



# Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa Sekolah Menengah Pertama

*Implementation of Self Instruction Techniques to Increase Self Confidence in Junior High School Students*

**Annisa Yulindasari\*, Abdullah Pandang, Akhmad Harum**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

\*Penulis Koresponden: [annisaayulinda18@gmail.com](mailto:annisaayulinda18@gmail.com)

## ABSTRAK

Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang yang terbagi menjadi 8 kelompok eksperimen dan 8 kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala *self confidence* dan observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis *statistic inferensial* menggunakan program SPSS v.23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Self confidence siswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *self instruction* berada pada kategori rendah. (2) Penerapan teknik *self instruction* dilakukan sesuai skenario yaitu 6 kali pertemuan. (3) Penerapan teknik *self instruction* dapat meningkatkan *self confidence* siswa di SMP Negeri 17 Makassar. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS v.23 melalui uji *independent Samples t test* diperoleh nilai sig. (2-tailed) = 0,000. Berarti nilai signifikansi hitung  $0,000 < \alpha 0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, maka kesimpulannya ialah penerapan teknik *self instruction* dapat meningkatkan *self confidence* pada siswa di SMP Negeri 17 Makassar.

Kata Kunci: Percaya diri, Instruksi Diri

## ABSTRACT

*The sample in this study amounted to 16 people divided into 8 experimental groups and 8 control groups. The data collection technique used is self-confidence scale and observation. Data analysis used descriptive analysis and inferential statistical analysis using SPSS v.23 program. The results showed that: (1) Students' self-confidence before being given treatment in the form of self-instruction techniques was in the low category. (2) The application of the self-instruction technique is carried out according to the scenario, namely 6 meetings. (3) The application of self-instruction techniques can increase the self-confidence of students at SMP Negeri 17 Makassar. Based on the results of calculations using SPSS v.23 through the independent Samples t test, the sig. (2-tailed) = 0.000. It means that the calculated significance value is  $0.000 < \alpha 0.05$ . Thus  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted, so the conclusion is that the application of self-instruction techniques can increase self-confidence in students at SMP Negeri 17 Makassar.*

**Keywords:** *Self confidence, Self Instruction*

## 1. PENDAHULUAN

*Self confidence* merupakan hal yang sangat penting tak terkecuali dalam bidang pendidikan. Proses belajar mengajar perlu melibatkan kepercayaan diri yang tinggi, namun hingga kini masih ada juga siswa yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah.

Menurut Setiawan (2019) faktor penyebab terjadinya kepercayaan diri individu rendah ialah kurang mengenal diri, kecemasan, kurangnya wawasan.

Siswa yang mengalami faktor penyebab terjadinya *self confidence* rendah yang disebutkan di atas, terjadi pada beberapa kelas VII SMP Negeri 17 Makassar. Peneliti mendapatkan informasi dari hasil wawancara terkait rendahnya *self confidence* siswa dengan guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 17 Makassar pada 4 Januari 2022 bahwa banyak siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah di sekolah tersebut. Hal ini ditandai dengan siswa ragu mengemukakan pendapat dalam kelas dikarenakan kurang dalam pengetahuan yang dimilikinya, kurang mengenal terhadap dirinya sendiri, tidak ikut berperan aktif dalam kelompok.

Penelitian ini juga menggunakan skala *self confidence* yang telah peneliti bagikan pada Senin 28 Maret 2022 kepada 144 siswa kelas VII, terdapat 38 orang yang terindikasi memiliki *self confidence* yang rendah dengan bentuk perilaku yang terjadi pada siswa seperti ragu akan kemampuan diri, merasa pesimis, dan kurang ikut berperan aktif dalam kelompok.

Sejalan dengan pendapat Ayu (2018) mengemukakan bahwa ciri-ciri siswa yang mengalami kurang percaya diri, diantaranya: Takut mencoba sesuatu yang baru, selalu merasa minder, kurang berani bertanya dan menyatakan pendapat, timbulnya rasa malu yang berlebihan, Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi.

Permasalahan *self confidence* siswa kelas VII di SMP Negeri 17 Makassar ini perlu untuk ditangani karena dapat membuat siswa tidak berani mengemukakan pendapat di depan umum, minder akan kemampuan diri yang ia miliki, dan menarik diri dari lingkungannya yang nantinya akan berdampak buruk pada proses belajar siswa.

Guru BK dalam hal ini diharapkan mampu menjalankan beberapa fungsi Bimbingan dan Konseling, seperti fungsi pemahaman, pencegahan dan pengentasan. Pengentasan masalah tersebut terkait *self confidence* siswa yang dapat ditingkatkan dengan layanan konseling kelompok.

