SKRIPSI

PENERAPAN TEKNIK *SELF INTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PADA SISWA DI SMP NEGERI 1 PANGKAJENE

NURUL QORIYAH ZAENUDDIN

920862010001

ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2024

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

PENERAPAN TEKNIK *SELF INTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PADA SISWA DI SMP NEGERI 1 PANGKAJENE

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh :

NURUL QORIYAH ZAENUDDIN
920862010001

ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2024

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

LEMBAR PENGESAHAN

Judul :PENERAPAN TEKNIK SELF INTRUCTION UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PADA SISWA DI SMP NEGERI 1 PANGKAJENE

Atas Nama Saudari:

Nama : NURUL QORIYAH ZAENUDDIN

NIM : 920862010001

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/di teliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk di seminarkan.

Pangkajene, 04 Juni 2024

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
AHMAD YUSUF.,S.Pd.,M.Pd	NURHIDAYATULLAH.,S.Pd.,M.Pd

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM. SH., MH.	AHMAD YUSUF.,S.Pd.,M.Pd

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi sekolah tinggi keguruan dan ilmu pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

(A.ZAM IMMAWAN ALAM, SH. MH)

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua	: Ahmad Yusuf S.Pd.,M.Pd	(.....)
Sekertaris	: Nurhidayatullah D, S.Pd.,M.Pd	(.....)
Penguji	: 1. A. Aztri Fithrayani Alam, SH., S.Pd., MH	(.....)
	: 2. A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd.,M.Pd	(.....)
Pembimbing	: 1. Ahmad Yusuf S.Pd.,M.Pd	(.....)
	: 2. Nurhidayatullah D, S.Pd.,M.Pd	(.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Qoriyah Zaenuddin

NIM : 920862010001

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Self Intruction* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Siswa Di SMP Negeri 1 Pangkajene

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya di kemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila di kemudian hari skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruh hasilnya tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, …….

Yang membuat Pernyataan.



Nurul Qoriyah Zaenuddin
920862010001

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

MOTTO

Jangan Ambil Hati Dengan Ucapan Seseorang, Kadang Manusia Punya Mulut Tapi Belum Tentu Punya Pikiran.

-Albert Enstein-

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

ABSTRAK

NURUL QORIYAH ZAENUDDIN, 2024. Penerapan Teknik *Self-Intruction* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene. Skripsi Dibimbing oleh Ahmad Yusuf, dan Nurhidayatullah D, Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik *Self-Intruction* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Siswa Di SMP Negeri 1 Pangkajene. Masalah utama penelitian ini adalah : (1) Bagaimana gambaran penerapan teknik *self-intruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene, (2) Bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self-intruction* di SMP Negeri 1 Pangkajene, (3) Apakah ada pengaruh penerapan teknik *self-intruction* pada tingkat kepercayaan diri siswa SMP Negeri 1 Pangkajene. Tujuan penelitian ini yaitu untuk : (1) Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik *self-intruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 1 Pangkajene, (2) Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self-intruction* di SMP Negeri 1 Pangkajene, (3) Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *self-intruction* pada tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif melalui pendekatan eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* terhadap 30 sampel penelitian yang merupakan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pangkajene. Jumlah populasi pada penelitian ini 350 siswa, dan sampel sebanyak 30 yang pilih menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis persentase dan analisis statistik inferensial, yaitu t-test.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) Gambaran penerapan teknik *self-intruction* dalam meningkatkan percaya diri siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene yang meliputi 3 tahap berada pada kategori sedang ke tinggi, (2) Tingkat percaya diri siswa SMP Negeri 1 Pangkajene setelah penerapan teknik *self-intruction* mengalami peningkatan atau berada pada kategori sangat tinggi dan (3) Penerapan teknik *self-intruction* berpengaruh dalam meningkatkan percaya diri siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene.

Kata Kunci : *Self-intruction*, Percaya diri

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

KATA PENGANTAR

Asssalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi di lingkup STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat di jiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis ini menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada :

1. Hj Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan Matahari
2. A. Zam Immawan Alam, SH,. MH. Selaku ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu pendidikan (STKIP) Andi Matappa
3. Ahmad Yusuf, S.Pd,. M.Pd selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling (BK) sekaligus pembimbing satu yang telah membantu dalam proses perkuliahan.
4. Nurhidayatullah D, S.Pd,. M.Pd selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap dosen STKIP Andi Matappa, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. Teristimewa di ucapkan terima kasih dan penghormatan kepada ayahanda Zaenuddin dan ibunda Musparidah yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

7. Sitti Nurfadillah Zaenuddin selaku adik dari penulis yang selalu memberikan semangat serta dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.
8. Widya Lestari, A. Magfira Tunnisa dan Rifka Annisa selaku sahabat saya yang selama pengerjaan skripsi ini banyak membantu dan mendukung penulis selama penulisan skripsi.
9. Teman-teman Mahasiswa (i) STKIP Andi Matappa terkhusus Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020, yang telah memberikan banyak dukungan dan masukan kepada penulis, baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam proses penulisan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu namun telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kehilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu di sempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengaharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Amiin.

Pangkajene, ……..



