

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION*  
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK  
PENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VIIIB SMP  
NEGERI 16 KUPANG TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu  
Pendidikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**Oleh:**

**KORNELIA ERYANTI INDA  
NIM: 11119012**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA  
KUPANG  
2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Kornelia Eryanti Inda

NIM : 11119012

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis skripsi dengan judul Efektivitas Penerapan Teknik *Self Instruction* Melalui Layanan Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII-B SMP Negeri 16 Kupang Tahun Pelajaran 2023/2024, adalah benar-benar karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan penyimpangan, maka saya bersedia dituntut secara hukum.

Kupang 05 November 2024

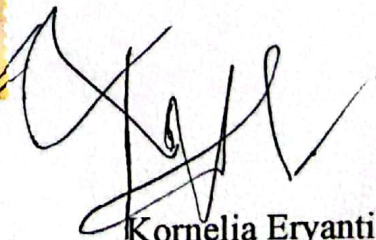
Disahkan

Pembimbing

Mahasiswa



Dra. Maria Erlinda, M.Pd  
NIDN : 0815056602



Kornelia Eryanti Inda  
NIM : 11119012

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 05 November 2024

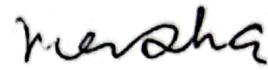
Oleh

Pembimbing I




Dra. Maria Erlinda, M.Pd  
NIDN: 0815056602

Pembimbing II



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd  
NIDN: 0822066201

Mengetahui  
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



P. Dr. Stefania Lio, SVD, MA  
NIDN: 0826127301


Mengesahkan  
Dekan FKIP Unwira



Dr. Madar Aleksius, M.Ed  
NIDN: 0829076201


Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan dihadapan panitia ujian skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata 1 pada tanggal 25 Juni 2024.

**Panitia Ujian**

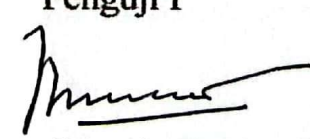


Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd  
NIDN: 08070056401  
Ketua

*Mertha*  
Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd  
NIDN: 0822066201  
Sekertaris



Dra. Wens Nagul, M.Pd.Kons  
NIDN: 08281163001  
Penguji I



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd  
NIDN: 0818066201  
Penguji II



Dra. Maria Erlinda, M.Pd  
NIDN: 0815056602





UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA KUPANG  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
Jln. Prof. Dr. Herman Yohanes Penfui, Kupang

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Selasa tanggal 25 bulan Juni tahun 2024, telah dilaksanakan Ujian Sarjana Program Skripsi bagi Mahasiswa :

Nama : **Kornelia Eryanti Inda**  
NIM : 11119012  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul Skripsi : "Efektivitas Penerapan Teknik Self-Instruction Melalui Layanan Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 16 Kupang Tahun Pelajaran 2023/2024"

Dihadapan Tim Penguji Skripsi yang terdiri dari :

1. Ketua : Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd
2. Sekretaris : Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
3. Pembimbing I : Dra. Maria Erlinda, M.Pd
4. Pembimbing II : Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
5. Penguji I : Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd
8. Penguji II : Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons
6. Penguji III : Dra. Maria Erlinda, M.Pd

Hasil Ujian yang diperoleh sebagai berikut :

1. Nilai yang diperoleh dari :  
Penguji I = 79  
Penguji II = 78  
Penguji III = 84  
80
2. Lulus dengan nilai =
3. Belum Lulus dan diberikan kesempatan untuk ujian ulang pada hari .....  
Tanggal ..... Jam.....
4. Hasil Ujian Ulang .....( ) / .....

Mengesahkan  
Dekan FKIP,  
Dr. Madar Aleksius, M.Ed

Kupang, Juni 2024  
Ketua Tim Penguji,

Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto “Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang”.

(Amsal 23:18)

Persembahan :

Karya Ilmiah ini Kupersembahkan Kepada :

1. Orang tua tercinta Bapak Emanuel Dakosta dan  
mama Anastasia Unur
2. Kaka terkasih Yohanes Ardian Kosta dan adik  
Yohanes Babtista A. Kosta.
3. Alma mater tercinta Universitas Katolik Widya  
Mandira.