Adapun konseling kelompok menurut Wibowo (Nuraeni dan Mastusari, 2021), proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan perasaan dan pikiran, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri tentang perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling perhatian, pengertian, percaya, dan mendukung.

Sikap siswa yang memiliki percaya diri rendah ditandai dengan adanya menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan, sulit menerima realita diri, takut gagal, dan selalu menempatkan atau memosisikan diri sebagai yang terakhir. Jika masalah ini dibiarkan kemungkinan yang akan terjadi adalah siswa sulit mengembangkan potensi yang dimilikinya, hasil prestasi yang rendah dan penilaian yang kurang aktif dari para pendidik disekolah.

Oleh karena itu salah satu upaya yang akan dilakukan peneliti untuk meningkatkan percaya diri siswa yaitu pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* agar siswa mempunyai rasa percaya diri yang tinggi.

*Self instruction* merupakan salah satu teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Meichenbaum. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan sebagai sebuah integrasi dari metode-metode kognitif dan perilaku (Ayu, 2018).

Menurut Ahmad (2019), *Self instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri. Konselor dapat menguji ulang keyakinan siswa terhadap diri mereka dengan berbagai teknik persuasi verbal dan aktivitas yang diberikan secara berulang-ulang sampai pada akhirnya siswa dapat melakukannya untuk diri sendiri.

Hal ini sejalan dengan penelitian pernyataan oleh Asih dan Fauziah (2017), faktor penyebab rendahnya *self confidence* siswa dikarenakan siswa memiliki pernyataan diri negatif mengenai potensi yang ia miliki. Hal tersebut merupakan suatu sifat maladaptive yang akhirnya membuat siswa tidak memiliki keberanian untuk mencoba didalam proses belajar dan keberanian diri untuk tampil di suatu lingkungannya.

Penelitian yang lain yang dapat meyakini peneliti bahwa *self instruction* dapat meningkatkan *self confidence* adalah peneliti Dilla Ayu Anggriani dengan Hasil uji wilcoxon dengan menggunakan program SPSS v.17 mengatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self instruction* lebih efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Kepercayaan Diri (*Self Confidence*)

Kepercayaan diri atau *self confidence* merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya *self confidence* maka banyak masalah akan timbul pada manusia itu sendiri, sehingga manusia

harus yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dan percaya bahwa yang dilakukan akan berhasil.

Menurut Lauster (Atika, 2020) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan pengertian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa *self confidence* adalah keyakinan mendalam yang dimiliki seseorang akan segala kemampuan yang dimiliki dan menyadari kekurangan yang ada pada dirinya yang bersumber dari hati nurani serta mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain di sekitarnya.

Menurut Warjono (2020) ciri-ciri seorang yang kurang percaya diri yang dapat kita amati adalah: sering menghindari kontak mata (menunduk/membuang pandangan ke arah lain), sering mengamuk untuk melepaskan, tidak banyak bicara (sering menjawab secukupnya apabila ditanya, seperti: "ya" atau "tidak", bahkan hanya mengganggu untuk kegiatan-kegiatan di kelas maupun di luar kelas (pasif), tidak mau meminta pertolongan atau bertanya pada orang yang belum dikenal baik, mengalami demam panggung di saat-saat tertentu dan sulit berbaur dengan lingkungan/situasi baru (butuh waktu yang cukup lama untuk menyesuaikan diri).

Sedangkan menurut Mollah (2019) mengatakan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut: 1) percaya akan kemampuan, 2) tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konfirmasi demi diterima orang lain/kelompok, 3) tidak mudah menyerah, 4) punya pengendalian diri yang baik, 5) memiliki harapan yang realistis.

Menurut Habiba dkk (2017) ada tiga jenis dari kepercayaan diri, yaitu : kepercayaan diri tingkah laku, emosional dan spiritual.

Menurut Ayu (2018) Secara umum ada 3 faktor yang mempengaruhi seseorang kurang percaya diri, antara lain : 1) Kurang mengenal diri, 2) Kecemasan, 3) Kurangnya wawasan.

## 2.2 Teknik *Self Instruction* (Instruksi Diri)

*Self instruction* merupakan satu dari beberapa teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Donald Menichenbeuam. *Self instruction* adalah sebuah teknik perilaku kognitif yang dimaksudkan guna untuk memodifikasi perilaku mereka sendiri. Teknik ini membantu orang mengubah apa yang menjadi anggapan mereka tentang diri mereka sendiri (Yusuf, 2005).

