Jurnal Kolaboratif Sains
e-ISSN : 2623-2022

Homepage Journal: https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS

Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP

Effectiveness Of Group Counseling Using Self Instruction Techniques To Improve Self Esteem In Junior High School Student

Putri Kumala Sari BW*[1], Munifah Munifah[2], Hasan Hasan[3], Dian Fitriani[4]
[1-4]Universitas Tadulako

***Corresponding Author: Email :** sarrybw0710@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:
Received: 7 Jun, 2025
Revised: 19 Aug, 2025
Accepted: 26 Sep, 2025

Kata Kunci:
Konseling Kelompok,Self Instruction, Self Esteem

Keywords:
Group counseling, self instruction,self esteem

DOI: 10.56338/jks.v8i9.8575

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat self esteem sebelu dan sesudah di berikan layanan konseling kelompok dengan teknik self instruction serta menguji efektivitas layanan tersebut dalam meningkatkan self esteem siswa kelas VIII SMP Madani Palu. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest control grub desain. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih berdasarkan hasil angket dengan Teknik purposive sampling, kemudian di bagi kedalam dua kelompok eksperimen dan kontro. Instrument penelitian ini menggunakan skala self esteem yang telah di uji validitas dan reliabilitas. Hasil pennelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan setelah diberikan layanan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan layanan mayoritas peserta didik berada pada kategori cukup tinggi (90%) dan tinggi (10%) sedangkan setelah diberikan perlakuan meningkat ke kategori tinggi (90%) dan saangat tinggi (10%). Uji t menunjukkan nilai p-value < 0.05 (0,000) dan t-hitung > t-tabel (9,287 > 1,729), sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa konseling kelompok Teknik self instruction efektif dalam meningkatkan self esteem siswa.

ABSTRACT

This study aims to determine the level of self-esteem before and after being given group counseling services with self-instruction techniques and to test the effectiveness of these services in improving self-esteem of eighth grade students of Madani Middle School, Palu. The research method uses a quantitative approach with pretest-posttest control group design. The research sample consisted of 20 students selected based on the results of a questionnaire with a purposive sampling technique, then divided into two experimental and control groups. This research instrument uses a self-esteem scale that has been tested for validity and reliability. The results of the study showed a significant increase after being given services in the experimental group. Before being given services, the majority of students were in the fairly high (90%) and high (10%) categories, while after being given treatment, they increased to the high (90%) and very high (10%) categories. The t-test showed a p-value <0.05 (0.000) and t-count> t-table (9.287> 1.729), so H_0 was rejected. Thus, it can be concluded that group counseling using self-instruction techniques is effective in increasing students' self-esteem.

PENDAHULUAN

Self esteem yang rendah sering kali menjadi hambatan bagi siswa dalam mencapai potensi optimal, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik (Refnadi, 2018). Perkembangan remaja, khususnya pada siswa SMP, merupakan fase kritis dalam pembentukan identitas diri dan konsep diri. Pada tahap ini, remaja menghadapi tantangan yang kompleks dalam membangun serta mempertahankan *self esteem* yang sehat (Oktaviana & Aprilliana, 2024). Fakta sosial menunjukkan bahwa lingkungan sekolah pada masa kini menjadi ruang di mana siswa menghadapi beragam tekanan, baik berupa tuntutan akademik, tekanan sosial, maupun perubahan fisik yang cepat, sehingga berpotensi menurunkan *self esteem* mereka (Khairat & Adiyanti, 2015).

Hasil survei yang dilakukan oleh Nurhidayatullah & Alam (2025) menemukan bahwa 49% siswa SMP Negeri 33 Makassar mengalami kesulitan dalam menerima kegagalan akademik, yang merupakan salah satu indikator rendahnya *self esteem*. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa remaja dengan *self esteem* rendah sering mengalami emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan perasaan tidak mampu membahagiakan orang lain. Mereka lebih rentan terhadap kritik serta memiliki pandangan pesimis mengenai diri sendiri (Febrina et al., 2018). Laporan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memperkuat temuan tersebut dengan menyebutkan bahwa rendahnya *self esteem* berkontribusi pada turunnya motivasi belajar, terutama pada siswa yang mengalami tekanan akademik, kurangnya dukungan keluarga, dan kasus bullying di sekolah. Dalam situasi seperti ini, siswa kerap merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi lingkungan, yang pada akhirnya berdampak pada hasil akademik dan hubungan interpersonal (Kolawole & Olubunmi, 2023; Rasido et al., 2025).

