



Panduan Konseling Kelompok Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Sikap Asertif Santri Korban Bullying

(Group Counseling Guide to Self-Instruction Techniques to Increase Self-Confidence and Assertiveness of Students who are Victims of Bullying)

Nurul Athifah*, Muslihati, Diniy Hidayatur Rahman

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65114, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: nurul.athifah.2001118@students.um.ac.id

Paper received: 30-Maret-2023; revised: 4-September-2023; accepted: 15-September-2023

Abstract

This development study aims to produce a collective self-education guide for counselors that is both interesting and easy to understand. Group counseling guidelines are used according to the evolution of Borg and Gall. The steps involved in developmental research up to the seventh level are as per requirements and are in the product review phase after materials expert testing, media expert testing, and product user candidate (consultant) testing at Izzat Batu Secondary School. school. Research and development results show that a group counseling guide to self-educational techniques scores from guidance and counseling experts with an agreement model among raters showing very high standards of 1 from media experts as 1 and from potential users (advisers) as 1. Based on the assessment of experts that the counseling guide for self instruction is very feasible to use.

Keywords: group counseling; self-instruction; self-confidence; assertiveness; bullying

Abstrak

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk panduan konseling kelompok teknik *self-instruction* untuk konselor yang menarik dan mudah dipahami. Panduan konseling kelompok tersebut digunakan sesuai dengan pengembangan Borg and Gall. Langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian pengembangan sampai pada tahap ke tujuh sesuai dengan kebutuhan yaitu pada tahap revisi produk setelah dilakukan uji ahli materi, uji ahli media, dan uji calon pengguna produk (konselor) di SMP Al-Izzah Batu. Analisis data menggunakan *inter-rater agreement*. Hasil penilaian uji ahli dan pengguna secara keseluruhan menunjukkan bahwa indeks validasi yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa panduan konseling kelompok teknik *self-instruction* ini sangat tepat, berguna, mudah dan menarik untuk meningkatkan kepercayaan diri dan sikap asertif santri korban *bullying*.

Kata kunci: konseling kelompok; *self-instruction*; kepercayaan diri; sikap asertif; *bullying*

How to cite: Athifah, N., Muslihati, M. & Rahman, D. H. (2023). Panduan Konseling Kelompok Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Sikap Asertif Santri Korban Bullying. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(3). 237-246. doi: 10.17977/um059v3i32023p237-246

1. Pendahuluan

Masa remaja yang berada pada status anak sekolah yang dihadapkan dengan berbagai tekanan, berbagai persoalan dan tuntutan lingkungan. Pendapat R.Simonson (Geldard, 2011) Siswa sekolah menengah pertama menurut usianya berada dalam masa remaja. Pada masa ini remaja mencoba berbagai hal dalam pekerjaan, pendidikan dan mereka berusaha menemukan jati diri (Slavin, 2008). Sekolah yang merupakan lembaga pendidikan formal yang berfungsi

membantu siswa untuk mengembangkan potensi diri secara optimalpun menjadi tempat dimana munculnya masalah-masalah yang sifatnya sensitive terhadap dunia pendidikan, salah satu masalah yang muncul adalah *bullying*.

Perkembangan masa remaja khususnya siswa SMP sangatlah kompleks dalam mempengaruhi kemandiriannya, kognitif siswa pada tahap operasional formal sehingga lebih kritis dan memiliki sifat egosentris yang tinggi dalam menanggapi segala sesuatu dalam kehidupannya (Papalia et al., 2015; Piaget, 2013). Remaja SMP juga memiliki emosi yang kurang stabil, individu cenderung mudah terbawa kepada hal yang negatif (Purnamingtyas dan winingsih, 2020; Fitriani, 2019). Remaja SMP juga sudah mulai tidak tertarik lagi dengan aktivitas bersama orang tua. Remaja menganggap bahwa standar teman sebaya lebih penting (Santrock, 2017; Hurlock, 2014). Sejatinya sesuai dengan perkembangan moral, remaja SMP sudah mengerti aturan dan norma yang berlaku di masyarakat (Kohlberg, 1995).

