami kepercayaan diri yang rendah, karena dengan pelaksanaan *treatment* tersebut diperoleh solusi yang tepat dan sesuai pada keadaan yang konseling butuhkan. Melihat dari pendapat para ahli yang digunakan dan hasil analisis data keseluruhan, bisa di simpulkan dan diambil kesimpulan bahwa konseling individu dengan teknik *self-instruction* ini efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri yang dialami oleh santri yang mengalami kepercayaan diri rendah.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa konseling yang bersifat pribadi atau individu dengan teknik *self-instruction* efektif digunakan guna meningkatkan kepercayaan pada diri santri yang memiliki kepercayaan diri rendah atau minim dalam mengikuti seluruh kegiatan di pondok pesantren. Hal tersebut dibuktikan dengan pelaksanaan *baseline 1* sebanyak 3 kali dan diperoleh skor rata-rata 136, maka artinya kondisi sebelum pemberian intervensi kondisi kepercayaan diri pada santri termasuk dalam kategori sedang terbukti dari instrument kuesioner kepercayaan diri santri. Skor kepercayaan diri pada kondisi intervensi didapatkan hasil rata-rata 172, yang diartikan skor ini berada di kategori tinggi. Artinya kepercayaan diri subjek sesudah diberikan intervensi menunjukkan kepercayaan diri subjek tinggi / baik.

Pada tahap *baseline 2* skor rata-rata didapatkan 199, yang mana pada kategori tinggi. menurut kuesioner diartikan kepercayaan diri subjek yang mengalami takut, ragu-dan pesimis, perilaku dan cara berpikir negatif, kondisi subjek mulai membaik tanpa adanya keraguan dalam dirinya. Artinya, kepercayaan diri yang diakibatkan oleh cara berpikir negatif dan perilaku maladaptif dalam menjalani seluruh kegiatan di pondok pesantren sudah menjadi baik dari sebelumnya. Keadaan kepercayaan diri subjek mengalami sebuah perubahan yang baik setelah dilaksanakannya intervensi (*treatment*

atau konseling). Dibuktikan oleh data *overlapping* (tumpang tindih) pada *baseline* 1 dengan kondisi intervensi, dan kondisi intervensi dengan *baseline* 2. Artinya intervensi konseling individu dengan teknik *self-instruction* yang diberikan efektif dalam peningkatan kepercayaan diri santri.

Hasil dari analisis menyimpulkan jika konseling individu dengan teknik *self-instruction* merupakan sebuah langkah baik untuk peningkatan kondisi kepercayaan diri pada subjek yang mengalami kepercayaan diri yang rendah. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teknik *self-instruction* cukup efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri yang dialami oleh santri yang mengalami kepercayaan diri rendah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak-pihak yang berperan dalam penelitian Efektivitas Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Santri.

DAFTAR PUSTAKA

Awaliyana, Sandhika Anggun dan Ummah, A. K. (2021). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Kegiatan Muhadhoroh. *Pendidikan*, 2(1), 246–252.

Baker, S. B., & Butler, J. N. (1984). Effects of Preventive Cognitive Self-Instruction Training on Adolescent Attitudes, Experiences, and State Anxiety. *The Journal of Primary Prevention*, 5(1), 17–26. <https://doi.org/10.1007/BF01332030>

Bryant, L. E., & Budd, K. S. (1982). Self-Instructional Training to Increase Independent Work Performance in Preschoolers. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 15(2), 259–271. <https://doi.org/10.1901/JABA.1982.15-259>

Cormier S, S. . N. (2003). *Intervening and Change Strategies For Helper*. Brooks.

Dobson, K. S. (Ed.). (2010). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (Third Edit). The Guilford Press.

Hakim, T., Swara, P., Florensia, B. S., & Wirakusumah, E. S. (2005). *Mengatasi rasa tidak percaya diri / Thursan Hakim ; penyunting, Benedicta S. Florensia ; ilustrator isi, Emma S. Wirakusumah dan Puspa Swara | OPAC Perpustakaan Nasional RI*. Puspa Swara.

Hurlock, E. B. (1973). *Adolescent Development*. Yokyo : McGraw-Hill Kogakusha.

Kartika, M. (2019). *Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Low Self Confidence Pada Pembelajaran Fisika Kelas VII A SMPN 4 Tellulimpoe Kab. Sinjai*. UIN Alaudin Makassar.

Kartono, K. (1995). *Psikologi Anak; Psikologi Perkembangan*. Mandar Maju.

Lauster, P., & Gulo, D. (2006). *Tes Kepribadian*. Bumi Aksara.

Lautser. (2008). *Tes Kepribadian*. PT Bumi Aksara.

Prasetyo, D. B. (2013). *Keefektifan Teknik Self-Instruction untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama*.

Sukmadinata, N. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.

Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. University of Tsukaba.

Widiyanti, A. (2013). *Kefeektifan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-efficacy dalam Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Malang*.

Zamakhsyari, D. (1982). *Tradisi Pesantren : Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*. LP3ES.

PROFIL SINGKAT

Febranti Putri Navion adalah Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Zakiyah Syarifah Khasanah adalah alumni mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.