Beberapa faktor yang memengaruhi rendahnya *self esteem* di antaranya adalah jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, serta lingkungan keluarga dan sosial (Salsabila et al., 2022; Silalahi et al., 2023). Di lingkungan sekolah, rendahnya *self esteem* tampak melalui perilaku siswa yang merasa tidak berharga, menganggap dirinya gagal, tidak memiliki kebanggaan diri, serta tidak merasa puas terhadap dirinya. Siswa dengan *self esteem* rendah cenderung menghindari tanggung jawab dalam kelompok, ragu dengan kemampuan diri, dan kesulitan berbicara di depan umum (Yudiono & Sulistyo, 2020). Hasil wawancara dengan guru BK SMP Madani Palu juga menunjukkan bahwa rendahnya *self esteem* siswa dipengaruhi oleh tekanan dari teman sebaya, standar sosial yang tinggi, serta faktor keluarga, misalnya kondisi broken home, yang menurunkan rasa percaya diri dan membuat siswa cenderung menutup diri.

Kondisi tersebut menegaskan pentingnya intervensi yang terstruktur untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Salah satu teknik yang dianggap efektif adalah konseling kelompok dengan pendekatan *self instruction*. Teknik ini berfokus pada upaya membantu individu mengubah cara berpikir dan berbicara kepada diri sendiri melalui latihan afirmasi positif dan pola pikir konstruktif (Hasan et al., 2019; Alifta et al., 2024). Konseling kelompok merupakan layanan bantuan yang efektif untuk membantu anak dalam mengatasi berbagai permasalahan sikap dan perilaku (Mardatilla et al., 2025). Layanan ini memfasilitasi siswa dalam mengenali penyebab dan memahami perasaan terkait motivasi belajar yang rendah mencegah timbulnya kesulitan belajar, serta mengelola konflik interpersonal melalui pengembangan keterampilan pemecahan masalah (Lestari et al., 2023)**.** Sayangnya, hasil wawancara dengan guru BK SMP Madani Palu menunjukkan bahwa sekolah belum memiliki program intervensi khusus untuk peningkatan self esteem. Program yang ada lebih banyak berupa konseling individual, yang sering kali terbatas dan tidak fokus pada peningkatan *self esteem* secara kolektif.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik *self instruction* dapat meningkatkan self esteem, terutama dalam konteks konseling individual. Namun, penerapannya dalam konseling kelompok masih jarang dikaji (Pranajaya, 2023). Padahal, teknik ini diyakini mampu membantu siswa mengubah pandangan negatif menjadi positif sekaligus memperkuat perilaku adaptif yang lebih efektif (Lestari, 2014). Dalam format kelompok, manfaatnya semakin besar karena didukung oleh dinamika sosial yang positif (Melisa & Pohan, 2018). Dengan landasan teori CBT, penelitian ini menawarkan kebaruan dalam mengintegrasikan teknik *self instruction* ke dalam layanan konseling kelompok, yang lebih relevan dan aplikatif bagi sekolah dengan keterbatasan sumber daya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* , serta untuk menguji efektivitas layanan tersebut dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMP Madani Palu.

