

## TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MELAKSANAKAN PEMBELAJARAN *RETELL STORY* PADA SISWA

Handayani Putri<sup>\*1</sup>, Nur Cahaya<sup>2</sup>  
SMP Swasta PAB<sup>12</sup>

\*Korespondensi: [putrihandayani7@gmail.com](mailto:putrihandayani7@gmail.com)

### Abstract

*Self-confidence is a person's belief in his own abilities and strengths to achieve goals in life and solve problems and work. Retell Story is a learning strategy that helps students understand the content of the stories they read by retelling the stories they have read using their own words. Self Instruction is an exercise to increase self-control by using self-verbalization as stimulation and reinforcement during treatment. This research aims to find out whether self-instruction techniques are effective in increasing students' self-confidence in carrying out retell story learning in class VIII students at SMP PAB 10 Medan.*

*This study uses a quantitative approach. The research population was students at SMPPAB10 Medan. The sampling technique is purposive sampling technique. The instrument used is the Likert Scale model. The first and second research objectives were analyzed using the self-instruction technique. Next, the third objective was analyzed using the Wilcoxon test.*

*Findings of this research: From this research it was found that self-instruction techniques increased students' self-confidence in carrying out retell story learning at PAB 10 Medan Middle School students. Then the researchers found that in order to increase students' self-confidence, carrying out retell story learning to students optimally must be implemented continuously in order to change bad behavior for the better and the development of guidance and counseling programs in schools must be paid attention to and adapted to the needs of students at school.*

**Keywords:** *Self Instruction Technique, Self Confidence, Retell Story Learning*

### Abstrak

Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kelebihan yang dimiliki dirinya sendiri untuk mencapai tujuan dalam hidupnya dan menyelesaikan masalah serta pekerjaannya. *Retell Story* strategi pembelajaran membantu siswa untuk memahami isi cerita yang mereka baca dengan cara siswa menceritakan kembali cerita yang telah mereka baca dengan menggunakan kata-kata mereka sendiri. *Self Instruction* ini merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani treatment. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah efektif teknik *self instruction* dalam untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melaksanakan pembelajaran *retell story* pada siswa kelas VIII SMP PAB 10 Medan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah siswa SMPPAB10 Medan. Teknik penarikan sampel adalah dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah model Skala Likert. Tujuan penelitian pertama dan kedua dianalisis dengan teknik *self Instruction*. Selanjutnya, tujuan ketiga dianalisis dengan uji *Wilcoxon*.

Temuan penelitian ini: Dari penelitian ini ditemukan bahwa teknik *self instruction* meningkatkan kepercayaan diri siswa melaksanakan pembelajaran *retell story* pada siswa SMP PAB 10 Medan. Kemudian peneliti menemukan agar dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa melaksanakan pembelajaran *retell story* pada siswa secara maksimal harus diterapkan layanan secara berkesinambungan agar dapat mengubah perilaku yang tidak baik menjadi lebih baik dan pengembangan program BK di sekolah harus di perhatikan dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa di sekolah

**Kata Kunci:** Teknik Self Instruction, Kepercayaan Diri, Pembelajaran Retell Story

**How To Cite :** .(2024). Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Vii Mts Al-Manaar Pulu Raja Tahun Pembelajaran 2022/2023. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 7(2), 102-108



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022 by author

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan modal dasar bagi pembangunan sebuah negara yang dilaksanakan melalui kegiatan pembelajaran. Agar pelaksanaan pendidikan dapat berjalan dengan terarah, maka setiap negara perlu memiliki fungsi serta tujuan pendidikan yang berlaku di negara tersebut. Begitu juga di negara Indonesia yang memiliki fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Fungsi dan tujuan pendidikan nasional Indonesia diatur dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3, sebagai berikut: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Kegiatan pembelajaran dapat berlangsung di rumah, di sekolah, maupun di masyarakat. Seseorang yang melakukan kegiatan pendidikan di sekolah disebut sebagai siswa. Aktivitas, proses, dan hasil perkembangan peserta didik dipengaruhi oleh karakteristik dari masing-masing siswa. Sebagai seorang individu, siswa memiliki motivasi, kebiasaan, minat, bakat, persepsi, karakteristik fisik dan psikis, serta lingkungan dan latar belakang yang berbeda-beda, sehingga mempengaruhi pembentukan kepribadian dan rasa percaya diri yang berbeda-beda pula dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Dengan memiliki kepercayaan diri, siswa akan lebih mudah dalam berinteraksi dalam lingkungan belajarnya.

Percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidupnya Hakim (dalam Septiana, Pratiwi 2002:6). Kepercayaan diri bukan suatu bakat atau bawaan dalam diri, melainkan kualitas mental seseorang, artinya kepercayaan diri merupakan pencapaian yang dihasilkan dari proses pendidikan. Kepercayaan diri seseorang juga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan yang dimilikinya. Orang yang percaya diri selalu yakin pada tindakan yang dilakukannya dan bertanggung jawab atas tindakannya. Hal tersebut tentu mempermudah dalam proses belajarnya.

Namun tidak semua siswa memiliki kepercayaan diri yang cukup seperti kepercayaan diri siswa melaksanakan pembelajaran *retell story* pelajaran *retell story* ini membutuhkan keberanian khusus, serta kepercayaan diri yang positif. Perasaan minder dan malu membuat individu menjadi tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga siswa cenderung menutup diri dari lingkungannya. Hal tersebut tentu dapat menjadi kendala dalam proses belajar seorang siswa.

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah selalu menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan yang baik dan merasa dirinya tidak berharga. Konsep diri negatif tersebut tentu akan menimbulkan masalah, misalnya siswa menjadi rendah diri dan

prestasi belajarnya rendah. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah juga akan lebih sering mendapatkan perlakuan kurang baik dari lingkungannya, misalnya ejekan sering mendapatkan perlakuan kurang baik dari lingkungannya, misalnya ejekan dari teman-temannya yang semakin membuatnya tidak ingin berinteraksi dengan lingkungannya dari teman-temannya yang semakin membuatnya tidak ingin berinteraksi dengan lingkungannya.

Perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Gufron & Risnamita (2012:37), faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman, dan pendidikan. Salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang dalam pendidikan yaitu prestasi belajar.

Menurut Joko (2017: 56) prestasi seorang siswa merupakan hasil belajar yang dicapai dalam sekolahnya yang terwujud pada nilai yang diperoleh dalam ulangan atau ujiannya. Pengukuran prestasi belajar dapat dilakukan dengan cara memberikan penilaian atau evaluasi melalui suatu tes tertulis atau tes lisan yang mencakup semua materi pelajaran dalam jangka waktu tertentu. Dalam proses belajar mengajar tidak semua siswa memiliki prestasi belajar yang sama. Ada siswa yang memiliki prestasi tinggi, prestasi sedang, dan prestasi rendah. Perbedaan prestasi belajar inilah yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa.

Pada umumnya siswa yang memiliki prestasi belajar tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi pula. Prestasi belajar siswa yang tinggi membuat siswa tersebut menjadi sumber pengetahuan bagi teman-temannya yang tidak paham tentang pelajaran tertentu. Teman-temannya yang membutuhkan informasi akan menghampirinya untuk menanyakan mengenai pelajaran yang belum dimengerti. Perasaan dibutuhkan oleh teman-temannya itu tentu akan membuat siswa merasa penting. Perasaan penting inilah salah satu wujud dari sikap percaya diri siswa yang tinggi. Siswa yang memiliki prestasi belajar yang baik juga cenderung dihargai oleh teman-temannya. Tidak hanya teman-temannya saja, guru-guru, orang tua serta orang-orang di lingkungannya juga pasti senang terhadap siswa yang prestasi belajarnya tinggi. Penghargaan yang baik dari teman-teman serta orang-orang di sekitarnya itulah yang akan menimbulkan rasa percaya diri. Begitu juga sebaliknya, siswa yang berprestasi belajar rendah memiliki kepercayaan diri yang rendah pula.

Ditinjau dari hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMP PAB 10 Medan, terdapat siswa yang mengalami masalah krisis kepercayaan diri dengan beberapa indikator pada instrumen penelitian awal yang terlihat seperti suka menyendiri karena kurang berani untuk berinteraksi dengan teman-temannya, ketika pelajaran *retell story* dia gugup hingga mengeluarkan keringat dingin, kurang aktif di dalam kelas baik saat berdiskusi, bertanya kepada guru, menyampaikan pendapat, maupun ketika guru menawarkan untuk maju kedepan kelas ia tidak merespon secara aktif. Selain itu juga nampak beberapa siswa yang tidak tuntas menyelesaikan tugas, sering murung, memiliki konsep diri rendah pada diri sendiri, merasa bahwa dirinya tidaklah pintar atau tidak dapat melakukan apa-apa, inilah beberapa perilaku yang menyebabkan siswa mengalami krisis kepercayaan diri. Berdasarkan pengamatan yang juga telah dilakukan dengan wawancara kepada 17 siswa, diperoleh keterangan bahwa rata-rata mereka merasa tidak percaya diri karena takut ditertawakan teman-temannya, diejek dan dibilang tidak pintar, padahal mereka sudah menguasai dan dapat dibilang pintar dan fasih berbahasa. Hal ini berdampak pada prestasi siswa, nilai-nilai akademik menurun yang diperoleh berada dibawah rata-rata lambat mengerjakan tugas bahkan beberapa hasil ulangan tidak tuntas. Melihat permasalahan di atas, dirasa perlu untuk melakukan penelitian untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa, mengingat

