

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 4	NOMOR 8	EDISI Oktober 2019	HALAMAN 761 - 874	ISSN 2503 - 1708
-------------------	-------------	------------	-----------------------	----------------------	---------------------

**Diterbitkan Oleh:
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
FIP IKIP MATARAM**

REALITA

BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung dan Penasehat	: Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D
	: Drs. Wayan Tamba, M.Pd
Penanggung Jawab	: Farida Herna Astuti, M.Pd
Ketua Penyunting	: Mustakim, M.Pd
Sekretaris Penyunting	: Hariadi Ahmad, M.Pd
Keuangan	: Asmini
Penyunting Ahli	: 1. Prof. Dr. Gede Sedanayasa, M.Pd
	: 2. Prof. Dr. Wayan Maba
	: 3. Dr. A. Hari Witono, M.Pd
	: 4. Dr. Gunawan, M.Pd
	: 5. Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd
Penyunting Pelaksana	: 1. Dr. Abdurrahman, M.Pd
	: 2. Mujiburrahman, M.Pd
	: 3. Drs. I Made Gunawan, M.Pd
Pelaksana Ketatalaksanaan	: 1. Ahmad Muzanni, M.Pd
	: 2. Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd
	: 3. M. Chaerul Anam, M.Pd
Distributor	: Nuraeni, S.Pd., M.Si
Desain Cover	: Ihwan Mustakim, M.Pd

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram
Telp. (0370) 638991

Email : bk_fip@ikipmataram.ac.id

Web : ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (CD/Flashdisk/Email)* yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP IKIP Mataram.

DAFTAR ISI

Halaman

Wiwin Fitria Ningsih, Ni Ketut Alit Suarti, dan Wiwiek Zainar Sri Utami Pengaruh Teknik Rasional Emotive Therapy (RET) Terhadap Sikap Sensitif pada Siswa Tunarungu Disekolah Inklusi SMK Negeri 5 Mataram	761 – 774
Baiq Sarlita Kartiani, dan M. Chairul Anam Pengembangan Metode <i>Picture and Picture</i> Terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPS SD	775 – 781
Assuningsih, I Made Gunawan, dan Eneng Garnika Pengaruh Teknik Self Managemen terhadap Interaksi Sosial Siswa SMPN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur	782 – 789
Wira Sahida, dan M. Samsul Hadi Pengaruh Teknik Reinforcement terhadap Sikap Mandiri Siswa SMP Negeri 1 Brang Ene Kab. Sumbawa Barat	790 – 798
Fatiya, Mujiburrahman, dan Diah Lukitasari Pengaruh Teknik Life Modeling terhadap Sikap Hormat pada Siswa Kelas XI di MA Ad-Dinnul Qayyim Gunungsari	799 – 805
Hariadi Ahmad dan Yolana Oktaviani Pengaruh Teknik <i>Self Instruction</i> terhadap Harga Diri pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat	806 – 815
Muhammad Takdir Ibnu Mutalib, dan Nuraeni Pengaruh Konseling Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Perilaku Pelecehan Seksual pada Siswa Kelas XI di SMKN 1 Batulayar Kabupaten Lombok Barat	816 – 822
Rosidi, dan Khairul Huda Pengaruh Konseling Behavior terhadap Perilaku Merendahkan Orang Lain di Media Sosial Facebook pada Siswa Kelas VIII Di MTs Al-Istiqomah Telagawaru Labuapi Kabupaten Lombok Barat	823 – 826
Abdurrahman Mengembangkan Karakter Siswa di Sekolah Dasar	827 – 830
Ahmad Zainul Irfan, dan Sugarna Pengaruh Media Video Edukasi terhadap Sikap Agresif pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Labuapi Kabupaten Lombok Barat	831 – 839
Irma Hadyati, dan Aluh Hartati Pengaruh Teknik <i>Role Playing</i> terhadap Pengendalian Diri dalam Belajar Siswa Kelas X di SMAN 7 Mataram	840 - 846
Dewi Rayani Metode Bercerita sebagai Media Penanaman Karakter Positif pada Anak Usia Dini	847 - 853
Riska Ayu Maningrum, dan M. Syarafuddin Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Kecemasan Belajar pada Siswa Kelas VIII di SMPN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah.....	854 - 862

PENGARUH TEKNIK *SELF INSTRUCTION* TERHADAP HARGA DIRI PADA SISWA KELAS XI DI SMK NEGERI 1 LINGSAR KABUPATEN LOMBOK BARAT

Oleh:

Hariadi Ahmad dan Yolana Oktaviani

Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP IKIP Mataram

Email: hariadiahmad78@ikipmataram.ac.id; dan yolanaoktaviani1@gmail.com.