TINJAUAN LITERATUR

Self esteem merupakan penilaian individu terhadap harga diri dan kemampuan dirinya yang Dimana self esteem dipengaruhi oleh faktor keluarga,teman sebaya, prestasi, dan persepsi diri. Self

esteem yang baik membuat siswa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan, sedangkan self esteem rendah menimbulkan keraguan dan perasaan tidak berharga

konseling kelompok adalah layanan dalam suasana kelompok untuk membantu siswa mengatasi maslaah perkembangan dan sosial. Dengan dinamika kelompok siswa dapat salong mendukung,belajar dari pengalaman anggota lain, serta pengembangan keterampilan sosial dan pengendalian diri

Teknik *self instruction* adala Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang melatih siswa dalam memberikan instruksi positif pada diri sendiri untuk mengganti pikiran negative dan mengelola emosi. Yang Dimana meliputi identifikasi pikiran negatif, evaluasi, hingga penerapan instruksi diri. Teknik ini terbukti efektif meningkatkan self esteem karena menanamkan pola pikir positif dan keterampilan pengendalian diri

Penelitian Relevan Studi sebelumnya menunjukkan konseling kelompok berbasis CBT mampu meningkatkan self esteem siswa. Temuan ini mendukung penerapan teknik self instruction dalam konseling kelompok untuk membantu siswa SMP meningkatkan self esteem.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2020), dengan Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest control group design, yaitu melibatkan dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok diberikan pretest dan posttest, namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self instruction* , sedangkan kelompok kontrol di berikan perlakuan namun secara umum/non spesifik (Saputra, 2017).

Subjek penelitian adalah siswa SMP Madani Palu kelas IX yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Populasi penelitian berjumlah 64 siswa yang terbagi dalam dua kelas. Dari hasil penyebaran angket awal, diperoleh 20 siswa dengan tingkat *self esteem* rendah yang dijadikan sampel penelitian, kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 10 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *self esteem* yang diadaptasi dari Rosenberg *Self esteem* Scale. Skala ini terdiri dari 29 butir pernyataan dengan lima alternatif jawaban menggunakan skala Likert, mulai dari sangat sering (SS) hingga sangat jarang (SJ). Instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya dengan bantuan program SPSS. Hasil uji validitas menunjukkan butir yang memenuhi kriteria r-hitung > r-tabel (0,295) dinyatakan valid, sedangkan hasil uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,946 menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui angket, dokumentasi, dan observasi. Angket diberikan dua kali, yaitu pretest sebelum pelaksanaan konseling dan posttest setelah pelaksanaan konseling. Dokumentasi digunakan untuk mendukung data penelitian berupa catatan, laporan kegiatan, maupun foto selama proses penelitian.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan persentase skor. Kriteria pengelompokan *self esteem* mengacu pada klasifikasi Riduwan (2004), yaitu sangat tinggi (81–100%), tinggi (61–80%), cukup tinggi (41–60%), rendah (21–40%), dan sangat rendah (0–20%). Analisis inferensial dilakukan dengan uji Paired Sample T-Test untuk mengetahui perbedaan skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen maupun kontrol. Hipotesis nol (H_0) diterima jika p-value $\geq$ 0,05 dan t-hitung $\leq$ t-tabel, sedangkan hipotesis alternatif (Ha) diterima jika p-value < 0,05 dan t-hitung > t-tabel.

HASIL

Analisis Deskriptif

Berdasarkan dari hasil pelaksanaan layanan konseling kelompok menunjukkan adanya peningkatan *self esteem* baik pada kelompok eksperimen dengan menggunakan Teknik *self instruction* maupun kelompok kontrol dengan konseling non spesifik.