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti haturkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsi ini: Efektivitas Penerapan Teknik *Self Instruction* Melalui Layanan Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII-B SMP Negeri 16 Kupang tahun pelajaran 2023/2024. Masalah yang dikaji dalam penelitian ini, apakah penerapan teknik *self instruction* melalui layanan konseling kelompok efektif untuk peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII-B SMP Negeri 16 Kupang tahun pelajaran 2023/2024?. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *self instruction* melalui layanan konseling kelompok untuk peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII-B SMP Negeri 16 Kupang tahun pelajaran 2023/2024.

Proses penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran, dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan rendah hati peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Madar Alexius, M.Ed selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah membantu peneliti dalam urusan administrasi penelitian.
2. P. Dr. Stefanus Lio, SVD, MA selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandira yang selalu memotivasi peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Dra. Maria Erlinda, M.Pd selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
4. Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd selaku pembimbing II yang selalu sabar meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Marselina Yunita Aso, S.Pd sebagai pegawai Tata Usaha program studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan penelitian ini.
6. Bapak Johannes Suni, S.Pd, M.Pd selaku kepala SMP Negeri 16 Kupang yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian
7. Ibu Theresia Sodia Jerahi, S.Pd, Bapak Ismail Lampada, S.Pd dan Bapak Yesaya Kristo, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Kupang yang telah membantu dan mengarahkan peneliti dalam melaksanakan penelitian.
8. Siswa kelas VIII-B dan VIII-C yang telah membantu peneliti dalam memberikan data penelitian.
9. Bapak Emanuel Dakosta dan Mama Anastasia Unur, kaka, adik serta sanak saudara yang selalu mendoakan peneliti, memberikan dorongan dan semangat serta membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung.
10. Teman-teman angkatan 2019 (Bimbingan dan Konseling), atas segala bantuan, dukungan dan perhatian kepada peneliti.



Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan, maka peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna penyempurnaan skripsi ini.

Kupang 05 November 2024

Peneliti

## ABSTRAK

Judul skripsi : Efektivitas Penerapan teknik *self instruction* melalui layanan konseling kelompok untuk peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII-B SMP Negeri 16 Kupang tahun pelajaran 2023/2024. Masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan teknik *self instruction* melalui layanan konseling kelompok efektif untuk peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII-B SMP Negeri 16 Kupang tahun pelajaran 2023/2024? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *self instruction* melalui layanan konseling kelompok untuk peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII-B SMP Negeri 16 Kupang tahun pelajaran 2023/2024.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan *pre-experimental design (one group pretest-posttest design)*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kepercayaan diri sebagai instrumen pengumpul data dan pedoman intervensi sebagai instrumen perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah rumus uji  $t$ . Hasil analisis menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 23,84 sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,776, dengan demikian nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self instruction* melalui layanan konseling kelompok efektif untuk peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII-B SMP Negeri 16 Kupang tahun pelajaran 2023/2024.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada : 1) Kepala Sekolah diharapkan untuk mendukung seluruh program BK sehingga terlaksana dengan baik guna membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri. 2) Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan secara berkesinambungan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk peningkatan kepercayaan diri siswa. 3) Siswa diharapkan berpartisipasi aktif dalam mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* yang dilaksanakan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk peningkatan kepercayaan diri.

## **ABSTRACT**

*Thesis title: Effectiveness of implementing self-instruction techniques through group counseling services to increase the self-confidence of class VIII-B students at SMP Negeri 16 Kupang for the 2023/2024 academic year. The problem in this research is whether the application of self-instruction techniques through group counseling services is effective in increasing the self-confidence of class VIII-B students at SMP Negeri 16 Kupang for the 2023/2024 academic year? The aim of this research is to determine the effectiveness of implementing self-instruction techniques through group counseling services to increase the self-confidence of class VIII-B students at SMP Negeri 16 Kupang for the 2023/2024 academic year.*

*The method used in this research is quantitative descriptive with pre-experimental design (one group pretest-posttest design). The instruments used in this research were a self-confidence questionnaire as a data collection instrument and intervention guidelines as a treatment instrument. The data analysis technique uses the  $t$  test formula. The analysis results show that the  $t_{\text{count}}$  value is 23.814, while the  $t_{\text{table}}$  value at the 5% significance level is 2.776, thus the  $t_{\text{count}}$  value  $>$   $t_{\text{table}}$  value. This shows that the application of self-instruction techniques through group counseling services is effective in increasing the self-confidence of students in class VIII-B of SMP Negeri 16 Kupang for the academic year 2023-2024.*