Abstract: Self-Esteem is a unity in the human need judge himself as something positive or negative. Positive self-esteem will arouse confidence, self-esteem, confidence in one's abilities, a sense of usefulness, and a sense that his presence is needed in this world. Conversely, negative self-esteem will tend to feel that he is incapable and worthless, tends to be afraid of facing responses from other people, unable to foster good communication and tend to feel his life unhappy. Low self-esteem (self esteem) will be described by a negative attitude that tends to show the condition of a weak individual that leads to worthless conclusions and feels unable to influence others. Self-esteem can be raised by forming attitudes and behaviors, one of which can be applied through group counseling with self instruction techniques. Group counseling is the process of giving assistance to counseless in groups to create dynamics within the group so the counselee becomes independent. While self instruction is one technique in the Cognitive Behavior Therapy approach that aims to reshape cognitive patterns, assumption, beliefs, and irrational, destructive and self-blame to be more realistic. The formulation of the problem proposed in this study is: Is there an influence of the self instruction technique on the self-esteem of class XI students at Lingsar 1 Vocational School in West Lombok Regency 2018/2019?. The purpose of this study was to determine the effect of the self instruction technique on increasing the self-esteem of class XI students in Lingsar 1 West Lombok Vocational School 1 in the school year 2018/2019. In this study the data collection method used was a self-esteem questionnaire and interview as the main method and method of documentation and observation as a complementary method. Analysis of the data used is to use the t-test. The results of this study indicate that t count 2.569 is greater than t-table 2.365 with a significance level of 5% so that H_0 is rejected and H_a is accepted. It means that it can be concluded that there is the influence of the self instruction technique on increasing the self-esteem of class XI students at Lingsar 1 State Vocational School in west Lombok Regency 2018/2019 so that this research can be said to be "*significant*".

Keywords: Group Counseling, Self Instruction, Self-Esteem.

Abstrak: Harga diri merupakan satu kesatuan dalam kebutuhan manusia untuk menilai dirinya sebagai sesuatu yang positif maupun negative. Harga diri yang positif akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna, serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Sebaliknya, harga diri yang negative akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Harga diri (*self esteem*) yang rendah akan digambarkan dengan sikap yang negatif yang cenderung menunjukkan keadaan individu lemah yang mengarah pada kesimpulan tidak berhargadan merasa tidak dapat berpengaruh pada orang lain. Harga diri dapat ditingkatkan dengan membentuk sikap dan perilaku yang salah satunya dapat diterapkan melalui konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada konseli secara kelompok untuk menciptakan dinamika dalam kelompok agar konseli menjadi mandiri. Sedangkan *self instruction* adalah salah satu teknik di dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang bertujuan untuk membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri menjadi lebih realistis. Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh teknik *self instruction* terhadap harga diri siswa kelas XI di SMKN 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat tahun pelajaran 2018/2019?. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk

mengetahui pengaruh dari teknik *self instruction* terhadap peningkatan harga diri siswa kelas XI di SMKN 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat tahun pelajaran 2018/2019. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan kuesioner harga diri dan wawancara sebagai metode pokok serta metode dokumentasi dan observasi sebagai metode pelengkap. Analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan uji *t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *t*-hitung 2,569 lebih besar dari *t*-tabel 2,365 dengan taraf signifikansi 5% sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik *self instruction* terhadap peningkatan harga diri siswa kelas XI di SMKN 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat tahun pelajaran 2018/2019 sehingga penelitian ini dapat dikatakan “*signifikan*”.