Tabel 1. Hasil *Pre-test dan post-test*

Kelompok	Subjek	Sebelum diberi konseling kelompok		Sesudah diberikan konseling kelompok		Keterangan
		Persentase	Klasifikasi	persentase	Klasifikasi	
Eksperimen	NA	48,9%	Cukup tinggi	66,8%	Tinggi	Meningkat
	CN	59,3%	Cukup tinggi	82,7%	Sangat tinggi	Meningkat
	NARB.A	48,9%	Cukup tinggi	72,4%	Tinggi	Meningkat
	ANI	60,6%	Cukup tinggi	77,2%	Tinggi	Meningkat
	AAF	58,6%	Cukup tinggi	67,5%	Tinggi	Meningkat
	A	52,4%	Cukup tinggi	68,9%	Tinggi	Meningkat
	TL	66,2%	Tinggi	80,6%	Tinggi	Meningkat
	GMHL	51,7%	Cukup tinggi	71,0%	Tinggi	Meningkat
	BMA	52,4%	Cukup tinggi	64,1%	Tinggi	Meningkat
	ANA	60,0%	Cukup tinggi	67,5%	Tinggi	Meningkat
Kontrol	FH	73,7%	Tinggi	74,4%	Tinggi	Meningkat
	ARB	67,5%	Tinggi	71,0%	Tinggi	Meningkat
	FAA	69,6%	Tinggi	80,6%	Tinggi	Meningkat
	MJ	71,7%	Tinggi	85,5%	Sangat tinggi	Meningkat
	CVS	56,5%	Cukup tingi	71,0%	Tinggi	Meningkat
	MR	82,7%	Sangat tinggi	88,9%	Sangat tinggi	Meningkat
	ABA	65,5%	Tinggi	78,6%	Tinggi	Meningkat
	WMA	67,5%	Tinggi	70,3%	Tinggi	Meningkat
	CK.TK	62,7%	Tinggi	63,4%	Tinggi	Meningkat
	RA	62,0%	Tinggi	75,8%	Tinggi	Meningkat

Berdasarkan hasil *pre-test* maupun *post-test* sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok dapat di lihat pada kalisifkasi dan persentase *self esteem* pada table 1. Berdasarkan table 1 dapat diketahui Tingkat *self esteem* dari 10 siswa yang menjadi subjek penelitian, sebelum dilakukan konseling kelopompok siswa dengan klasifikasi cukup tinggi terdapat 9 siswa dan terdapat 1 siswa yang memiliki klasifikasi tinggi dengan masing masing nilai, NA 48,9%, CN 59,3%, NARB.A 48,9%, ANI 60,6%, AAF 58,6%, A 52,4%, TL 66,2%, GMHL 51,7%, BMA 52,4%, ANA 60,0%. Namun setelah dilakukannya konseling kelompok seluruh siswa memiliki peningkatanyang cukup baik dengan kalisikasi 9 siswa tinggi dan 1 siswa menjadi sangat tinggi dengan nilai masing masing NA 66,8%, CN 82,7%, NARB.A 72,4 %, ANI 77,2 %, AAF 67,5%, A 68,9%, TL 80,6 %, GMHL 71,0%, BMA 64,1%, ANA 67,5%.

Berdasarkan hasil *pre-test* maupun *post-test* sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok pada kelas kontrol dapat di lihat pada kalisifkasi dan persentase *self esteem* pada table 2. Berdasarkan table 2 dapat diketahui Tingkat *self esteem* dari 10 siswa yang menjadi subjek penelitian, sebelum dilakukan konseling kelopompok siswa dengan klasifikasi sangat tinggi terdapat 1 siswa, klasifikasi tinggi terdapat 8 siswa dan cukup tinggi terdapat 1 siswa dengan masing masing nilai, FH 73,7%, ARB 67,5% FAA 69,6%, MJ 71,7%, CVS 56,5%, MR 82,7%, ABA 65,5%, WMA 67,5%, CK.TK 62,7%, RA 62,0%. Namun setelah dilakukannya konseling kelompok seluruh siswa memiliki peningkatanyang cukup baik dengan kalisikasi 2 siswa sangat tinggi dan 8 siswa tinggi

dengan nilai masing masing FH 74,4%, ARB 71,0% FAA 80,6%, MJ 85,5%, CVS 71,0%, MR 88,9%, ABA 78,6%, WMA 70,3%, CK.TK 63,4%, RA 75,8%.