Perkembangan yang paling menonjol dari masa peralihan salah satunya adalah pencarian jati diri, seseorang remaja harus mempunyai kepercayaan diri agar membantu dalam menjalankan tugas perkembangannya. Misalnya dalam pembentukan citra diri ataupun jati diri pada remaja, dan proses penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial, (Papalia, D. E., Feldman, R. D; dan Martorell, 2015) mengatakan bahwa masa remaja merupakan fase peralihan individu dari masa anak-anak hingga dewasa. Remaja mengalami pertumbuhan cepat, secara fisik, psikis dan sosial.

Kepercayaan diri adalah hal yang seharusnya dimiliki remaja untuk mencapai kesuksesan. Terkadang remaja tidak menyadari bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat kegiatan sehari-hari. sikap remaja yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri, seperti: selalu ragu-ragu dalam melakukan sesuatu hal, mudah cemas, tidak memiliki keyakinan, cenderung menghindari, menutup diri, kurang inisiatif, mudah patah semangat, takut untuk tampil didepan orang banyak, dan lain-lain yang akan menghambat untuk melakukan sesuatu. Menurut (Lauster, 2008) dalam hubungan dengan orang lain, rasa rendah diri terlihat sebagai rasa malu, kebingungan dan rendah hati yang berlebihan. Oleh karena itu, rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan masalah penyesuaian diri remaja dengan lingkungan sekitar.

Bullying merupakan masalah yang sangat serius tidak hanya di pesantren, tetapi di lembaga pendidikan di seluruh dunia (Yunita & Isnawati, 2022). Padahal, *bullying* tidak terbatas pada remaja seperti siswa SMA, tetapi juga meluas ke siswa SMP, siswa sekolah dasar, dan anakanak taman kanak-kanak. Yang berbahaya, *bullying* tidak hanya dilakukan oleh anak-anak yang tumbuh di kota-kota besar, tetapi juga banyak dilakukan oleh anak-anak di pedesaan. Bahkan sebagian orang Indonesia menganggap *bullying* dan kekerasan lainnya sebagai hal yang wajar (Ernawati, 2018).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mengatakan telah menerima pengaduan sekitar 480 anak yang diintimidasi di sekolah antara 2016 dan 2020 (Reza Pahlevi, 2022). Belakangan, KPAI juga merilis data bahwa sekitar 87,6% insiden *bullying* ditemukan di Indonesia. Di Indonesia, lebih banyak laki-laki daripada perempuan yang menjadi korban, perilaku *bullying* lebih banyak terjadi pada anak-anak usia remaja (Desiree, 2012). Ini disebabkan, pada masa remaja disebut juga masa pubertas terjadi proses pencarian jati diri, dimana remaja banyak berinteraksi dengan lingkungan sosial dan lingkungan

sekolah/pesantrennya (Oktaviana, 2014). Menurut Santrock (2012) Pubertas (remaja) dimulai antara usia 10 sampai 12 dan berakhir antara usia 18 sampai 22 tahun.

Santri yang memiliki kepercayaan diri rendah akan memiliki sifat dan perilaku antara lain: tidak mau mencoba suatu hal yang baru, merasa tidak dicintai dan tidak diinginkan, punya kecenderungan melempar kesalahan pada orang lain, memiliki emosi yang kaku dan disembunyikan, mudah mengalami rasa frustrasi dan tertekan, meremehkan bakat dan kemampuan diri sendiri, serta mudah terpengaruh oleh orang lain. Menurut (Sugiarto, 2009) ciri-ciri seorang yang kurang percaya diri dapat kita amati adalah : sering menghindari kontak mata (menunduk/membuang pandangan ke arah lain), sering mengamuk untuk melepaskan kecemasan, tidak banyak bicara (sering menjawab secukupnya apabila ditanya, seperti : “ya” atau “tidak” bahkan hanya mengangguk untuk kegiatan-kegiatan di kelas maupun diluar kelas (pasif), tidak mau meminta pertolongan atau bertanya pada orang yang belum dikenal, mengalami demam panggung disaat-saat tertentu dan sulit berbaur dengan lingkungan/situasi baru (butuh waktu yang cukup lama untuk menyesuaikan diri).