Kata kunci: konseling kelompok, *self instruction*, harga diri

PENDAHULUAN

Harga diri merupakan satu kesatuan dalam kebutuhan manusia untuk menilai dirinya sebagai sesuatu yang positif maupun negatif (Santrock, 2007). Harga diri yang positif akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna, serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Sebaliknya, harga diri yang negatif akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Timbulnya harga diri rendah pada siswa adalah bentuk manifestasi dari reaksi emosional yang tidak menyenangkan akibat cara pandang dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Harga diri (*self esteem*) yang rendah akan digambarkan dengan sikap yang negatif yang cenderung menunjukkan keadaan individu lemah yang mengarah pada kesimpulan tidak berharga dan merasa tidak dapat berpengaruh pada orang lain. Selain itu harga diri rendah akan membuat siswa menjadi sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya (Irawati & Hajat, 2012) dan juga dapat berdampak pada motivasi berprestasinya (Subowo & Martiarini, 2009).

Harga diri dapat ditingkatkan dengan membentuk sikap dan perilaku (Rohmah, 2004) yang salah satunya dapat diterapkan melalui konseling (Wibowo, 2005). Lebih lanjut, konseling

merupakan intervensi yang direncanakan dan sistematis dengan tujuan untuk membantu individu menjadi lebih sadar dan mandiri (Jacobs, Harvill & Masson, 2012) serta dapat merubah perilaku, sikap, dan nilai individu (Gibson & Mitchell, 2008).

KAJIAN PUSTAKA

Lebih lanjut, Dalam hal ini, harga diri rendah ditunjukkan dengan ciri-ciri memiliki cara pandang dan penilaian negatif, depresi, cemas, tidak percaya diri, tidak mudah bergaul, merasa tidak bahagia dengan kehidupannya, tidak optimis, kurang hormat kepada guru, tidak bertanggung jawab, dan tidak memiliki motivasi yang tinggi di dalam kegiatan akademiknya (Guidon, 2010). Adapun ciri-ciri dari harga diri rendah yang sudah dipaparkan tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Cara pandang dan penilaian negatif
Cara pandang dan penilaian negatif adalah kemampuan seseorang di dalam memahami sesuatu dengan cara yang salah. Cara pandang dan penilaian negatif dapat mempengaruhi seseorang untuk menilai dirinya sendiri menjadi lebih negatif sehingga menyebabkan seseorang menjadi menyalahkan diri dan tidak bisa menerima diri. Menyalahkan diri sendiri dapat digambarkan dengan sikap tidak yang bisa menerima hasil dari pekerjaannya dan merasa bahwa dirinya tidak bisa melakukan apa-apa. Sedangkan tidak bisa menerima

- diri sendiri dapat digambarkan dengan sikap sering berfikir untuk menjadi orang lain dan selalu menilai dirinya lebih rendah dari orang lain.
2. Depresi
Depresi adalah suatu kondisi berupa perasaan sedih yang berdampak negatif terhadap pikiran, tindakan, perasaan, dan kesehatan mental seseorang. Depresi dalam hal ini dapat menyebabkan sulit konsentrasi, cepat putus asa, dan merasa gelisah. Sulit konsentrasi dapat digambarkan dengan perilaku yang pada saat guru menjelaskan siswa suka main sendiri dan tiduran di dalam kelas. Adapun untuk masalah cepat putus asa dapat digambarkan dengan sikap yang jika menemukan kesulitan tidak mau untuk diselesaikan dan cepat menyerah sebelum mencoba. Sedangkan untuk masalah merasa gelisah dapat digambarkan dengan sikap yang tidak tenang pada saat belajar di dalam kelas dan mengeluarkan keringat dingin yang banyak.
 3. Cemas
Cemas adalah suatu perasaan yang menyebabkan munculnya rasa takut, dan kehilangan rasa percaya diri, dimana penyebabnya tidak jelas asalnya maupun wujudnya. Cemas dapat menyebabkan seseorang menjadi mudah sakit perut dan sakit kepala. Sakit perut yang terjadi karena cemas dapat digambarkan dengan sikap siswa yang sering minta izin keluar pada saat sedang menghadapi ulangan dan merasakan detak jantung berdebar sangat kencang. Sedangkan sakit kepala yang di alami oleh siswa dapat digambarkan dengan banyaknya siswa yang mengalami pusing secara tiba-tiba dan merasa mual-mual.
 4. Tidak percaya diri
Tidak percaya diri adalah rendahnya kemampuan seseorang di dalam memahami dan meyakini seluruh potensinya yang dapat dipergunakan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Tidak percaya diri dapat menyebabkan seseorang menjadi minder, apatis, dan pasif. Minder dapat digambarkan dengan sikap siswa yang tidak mudah bergaul dengan temannya dan tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Adapun apatis dapat digambarkan dengan sikap yang tidak peduli dengan penderitaan orang lain dan kepentingan orang lain. Sedangkan pasif dapat digambarkan dengan tidak berani mengungkapkan pendapat di dalam kelas dan tidak bisa memberikan respon atau tanggapan.
 5. Tidak mudah bergaul
Tidak mudah bergaul adalah kurangnya kemampuan seseorang untuk menjalin interaksi dengan orang lain secara intens yang dilandasi oleh aspek emosional. Tidak mudah bergaul dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak berempati dan tidak bisa menghargai orang lain. Tidak berempati dapat digambarkan dengan siswa yang tidak mau peduli dengan temannya yang mengalami kesulitan dan tidak bisa merasakan penderitaan orang lain yang mengalami musibah. Sedangkan tidak bisa menghargai orang lain dapat digambarkan dengan sikap siswa yang melihat guru tidak mau mengucapkan salam dan memanggil teman dengan kata-kata ejekan.
 6. Merasa tidak bahagia
Merasa tidak bahagia adalah tidak senang dan tentram dalam hidup. Merasa tidak bahagia menyebabkan seseorang menjadi kurang bersyukur dan merasa takut. Kurang bersyukur dapat digambarkan dengan sikap