Uji pairet T tes

Table 2. hasil uji paired t tes

A.		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre tes teknik self instruction - post tes teknik self instruction	-23,200	7,899	2,498	-28,851	-17,549	-9,287	9	,000
2	pre tes kelompok kontrol - post tes kelompok kontrol	-11,600	8,409	2,659	-17,615	-5,585	-4,362	9	,002

Berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai p-value < 0.05 yaitu 0,000 dan nilai t-hitung > t-tabel, yaitu 9,287 > 1,729 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self instruction* . Hasil analisis ini memberikan bukti kuat bahwa layanan konseling yang diberikan berdampak positif dan signifikan terhadap peningkatan *Self esteem* peserta didik. Layanan konseling tersebut terbukti efektif dalam membantu peserta didik untuk meningkatkan *Self Esteem.*

Berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai p-value < 0.05 yaitu 0,002 dan nilai t-hitung > t-tabel, yaitu 4,362 > 1,729 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok tanpa perlakuan / non spesifik.

hasil analisis ini memberikan bukti kuat bahwa layanan konseling yang diberikan berdampak positif dan signifikan terhadap peningkatan *Self esteem* peserta didik. Layanan konseling tersebut terbukti efektif dalam membantu peserta didik untuk meningkatkan *Self Esteem.*

PEMBAHASAN

Tingkat *Self esteem* Peserta Didik Sebelum dan Sesudah Konseling Kelompok Teknik *Self instruction*

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor *self esteem* pada kelas ekperimen setelah diberikan konseling kelompok Teknik *self instruction* . Pada pre-test Sebagian besar peserta didik berada pada kategori cukup tinggi, sedangkan setelah perlakuan mayoritas meningkat ke kategori tinggi dan bahkan sangat tinggi yang sebelumnya 59.3% meningkat menjadi 82,7% setelah perlakuan. Hal ini menunjukkan efektivitas layanan konseling kelompok Teknik *self instruction* dalam meningkatkan self esteem.

Pada kelas kontrol juga ditemukan peningkatan, namun tidak sebesar pada kelas ekperimen. Misalnya seorang peserta didik meningkat dari 56,5% menjadi 71,0%, yang menandakna bahwa

interverensi konselling kelompok memberikan pengaruh lebih nyata disbanding pembelajaran biasa.

Temuan ini mendukung pendapat coopersmift (1967) bahwa *self esteem* merupakan evaluasi individu terhadap dirinya, serta sejalan dengan Meichenbaum (dalam Susanti, 2020) yang menjelaskan bahwa *self instruction* membantu siswa mengubah dialog internal negative menjadi pernyataan positif yang adaptif. Corey (2016) juga menegaskan konseling kelompok menciptakan dinamika interpersonal yang memfasilitasi dukungan pemodelan perilaku positif dan umpan balik konstruktif. Sejalan dengan penelitian konseling kelompok berbasis kongnitif terbukti efektif untuk membantu siswa mengelola pikiran irasional,memperoleh dukungan sebaya, serta meningkatkan motivasi belajar (Durrotunnisa et al., 2023; Puswiartika et al., 2023).

Dengan demikian konseling kelompok dengan Teknik *self instruction* terbukti mampu meningkatkan *self esteem* siswa yang tercermin dari perubahan skor pre-test ke post-test, serta dorongan mereka lebih mampu menerima diri dan mengembangkan potensi yang dimiliki.

Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self instruction* dalam Meningkatkan Self Esteem

Efektifitas konseling kelompok Teknik *self instruction* dalam penelitian ini dibuktikan berdasarkan hasil uji pairet t-test. Di peroleh nilai p-valeu < 0,05 serta t hitung > t table, yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara rata- rata skor pre-test dan post-test , baik dalam kelas eksperimen maupun kontrol. Namun peningkatan yang terjadi pada kelas ekperimen lebih menonjol dibanding kontrol. Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok ddengan Teknik self instrcuction lebih efektif di bandingkan layanan konseling non-spesifik. Efektifitas ini dapat di lihat dari salah satu kasus yang awalnya merasa minder saat berhadapan dengan teman yang lebih pintar dan meragukan kemampuannya, setelah mengikuti koneseling siswa tersebut mampu meneguhkan dirinya melalui kalimat penguatan seperti "*saya punya kemampaun unik yang bisa saya kembangkan."*

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Indrawati et al., 2025) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis kognitif efektif meningkatkan literasi kesehatan mental dengan hasil uji signifikan (p<0,05). Hal tersebut menegaskan pentingnya restrukturisasi pola piker sebagai dasar perubahan perilaku. Prinsip ini relefan dengan Teknik *self instruction* karna keduanya sama -sama menekankan pada perubahan dialog internal yang negative menjadi positif. Temuan ini juga didukung oleh penelitian (Syahran et al., 2025) yang menggunakan teknik dispute kognitif untuk mengatasi kecanduan game online mereka menyimpulkan bahwa intervensi berbasis kognitif membantu siswa melawan pikiran negative memicu perilaku maladaptive, sebuah prinsip yang sejalan dengan efektifitas teknik *self instruction* dalam menignkatkan self esteem.