*Based on the results of this research, the researcher provides suggestions to: 1) The principal is expected to support the entire guidance and counseling program so that*

*it is implemented well to help students increase their self-confidence. 2) Guidance and Counseling Teachers are expected to continuously provide group counseling services using self-instruction techniques to increase student self-confidence. 3) Students are expected to actively participate in group counseling services using self-instruction techniques carried out by Guidance and Counseling teachers to increase self-confidence.*



## DAFTAR ISI

Halaman

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	1
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	ix
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Defenisi Konseptual .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Teori-teori Tentang Variabel Penelitian .....	7
B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	24
C. Kerangka Konseptual .....	27
D. Hipotesis Penelitian .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	30
A. Jenis Penelitian .....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
D. Definisi Operasional Variabel .....	33
E. Instrumen Penelitian .....	34

F. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi .....	40
G. Teknik Analisis Data .....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
A. Hasil Penelitian /Temuan .....	61
B. Pembahasan .....	70
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>72</b>
A. Simpulan .....	72
B. Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 : Skor Alternatif Jawaban .....	36
Tabel 3.2 : Hasil Uji Validitas Angket Kepercayaan Diri .....	38
Tabel 3.3 : Hasil Uji Reliabilitas Angket Kepercayaan Diri .....	39
Tabel 3.4 : Pedoman Kategorisasi angket kepercayaan diri .....	43
Tabel 4.1 : Data Hasil <i>Pretest</i> Kepercayaan Diri .....	61
Tabel 4.2 : Skor Data <i>Pretest</i> Kepercayaan Diri Subjek Penelitian.....	62
Tabel 4.3 : Data Hasil <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri .....	64
Tabel 4.4 : Data Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Angket Peningkatan Kepercayaan Diri.....	66
Tabel 4.5 : Hasil Perhitungan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Angket Peningkatan Kepercayaan Diri.....	68

## DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 : Kerangka Konseptual Penelitian .....	28
Bagan 3.1 : Desain Penelitian <i>one group pretest-posttest</i> .....	31

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	:	Data hasil <i>pretest</i> Kepercayaan Diri .....	63
Grafik 4.2	:	Data hasil <i>posttest</i> Kepercayaan Diri .....	64
Grafik 4.3	:	Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri.....	67



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 : Pemimpin kelompok memulai kegiatan dengan doa.....	44
Gambar 3.2 : Peneliti menjelaskan topik yang akan dibahas .....	48
Gambar 3.3 : Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk mengulang kembali apa yang dinstruksikan .....	52
Gambar 3.4 : Siswa diberi kesempatan untuk berbicara kepada diri sendiri bahwa ia bisa bertindak mandiri .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kisi-Kisi Angket Kepercayaan Diri
- Lampiran 2 : Angket Kepercayaan Diri
- Lampiran 3 : Nama-Nama Responden Penelitian/Uji Coba Angket
- Lampiran 4 : Tabulasi Data Skor Uji Coba Angket
- Lampiran 5 : Distribusi Nilai  $R_{tabel}$  Signifikansi 5% Dan 1%
- Lampiran 6 : Pedoman Penerapan Teknik *Self Instruction*
- Lampiran 7 : Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Peneliti Kepada Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling
- Lampiran 8 : Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling Kepada Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
- Lampiran 9 : Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Kepada Kepala SMP Negeri 16 Kupang
- Lampiran 10 : Nama-Nama Responden Penelitian Fase *Pretest*
- Lampiran 11 : Tabulasi Skor *Pretest*
- Lampiran 12 : Hasil Uji Validitas Angket Kepercayaan Diri
- Lampiran 13 : Lembar Kerja Siswa Aspek Percaya Pada Kemampuan Sendiri
- Lampiran 14 : Lembar Kerja Siswa Aspek Bertindak Mandiri Dalam Mengambil Keputusan
- Lampiran 15 : Lembar Kerja Siswa Aspek Memiliki Konsep Diri Positif
- Lampiran 16 : Lembar Kerja Siswa Aspek Berani Mengungkapkan Pendapat
- Lampiran 17 : Nama- Nama Responden Penelitian Fase *Posttest*

- Lampiran 18 : Tabulasi Skor *Posttest*
- Lampiran 19 : Distribusi Nilai  $T_{tabel}$
- Lampiran 20 : Surat Keterangan Selesai Penelitian