siswa yang merasa iri hati jika melihat temannya memiliki materi yang lebih darinya dan merasa kurang nyaman dengan kehidupannya yang sekarang. Sedangkan merasa takut dapat digambarkan dengan sikap siswa yang menghindari dari pergaulan karena merasa tidak bisa berarti buat orang lain dan merasa bahwa dirinya lebih rendah dari orang lain.

7. Tidak optimis

Tidak optimis adalah paham keyakinan negatif atas segala sesuatu yang dikerjakan. Tidak optimis menyebabkan seseorang selalu bersikap negatif terhadap kemampuannya dan selalu berusaha untuk meremehkan kemampuan orang lain. Bersikap negatif dapat digambarkan dengan sikap siswa yang merasa bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan dan merasa diri tidak berarti. Sedangkan meremehkan kemampuan orang lain dapat digambarkan dengan sikap yang tidak bisa menerima jika melihat temannya berhasil dan selalu memandang orang lain bukan apa-apa baginya.

8. Kurang hormat

Kurang hormat adalah suatu sikap yang menunjukkan tidak menghargai, atau tidak menghormati orang lain. Kurang hormat dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak mampu menghargai dan kurang sopan terhadap orang lain. Tidak menghargai dapat digambarkan dengan sikap siswa yang tidak mau menerima masukan dari temannya dan menganggap temannya tidak lebih baik darinya. Sedangkan kurang sopan dapat digambarkan dengan sikap tidak mau menghormati guru dengan mencium tangan ketika bertemu dan tidak mau membantu guru jika di minta tolong.

9. Tidak bertanggung jawab

Tidak bertanggung jawab adalah sikap atau tingkah laku seseorang yang tidak sadar terhadap kewajibannya. Tidak bertanggung jawab dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak mau memenuhi kewajibannya dan tidak mampu menjalankan tugas dengan baik. Tidak mau memenuhi kewajiban dapat digambarkan dengan sikap siswa yang datang kesekolah tidak tepat waktu dan tidak mau mengerjakan PR. Sedangkan tidak mampu menjalankan tugas dapat digambarkan dengan sikap tidak mau menjalankan tugas piket dan tidak mau menjalankan perintah guru untuk rajin belajar.

10. Tidak memiliki motivasi

Tidak memiliki motivasi adalah tidak memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu demi mencapai tujuan yang diharapkan. Tidak memiliki motivasi dapat menyebabkan seseorang menjadi malas dan tidak mau peduli dengan apa yang dilakukan. Malas dapat digambarkan dengan sikap siswa yang sering bolos sekolah dan tidak mau belajar dengan tenang dikelas. Sedangkan sikap tidak mau peduli dengan apa yang dilakukan dapat digambarkan dengan sikap cuek jika mendapatkan nilai jelek dan tidak peduli jika tidak naik kelas.