Selain itu penelitian (Fitriani et,al., 2024) tentnag dukungan sosial teman sebaya dalam penyesuaian diri siswa SMP juga menegaskan bahwa interaksi positif dalam kelompok berkontribusi besar terhadap peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan menyesuaikan diri siswa. Hasil ini memperkuat temuan penelitian bahwa dinamika dalam konseling kelompok memiliki peran penting dalam membangun keyakinan diri sekaligus meningkatkan *self esteem* siswa.

Dengan demikian dapat ditegaskan bahwa konseling kelompok dengan Teknik *self instruction* terbukti efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa. Dengan diperkuat oleh hasil uji statistik.

KESIMPULAN

1. Tingkat *self esteem* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok Teknik *self instruction* berada pada kategori cukup tinggi
2. Tingkat *self esteem* setelah diberikaan layanan, *self esteem* siswa pada kelompok ekperimen maupun kontrol mengalami peningkatan yang signifikan Dimana mayoritas berpindah ke kategori tinggi dan sangat tinggi
3. Konseling kelompok Teknik *self instruction* terbukti efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas VIII SMP Model Terpadu Madani palu di banding kelompok kontrol –

IMPLIKASI

1. Guru BK dapat menerapkan teknik ini sebagai layanan rutin bagi siswa dengan self esteem rendah.
2. Sekolah dapat mengintegrasikannya dalam program pengembangan diri untuk melatih pengelolaan emosi dan pola pikir positif.

BATASAN

1. *Self Esteem* merupakan sebuah penilaian yang dilakukan terhadap diri individu
2. Konseling Kelompok teknik *Self Instruction* adalah jenis konseling yang dilakukan dalam kelompok di mana orang dilatih untuk menginternalisasi instruksi positif untuk mengubah cara mereka berpikir dan berperilaku.

REKOMENDASI

Guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan teknik *self instruction* sebagai salah satu alternatif layanan konseling kelompok dalam membantu siswa yang memiliki *self esteem* rendah.

Siswa diharapkan mampu menerapkan instruksi diri positif yang diperoleh selama konseling ke dalam kehidupan sehari-hari agar lebih percaya diri dan mampu mengembangkan potensi diri.

DAFTAR PUSTAKA

Alifta, I., Jali, R., Anggraika, I., & Suryania, W. (2024). Efektivitas Child Parent Relationship Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem Anak Usia Sekolah. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K, 5(1), 126–138. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index

Coopersmith, S. (1967). The Antecedents of Self-Esteem. San Francisco: W. H. Freeman and Company.

Corey, G. (2016). Theory and Practice of Group Counseling (9th ed.). Boston: Cengage Learning.

Durrotunnisa, D., Lestari, M., & Ridwan, S. (2023). Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Simbolik untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Daring Siswa. Jurnal Basicedu, 7(1), 351–362.

Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). Self-Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline Dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri. Jurnal Psikologi Insight, 2(1), 43–56. https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11922

Fitriani, D., Saputri, D. M., Silalahi, M. F., & Riyadi, N. E. W. (2024). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri siswa SMP. NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan, 5(2), 601–610. https://doi.org/10.55681/nusra.v5i2.343

Hasan, H., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan, S. (2019). Group counseling of cognitive behavior with self instruction technique on self efficacy and academic burnout. Jurnal Bimbingan Konseling, 8(1), 91-96.

Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2015). Self-esteem dan prestasi akademik sebagai prediktor pubjective well-being remaja awal. Journal of Psychology, 1(3), 180–191.