fungsi konselor yang tidak hanya memberi informasi kepada siswa, tapi juga membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami oleh siswa. Adapun layanan bimbingan dan konseling yang sesuai untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, salah satunya adalah dengan menggunakan teknik *self-instruction*.

Alasan penulis menggunakan teknik *selfinstruction* di kegiatan adalah karena teknik *self instruction* pada dasarnya tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri. Karena inti dari layanan ini adalah merestrukturasi sistem kognisi konseli, namun terpusat padaperubahan pola verbalisasi overt dan covert Oemarjoedi (dalam Habiba, A 2003:189).Mainchenbaum,1974 (dalam Sharf, 2004) mengungkapkan bahwa teknik *self instruction* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri. Teknik *self instruction* ini akan membantu siswa mengontrol segala perilaku dan pemikiran-pemikiran kognitifnya yang mengarah ke arah negative dimana dapat menyebabkan kurangnya percaya diri, sehingga pada penelitian ini akan diketahui perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikanteknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika pelajaran retell story.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu 31 siswa di kelas VIII . Sampel dalam penelitian ini menggunakan Purposive Sampling, berdasarkan kriteria penarikan sampel maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah mengamil seluruh populasi kelas VIII yaitu 31.Teknik pengumpulan data diantaranya kuesioner, dan dokumentasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil diketahui dari 31 siswa pada *pretest* yang berada dalam kategori sedang berjumlah 6 siswa, dan pada kategori rendah berjumlah 25 siswa. Presentase kepercayaan diri siswa pada kategori sedang 19%, dan pada kategori rendah 81%. Kemudian setelah diberi perlakuan (*posttest*) diketahui dari 31 siswa mengalami peningkatan yakni semua siswa berada pada kategori tinggi. Jadi siswa yang mengalami peningkatan kepercayaan diri dalam melaksanakan pembelajaran *retell story* pada kategori tinggi mendapat jumlah presentase 100%. Maka dapat didefinisikan bahwa kepercayaan diri siswa dalam melaksanakan pembelajaran *retell story* mengalami peningkatan 100% setelah diberikan perlakuan (*treatment*) dengan penerapan teknik *self instruction* di sekolah.

### Uji Wilcoxon

Uji ini dilakukan untuk menguji perbedaan antar data berpasngan, menguji komparasi antara pengamatan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan mengetahui efektifitas suatu perlakuan. Pada uji ini, dikatakan efektif apabila nilai sig > 0,5 dan dikatakan tidak efektif apabila nilai sig < 0,5.

Berdasarkan angka *probabilitas Asymp. Sig (2-tailed)* *Self disclosuer* siswa pada kelompok eksperimen sebesar 000 atau *probabilitas* dibawah alpha 0,05 (0.000<0,05). Dari hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, maka terdapat

perbedaan yang positif dan signifikan sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan penerapan teknik *self instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam melaksanakan pembelajaran *retell story*. Jadi penerapan teknik *self instruction* di sekolah sangat efektif dan berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam pembelajaran *retell story*.

## Pembahasan

Penerapan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melaksanakan pembelajaran *retell story* di sekolah adalah sebuah konsep yang sangat relevan. Pendekatan ini membawa manfaat yang signifikan dalam membentuk kepercayaan diri siswa melaksanakan pembelajaran *retell story*, karena berfokus pada penetapan tujuan dan pencapaian mereka. Pertama, dengan menggunakan pendekatan penerapan teknik *self instruction*, guru BK dapat bekerja bersama dengan siswa untuk menetapkan tujuan meningkatkan kepercayaan diri siswa melaksanakan pembelajaran *retell story* yang spesifik. Misalnya, siswa dapat merencanakan untuk menjadi lebih aktif atau lebih bertanggung jawab untuk pembelajarannya di kelas. Tujuan yang jelas memberikan arah yang jelas bagi upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa melaksanakan pembelajaran *retell story*.