Penulis

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL i

LEMBAR PENGESAHAN ii

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI iii

MOTTO iv

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI v

ABSTRAK vi

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. LATAR BELAKANG 1

B. RUMUSAN MASALAH 5

C. TUJUAN PENELITIAN 5

D. MANFAAT PENELITIAN 6

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS 7

A. KAJIAN PUSTAKA 7

1. Percaya Diri 7

a. Pengertian Percaya Diri 7

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri 9

c. Ciri- ciri kurang percaya diri dan percaya diri 11

d. Meningkatkan kepercayaan diri siswa 14

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

e. Dukungan sosial dalam peningkatan kepercayaan diri siswa 16

2. Teknik *self-intruction* (Instruksi Diri) 18

a. Pengertian teknik *self-intruction* 18

b. Ciri-Ciri Teknik *self-intruction* 19

c. Tujuan Teknik *self-intruction* 20

d. Penerapan Teknik *self-intruction* 21

e. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *self-intruction* 23

B. KERANGKA PIKIR 24

C. HIPOTESIS 27

BAB III METODE PENELITIAN 28

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 28

B. Variabel dan Desain Penelitian 28

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian 29

D. Lokasi dan Waktu Penelitian 30

E. Populasi dan Sampel 31

F. Teknik pengumpulan data 33

G. Teknik Analisis Data 36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 40

A. HASIL PENELITIAN 40

B. PEMBAHASAN 53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 57

A. Kesimpulan 57

B. Saran 57

DAFTAR PUSTAKA 59

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
1	Jumlah Populasi siswa kelas VII	30
2	Penyebaran sampel	31
3	Keterangan Alternatif Jawaban	32
4	Kategori Hasil Angket	33
5	Kriteria Penentuan Hasil Observasi	35
6	Analisis Persentase Distribusi Frekuensi Hasil Angket Sebelum dan Sesudah Di Beri Teknik *self-intruction* Dalam Bimbingan Kelompok	44
7	*Test of Normality*	47
8	*Test of Homogeneity of Variance*	48
9	*Paired Samples Tes*	49

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Nama	Halaman
1	Kerangka Pikir	25

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul	Halaman
1	Statistik Skor Penerapan Teknik *self-intruction* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa	63
2	Persentase Hasil Observasi Perindividu	64
3	Histogram Uji Normalitas	65
4	Uji T (*Paired Sample statistics & Paired Samples Correlations*)	66
5	Kurva daerah penerimaan dan penolakan H0 Uji T	66
6	T-Tabel	67
7	Angket penarikan sampel	68
8	Kisi-kisi Instrument Sebelum Uji Coba	71
9	Angket Uji Coba Kepercayaan Diri	72
10	Angket Uji Coba Responden	75
11	Tabulasi hasil angket uji coba	77
12	Uji Validasi Angket Uji Coba	78
13	R Tabel	79
14	Kisi-kisi Angket *Pre-test-Post-test*	80
15	Angket *Pre-test-Post-test*	81
16	Angket *Pre-test* responden	84
17	Tabulasi Angket Pretest	86
18	Angket *Post-Test* Responden	87
19	Tabulasi Hasil *Post Tes*	89
20	Tabel Hasil Observasi Pertemuan 1	90
21	Tabel Hasil Observasi Pertemuan 2	91
22	Tabel Hasil Observasi Pertemuan 3	92
23	Tabel Hasil Observasi Pertemuan 4	93

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

24	Tabel Hasil Observasi Pertemuan 5	94
25	Skenario pelaksanaan teknik *self-intruction*	95
26	Daftar Hadir Siswa	102
27	Dokumentasi	103
28	Surat Permohonan Judul Skripsi	104
29	SK Penunjukan Tim Pembimbing	105
30	Surat Usulan Perbaikan Ujian Proposal	106
31	Surat Keterangan Perbaikan Ujian Proposal	107
32	Surat Keterangan Validasi Instrumen	108
33	Validasi Instrumen (Validator 1)	109
34	Validasi Instrumen (Validator 2)	115
35	Surat Rekomendasi Izin Penelitian	121
36	Surat Izin Penelitian	122
37	Surat Disposisi Smp Negeri 1 Pangkajene	123
38	Surat Keterangan Penelitian	124
39	Surat Usulan Perbaikan Ujian Hasil Penelitian	125
40	Surat Keterangan Perbaikan Ujian Hasil Penelitian	126
41	Riwayat Hidup	127

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Percaya diri merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang, terutama pada masa remaja seperti siswa menengah pertama yang sedang memasuki masa remaja di mana masa remaja merupakan masa peralihan dari usia 10-19 tahun, dari anak-anak menuju dewasa, saat remaja mencari jati diri, mengembangkan kepribadian dan berinteraksi dengan lingkungannya. Keyakinan dapat membantu kaum muda menghadapi tantangan hidup, ketidakpastian dan kekecewaan. Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri serta dapat mengetahui dan menerima kelemahan dirinya dan menjadikannya kekuatan (Andiwijaya, 2019). Kepercayaan diri yang dimiliki peserta didik tidak semuanya sama ada peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, ada juga peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung aktif dan tidak canggung ketika berada pada tempat yang ramai. Sedangkan peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan rendah cenderung menutup diri dari interaksi sosial dan kurang bergaul dengan teman sebaya.

Menurut Komara (2016) Kepercayaan diri adalah karakteristik pribadi seseorang yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri dan mampu mengembangkan serta mengolah dirinya sebagai pribadi yang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

Adapun menurut Tanjung & Amalia (2017) Kepercayaan diri di dapatkan dari pengalaman hidup yang berhubungan dengan kemampuan seseorang melakukan suatu hal dengan baik. Jadi kepercayaan diri adalah karakter seseorang yang dipadatkannya dari pengalamannya. Maka dari itu, pentingnya pembentukan karakteristik pribadi pada remaja awal sangat penting di mulai dari tingkat kepercayaan diri. Akibat dari rasa percaya diri yang rendah dapat berdampak negatif pada prestasi akademik peserta didik. Kurangnya rasa percaya diri dapat membuat siswa menjadi tidak percaya pada kemampuan mereka sendiri, sehingga siswa cenderung menghindari tantangan dan mengalami kesulitan saat mengambil keputusan. Selain itu, kurangnya rasa percaya diri juga dapat mempengaruhi interaksi sosial siswa, membuat mereka sulit berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman. Adapun ciri-ciri kurang percaya diri menurut Romlah (Pranoto, 2016) yaitu kurang bisa untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya, seringkali tampak murung dan depresi, kebiasaan makan yang tidak teratur, suka berfikir negatif, gagal dalam mengenali potensi yang dimilikinya, takut dikritik, merespon pujian dengan negatif, takut mengambil tanggung jawab, takut membentuk opininya sendiri serta pesimis.