Kolawole, A., & Olubunmi, G. (2023). Secondary School Student's Academic Performance Self Esteem and School Environment: an Empirical Assessment from Nigeria. Journal of Education Method and Learning Strategy, 1(03), 126–135. https://doi.org/10.59653/jemls.v1i03.170

Lestari, M., Hasan, H., Silalahi, M. F., Thalib, M. M., Ampulembang, J. A. C., & Kushendar, K. (2023). Group Counseling on Increasing the Learning Motivation of Broken Home Students. Grief and Trauma, 1(1), 27–38. https://doi.org/10.59388/gt.v1i1.226

Melisa, M., & Pohan, L. D. (2018). Efektivitas Intervensi Kelompok untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Mahasiswa dengan Test Anxiety. Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan, 11(1), 22–40. https://doi.org/10.24912/provitae.v11i1.1864

Mardatilla, M., Hasan, H., Syahran, R., Zuniati, M., & Latief, A. A. (2025). Effectiveness of Group Counseling Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) To Reduce Abuse of Smartphones by Students. Grief and Trauma, 3(1), 8-16.

Indrawati, M., Rasido, I., Puswiartika, D., & Hasan, H. (2025). Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Melalui Psikoedukasi Pada Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan Konseling. PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi, 5 (2), 535-541.

Nurhidayatullah, D., & Alam, A. A. F. (2025). Hubungan Perfeksionisme dan Fear of Failure untuk Menurunkan Kecemasan Akademik di SMP Negeri 33 Makassar. Prosiding Konseling Kearifan Nusantara, 4, 845–855.

Oktaviana, W., & Aprilliana, A. (2024). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Pada Remaja Yang Mengalami Harga Diri Rendah: a Systematic Review. JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 12(1), 89–96.

Pranajaya, R. S. B. R. J. U. D. M. A. R. V. T. V. S. A. (2023). MENINGKATKAN SELF ESTEEM SISWA MELALUI PENDEKATAN COGNITIF BEHAVIOT THERAPY DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION. Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran, 6, 2748–2753.

Puswiartika, D., Ratu, B., Hasan, H., Misnah, M., Rizal, R., & Aditya, R. (2023). Pelatihan mindfulness sebagai upaya peningkatan komitmen pelayanan perangkat Desa Kabupaten Sigi. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia), 9(4), 331-339

Raynal, I., Afrilianto, M., & Susanti, D. (2020). Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Siliwangi. 3(1), 9–15. https://doi.org/10.22460/fokus.v7i4.23260

Rasido, I., Hasan, H., & Riyadi, N. E. W. (2025). Mental Health Literacy Study of Tadulako University Students. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 7(1).

Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 4(1), 16. https://doi.org/10.29210/120182133

Salsabila, D. F., Saffanah Qalbi, A. F., Aziz, A. M., Etniko, A., & Tahir Rauf, K. N. (2022). Perbedaan Self-Esteem antara Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri dengan Perguruan Tinggi Swasta. Journal of Psychology Students, 1(1), 45–56. https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17458

Saputra, W. H. A. (2017). Pengaruh Penggunaan Modifikasi Alat Bantu Terhadap Keberhasilan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Di Smp Negeri 1 Cilimus. 44.

Silalahi, M., Munifah, M., & Hasan, H. (2023). Analisis Hubungan Antara Stunting dan Kapasitas Kognitif pada Anak Sekolah Dasar Usia 7-10 Tahun: Pendekatan Survei Analitik Desain Cross-Sectional. Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan, 7(2), 203-210.

Sugiyono. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.

Susanti, R. H. (2020). 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

Syahran, R., Munifah, M., Silalahi, M. F., Hasan, H., & Usman, N. K. (2025). Teknik Dispute Kognitif Terhadap Kecanduan Game Online Siswa. JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 10(2), 79-85.

Yudiono, U., & Sulistyo, S. (2020). Self-esteem: Faktor-faktor yang mempengaruhinya Self-esteem: The influence factors. Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan, 8(2), 99–105.