Adapun dalam penelitian ini untuk meningkatkan harga diri siswa, digunakan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* sebagai intervensinya. Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada konseli secara kelompok untuk menciptakan dinamika dalam kelompok agar konseli menjadi mandiri (Wibowo, 2005). Sedangkan *self instruction* adalah salah satu teknik di dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang bertujuan untuk membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-

keyakinan, dan penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri menjadi lebih realistis (Cormier, 2009).

Adapun menurut Cormier (2009) di dalam penerapannya, teknik *self instruction* memiliki tahapan sebagai berikut: (1) Observasi diri: diawal intervensi, konseli diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam diri mereka dan mengenali karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain, (2) memulai dialog internal baru: setelah siswa belajar untuk mengenali tingkah laku maladaptifnya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif dari tingkah laku adaptif tersebut menjadi tingkah laku baru, yang akan memberikan dampak terhadap struktur kognisinya, (3) belajar keterampilan baru: konseli kemudian belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat yang sama, konseli diharapkan untuk tetap memusatkan perhatian kepada tugasnya untuk membuat pertanyaan baru dan mengamati perbedaan hasilnya.

Dari pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan tahapan dari penerapan teknik *self instruction* adalah dengan melakukan observasi diri sendiri, kemudian dilanjutkan dengan memulai dialog internal, dan yang terakhir belajar keterampilan yang baru.

Lebih lanjut dasar aplikasi teori ini adalah proses merestrukturisasi sistem kognisi, namun lebih terpusat pada perubahan pola verbalisasinya. Ada lima prosedur penerapan *self instruction* menurut (Cormier, 2009) yaitu (1) konselor menjadi model bagi konseli, pertama memberikan contoh dengan menyuarakan dengan lantang/keras dialog internal konseli dan konseli mengikutinya dengan merefleksikan

dialog internal tersebut ke perilaku; (2) konseli kemudian mengikuti apa yang sudah dicontohkan oleh konselor, dengan mengutarakan dialog internalnya secara lantang dan keras dan langsung merefleksikannya ke perilaku; (3) konseli diinstruksikan untuk mengulang kembali dengan tugas yang sama yaitu menyuarakan kembali dialog internalnya dengan lantang dan keras dan langsung merefleksikannya ke perilaku; (4) konseli menyuarakan dialog internalnya secara tersamar (hanya terdengar olehnya) dan langsung merefleksikannya ke perilaku; dan (5) konseli melakukan dengan meninstruksikan dalam dirinya sendiri yaitu dengan menyuarakan dialog internalnya hanya diketahui oleh dirinya dan langsung merefleksikannya ke perilaku.

Dalam penelitian ini penerapan dari teknik *self instruction* akan dilakukan melalui konseling kelompok. Menurut Cormier (2009) dalam pelatihan teknik *self instruction* ada beberapa tahap yang menjadi pedoman dalam penerapannya yaitu:

Tahap pertama, menjelaskan prosedur rasional yang bertujuan untuk memberikan pemahaman terhadap konseli.

Tahap kedua, menciptakan *rapport* untuk memperoleh pemahaman dan penerimaan dari konseli mengenai pokok pembicaraan yang akan didiskusikan dalam konseling kelompok. Dalam hal ini konseli dapat membicarakan dan mengungkapkan masalahnya terkait dengan harga dirinya yang rendah.

Tahap ketiga, merupakan tahap pengarahan diri yang dilakukan oleh konselor secara jelas dan disuarakan secara lantang/keras dengan tujuan membantu konseli untuk meningkatkan daya konsentrasi kognitifnya.

Tahap keempat, merupakan tahap pengarahan diri yang dilakukan oleh konseli sendiri yang disuarakan secara

lantang/keras bertujuan membantu konseli mengolah pikiran dan perasaan yang direfeksikan kedalam perilaku sehingga konseli menyadari dan menghayati betapa pentingnya dirinya.

Tahap kelima, merupakan tahap pengarahan diri yang dilakukan oleh konseli sendiri yang disuarakan secara samar-samar hanya terdengar olehnya sendiri untuk lebih meningkatkan daya konsentrasi kognitif konseli.

Tahap keenam, merupakan tahap pengarahan diri yang dilakukan oleh konseli sendiri yang disuarakan dalam hati konseli dengan tujuan untuk membantu konseli menaiki tahap selanjutnya dengan terus memelihara daya konsentrasinya.

Tahap terakhir yaitu memberikan pekerjaan rumah yang bertujuan untuk membantu konseli mengevaluasi dan memelihara kemajuan konseling yang telah dicapai.