Kedua, pendekatan ini memungkinkan pengukuran yang lebih baik terhadap kemajuan siswa dalam mencapai tujuan. Guru BK dapat menggunakan indikator yang terukur untuk memantau perkembangan siswa, sehingga dapat memberikan umpan balik yang lebih tepat. Dengan demikian, program bimbingan dan konseling menjadi lebih responsif terhadap kebutuhan individu siswa.

Ketiga, penerapan teknik *self instruction* juga memfasilitasi keterlibatan siswa dalam proses meningkatkan kepercayaan diri siswa melaksanakan pembelajaran *retell story*. Dengan terlibat aktif dalam menetapkan tujuan dan merencanakan tindakan untuk mencapainya, siswa menjadi lebih bertanggung jawab atas perkembangan karakter mereka. Hal ini dapat membantu mereka merasa memiliki proses ini, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa.

Keempat, teknik ini memungkinkan untuk penyesuaian yang lebih baik dalam program bimbingan dan konseling. Jika siswa menghadapi hambatan atau perubahan dalam kehidupan mereka, tujuan dan rencana tindakan dapat disesuaikan sesuai kebutuhan. Fleksibilitas ini memastikan bahwa program tetap relevan dan efektif seiring berjalannya waktu.

Kelima, dengan penerapan teknik *self instruction*, siswa dapat merasakan pencapaian secara langsung. Ketika mereka mencapai tujuan meningkatkan kepercayaan diri siswa melaksanakan pembelajaran *retell story* yang telah ditetapkan, mereka merasakan kepuasan pribadi yang kuat, yang dapat menjadi motivasi tambahan untuk terus meningkatkan kepercayaan diri siswa melaksanakan pembelajaran *retell story*. Dengan demikian, teknik ini tidak hanya membantu dalam pengembangan karakter siswa tetapi juga mendorong pertumbuhan pribadi yang positif.

Dari semua penjelasan di atas, dapat didefinisikan bahwa penerapan teknik *self instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melaksanakan pembelajaran *retell story* dapat menjadi pendekatan yang efektif di sekolah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Sebelum dilakukannya perlakuan teknik *self instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melaksanakan pembelajaran *retell story*, hasil dari pengisian angket (*pretest*) oleh 31 siswa yaitu pada kategori sedang sebanyak 6 siswa dengan mendapat presentase 19%, dan pada kategori rendah sebanyak 25 siswa dengan mendapat presentase 81%.
2. Kemudian setelah diberikannya perlakuan (*posttest*) dengan teknik *self instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam melaksanakan pembelajaran *retell story* mengalami peningkatan 100%, dimana dari ke 31 siswa ini berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 192,35.
3. Dengan hasil pengujian hipotesis menggunakan rumus Wilcoxon Signed Rank Test yang telah dilakukan peneliti, dapat diketahui bahwa hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test dengan *probabilitas Asymp. Sig. (2 tailed)* mendapatkan hasil 0,000 atau *probabilitas* dibawah alpha 0,05 dimana ( $0,000 < 0,05$ ). Dari hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, maka terdapat perbedaan yang positif dan signifikan antara *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

## REFERENSI

- Annisa, Ana & Catharina Tri Anni. 2015. Studi Kasus Pengembangan Program Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri Kota Surakarta. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 4(4).
- Arikunto. 2014. Evaluasi Program Pendidikan Pedoman Teoretis Praktis Bagi Mahasiswa dan Praktisi Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Aulia, Dea, Firman, Nevlyerni. 2022. Penyusunan Program BK di Tingkat SMA. *Jurnal Education & Learning*. 2(2).
- Kartika, Marini. 2019. Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Low Self Confidence Pada Pembelajaran Fisika Kelas VII A SMPN 4 Tellulimpoe Kab. Sinja. Skrip. UIN Alauddin
- Nuraeni, Intan. Milda Yanuvianti. 2018. Identifikasi Permasalahan Perancangan Program Bimbingan Dan Konseling Pada Guru SMK Di Kota Yogyakarta. *Prosiding Psikologi. Universitas Islam Bandung*. 4(1).
- Nove, Albertus Hengka, dkk. 2021. Efektivitas teknik diskusi dalam bimbingan kelompok untuk membantu dalam membantu meningkatkan percaya diri siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 9(4).
- Noviawati, Elvi. Syamsu Yusuf L.N, A Juntika Nurihsan. 2016. Efektivitas Program Bimbingan Dan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan