

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SISWA KELAS XII
SEKOLAH MENENGAH ATAS**

Bagas David Prasetyo¹, Linda Widyawati², Maya Nining Ekasari³, Rizqi Tria Sari⁴
SMA Negeri 1 Srengat¹, SMP Negeri 1 Besuki², SMK Negeri 1 Boyolangu³,
SMA Negeri 1 Panggul⁴
bagasdavid.p@gmail.com¹, lindawidya940@gmail.com², mayainesh27@gmail.com³,
rizqi.tria@gmail.com⁴

ABSTRAK

Penelitian yang dilaksanakan mempunyai tujuan untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMA N 1 Srengat. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *self instruction*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu, dengan rancangan *one group time series*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XII IPA 1 SMA N 1 Srengat yang mengalami tingkat kecemasan sedang ketika menghadapi ujian sebanyak 7 orang siswa. Instrumen penelitian berupa skala kecemasan. Data penelitian yang telah terkumpul dianalisis dengan *uji wilcoxon*. Hasil penelitian disimpulkan bahwa teknik *self instruction* efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XII SMA N 1 Srengat.

Kata kunci: *Self instruction, kecemasan menghadapi ujian, siswa*

ABSTRACT

The research carried out has the aim of reducing anxiety in facing exams in class XII students of SMA N 1 Srengat. One way to reduce student anxiety in facing exams can be done by using self-instruction techniques. The research method used in this study was a quasi-experimental, with a one group time series design. The subjects of this study were students of class XII IPA 1 SMA N 1 Srengat who experienced a moderate level of anxiety when facing exams as many as 7 students. The research instrument is an anxiety scale. The research data that has been collected were analyzed using the Wilcoxon test. The results of the study concluded that the self-instruction technique was effective in reducing anxiety in facing exams for class XII students of SMA N 1 Srengat.

Keywords: *Self-instruction, anxiety in facing exams, student*

PENDAHULUAN

Kecemasan dalam menghadapi ujian menjadi persoalan yang penting karena memiliki akibat luas, baik dalam bidang akademik maupun personal siswa. Secara akademik, kecemasan ini berakibat pada kegagalan akademik, seperti tidak naik kelas, penolakan terhadap sekolah, bahkan tidak lulus ujian nasional. Sedangkan secara personal, kecemasan ini menyebabkan rendahnya harga diri siswa, ketergantungan, serta perilaku pasif dalam kehidupan sehari-hari. Apabila fenomena kecemasan dalam menghadapi ujian tidak mendapat

penanganan yang tepat, maka siswa yang mengalami kecemasan akan menjadi semakin parah dan bahkan siswa yang baru memiliki perasaan cemas bisa berkembang sehingga dapat berakibat negatif terhadap dirinya. Kecemasan tersebut akan terus menghantui siswa apabila tidak ditangani dengan benar.

Munculnya fenomena kecemasan dalam menghadapi ujian, mendorong perlunya dilakukan penelitian tentang bagaimana caranya mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMA N 1 Srengat. Peran bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari penyelenggaraan pendidikan diharapkan mampu memberikan layanan bantuan kepada siswa dalam upaya mengembangkan potensi diri siswa secara optimal.

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *self instruction*. *Self instruction* adalah salah satu teknik dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), atau disebut juga dengan istilah *Cognitive Behavioral Modification* yaitu salah satu terapi modifikasi perilaku yang menggunakan kognisi sebagai “kunci” dari perubahan perilaku.

Menurut Cormier dalam Jawandi (2018) dari berbagai teknik dalam pendekatan CBT, diantaranya teknik relaksasi, *time management*, *problem solving skills*, dan *self instruction*. Berdasarkan dari berbagai teknik yang ada, teknik *self instruction* telah teruji efektif digunakan pada berbagai macam populasi, misalnya pada anak yang hiperaktif, mengontrol kemarahan, membantu siswa yang mengalami *learning disability*, meningkatkan *self-efficacy*, dan mengurangi kecemasan menghadapi ujian.

Menurut Baker dalam Ananda (2022) *Self-Instruction* merupakan sebuah metodologi yang diadaptasi dari modifikasi konseling kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum pada tahun 1977. Meichenbaum (dalam Nawantara, 2015) menduga bahwa beberapa perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat. Teknik *self instruction* masuk pada *Cognitive Behavior Modification* (CBM). Menurut Meichenbaum (dalam Nawantara, 2015) untuk memahami suatu peristiwa kognitif dan terjadinya suatu perilaku diperlukan perhatian khusus pada pidato batin atau dialog diri (*self talk*). Meichenbaum (dalam Nawantara, 2015) juga memaparkan bahwa inti dari teknik *self instruction* adalah mengembangkan kontrol diri. Melalui teknik *self instruction* konseli dapat mengontrol dirinya dalam berpikir serta bertindak dengan memiliki verbalisasi diri yang positif.