CBT cocok untuk orang-orang dari segala usia, termasuk anak-anak, remaja dan orang dewasa. Banyak bukti menunjukkan bahwa CBT dapat menguntungkan banyak kondisi, seperti gangguan depresi, gangguan kecemasan, gangguan stres pasca trauma, gangguan obsesif kompulsif, dan banyak lainnya.

*Self instruction* adalah suatu teknik yang membantu konseli terhadap apa yang konselor katakan pada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif. *Self instruction* merupakan teknik kognitif yang paling populer yang paling sering digunakan untuk anak dan telah banyak diaplikasikan dalam lingkup yang luas pada gangguan anak *Self instruction* merupakan teknik dimana dalam pendekatan perilaku kognitif dapat mengubah anggapan individu terhadap situasi atau keadaan yang sulit agar mereka merasa menjadi lebih baik.

*Self instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-

keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri (Setiawan, 2019).

Pola kognitif, asumsi, keyakinan dan penilaian irasional serta menyalahkan diri sendiri kerap kali dialami oleh siswa yang memiliki *self confidence* belajar yang rendah. Contohnya ketika peserta didik ingin mengungkapkan pendapat di hadapan teman-temannya ia merasa malu dan sungkan.

Menurut Bryant & Budd (Ananda, 2022) teknik *self instruction* merupakan teknik yang cocok digunakan dalam mengatasi masalah emosional dan perilaku konseli. Dengan menggunakan teknik *self instruction* diharapkan siswa mampu melakukan perubahan dari cara berpikirnya, dan mampu mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya.

Menurut Sayekti (2017), Ada tiga cara dalam penerapan teknik *self instruction* pada siswa yaitu: 1) Metode non-interaktif, 2) metode interaktif, 3) penerapan modeling imitasi dan eksekusi.

## 2.3 Konseling Kelompok

Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, dan penuh keakraban.

Konseling kelompok mempunyai unsur terapeutik, adapun ciri-ciri terapeutik dalam konseling kelompok adalah terdapat hal-hal yang melekat pada interaksi antarpribadi dalam kelompok dan membantu untuk memahami diri dengan lebih baik serta menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang sedang dihadapi (Nandang Rusmana, 2019).

Menurut Prayitno (Puspita, 2017), tujuan umum konseling kelompok adalah mengembangkan

kepribadian siswa untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama. Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok.

Prayitno (Susanti, 2020) mengatakan bahwa ada 4 tahapan konseling yaitu : 1) Tahap Pembukaan, 2) Tahap Peralihan, 3) Tahap Kegiatan, 4) Tahap Pengakhiran.

### 3. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiono (Thabroni, 2021) eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Tujuan dari pendekatan kuantitatif adalah untuk mengukur dimensi yang hendak diteliti. Adapun dimensi dan pengaruh perlakuan yang dimaksud akan diukur dalam penelitian ini yaitu Penerapan teknik untuk meningkatkan *self confidence* siswa di SMP Negeri 17 Makassar.

#### 3.2 Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan desain penelitian *Quasi Experimental* karena terdapat unsur manipulasi, yaitu mengubah keadaan biasa secara sistematis ke keadaan tertentu serta tetap mengamati dan mengendalikan variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil penelitian (Pandang & Anas, 2019).

Jenis Desain yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group design*. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimen diberi perlakuan sedangkan

kelompok kontrol tidak. Pada kedua kelompok diawali dengan pengukuran awal (*pretest*) dan setelah dilakukannya *treatment* atau perlakuan maka dilakukan pengukuran kembali (*posttest*), kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random.

#### 3.3 Variabel dan Definisi Operasional

Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu penerapan teknik *self instruction* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*) dan tingkat *self confidence* (kepercayaan diri) sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (*dependent variable*).

Adapun definisi operasional sebagai berikut: a) *Self confidence* (kepercayaan diri) merupakan suatu sifat dimana seseorang merasa yakin terhadap dirinya sendiri, keyakinan itu meliputi yakin akan potensi yang dimiliki, b) Teknik *self instruction* merupakan instruksi diri untuk melatih individu yang memiliki perilaku salah akibat dari adanya pikiran negatif dengan menggunakan verbalisasi diri atau membuat perintah berupa kata-kata yang ditujukan kepada dirinya.

#### 3.4 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 17 Makassar yang terindikasi memiliki *self confidence* rendah. Berdasarkan penyebaran skala *self confidence* diperoleh 38 siswa yang terindikasi mengalami *self confidence* rendah. Jadi yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 38 siswa.