Menurut (Lindenfield, Gael; Yuwono, 1997) orang yang percaya diri adalah orang yang merasa puas dengan dirinya. Orang yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan selalu bersyukur karena merasa puas dengan apa yang ada pada dirinya. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri yang negatif dan kurang percaya pada kemampuannya sehingga sering menutup diri. Oleh karena itu, masalah kepercayaan diri pada individual menjadi prioritas yang harus dibangun untuk mencapai penyesuaian diri secara maksimal.

Berbagai layanan dan strategi dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Salah satunya adalah teknik *self-instruction*. *Self-instruction* merupakan salah satu teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Michenbaum. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan sebagai sebuah integritas dari metode-metode kognitif dan perilaku (Rofiq et al., 2020)

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 mengui ulang keyakinan siswa terhadap diri mereka sendiri dengan berbagai teknik persuasi verbal dan aktivitas yang diberikan secara berulang-ulang sampai pada akhirnya siswa dapat melakukannya untuk diri mereka sendiri (Cormier et al., 2009)

Keefektifan penggunaan teknik *self-instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri didukung dengan hasil penelitian yang lain. (Bagas David, 2013) mengemukakan bahwa teknik *self-instruction* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Belum dikembangkannya panduan pada SMP Al-Izzah Batu maka dari itu peneliti tertarik untuk mengembangkan sebuah media dalam bentuk buku panduan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri dan sikap asertif santri korban *bullying* menggunakan teknik *self-instruction*.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain *Research and Development* (R&D) dengan produk akhir panduan konseling kelompok teknik *self-instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri dan sikap asertif santri korban *bullying*. Penggunaan penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan produk yang berterima secara teoritis dan praktis dari segi kegunaan, kelayakan, kepatutan, kepraktisan, kemenarikan dan keefektifan. (Borg & Gall, 2003)

membagi langkah pelaksanaan strategi penelitian dan pengembangan menjadi sepuluh langkah, adapun kesepuluh langkah tersebut sebagai berikut: (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan, (3) mengembangkan produk awal, (4) uji coba lapangan tahap awal, (5) revisi produk utama, (6) uji coba kelompok kecil, (7) revisi produk operasional, (8) uji lapangan operasional, (9) revisi produk akhir dan penyempurnaan produk akhir, (10) deseminasi dan implementasi.

Kesepuluh langkah yang dituliskan (Borg & Gall, 2003) merupakan sebuah lingkaran yang memiliki keterkaitan satu sama lain, namun, peneliti hanya akan melaksanakan sampai pada langkah ke-7 sesuai dengan kebutuhan yaitu sampai pada tahap revisi produk setelah dilakukan uji ahli materi, uji ahli media dan uji calon pengguna produk. Hasil akhir dari penelitian pengembangan ini yaitu produk berupa panduan konseling kelompok teknik *self-instruction* dengan meningkatkan kepercayaan diri dan sikap asertif santri korban *bullying*.

Data penilaian mengenai produk yang telah dikembangkan yaitu berupa data kuantitatif dan kualitatif. Hasil penilaian kuantitatif dan kualitatif digunakan sebagai acuan untuk memperbaiki produk yang dikembangkan sehingga hasil akhir dari penelitian pengembangan ini yaitu produk berupa panduan konseling kelompok teknik *self-instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri dan sikap asertif santri korban *bullying*.

Subjek uji coba dalam penelitian ini terdiri dari ahli materi bimbingan dan konseling, ahli media, serta calon pengguna produk (konselor). Jenis data dalam penelitian ini adalah berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif bersumber dari penilaian para ahli dan calon pengguna produk (konselor) berupa instrumen penilaian yang terkait ketepatan, kegunaan, kemudahan dan kemenarikan produk. Data kuantitatif yang diperoleh dari uji ahli bimbingan dan konseling dianalisis menggunakan model *inter-rater agreement*, sedangkan untuk data dari ahli media dan calon pengguna produk (konselor) dianalisis menggunakan model rata-rata. Data kualitatif diperoleh dari ahli berupa saran perbaikan yang tertulis dalam instrument penilaian.