Hal ini yang dapat berdampak pada pembentukan konsep diri siswa yang berakibat pada kepercayaan diri mereka. Remaja yang merasa diterima oleh teman sebayanya cenderung lebih bahagia, lebih puas, dan lebih dihargai serta akan merasa memiliki harga diri yang tinggi dan kesehatan mental yang stabil dibandingkan dengan remaja yang kurang diterima oleh teman

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

sebayanya, cenderung memiliki harga diri yang rendah, dan kesulitan mengembangkan interaksi sosial.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal di SMPN 1 Pangkajene terhadap guru BK pada tanggal 22 Agustus 2023 masih terdapat siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah. Hal ini di tandai dengan sulit bergaul dengan teman, mudah merasa cemas dalam situasi tertentu, tidak percaya diri saat berbicara di depan umum, serta merasa minder pada orang lain. Maka dari itu di perlukan sebuah teknik yang dapat mengatasi rasa percaya diri rendah pada siswa menggunakan teknik *self-intruction*. di mana teknik ini merupakan salah satu teknik pendekatan yang di kembangkan oleh Meichenbaum yaitu pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT).*

Teknik *self-intruction* merupakan salah satu teknik dari pendekatan *cognitive behavior therapy* yang di modifikasi menggunakan pola verbalisasi diri yang bertujuan untuk membantu peserta didik dengan memberikan instruksi-instruksi positif serta berusaha untuk menghindari instruksi negatif, Mechenbaum (Susanti, 2020). Teknik *self-intruction* merupakan suatu pendekatan yang dapat membantu individu untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif, mengatasi rasa takut, dan meningkatkan kepercayaan diri, Cormier (Susanti, 2020). Dengan menguasai teknik ini, siswa akan memiliki keterampilan yang berguna dalam menghadapi tantangan di dunia kerja dan kehidupan sehari-hari. Teknik *self-intruction* merupakan teknik dengan metode belajar sendiri atau belajar mandiri, di mana teknik *self-intruction* merupakan salah satu teknik dari pendekatan *cognitive behavior therapy*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

(CBT) digunakan untuk rehabilitasi dan reorganisasi proses kognitif (Nourmaliya, 2014). Senada dengan pendapat yang di kemukakan Meichenbaum (Indrawati, 2018) bahwa teknik *self-intruction* merupakan cara seseorang untuk mengajarkan diri mereka adalah cara efektif dalam mengatasi situasi sulit yang sedang dihadapi.

Efektivitas dari teknik *self-intruction* untuk mengurangi rasa percaya diri rendah yang di miliki siswa di dukung oleh hasil penelitian yang di lakukan Sari (2017), menujukan bahwa teknik *self-intruction* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP N 1 Ngemplak Boyolali secara efektif. Selaras dengan penelitian lain yang di lakukan oleh Ahmad dan Oktaviani (2019) mengungkapkan bahwa teknik *self-intruction* dapat meningkatkan harga diri siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat. Serta penelitian yang di lakukan oleh Setiawan, dkk (2019) menunjukkan bahwa teknik *self-intruction* terbukti efektif untuk meningkatkan self regulation siswa kelas X SMK Negeri 1 Talaga.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Teknik *self-intruction* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene".

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

B. RUMUSAN MASALAH

Dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran penerapan teknik *self-intruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene ?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self-intruction* di SMP Negeri 1 Pangkajene?
3. Apakah ada pengaruh penerapan teknik *self-intruction* pada tingkat kepercayaan diri siswa SMP Negeri 1 Pangkajene ?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik *self-intruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 1 Pangkajene
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self-intruction* di SMP Negeri 1 Pangkajene
3. Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *self-intruction* pada tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Dosen, sebagai bahan pembaruan materi dan pengembangan materi pembelajaran bagi mahasiswa dalam penanggulanan kasus siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene.

b. Bagi Peneliti, Sebagai bahan bacaan dan referensi untuk mengkaji lebih dalam tentang penanggulanan kasus siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene.

c. Bagi mahasiswa, menjadi bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam penanggulanan kasus siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa, untuk menambah pengetahuan tentang cara mengatasi kurang percaya diri.

b. Bagi guru, sebagai bahan masukan oleh guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Pangkajene, untuk dapat mengatasi percaya diri rendah.

c. Bagi sekolah, sebagai acuan untuk mengatasi kurang percaya diri rendah siswa secara optimal sehingga menghasilkan lulusan yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. KAJIAN PUSTAKA

1. Percaya Diri

a. Pengertian Percaya Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan dan harga diri yang dimilikinya. Ini adalah sikap mental yang mencerminkan keyakinan bahwa seseorang memiliki keterampilan, kualitas, dan kualifikasi yang memadai untuk menangani berbagai tugas, tantangan, atau situasi dalam hidup. Percaya diri merupakan penilaian individu terhadap kemampuan dan kualitas dirinya yang mempengaruhi motivasi dan kinerjanya.

Kepercayaan diri meliputi rasa percaya diri yang positif, rasa percaya diri yang sehat dan keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Hal ini bukan berarti seseorang harus merasa sempurna atau tidak pernah memiliki keraguan, melainkan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya dan kemampuan mengatasi keraguan dan kegagalan. Kepercayaan diri dapat dipupuk dan diperkuat dengan berbagai cara, seperti pengembangan keterampilan, pengetahuan, penetapan tujuan, dukungan sosial, dan praktik komunikasi dan pembicaraan diri yang positif. Menurut Indrawati (2018) Kepercayaan diri membuat individu memiliki pandangan yang positif terhadap diri sendiri, maupun orang di lingkungan sekitarnya dalam menghadapi suatu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

kondisi. Selaras dengan pendapat Puspita (2023) percaya diri adalah keyakinan diri seseorang pada diri mereka baik pada perilaku emosional maupun spiritual kepercayaan diri tercipta karena adanya proses belajar dan respon timbal balik saat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan Menurut Robian & Nuraeni (2023) kepercayaan diri penting dalam membangun karakter siswa untuk dapat melatih kebiasaan baik dan sikap baik, seseorang yang memiliki rasa percaya diri mereka dapat menyesuaikan diri dengan baik di berbagai situasi dengan begitu siswa dapat mengungkapkan ide yang dimilikinya.

Menurut Ghufron & Rini (Irmayanti, 2020) berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Melihat di era sekarang kepercayaan diri sangat penting dalam banyak bidang kehidupan, termasuk pekerjaan, hubungan sosial, pengambilan keputusan, dan pencapaian tujuan pribadi. Hal ini juga dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan mental seseorang.