Dari pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan mengenai penerapan dari teknik *self instruction* di dalam proses konseling kelompok masuk dalam tahap kerja dan yang akan dilakukan oleh konselor antara lain: (1) menjelaskan prosedur rasional dari kegiatan konseling kelompok, (2) menciptakan *rapport*, (3) melakukan tahap kerja dengan mengarahkan diri untuk meningkatkan konsentrasi kognitifnya, (4) melakukan tahap kerja yaitu dengan mengarahkan diri untuk menghayati seberapa penting dirinya, (5) melakukan tahap kerja untuk meningkatkan daya konsentrasi kognitif konseli, (6) melakukan tahap kerja untuk memelihara daya konsentrasi kognitif konseli, dan (7) memberikan pekerjaan rumah untuk mengevaluasi dan memelihara kemajuan dari proses konseling kelompok yang sudah dicapai.

Dalam hal ini, *self instruction* memiliki keunggulan yaitu selain dapat mengganti pandangan negatif individu menjadi positif, teknik ini juga dapat mengarahkan individu untuk mengubah

konsekuensi dirinya agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungan. Individu tidak hanya diajak untuk mengubah pandangannya, tetapi juga diarahkan untuk mengubah perilaku yang lebih efektif. Adapun penelitian terdahulu menyatakan bahwa teknik *self instruction* efektif dalam berbagai penerapan, seperti: (1) Fatimah dan Setiawati (2013) menggunakan *self instruction* untuk mengurangi perilaku *off task* pada siswa kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya dan hasilnya terdapat perubahan perilaku *off task* yang tinggi menjadi lebih rendah setelah diberikan treatment menggunakan teknik *self instruction*; (2) Habiba, Setiawati, Nursalim, dan Pratiwi (2013) menggunakan *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP Negeri Cepu, dan hasilnya adalah *self instruction* efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pembelajaran *retell story*; dan (3) Fiorentika, Santoso, dan Simon (2016) menggunakan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP dan hasilnya adalah siswa mampu menunjukkan peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan di atas, maka penelitian ini akan melihat pengaruh dari teknik *self instruction* untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI di SMKN 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu cara sistematis yang digunakan untuk mencapai tujuan tertentu dalam penelitian, dan metode penelitian juga diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Adapun untuk mencari suatu kebenaran secara sistematis dengan menggunakan metode

ilmiah, diperlukan suatu desain penelitian atau rancangan penelitian. Metode penelitian eksperimen digunakan dalam penelitian ini untuk dapat menguji pengaruh dari intervensi. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai “metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali” (Sugiyono, 2014).

Dalam penelitian ini metode eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik *self instruction* terhadap harga diri siswa di SMKN 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat. Lebih lanjut desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-eksperiment design* yaitu dengan bentuk desain *one-group pre-test-post-test design*. Lebih lanjut, populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XIdi SMKN 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat yang berjumlah 320 orang siswa. Sedangkan untuk pengambilan sampelnya digunakan teknik *purposive random sampling*. Teknik ini digunakan untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh bisa lebih representatif” (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian ini, subjek penelitian diperoleh dari hasil penyebaran angket *pre-tes* dengan katagori harga diri rendah sebanyak 8 orang siswa.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dalam bentuk tertutup dan diisi secara langsung oleh responden (subyek) penelitian, dimana mereka tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan dirinya dengan menggunakan skala Likert. Adapun

Tidak ada pengaruh konseling kelompok teknik *self instruction* untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat”. Setelah itu, yang tersebut di atas, maka dapat dihitung nilai t-tes sebagai berikut:

Diketahui:

dengan pedoman skornya adalah sebagai berikut: (a = Sangat Sesuai, skor 5), (b = Sesuai, skor 4), (c = Kadang-Kadang Sesuai, skor 3), (d = Tidak Sesuai, skor 2) dan (e = Sangat Tidak Sesuai, skor 1) jika item pernyataannya positif dan (a = Sangat Sesuai, skor 1), (b = Sesuai, skor 2), (c = Kadang-Kadang Sesuai, skor 3), (d = Tidak Sesuai, skor 4) dan (e = Sangat Tidak Sesuai, skor 5) jika item pernyataannya negatif (Mardalis, 2004). Pedoman ini digunakan untuk memudahkan peneliti dalam menganalisis data yang didapat dalam penelitian. Adapun untuk menganalisis data yang sudah terkumpul menggunakan uji statistik dengan rumus t-tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui hasil angket harga diri siswa dianalisis dengan menggunakan rumus statistik *t-tes*. Adapun sebelum data-data tersebut dianalisis menggunakan rumus statistik *t-test*, terlebih dahulu dilakukan tabulasi atas jawaban tes yang sudah terkumpul. Analisis *t-test* dilakukan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *self instruction* untuk meningkatkan harga diri siswa dan digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Untuk keperluan perhitungan analisis statistik, maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan adalah: “Ada pengaruh konseling kelompok teknik *self instruction* untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat” maka perlu diubah terlebih dahulu ke dalam hipotesis nol (H_o) sehingga berbunyi: “

dilakukan adalah menyusun tabel standar deviasi dan *gain score* yang diperoleh sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Dari tabel kerja

$$MD = \frac{D}{N} = \frac{400}{8} = 50$$

Setelah diketahui O_2 , O_1 , d, xd dan $\sum x^2d$ maka langkah selanjutnya adalah mendistribusikan data atau nilai kedalam rumus, dan rumus yang digunakan untuk menganalisis data ini adalah rumus t-tes.

$$\begin{aligned}
 t - tes &= \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2d}{N(N-1)}}} \\
 &= \frac{50}{\sqrt{\frac{21206}{8(7)}}} \\
 &= \frac{50}{\sqrt{\frac{21206}{56}}} \\
 &= \frac{50}{\sqrt{378,68}} \\
 &= \frac{50}{19,46} \\
 &= 2,569
 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai *t-hitung* sebesar 2,569, sedangkan nilai *t-tabel* dengan db = 8-1= 7 dan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,365 yang berarti nilai *t-hitung* lebih besar dari *t-tabel* (2,569 > 2,365). Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai *t-hitung* yang diperoleh adalah signifikan maka dapat dikemukakan hipotesis alternatif yang berbunyi: Ada Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Instraction* Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1Lingsar Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2018/2019 diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Lebih lanjut, adanya pengaruh konseling kelompok teknik *self instruction* terhadap peningkatan harga diri siswa disebabkan karena teknik *self instruction* adalah teknik dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), yang pada hakikatnya digunakan untuk memberikan instruksi verbal positif terhadap kognisi individu (Erford, 2015). Selain itu *self instruction* merupakan

pernyataan pengarahan diri yang menerapkan strategi berfikir dengan mengurangi area pemikiran negatif sehingga pemikiran atau penilaian negatif terhadap diri dapat diminimalisir.

Di dalam penerapannya teknik *self instruction* menggunakan ungkapan verbal positif untuk mengurangi pikiran negatif dan dalam rangka untuk meningkatkan kendali diri melalui pikiran. Dalam hal ini *self instruction* merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama pemberian treatment. Lebih lanjut Meichenbaum (1979) mengungkapkan bahwa teknik *self instruction* adalah proses yang mengajarkan pada diri konseli untuk secara efektif menangani situasi yang sulit bagi diri mereka sendirimelalui pernyataan-pernyataan verbal yang mendorong dan membimbingnya di dalam meningkatkan harga diri.

Lebih lanjut menurut Felker (dalam Kamila, 2013) harga diri dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok dengan teknik *self instruction* karena di dalam harga diri memiliki komponen kognitif dan afektif seperti: (1) perasaan diterima (*felling of belonging*) yaitu perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan dirinya diterima seperti dihargai oleh anggota kelompoknya. Kelompok ini dapat berupa keluarga kelompok teman sebaya, atau kelompok tertentu; (2) perasaan mampu (*felling of competence*) yaitu perasaan dan keyakinan individu akan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dalam mencapai suatu hasil yang diharapkan, misalnya perasaan seseorang pada saat mengalami keberhasilan atau kegagalan; dan (3) perasaan berharga (*felling of worth*) yaitu perasaan dimana individu merasa dirinya berharga atau tidak,

dimana perasaan ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman yang lalu.