Dalam penelitian ini peneliti menetapkan ukuran sampel sebanyak 8 orang pada kelompok eksperimen dan 8 orang kelompok kontrol, sehingga jumlah keseluruhan pada sampel penelitian sebanyak 16 sampel dengan mempertimbangkan ukuran atau jumlah ideal anggota (*group size*) dalam pelaksanaan intervensi berbasis kelompok, karena sesuai dengan pendapat Carroll & Wiggis (Pandang & Anas, 2019).

Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling*. Peneliti mengambil sampel dari populasi dengan memperhatikan keterwakilan kelas VII 1, VII 2, VII 3 dan VII 4.

### 3.5 Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan menggunakan Skala *Self Confidence* dan observasi. Skala *Self Confidence* disusun untuk mengukur seberapa rendah tingkat *self confidence* pada diri siswa. Skala ini menggunakan skala likert. Sebelum skala digunakan dalam penelitian lapangan, skala terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, kemudian diuji coba lapangan untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

Teknik observasi digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan perubahan yang dialami oleh siswa selama mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction*. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi siswa, semangat untuk mengikuti setiap tahap dalam kegiatan dan pemahaman mengenai teknik yang diberikan.

### 3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data angket penelitian yang berkaitan dengan *self confidence* siswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data deskriptif dan analisis inferensial dengan *t-test* untuk pengujian hipotesis. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kelompok penelitian.

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan statistik *t-test*, *t-test* dimaksudkan untuk menguji ada atau tidaknya perbedaan tingkat *self confidence* siswa menggunakan teknik *self instruction* melalui *Gain Score* (nilai selisih) pada kelompok eksperimen dan subjek pada kelompok kontrol (Abdullah Pandang & Muhammad Anas, 2019).

## 4. HASIL PENELITIAN

Dari hasil analisis statistik deskriptif yang menggambarkan *self confidence* siswa di SMP Negeri 17 Makassar sebelum diberikan perlakuan, hasil *pretest* menunjukkan 5 orang siswa berada pada kategori rendah. Kemudian hasil *posttest* menunjukkan sebanyak 3 orang berada pada kategori sangat rendah dan 0 (tidak ada) siswa yang berada dikategori tinggi dan sangat tinggi.

Hipotesis penelitian “Penerapan Teknik *Self instruction* untuk Meningkatkan *Self Confidence* Siswa di SMP Negeri 17 Makassar”. Hipotesis ini di uji dengan cara analisis statistik.

Untuk pengujian hipotesis diatas, terlebih dahulu disajikan data kelompok eksperimen baik dari *pretest* dan *posttest* diperoleh responden MRK memperoleh skor hasil *pretest* 55 *self confidence* mengalami peningkatan skor hasil *posttest* 130 dan berada pada kategori sangat tinggi, responden DA dengan skor hasil *pretest* 60 meningkat dengan skor hasil *posttest* 122 dan berada pada kategori sangat tinggi, responden MA dengan skor hasil *pretest* 58 meningkat dengan skor hasil *posttest* 143 dan berada pada kategori sangat tinggi, responden MDD dengan skor hasil *pretest* 68 meningkat dengan skor hasil *posttest* 132 dan berada pada kategori sangat tinggi, responden AYR dengan skor hasil *pretest* 70 meningkat dengan skor hasil *posttest* 123 dan berada pada sangat tinggi, serta responden FA dengan skor

hasil *pretest* 73 meningkat dengan skor hasil *posttest* 95 dan berada pada kategori tinggi, responden AFH dengan skor hasil *pretest* 82 meningkat dengan skor hasil *posttest* 103 dan berada pada kategori tinggi, responden KK dengan skor hasil *pretest* 70 meningkat dengan skor hasil *posttest* 105 dan berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS for windows melalui uji *independent sampel t test* mendapatkan nilai sig. (2-tailed) 0.000. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan dalam penelitian ini yaitu terima  $H_0$  jika nilai sig. (2-tailed)  $< 0.05$ , dengan demikian dalam penelitian ini  $H_0$  diterima karena nilai sig. (2-tailed) yaitu  $0.000 < 0.05$ , untuk itu hipotesis  $H_0$  berbunyi teknik *self instruction* dapat meningkatkan *self confidence* siswa di SMP Negeri 17 Makassar.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh teknik *self instruction* terhadap peningkatan *self confidence* siswa. Tujuan khususnya adalah untuk mengetahui apakah teknik *self instruction* dapat meningkatkan *self confidence* siswa. Hasil pengujian hipotesis telah membuktikan bahwa teknik *self instruction* dapat meningkatkan *self confidence* siswa.