Penelitian dilakukan dengan memberikan *pretest* sebelum dilakukan *treatment* dan pemberian *posttest* setelah *treatment* dengan maksud untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan sikap asertif santri. Pada tahap kedua peneliti memberikan *treatment* kepada santri untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri dan sikap asertif santri. *Treatment* diberikan kepada subjek penelitian yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. *Treatment* dilakukan dengan menggunakan teknik *self-instruction* dalam *setting* kelompok. Dalam pelaksanaan *treatment*, prosedur konseling yang dilakukan mengikuti langkah-langkah yang ada pada panduan konseling dengan teknik *self-instruction*. Durasi yang dilakukan sekitar 45-55 menit dalam setiap pertemuan. Pada tahapan terakhir, *posttest* dilakukan setelah subjek penelitian diberikan *treatment* melalui pemberian skala kepercayaan diri dan sikap asertif dengan maksud untuk mengetahui perubahan kepercayaan diri subjek penelitian dan untuk mengetahui keberhasilan selama diberikan *treatment*.

Instrumen yang digunakan peneliti adalah skala kepercayaan diri dan sikap asertif. Panduan konseling yang didalamnya terdapat rancangan untuk pelaksanaan *treatment*. Format instruksi diri dan lembar refleksi untuk mengetahui sejauh mana subjek penelitian mengetahui materi yang diberikan. Skala kepercayaan diri digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan skala sikap asertif untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri santri. Panduan konseling digunakan untuk pelaksanaan konseling kelompok bagi santri.

Pengumpulan data penelitian dilaksanakan dengan memberikan skala kepercayaan diri dan skala sikap asertif santri panduan konseling yang didalamnya terdapat rancangan untuk pelaksanaan *treatment*. Format instruksi diri dan lembar refleksi untuk mengetahui sejauh mana subjek penelitian mengetahui materi yang diberikan. Skala kepercayaan diri dan sikap asertif digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan sikap asertif santri. Panduan konseling digunakan untuk pelaksanaan konseling kelompok bagi santri.

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan memberikan skala kepercayaan diri dan skala sikap asertif santri kepada santri putri kelas VIII SMP Al-Izzah Batu. Setelah pemberian pretest maka kegiatan selanjutnya adalah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* sebanyak 7 kali pertemuan. Pemberian posttest diberikan untuk mengukur hasil *treatment* yang diberikan. Hasil dari *pretest-posttest* akan digunakan untuk mengukur keefektifan teknik *self-instruction* yang telah diberikan.

Analisis data merupakan langkah yang penting dalam penelitian. Analisis data dapat membuktikan hipotesis yang telah ditemukan. Menurut (Sugiyono, 2008) kegiatan dilakukan dalam analisis data adalah (1) analisis kuantitatif (analisis data *pretest* dan *posttest*) dan (2) analisis data untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Dalam melakukan analisis data tersebut menggunakan program *SPSS 16.0 for Windows* untuk memudahkan dalam perhitungannya. Penelitian menggunakan dua analisis data, yang pertama analisa data kuantitatif dan analisa data untuk menguji hipotesis.

Kegiatan yang dilakukan dalam analisis data kuantitatif adalah penskoran dan pentabulasian data. Penskoran dilakukan dengan memberikan skor pada tiap butir pernyataan sesuai dengan jawaban yang diberikan oleh subjek penelitian. Pemberian skor berdasarkan atas klasifikasi butir positif dan negatif. Setelah melakukan penskoran, dilanjutkan dengan pentabulasian data dengan cara memasukkan data yang diperoleh dari skor yang sudah ada dalam tabel. Kemudian dikelompokkan mejadi seperangkat data berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Dalam menganalisis data menggunakan statistic deskriptif yang akan menghasilkan kategori kepercayaan diri dan sikap asertif yang tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 1. Data Hasil Pretest

Subjek	Skor		Kategori
	Kepercayaan diri	Sikap Asertif	
CA	53	112	Rendah
HP	53	104	Rendah
BQ	51	110	Rendah
ND	54	107	Rendah
AM	46	108	Rendah
TH	47	119	Rendah

Pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan tingkat kepercayaan diri dan sikap asertif santri sebagai subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Keefektifan pengaruh *treatment* yang diberikan terhadap tingkat kepercayaan dan sikap asertif santri dapat dilihat dari perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Untuk lebih meyakinkan digunakan analisis *statistic non parametric* dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan *spss*. Hipotesis dinyatakan diterima jika nilai signifikan <0.05 yang berarti terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara sebelum pemberian *treatment* dan setelah pemberian

treatment. namun jika nilai signifikansi >0.05 berarti tidak terdapat perbedaan frekuensi antara sebelum pemberian *treatment* dan setelah pemberian atau dengan kata lain hipotesis yang diajukan ditolak.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Produk dari penelitian dan pengembangan ini berupa panduan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri dan sikap asertif santri korban *bullying* di SMP Al-Izzah Batu. Panduan konseling kelompok ini diperuntukkan kepada konselor sekolah. Dalam panduan ini terdapat 6 bagian yaitu: bab 1 Pendahuluan; bab 2 petunjuk penggunaan panduan; bab 3 *pre-test* dan *post-test*; bab 4 konsep dasar; bab 5 prosedur pelaksanaan konseling kelompok; bab 6 penutup.

Tabel 2. Hasil Penilaian Panduan

Ahli materi	Hasil diperoleh dari 26 item pernyataan dari keempat aspek yaitu aspek ketepatan, kebergunaan, kemudahan dan kemenarikan dari ahli 1 dan ahli 2. Perhitungan indeks uji ahli yang dilakukan berdasarkan rumus yang ditentukan menunjukkan indeks sebesar 1. Yang artinya indeks sebesar 1 menunjukkan validitas yang sangat tinggi.
Ahli media	Hasil diperoleh dari 50 item pernyataan dari keempat aspek yaitu aspek ketepatan, kebergunaan, kemudahan dan kemenarikan dari ahli 1 dan ahli 2. Perhitungan indeks uji ahli yang dilakukan berdasarkan rumus yang ditentukan menunjukkan indeks sebesar 1. Yang artinya indeks sebesar 1 menunjukkan validitas yang sangat tinggi.
Calon pengguna produk	Hasil yang diperoleh dari 26 item pernyataan dengan keempat aspek, yaitu aspek ketepatan, keberagaman, kebergunaan, kemudahan dan kemenarikan, diperoleh skor rata-rata sebesar 1 yang artinya produk tersebut sangat layak untuk digunakan.

Saran perbaikan dari uji ahli materi bimbingan dan konseling, yang berupa kritik dan saran serta masukan terkait panduan konseling kelompok yang dituliskan pada instrumen penilaian. Rendahnya sikap kepercayaan diri santri putri yang terjadi di SMP Al-Izzah Batu khususnya kelas VII terlihat jelas dari perilaku santri yang menunjukkan gejala-gejala seperti malu untuk berbicara didepan kelas, jarang bertanya pada guru, menghindari berbicara dengan teman-teman. Setelah dilaksanakannya pretest untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan sikap asertif santri, dilakukan juga *posttest* yang berguna untuk mengukur sejauh mana hasil dari penerapan teknik *self-instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri dan sikap asertif santri yang diwujudkan dalam bentuk skor. *Posttest* dilakukan pada akhir pelaksanaan *treatment*. setiap *treatment* yang dilakukan merupakan penerapan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* sesuai dengan aspek yang telah dijabarkan pada kisi kisi skala kepercayaan diri dan sikap asertif.

Pengamatan terhadap subjek penelitian dilakukan oleh peneliti pada saat pemberian *treatment*. kegiatan ini dilakukan sebelum, selama dan sesudah berjalannya proses pemberian *treatment* menggunakan teknik *self-instruction* selama 7 kali pertemuan. Hal yang diamati selama pelaksanaan konseling adalah tingkah laku santri yang berhubungan dengan sikap kepercayaan diri dan sikap asertif mereka. Misalnya sikap siswa ketika memperkenalkan diri

dihadapan teman temannya, dan ketika menyampaikan pendapat serta bertanya pada proses konseling.