Kesejahtraan emosional dan mental seseorang menunjukkan bahwa kehidupan mereka seimbang baik kondisi psikologis dan emosional yang positif, serta kemampuan individu untuk mengatasi stres, beradaptasi dengan perubahan, dan memiliki hubungan yang sehat. Berikut adalah beberapa faktor yang berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan mental seseorang yaitu kesehatan mental yang baik merupakan kondisi di

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

mana seseorang dapat menangani atau membentengi diri mengenai masalah kesehatan mental yang ada seperti depresi, kecemasan & gangguan mood lainnya serta hubungan sosial yang baik. Menjalin hubungan sosial yang baik dengan keluarga, teman dan sahabat akan mengurangi rasa kesepian, sedih dan kesehatan mental juga ikut stabil.

Perkembangan sosial emosional remaja awal sangatlah penting yang di tandai dengan perubahan signifikan dari identitas diri, pemahaman emosi dan kemampuan berinteraksi di lingkungan sekitarnya. Kepercayaan diri adalah hasil dari berinteraksi dengan lingkungan sosial faktor psikologis dan sosialnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu keadaan di mana seorang individu yakin terhadap potensi yang dimilikinya dan rasa puas yang di terima setelah mengerjakan sesuatu yang menjadi kunci sukses dalam hidupnya.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan dan nilai diri seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. Menurut Thursan Hakim (Tanjung & Amelia, 2017) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu: bentuk fisik, status ekonomi, pendidikan dan keterampilan, sulit mengatur diri seperti sering gugup dan gagap serta keluarga. Adapun faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri Menurut Rini (Nasution, 2016) dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yaitu :

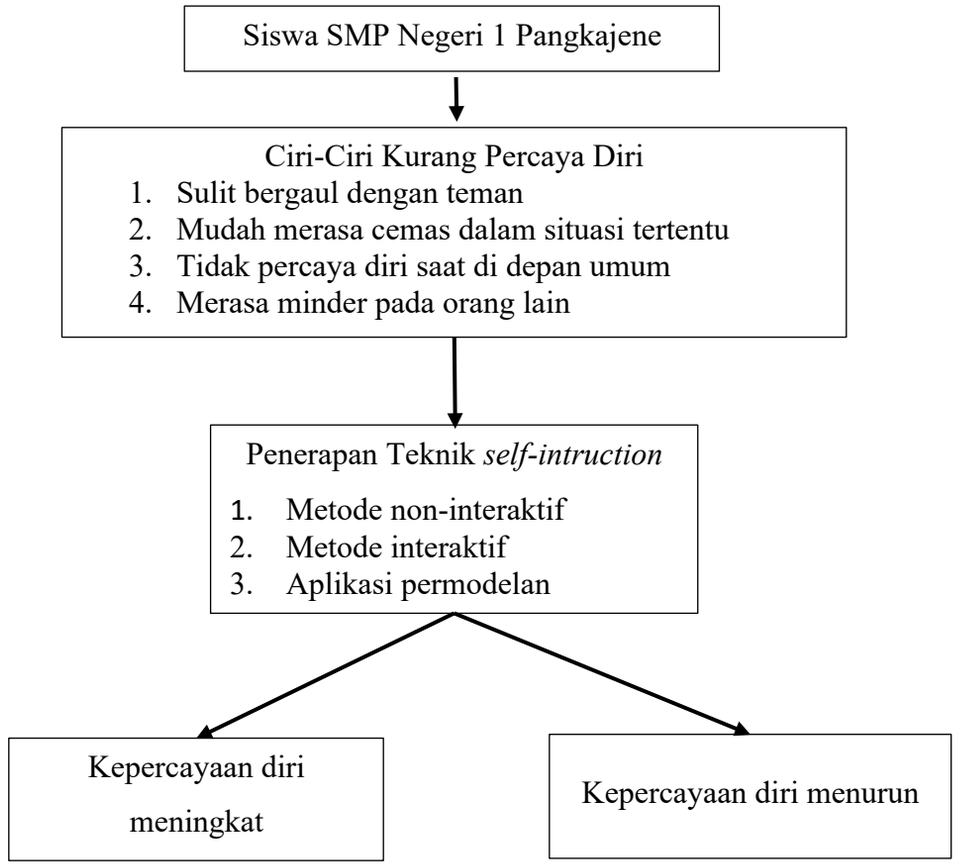
Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

2) Teknik *self-intruction* mensyaratkan kemampuan yang lebih dalam diri klien untuk memberi instruksi kepada dirinya sendiri bukan hanya mengandalkan instruksi dari terapis, oleh karena itu konseli harus memotivasi diri mereka sendiri untuk memulai dan melanjutkan instruksi. Hal tersebut merupakan tugas yang cukup berat bagi terapis maupun klien untuk mempertahankan motivasi sampai sesi intervensi berakhir. Instruksi yang diberikan dalam intervensi menggunakan teknik *self-intruction* biasanya bersifat statis tidak beradaptasi dengan kemajuan yang dicapai klien. Berdasarkan penelitian terapis yang intelijen dapat menyesuaikan instruksi yang diberikan dengan kebutuhan klien pada tiap sesinya, akan tetapi hal tersebut tidak mudah dilakukan.

B. KERANGKA PIKIR

Kerangka berpikir adalah dasar pemikiran dari penelitian yang disintesiskan dari fakta-fakta, observasi dan telaah kepustakaan. Kerangka berpikir memuat teori atau dalil serta konsep-konsep yang menjadi dasar dalam penelitian. Kerangka berpikir ini menjelaskan hubungan dan keterkaitan antar variabel. Maka di kemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan dan harga diri yang dimilikinya. Ini adalah sikap mental yang mencerminkan keyakinan bahwa seseorang memiliki keterampilan, kualitas, dan kualifikasi yang memadai untuk menangani berbagai tugas, tantangan, atau situasi dalam hidup. Sedangkan teknik *self-intruction* adalah teknik yang berfokus dengan perubahan perilaku. Menggunakan teknik *self-intruction* konseli dapat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg



Gambar 2.1
Kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

C. HIPOTESIS

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh penerapan teknik *self-intruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 1 Pangkajene.