Lebih lanjut hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran dengan melihat indikatornya. Sebelum pemberian treatment berupa konseling kelompok dengan teknik *self instruction* keadaan harga diri subjek penelitian tergolong dalam kategori rendah. Adapun subyek penelitian cenderung mengalami cara pandang yang negatif dengan seringnya menyalahkan diri sendiri dan tidak bisa menerima keadaan dirinya. Selain itu subyek penelitian juga sering mengalami depresi yang ditunjukkan dengan merasa kesulitan untuk berkonsentrasi, mudah putus asa, dan sering merasa gelisah. Lebih lanjut, subyek penelitian juga sering merasa cemas yang ditunjukkan dengan seringnya mengalami sakit perut dan sakit kepala pada saat menghadapi permasalahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil pembahasan dalam penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi: “Ada pengaruh konseling kelompok teknik *self instruction* untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat dapat diterima. Berdasarkan simpulan di atas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

Kepada kepala sekolah, hendaknya selalu menjalin kerjasama yang baik dengan orang tua/wali murid, guru pembimbing, guru bidang studi, wali kelas serta pihak-pihak yang lain dalam meningkatkan harga diri siswa di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat. Kepada Guru BK, hendaknya dapat menerapkan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction*, di dalam membantu siswa untuk meningkatkan harga dirinya yang

rendah karena sudah terbukti efektif. Kepada Siswa hendaknya memanfaatkan layanan konseling kelompok yang telah diprogramkan oleh guru BK di sekolah, sehingga masalah yang dihadapi dapat dibantu untuk pemecahan masalahnya.

Kepada orang tua/wali murid, hendaknya tetap memberikan dukungan dan perhatian yang cukup kepada anak-anaknya sehingga mereka tidak lagi mengalami masalah terkait dengan harga diri yang rendah dan mempunyai rasa percaya diri yang tinggi terhadap potensi yang dimilikinya. Adapun bagi peneliti selanjutnya di harapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan pijakan berfikir untuk melakukan penelitian yang lebih luas mengenai aspek-aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cormier, S., Nurius, P.S., & Osborn, C.J. 2009. *Interviewing and Change Strategies For Helpers*. USA: Brooks/Cole.
- Erford, B.T. 2015. *40 Techniques Every Counselor Should Know*. New York: Pearson Education, Inc.
- Fiorentika, K., Santoso, D.B., & Simon, I.M. 2016. Keefektifan Teknik *Self Instruction* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 1 (3) 104-111.
- Gibson, R.L., & Mitchell, M.H. 2008. *Introduction to Counseling and Guidance*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prantice-Hall.
- Habiba, A., Setiawati, D., Nursalim, M., & Pratiwi, T.I. 2013. Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Ketika Pelajaran Retell Story Pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Cepu. *Jurnal BK UNESA*. 3 (1) 187-195.

- Irawati, N., & Hajat, N. 2012. Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMKN 48 Di Jakarta Timur. *Jurna Econo Sain*. 10 (2) 193-210.
- Jacobs, E.E., Harvill, R.L., & Masson, R.L. 2012. *Group Counseling: Strategies and Skill*, Seventh Edition. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Kamila, I.I. 2013. *Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah* (Skripsi).Pekanbaru: FakultasPsikologiUniversitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Mardalis, 2004.*Metodologi Research Sosial*.Jakarta: Aneka Cipta.
- Meichenbaum, D. 1979. *Cognitive Behavior Modification (An Integrative Approach)*. New York: Springer Science and Business Media, LLC.
- Santrock, J.W. 2007.*Child Development, Eleven Edition*. University of Texas, Dallas: McGraw-Hill Companies, Inc. All right reserved.
- Subowo, E., & Martiarini, N. 2009. Hubungan Antara Harga Diri Remaja Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMK Yosonegoro Magetan. *Jurnal Psikohumanika*. 2 (2) 1-8.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D cetakan ke-19)*. Bandung: Alfabeta.
- Rohma, F.A. 2004. Pengaruh Pelatihan Harga Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 1 (1) 53-63.
- Wibowo, M.E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press.



INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN MATARAM
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Realita

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: bk_fip@ikipmataram.ac.id; web: ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id.

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran dan pembelajaran,
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotokopi halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IKIP Mataram.

JURNAL REALITA	VOLUME 4	NOMOR 8	EDISI Oktober 2019	HALAMAN 761 - 874	ISSN 2503 - 1708
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
 Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
 Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
 Telp. (0370) 638991
 Email : bk_fip@ikipmataram.ac.id
 Web : ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id