Tempat kegiatan penelitian adalah di SMP Al-Izzah Batu bagian santri putri, dan kegiatan konseling dilaksanakan di ruang sholat lantai 2 sekolah dan anggota kelompok berjumlah 6 orang santri putri. Selama pelaksanaan konseling, peneliti membuat *setting* pelaksanaan dengan nyaman mungkin, sehingga santri dapat dengan mudah untuk mengikuti kegiatan konseling. peneliti membuat posisi duduk saat konseling dengan melingkar, sehingga memudahkan dalam kegiatan konseling karena saling berhadapan satu sama lain. kegiatan konseling berlangsung selama 55 menit yang diawali dengan menjalin hubungan yang baik, membentuk dinamika kelompok dengan baik dan para santri memaparkan kejadian yang dialami mereka yang sesuai dengan kepercayaan diri dan sikap asertif mereka. Selanjutnya proses konseling dilanjutkan dengan memberikan pelatihan instruksi diri dan diakhiri dengan refleksi tentang pelaksanaan konseling sekaligus pemberian *home work*. Topik yang dibahas dalam konseling dipilih berdasarkan skor terendah dari hasil *pretest*. Jadi topik pada setiap pertemuan berbeda-beda sesuai dengan indikator kepercayaan diri dan sikap asertif.

Kegiatan dimulai dengan satu persatu subjek menceritakan kejadian yang pernah mereka alami atau tindakan yang berkaitan dengan gejala-gejala yang timbul. Apa yang mereka alami, apa yang mereka rasakan dari pengalaman tersebut. Sertlah masing-masing subjek menyampaikan kejadian yang pernah dialami, selanjutnya subjek penelitian mengisi lembar instruksi diri yang dilanjutkan dengan pelatihan teknik *self-instruction* atau instruksi diri untuk meningkatkan kepercayaan diri. Setelah pelaksanaan pelatihan *self-instruction* selesai maka santri diajak untuk merefleksikan dari pelaksanaan kegiatan konseling ini, serta melakukan perencanaan perilaku baru sesuai dengan pemikiran positif yang dimunculkan. Akhir kegiatan setiap santri diberikan pekerjaan rumah *homework* untuk dapat melatih pemahaman diri mereka dirumah, yang mana nantinya pekerjaan santri akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.

Selisih hasil *posttest* dan *pretest* menunjukkan dampak dari diberikan treatment *self-instruction*. Hasil pengukuran terdapat pada gambar di bawah ini dengan menunjukkan adanya perubahan peningkatan hasil skor yang dialami oleh masing-masing santri. Kondisi menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* dapat membantu santri dalam meningkatkan kepercayaan diri dan sikap asertif santri korban *bullying*. Hasil *pretest* dan *posttest* kedelapan santri tersebut disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Efektifitas Pelaksanaan Panduan Konseling Kelompok

Subjek	Pretest		Kategori	Posttest		Kategori
	Kepercayaan diri	Sikap asertif		Kepercayaan diri	Sikap Asertif	
CA	53	112	rendah	65	139	Sedang
HNM	53	104	rendah	67	136	Sedang
BQ	51	110	rendah	65	138	Sedang
ND	54	107	rendah	77	136	Tinggi
AM	46	108	rendah	68	147	Sedang
TLT	47	119	rendah	54	137	Sedang

Hasil *pretest* dan *posttest* selanjutnya diberikan tindak lanjut dengan menggunakan analisis Wilcoxon untuk mengetahui signifikansi perubahan santri setelah pemberian treatment. Pada uji ini, nilai yang digunakan adalah keseluruhan meningkatkan kepercayaan diri dan sikap asertif santri korban *bullying*

3.2. Pembahasan

Penelitian dan pengembangan ini menghasilkan sebuah produk yaitu panduan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri dan sikap asertif santri korban *bullying*. Produk yang dikembangkan ini sesuai dengan prosedur penelitian dan pengembangan (Borg & Gall, 2003) yang telah disesuaikan oleh kebutuhan peneliti, yaitu : penelitian dan pengumpulan data, perencanaan, pengembangan draft produk awal, uji coba ahli, revisi produk, uji coba lapangan dan revisi produk akhir.