Berdasarkan pada tujuan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka akan dibahas secara rinci tentang gambaran *self confidence* siswa di SMP Negeri 17 Makassar sebelum diberikan perlakuan teknik *self instruction*, setelah diberikan perlakuan teknik *self instruction*.

Analisis pengamatan yang telah dilakukan selama proses pelaksanaan konseling kelompok siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, maka dipaparkan dalam hasil pengamatan selama proses pelaksanaan konseling kelompok, mulai dari pertemuan awal sampai dengan pertemuan terakhir. Sesuai dengan prosedur penelitian eksperimen yaitu melakukan *pretest* pada sampel.

## 5. KESIMPULAN

- 1) Tingkat *self confidence* siswa sebelum diberikan perlakuan/*treatment* berupa teknik *self instruction* berada pada kategori rendah dilihat dari aspek *self confidence* yang ditandai dengan siswa tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki, pesimis, serta mudah putus asa
- 2) Pelaksanaan teknik *self instruction* untuk mengatasi tingkat *self confidence* siswa di SMP Negeri 17 Makassar ini dilaksanakan dalam 6 tahap meliputi tahap awal yakni pengenalan, pembangunan hubungan awal, penyampaian rencana pelaksanaan; transisi meliputi tahap persiapan dan peralihan, inti pelaksanaan teknik pengumpulan informasi, konseptualisasi masalah, dan perubahan langsung.
- 3) Penerapan teknik *self instruction* secara signifikan meningkatkan *self confidence* siswa kelas VII di SMP Negeri 17 Makassar ditandai dengan siswa yakin akan kemampuan dirinya, mampu bersikap positif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan, dan tidak mudah putus asa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, J. (2016) Keefektifan Konseling CBT Teknik Self instruction Untuk Meningkatkan Karakter Kuat dan Cerdas Pada Mahasiswa Universitas Slamet Riyadi, Vol 4 No 1 Halaman 1–23.
- Ananda, K. (2022) Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Self instruction Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Darul Huda Bandar Lampung Pada Tahun Ajaran 2020/2021.
- Asih, & Fauziah. (2017) Keefektifan Teknik Self instruction Dalam Konseling Cognitive Behavior Counseling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang, Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling 1, no. 4 (2016): 172–78, <https://doi.org/10.17977/um001v1i42016p172>.

- Atika, S. (2020) Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2018/2020.
- Atika, S. (2020) Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2018/2020.
- Habiba, A. *et al.* (2017) Model Konseling Kelompok Teknik Self instruction untuk Meningkatkan Self confidence Siswa SMP Abstrak, *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), pp. 1–6. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.
- Mollah, M. K. (2019) Kepercayaan Diri dalam Peningkatan Keterampilan Komunikasi, *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 9(1), pp. 1–20. doi: 10.54180/elbanat.2019.9.1.1-20.
- Museum, M. F. (2019) Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa, 45(45), pp. 95–98.
- Nuraeni, & Mastusari. (2021) Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok', *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol 3 No 6 Halaman 66-76.
- Pandang, A. & Anas, M. 2019. Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan dan Konseling (Konsep Dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Puspita, Yunita Sari. Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik SMPN 4 Ngeplak. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2017.
- Sayekti. Efektifitas Teknik Self Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI MA Yarobil Kec. Grobongan, Kab. Grobongan. *Skripsi*. Jawa Tengah: Universitas Diponegoro, 2017.
- Setiawan, B. et al. (2019). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. Vol.1, No.1, Oktober 2019
- Susanti, R. H. (2020) Self-Instruction Sebagai Teknik Alternatif Meningkatkan Kepercayaan Diri (Overt-Covert) Siswa *SMP*, 7(1), pp. 1–8.
- Thabroni. Gamal. (2021). Model Pembelajaran : Pengertian, Ciri, Jenis dan Macam Contoh. <https://serupa.id/model-pembelajaran-pengertian-ciri-jenis-macam-contoh/>. [Diakses pada 28 Desember 2020].
- Warjono, M. *et al.* (2019) Penerapan teknik self instruction untuk meningkatkan hasil belajar siswa low self confidence pada pembelajaran fisika kelas vii a SMP Negeri 4 tellulimpoe Kab. Sinjai.
- Yusuf, Al-Uqshari. *Percaya Diri Pasti*. Jakarta: Gema Insani, 2005