H0: Tidak ada pengaruh signifikan dari penerapan *self-intruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa SMP Negeri 1 Pangkajene.

H1 : Ada pengaruh yang signifikan dari penerapan *self-intruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa SMP Negeri 1 Pangkajene.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen tentang penerapan Teknik *self-intruction* terhadap tingkat kepercayaan diri pada siswa SMP Negeri 1 Pangkajene. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan yang di berikan, Effendy (2013).

B. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variable Penelitian

Identifikasi variable adalah gejala suatu peristiwa yang keberadaannya dapat di peroleh baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada penelitian ini di gunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variable terikat. Variabel bebas yaitu pelaksanaan Teknik *self-intruction* dengan symbol (X) dan variable terikat tingkat kepercayaan diri dengan simbol (Y).

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendapat dari Arikunto (Aslami, 2019) *one group pretest-posttest* design adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

Pada model ini di berikan tes awal pada kedua variabel terlebih dahulu sebelum di berikan perlakuan untuk mengukur kondisi awal sebagai *pre-test* (O_1) yang di lanjutkan dengan variabel X di berikan sebagai *post-test* (O_2).

Secara umum model ini dapat di skemakan sebagai berikut :

O_1	**x**	**O_2**

Keterangan :

- 0_1 = *Pre-test* sebelum pemberian layanan dengan teknik *self-intruction*
- X = Perlakuan yang di berikan
- 0_2 = *Post-test* setelah pemberian layanan dengan teknik *self-intruction*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk lebih memahami jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini perlu definisi operasional variabel yaitu:

1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri menurut Tanjung & Amalia (2017) merupakan pengalaman hidup yang didapatkan dan berhubungan dengan kemampuan seseorang melakukan suatu hal dengan baik. Adapun ciri-ciri kurang percaya diri menurut Romlah (Pranoto, 2016) yaitu kurang bisa untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya, seringkali tampak murung dan depresi, kebiasaan makan yang tidak teratur, suka berfikir negatif, gagal dalam mengenali potensi yang dimilikinya, takut

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

dikritik, merespon pujian dengan negatif, takut mengambil tanggung jawab, takut membentuk opininya sendiri serta pesimis.

2. Teknik *Self-Intruction*

Menurut Ghufron & Rini (Khaira, 2018). Teknik *Self-Instruction* untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif, yang didasari oleh pemikiran bahwa dirinya dapat diarahkan. Menurut Gunawan (2022) ada tiga cara menerapkan teknik *self-intruction* yaitu:

1. Metode non-interaktif
2. Metode interaktif
3. Aplikasi pemodelan

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi dari penelitian ini yaitu di SMP Negeri 1 Pangkajene yang beralamat Jl. A. Mauraga Pangkajene, Jagong, Kec. Pangkajene, Kab. Pangkajene Kepulauan, Sulawesi Selatan, alasan memilih lokasi ini karena di sekolah tersebut terdapat ciri-ciri yang menggambarkan tentang kurang percaya diri.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini di laksanakan pada semester Genap tahun ajaran 2023/2024. Penelitian dilakukan kurang lebih satu bulan pada bulan Mei, meliputi persiapan dan pelaksanaan. Adapun seluruh rangkaian penelitian ini bertempat di SMP Negeri 1 Pangkajene.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi Arikunto (Wahid, 2020). Adapun populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Pangkajene.

Tabel 3.1 Jumlah Populasi siswa kelas VIII

Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
VIII Nenny Mardaeny	15	16	31
VIII Jumhariah	13	17	30
VIII Andi Amaliah	14	17	31
VIII Saidah	15	17	32
VIII Herniawati	13	19	32
VIII Hardianti Hanur	15	18	33
VIII Nur Wahidah	12	20	32
VIII Imaniar Harun	13	19	32
VIII Andi Mariani	11	21	32
VIII Andi Satas	13	19	32
VIII Umar Busrah	14	19	33
Jumlah	148	202	350

Sumber : Tata Usaha SMP Negeri 1 Pangkajene Tahun ajaran 2023-2024

2. Sampel

Sampel adalah kelompok elemen yang peneliti selidiki secara langsung. Sampling berkaitan dengan pemilihan subjek individu dari dalam suatu populasi untuk memperkirakan karakteristik seluruh populasi (Singh & Masuku, 2014). Teknik pengambilan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling* dengan pengambilan sample dilakukan secara acak. Menurut Arikunto (2013: 173) mengatakan bahwa apabila sampel kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 20-25%. Jadi sampel dalam penelitian ini 10% dari jumlah populasi yaitu 30 orang di mana kelompok eksperimen akan di berikan teknik *self-intruction* secara langsung.

Tabel 3.2 Penyebaran sampel

Kelas	Jumlah siswa	Laki-Laki	Perempuan	Rata-rata sampel
VIII Nenny Mardaeny	31	1	1	2
VIII Jumhariah	30	2	1	3
VIII Andi Amaliah	31	1	2	3
VIII Saidah	32	1	2	3
VIII Herniawati	32	2	1	3
VIII Hardianti Hanur	33	1	2	3
VIII Nur Wahidah	32	1	1	2
VIII Imaniar Harun	32	1	2	3
VIII Andi Mariani	32	1	2	3
VIII Andi Satas	32	1	2	3
VIII Umar Busrah	33	-	2	2
Jumlah	350	12	18	30

Sumber : Tata Usaha SMP Negeri 1 Pangkajene Tahun ajaran 2023-2024

Langkah-langkah pengambilan sampel yaitu :

a. Menentukan teknik pengambilan sampel yang akan di gunakan
b. Menyusun angket
c. Membagikan angket kepada siswa
d. Memeriksa hasil angket yang telah di kerjakan siswa
e. Menyusun hasil angket dan menentukan sampel yang akan di ambil

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Penerapan Teknik *Self-Intruction* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 1 Pangkajene

Pelaksanaan teknik *self-intruction* diberikan kepada kelompok *ekperiment* mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 7 kali pertemuan. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut :

a. Persiapan (*planning*)

Persiapan dilakukan untuk menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik *Self-intruction*. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