Panduan konseling kelompok yang dikembangkan terdiri dari 6 bab bab 1 Pendahuluan; bab 2 petunjuk penggunaan panduan; bab 3 *pre-test* dan *post-test*; bab 4 konsep dasar; bab 5 prosedur pelaksanaan konseling kelompok; bab 6 penutup. Sebelum tema terpilih terlebih dahulu melaksanakan konseling awal untuk mengetahui cerita dari konseli. (Siradjuddin, 2017) mendefinisikan konseling sebagai hubungan yang berupa bantuan satu-satu yang berfokus kepada pertumbuhan dan penyelesaian pribadi dan memenuhi kebutuhan akan penyelesaian masalah kebutuhan dalam pengambilan keputusan.

Produk yang dikembangkan sudah tervalidasi oleh 2 ahli materi bimbingan dan konseling, satu ahli media dan satu calon pengguna produk (konselor) yang memberikan penilaian dengan sangat baik. Hasil dari penilaian uji ahli materi bimbingan dan konseling didasarkan pada 4 aspek keberterimaan: ketepatan, kegunaan, kemudahan, dan kemenarikan. Penilaian yang diberikan termasuk memiliki relevansi tinggi dari uji ahli 1 dan ahli 2. Melalui perhitungan model *inter-rater agreement* (Gregory, 2011) menunjukkan indeks validitas produk sebesar 1 yang berarti produk memiliki validitas yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan termasuk pada kllkasifikasi sangat tepat, sangat berguna, sangat mudah dan sangat menarik.

Panduan konseling kelompok teknik *self-instruction* ini dibuat untuk mempermudah serta membantu konselor dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling. Minimnya penerapan teknik konseling yang beragam membuat peneliti untuk mengembangkan panduan konseling menggunakan teknik *self-instruction*. Pengembangan ini nantinya ditujukan kepada siswa yang memiliki kepercayaan diri dan sikap asertif yang rendah. Berdasarkan penelitian yang telah diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan perilaku asertif pada siswa (Wijayanti & Nusantoro, 2022).

Produk yang dihasilkan ini sangat berguna untuk konselor karena sistematikanya yang rinci bahasanya yang mudah dipahami serta huruf dan tampilan buku yang bisa dijangkau oleh konselor dengan segala usia sehingga konselor dapat menggunakan panduan ini dengan baik. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan (Saputra, 2020) bahwa media pengajaran dapat memperjelaskan penyajian pesan dan hasil belajar. Terbukti pula bahwa beberapa panduan yang telah dikembangkan dengan teknik *self-instruction* terbukti efektif. Salah satunya terdapat perbedaan tingkat kedisiplinan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*, yang artinya bahwa panduan teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan disiplin diri siswa SMA (Nawantara et al., 2019).

Produk ini juga didukung oleh beberapa penelitian (Fiorentika et al., 2016) bahwa teknik *self-instruction* terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP, dan penelitian yang dilaksanakan oleh (Habiba, 2013) juga mengungkap bahwa teknik *self-instruction* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pelajaran *rettel story* pada siswa smp. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan bahwa teknik *self-instruction* dapat meningkatkan kepercayaan diri dan sikap asertif santri.

4. Simpulan

Produk dari pengembangan yaitu berupa panduan konseling kelompok untuk konselor dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri dan sikap asertif santri korban *bullying* yang memenuhi kriteria yaitu aspek ketepatan, kegunaan, kemenarikan dan kemudahan yang sangat tinggi. Saran yang ingin disampaikan antara lain :1) konselor dapat mempelajari dan memahami petunjuk penggunaan serta prosedur pelaksanaan teknik *self-instruction* ini terlebih dahulu sebelum memberikan layanan kepada siswa, agar proses pemberian layanan dapat berjalan dengan efektif dan lancar sehingga siswa mampu menerima hal positifnya, 2) panduan ini dapat dikembangkan dengan pelaksanaan secara online sehingga dapat membantu penyelesaian masalah konseli secara *hybrid*.

Ucapan Terima kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada : (1) Universitas Negeri Malang yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini dari segi administrasi dan pembiayaan, (2) Kepala Sekolah SMP AL-Izzah Kota Batu yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian, (3) Konselor sekolah SMP Putri AL-Izzah Kota Batu yang telah membantu dan memfasilitasi dalam kegiatan penelitian (4) Santri putri SMP AL-Izzah Kota Batu yang telah bersedia menjadi populasi dalam penelitian ini, (5) subjek CA,HN,AMR,ND,TLT,dan BLQ yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini, serta (6) seluruh pihak yang telah berkontribusi selama pelaksanaan kegiatan sampai dengan berakhirnya kegiatan penelitian.

Daftar Rujukan

- Bagas David, P. (2013). *Keefektifan teknik self instruction untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian siswa kelas VII sekolah menengah pertama*. Universitas Negeri Malang.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (2003). *Educational Research An Introduction (7th Edition) by Meredith D. Gall, Walter R. Borg, Joyce P. Gall (z-lib.org).pdf* (p. 683).
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive-behavioral interventions, Instructor's ed., 6th ed. In *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive-behavioral interventions, Instructor's ed., 6th ed.* (pp. xiii, 622-xiii, 622). Brooks/Cole.
- Fiorentika, K., Santoso, D., & Simon, I. (2016). Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smp. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 104-111.
- Fitriani, E. (2019). Peranan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengendalikan Emosi dan Etika Komunikasi Siswa SMP Swasta Silinda. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Terpadu (JPPT)*, 1(2), 93-105.
- Geldard, K. (2011). *Pustaka Pelajar*. Pustaka Pelajar.
- Gregory, R. J. (2011). *Psychological Testing: History, Principle and Application (6th ed)*. Allyn and Boston.
- Habiba, A. (2013). Penerapan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika pelajaran retell story pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 170-189.
- Hurlock, E. (2014). *Perkembangan Anak Edisi Keenam Jilid I*. Jakarta. In Penerbit Erlangga.
- Kemdikbud. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*.
- Kohlberg, L. (1995). *Tahap-tahap Perkembangan Moral, diterjemahkan oleh Drs. John de Santo dan Drs. Agus*

Cremers SVD. Kanisius.

- Lauster, P. (2008). *Tes Kepribadian*. Bumi Aksara.
- Lindenfield, Gael; Yuwono, L. (1997). *Confident children : a parent's guide to helping children feel good about themselves*. Arcan.
- Nawantara, R. D., Arofah, L., & Setyaputri, N. Y. (2019). Penggunaan Panduan Teknik Self Instruction Sebagai Media Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa SMA. *Nusantara of Research*, 6(02), 88-94.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D; dan Martorell, G. (2015). *Menyelami Perkembangan Manusia. Edisi 12 buku 2*. Salemba Humanika.
- Piaget, J. (2013). *Child's Conception of Space: Selected Works* (4th ed.). Routledge.
- Purnamingtyas, K., & Winingsih, E. V. I. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Self-Management terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar. *Jurnal BK UNESA*, 11(4).
- Rofiq, A. A., Rahmawati, P., & Hidayah, N. (2020). Multicultural Counseling Based on The Book of Lontar Yusuf in Indonesia. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 8(1), 197-201.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Saputra, T. A. (2020). Jurnal Bimbingan dan Konseling. *Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*, 6(1), 55-61.
- Setiyowati, A. J., Flurentin, E., Santoso, D. B., & Mappiare, A. (2019). Peningkatan Kemampuan Konselor untuk Memfasilitasi Perkembangan Moral Siswa SMP dengan Menggunakan Media Komik Moral. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 177-186.
- Siradjuddin, H. K. (2017). Implementasi Prototype Aplikasi E-Konseling Untuk Menunjang Pelayanan Konseling Berbasis Jejaring Sosial. *IJIS - Indonesian Journal On Information System*, 2(2), 48-56.
- Slavin, R. . . (2008). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik*. Indeks.
- Sugiarto, E. (2009). *How Confident Are You?* Masmedia Buana Pustaka.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Wijayanti, W. A., & Nusantoro, E. (2022). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Perilaku Asertif dalam Menyampaikan Pendapat di Kelas pada Siswa SMPN 21 Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 17-24.
- Zen, E. F., Muslihati, M., Hidayaturrehman, D., & Multisari, W. (2020). Pelatihan Perilaku Respek, Empati dan Asertif Melalui Metode Role Play untuk Mencegah Bullying Di Sekolah Menengah Pertama. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 40.