1) Menyiapkan media penunjang antara lain: treatment (Perlakuan), dan lembar observasi.
2) Menetapkan waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati oleh. Dilaksanakan pada hari selasa 30 April 2024 dan kemudian akan ditentukan jadwal-jadwal berikutmya.
3) Menyiapkan tempat untuk melaksanakan teknik *self-intruction* yaitu di ruang kelas VIII Herniawati. Selain itu juga dipersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan seperti meja, kursi, papan tulis, spidol, penghapus dan kamera HP.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 4 minggu yaitu pada tanggal 08 Mei 2024 sampai tanggal 22 Mei 2024. Sebelum diberikan perlakuan atau treatment, terlebih dahulu dilaksanakan *pretest* pada tanggal

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

30 April 2024. Hasil *pre-stest* digunakan sebagai data awal sebelum pemberian teknik *self-intruction*, dan setelah pemberian teknik *self-intruction* kegiatan diakhiri dengan pemberian *post-test* pada tanggal 22 Mei 2024 Juni 2020. Hasil *pretest* dan *post-test* digunakan untuk mengetahui keefektifan teknik *self-intruction* untuk meningkatkan percaya diri siswa. Adapun prosedur pelaksanaan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Pelaksanaan langkah-langkah penerapan teknik *self-intruction* dalam meningkatkan percaya diri siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene sebagai berikut :

Pertemuan I Pemberian Angket *Pre-test*

Hari/Tanggal : Selasa 30 April 2024

Waktu : 45 menit

Tempat Pelaksanaan : Ruangan Kelas VIII Herniwati

Pada pertemuan pertama, peneliti memulai sesi dengan membangun *rapport* dengan siswa untuk menciptakan suasana yang nyaman. Pemberian *ice breaking* untuk mengurangi ketegangan sebelum pengisian angket. Peneliti menjelaskan tujuan angket *pre-test* yang diberikan untuk mengukur kepercayaan diri siswa sebelum mengikuti serangkaian pertemuan. Siswa kemudian diberikan angket yang berisi daftar pernyataan tentang kepercayaan diri mereka dan di instruksikan untuk mengisi angket tersebut secara individual dalam suasana yang tenang tanpa gangguan. Peneliti memastikan bahwa setiap siswa memahami pernyataan dalam angket sebelum mulai mengisinya. Setelah angket dikumpulkan, peneliti

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

mengucapkan terima kasih kepada siswa atas partisipasi mereka dalam penelitian ini dan memberikan umpan balik positif serta memotivasi siswa untuk terus mengembangkan kepercayaan diri mereka.

Pertemuan II Pengenalan Kepercayaan Diri

Hari/Tanggal : Selasa 07 Mei 2024

Waktu : 45 Menit

Tempat Layanan : Ruangan kelas VIII Herniwati

Pada pertemuan pertama, peneliti memulai dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari penelitian untuk membangun *rapport* dengan siswa. Pemberian *Ice breaking* dilakukan untuk mencairkan suasana. Materi tentang kepercayaan diri disampaikan menggunakan tiga metode. Metode non-interaktif memberikan siswa materi “Pentingnya Kepercayaan Diri dalam Kehidupan Sehari-hari". Metode interaktif dilakukan melalui diskusi kelompok untuk membahas pemahaman mereka tentang artikel tersebut. Metode aplikasi permodelan digunakan dengan menonton video Percaya diri dari Jenny Animation. Pertemuan diakhiri dengan diskusi kelas mengenai video tersebut dan bagaimana siswa dapat menerapkan pelajaran dalam kehidupan sehari-hari.

Pertemuan III Identifikasi Kepercayaan Diri

Hari/Tanggal : Rabu 8 Mei 2024

Waktu : 45 Menit

Tempat Layanan : Ruangan kelas VIII Herniwati

Pertemuan kedua dimulai dengan peneliti mengulas pertemuan sebelumnya dan memberikan motivasi kepada siswa. Ice breaking dilakukan untuk

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

mencairkan suasana. Materi disampaikan dengan tiga metode. Metode non-interaktif melibatkan siswa menuliskan tentang kepercayaan diri yang dari internet berdasarkan yang telah mereka baca. Metode interaktif dilakukan melalui diskusi kelompok kecil mengenai hasil lembar kerja mereka. Metode aplikasi permodelan diterapkan melalui mempelajari tokoh-tokoh terkenal dengan kepercayaan diri tinggi. Pertemuan diakhiri dengan mengumpulkan hasil diskusi kelompok oleh siswa.

Pertemuan IV Pengembangan Kepercayaan Diri

Hari/Tanggal : Selasa 14 Mei 2024

Waktu : 45 Menit

Tempat Layanan : Ruangan kelas VIII Herniwati

Pertemuan ketiga dimulai dengan mengulas pertemuan sebelumnya. Ice breaking dilakukan untuk mencairkan suasana & meningkatkan konsentrasi dan kerja sama. Materi disampaikan menggunakan tiga metode. Metode non-interaktif melibatkan siswa dengan menonton vidio dari “Satu Persen tentang tips meningkatkan kepercayaan diri siswa”. Metode interaktif dilakukan melalui diskusi kelas untuk membahas isi video dan poin-poin penting yang dipelajari. Metode aplikasi permodelan diterapkan dengan latihan berbicara dengan teman sebangku. Pertemuan diakhiri dengan memberikan umpan balik kepada siswa tentang latihan mereka dengan temannya

Pertemuan V Strategi Kepercayaan Diri

Hari/Tanggal : Rabu 15 Mei 2024

Waktu : 45 menit

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

Tempat Pelaksanaan : Ruangan Kelas VIII Herniwati

Pada pertemuan keempat, peneliti mengulas pertemuan sebelumnya dan membahas perkembangan siswa. *Ice breaking* dilakukan untuk mencairkan suasana. Materi disampaikan dengan tiga metode. Metode non-interaktif melibatkan siswa membaca tentang strategi meningkatkan kepercayaan diri yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Metode interaktif dilakukan melalui diskusi & berbagi pengalaman pribadi. Metode aplikasi permodelan melibatkan sesi role-play di mana siswa mempraktikkan situasi yang membutuhkan kepercayaan diri. Pertemuan diakhiri dengan refleksi dan diskusi tentang apa yang telah dipelajari dan dirasakan.

Pertemuan VI Aplikasi Kepercayaan Diri

Hari/Tanggal : Selasa 21 Mei 2024

Waktu : 45 menit

Tempat Pelaksanaan : Ruangan Kelas VIII Herniwati

Pertemuan kelima dimulai dengan mengulas pertemuan sebelumnya dan memberikan motivasi lebih lanjut. Pemberian *Ice breaking* untuk meningkatkan kreativitas dan kepercayaan diri dalam berinteraksi. Materi disampaikan dengan tiga metode. Metode non-interaktif membahas kembali materi yang telah di berikan pada pertemuan sebelumnya. Metode interaktif dilakukan melalui diskusi bagaimana mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan mereka. Metode aplikasi permodelan diterapkan dengan simulasi wawancara di mana siswa harus menunjukkan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Gambaran Penerapan teknik *self-intruction* di SMP Negeri 1 Pangkajene dilakukan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-intruction* yang terdiri dari metode non-interaktif menggunakan materi, metode interaktif melalui sesi kelompok dan diskusi, serta aplikasi permodelan dengan demonstrasi nyata.
2. Tingkat Kepercayaan Diri Siswa sebelum penerapan teknik *self-intruction* pada siswa berada pada kategori sedang dan setelah penerapan teknik *self-intruction* percaya diri siswa berada pada kategori sangat tinggi.
3. Penerapan Teknik *self-intruction* menggunakan bimbingan kelompok berpengaruh dalam meningkatkan percaya diri siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene. Artinya penggunaan teknik *self-intruction* ini efektif di gunakan pada siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene dalam hal meningkatkan kepercayaan diri siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka saran yang dapat di sampaikan setelah mengetahui hasil penelitian sebagai berikut :

1. Diharapkan bagi Guru pembimbing agar dapat meningkatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self intruction agar dapat meningkatkan percaya diri siswa.
2. Diharapkan bagi siswa terutama siswa SMP Negeri 1 Pangkajene agar dapat menghindari sikap-sikap negatif yang dapat mempengaruhi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

3. kepercayaan diri siswa yang dapat merugikan diri dan terciptanya kualitas indonesia yang cerdas, beriman dan bertaqwa.
4. Di harapkan bagi peneliti selanjutnya, agar dapat di jadikan bahan referensi dan melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang pengaruh teknik *self-intruction* dalam konteks pendidikan yang lebih luas. Ini termasuk mengeksplorasi dampaknya pada aspek-aspek lain seperti motivasi belajar dan prestasi akademik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Hariadi, & Oktaviani Yolana. (2019). Pengaruh Teknik self-intruction Terhadap Harga Diri Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat. Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 4(2). Https://Doi.Org/10.33394/Realita.v4i2.2162

Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2019). Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri. 1(2), 1695–1704.

Arikunto, Prosedur Penelitian., Rineka Cipta, Jakarta, 2002

Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rhineka Cipta.

Aslami, A. D.,Dkk (2019). Keefektifan Model Cooperative Learning Tipe Talking Stick Terhadap Hasil Belajar Matematika. Indonesian Journal Of Educational Research And Review, 2(3).

Astari, A. (2017). Teknik self-intruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik. 1–14.

Atika Sri. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik self-intruction Untuk meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 2 Jati Angung Lampung Selatan. 1(2), 1–11.

Dermawan, D. & A., & Nugroho, R. A. (2022). Model Latihan Dumbbell Side Lunges Dan Dumbbell Walking Squat Terhadap Power Tungkai. Journal Of Physical Education (Joupe), 3(1), 1–4. Http://Jim.Teknokrat. Ac.Id/Index. Php /Pendidikanolahraga/Index

Dewantoto Adi, Dkk. (2016). Consilium Keefektifan Teknik self-intruction Untuk Mereduksi. 4(June), 1–6.

Effendy M Syahrun. (2013). Document. Jurnal Perspektif Pendidikan, 6(1), 87–102. Https://Www.Ojs.Stkippgri-Lubuklinggau.Ac.Id/Index.Php/Jpp

Fiorentika,Dkk. (2016). Keefektifan Teknik self-intruction. 104 | Jurnal Kajian Bimbingan Dan, 1(3), 104–111. Https://Doi.Org/10.17977/Um00 1v1i32 016p104

Fitri, E., Dkk (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia), 4(1), 1–5. Https://Doi.Org/10.29210/02017182

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

Fitriah, A. (2013). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja Di Kelas Ii Smp Muhammadiyah 1 Malang. Jurnal Studia Insania, 1(1), 53. Https://Doi.Org/10.18592/Jsi.v1i1.1079

Gunawan, I. M. S., & Farliyani, B. A. S. (2022). Pengaruh Teknik self-intruction Terhadap kecanduan Game Online Pada Siswa. Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 7(1). Https:// Doi. Org10. 33394/Realita.v7i1.5009

Habiba, A., Setiawati, D., Nursalim, M., & Pratiwi, T. (2013). Penerapa Teknik self-intruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Ketika Pelajaran Retell Story Pada Siswa Kelas Viii Smpn 5 Cepu. Jurnal Bk Unrsa,03(01),187–195.Https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Bk-Unesa/Article/ View/3311

Hapasari, A., & Primastuti, E. (2014). Kepercayaan Diri Mahasiswi Papua Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya (Vol. 13, Issue 1).

Haryanti, W,. Dkk (2021). Pengaruh Media Dua Dimensi Terhadappemahaman Konsep Matematika. Journal Of Elementary School (Joes), 4(2), 160–165.Https:// doi.Org/10.31539/Joes.v4i2.2808

Indrawati, S. A., Hanim, W., & Gustia, I. A. (2018). Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V Sdn Utan kayu Utara 01) Sjenny A Indrawati 1 Wirda Hanim 2 Imas Arshy Gustia 3. Https:// Doi. Org/ 10. 21009 /Insight.071.03

Irmayanti, R., & Studi Bimbingan Dan Konseling, P. (2020). Profil Kepercayaan Diri Peserta Didik Smp (Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas Ix Smp Negeri 1 Selaawitahun Pelajaran 2019 /2020). 3(6).

Khaira Nia Alfi. (2018). Penerapan Teknik self-intruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Nia Alfi Khaira (Vol. 12, Issue 2).

Komara, I. B. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Dan Perencanaan Karir Siswa Smp. Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 5(1), 33. Https://Doi.Org/10.12928/Psiko Pedagogia.v5i1.4474

Musriani, V. (2020). Penyebab Perilaku Kurang Percaya Diri Saat Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas Vii Smp Muhammadiyah 4 Tanggul.Http: //Repository. Unmu Hjember .Ac.Id/ 6862/11/k.%20Artikel%20.Pdf

Nasution, F. (2016). Hubungan Keharmonisan Keluarga Dengan Kepercayaan Diri Siswa Smk 06 Pab Medan Estate. Http:/Hdl. Handle.Net/123456789/ 1043

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

Nurmaliyah, F. 2014. Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Instruction. Jurnal Pendidikan Humaniora, (Online), Vol. 2, No.3 hal 273-282, dalam (http: journal.um.ac.id/index.php/jph,diakses September 2014)

Pranoto, H. (2016). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompook Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. Jurnal Lentera Pendidikan Lppm Um Metro, 1(1), 100–111. Http:// Ojs. Ummetro .Ac.Id/Index.Php/Lentera/Article/View/108/86

Purnama, A. A. (2019). self-intruction Training Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Sekolah Menengah Atas. Prophetic: Professional, Empathy And Islamic Counseling Journal, 2(01), 127–142. Http:// Syekhnurjati. Ac.Id/ Jurnal/ Index.Php/Prophetic

Puspita Elda. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Denga Teknik self-intruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Mtsn 3 lampung Utara Tahun Pelajaran 2022/2023. Http:// Repository. Radenintan. Ac.Id/28408/ 1/Bab% 201% 2C2% 20 Dapus.Pdf

Putri, M. W. D., Ridha, M., & Zikra. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 22 Padang. Jurnal Penelitian Guru Indonesia, 2(1), 19–23. Http://Jurnal. Iicet. Org/ Index. Php/ Jpgi/ Article/View/215

Robiah, S., & Nuraeni, R. (2023). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa Mts Pada Materi Himpunan. Jurnal Inovasi Pembelajaran Matematika: Powermathedu (Pme), 02(02), 215–228.

Sari, Y. P., Dkk (2017). Teknik self-intruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. Program Studi Bimbingan Dan Konseling, 5(March).

Setiawan, B., Solehuddin, M., & Hafina, A. (2019). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik self-intruction Untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa. Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya, 1(1). Https://Doi.Org/10.31960/Konseling.v1i1.317

Singh, A. S., & Masuku, M. B. (2014). International Journal Of Economics, Commerce And Management Sampling Techniques & Etermination Of Sample Size In Applied Statistics Research: An Overview. Http://Ijecm. Co.Uk/

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.

Supriyanto, A. (2016). Peran Pola Asuh Otoriter Demokratis, Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Renang Melalui Mediator Motivasi Berprestasi. Indonesia Sport Journal, 1(1), 51. Https:// Doi. Org/ 10.24114 Isj. v1i1. 11936

Susanti, R. H. (2020a). Self-Instrusction Sebagai Teknik Alternatif Meningkatkan kepercayaan Diri (Overt-Covert) Siswa Smp. Nusantara Of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara Pgri Kediri, 7(1), 1–8. Https://Doi.Org/10.29407/Nor.v7i1.14029

Syahputri, A. Z.,Dkk. (2023). Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif. Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran, 2(1), 160–166.

Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017a). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. Jrti (Jurnal Riset Tindakan Indonesia),2(2), 2–6. Https:// Doi.Org/ 10.29210/ 30 03 2050 00

Wahid, S., Sahabuddin, C., & Dermawan, D. (2020). Kontribusi Pendapatan Ibu-Ibu Pedagang Kaki Lima Terhadap Pendidikan Keluarga Di Pasar Sentral Pekkabata Kabupaten Polewali Mandar. Journal Peqguruang: Conference Series, 2(2), 123. Https://Doi.Org/10.35329/Jp.v2i2.1552

Yuca, H. (2022). Capsicum Annuum L. In Novel Drug Targets With Traditional Herbal Medicines: Scientific And Clinical Evidence (Pp.95–108) Https://Doi.Org/10.1007/978-3-031-07753-1_7

Yulindasari, A.,Dkk. (2023). Penerapan Teknik self-intruction Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa Sekolah Menengah Pertama Implementation Of self-intruction Techniques To Increase Self Confidence In Junior High School Students. Pinisi Jurnal Of Art,Humanity &Sosial Studies,3,1–8.Https://Ojs.Unm.Ac.Id/Index

Yunan Isna Muftiana, & Setiawati Denok, M. Pd. , Kons. (2016). Penerapan Teknik self-intruction Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengemukakan Pendapat Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 40 Surabaya. Jurnal Bk Unesa, 6, 1–9. Https://Ejournal.Unesa.Ac.Id

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

27. DOKUMENTASI

















Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg

RIWAYAT HIDUP



Saya NURUL QORIYAH ZAENUDDIN, lahir di MAKASSAR pada tanggal 15 Oktober 2002. Putri Pertama dari dua bersaudara, anak dari pasangan ZAENUDDIN dan MUSPARIDAH. Saya tinggal di Desa Bonto Birao Kecamatan Tondong Tallasa, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Provinsi Sulawesi Selatan. Suku/Kewarganegaraan (Makassar/Indonesia).

Pendidikan di mulai pada tahun 2008 di terima sebagai siswa SDN 21 Bonto Birao dan lulus pada tahun 2014.

Melanjutkan sekolah menengah pertama di SMP 4 SATAP Bonto Birao pada tahun 2014 dan lulus pada tahun 2017.

lalu sekolah menengah atas di SMA YPLP PGRI 2 TAMALATE MAKASSAR dengan Program Studi MIPA pada tahun 2017 dan lulus pada tahun 2020.

Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pangkajene pada Program Studi Bimbingan dan Konseling jenjang Strata satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/MVWYPAhqqW9HDsnQO2y0Fg