Yunan dkk (2022) mengatakan bahwa *Self-instruction* dapat digunakan untuk memberikan perintah atau memberi petunjuk dan nasihat pada diri sendiri dalam menentukan sikap ataupun mengambil keputusan. Dapat disimpulkan bahwa teknik *self-instruction*

merupakan teknik verbalisasi diri dengan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Fenomena kecemasan ketika menghadapi ujian yang terjadi di SMA N 1 Srengat khususnya kelas XII sangat terlihat jelas dari perilaku siswa yang menunjukkan gejala-gejala seperti terlihat gelisah ketika akan memasuki kelas, berkeringat dingin ketika mengerjakan ujian, cenderung diam diri ketika akan mengikuti ujian, dan tidak sedikit dari mereka yang sering bolak-balik ke kamar mandi ketika akan melaksanakan ujian. Dari beberapa gejala tersebut dapat diartikan bahwa siswa kelas XII SMA N 1 Srengat sebagian besar menunjukkan gejala-gejala atau tingkah laku yang menunjukkan kecemasan ketika akan menghadapi ujian. Berdasarkan latar belakang tersebut di atas maka penulis ingin meneliti “keefektifan teknik *self instruction* untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XII SMA N 1 Srengat”.

METODE PENELITIAN

Rancangan dalam penelitian ini adalah menggunakan *pre-experimental design*. Bentuk *pre-experimental design* yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*One-Group time series*" yang tujuannya mengetahui kestabilan dan konsistensi perbandingan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Pada tahap awal penelitian, dilakukan pengukuran kecemasan yang dimiliki subjek dengan alat ukur yang telah disusun dan dilakukan dua kali. Setelah kestabilan dan konsistensi kelompok diketahui dengan jelas. Selanjutnya diberi perlakuan atau *treatment* sebanyak empat kali beserta pemberian *post test* per indikator. Kemudian akhirnya dilakukan pengukuran kembali kecemasan subjek dengan menggunakan alat ukur yang sama pada akhir sesi penelitian. Desain *One Group Time Series* dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

- O1O2 : *pretest* (sebelum diberi *treatment*)
- OA OB OC OD : *posttest* per indikator skala kecemasan
- O3 : *posttest* (setelah diberi *treatment*)
- X1 X2 X3 X4 : penerapan *treatment* dengan teknik *self-instruction*

Populasi dari penelitian ini diambil dari salah satu kelas VII di SMP Negeri 5 Malang, yang pemilihannya berdasarkan hasil random. Berdasarkan hal tersebut, populasi dari penelitian ini ditetapkan pada kelas XII IPA 1 di SMA Negeri 1 Srengat sebanyak 29 siswa.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XII di SMA Negeri 1 Srengat yang memenuhi kriteria. Penempatan pada kelompok eksperimen dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2008:85). Adapun kriteria sampel yang dijadikan kelompok eksperimen adalah sebagai berikut: merupakan siswa di SMA N 1 Srengat, terdaftar sebagai siswa kelas XII IPA 1 di SMA N 1 Srengat, mempunyai kategori kecemasan tingkat sedang dan tinggi, dan bersedia untuk mengikuti kegiatan sampai akhir penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data tentang keefektifan teknik *Self Intruction* untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XII SMA N 1 Srengat adalah skala kecemasan dan pedoman eksperimen. Sebelum digunakan skala kecemasan telah diuji validitas dan reliabilitas dengan hasil dari 42 item soal yang telah diuji cobakan dihasilkan 21 item yang tidak valid dan 21 item yang valid dan berdasarkan analisis reliabilitas instrumen yang telah dilakukan instrumen memiliki reliabilitas yang bagus karena nilai *alpha Cronbach* (α) ≥ 0.60 . Kemudian untuk pedoman eksperimen dilakukan kegiatan uji ekologi dengan cara mensimulasikan konseling teknik *self instruction* di hadapan teman-teman guru sejawat berjumlah lima orang yang berperan sebagai konseli.

Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini diawali dengan kegiatan *pretest* dengan menyebarkan instrumen yang berupa skala kecemasan kepada siswa kelas XII IPA 1 SMA N 1 Srengat yang dipilih sebagai subjek penelitian, penyebaran skala kecemasan dilakukan dua kali dengan tujuan untuk mengetahui kestabilan dan konsistensi kelompok. Langkah selanjutnya yaitu pemberian *treatment* yang dilakukan dengan menggunakan teknik *self-instruction* dalam setting kelompok, pemberian *treatment* diberikan selama empat kali pertemuan. Pelaksanaan *treatment* dilakukan ± 45 menit setiap kali pertemuan dengan tempat kegiatan di ruang BK SMA N 1 Srengat dengan subjek penelitian berjumlah 7 siswa. Langkah terakhir yaitu melakukan *posttest*. Tujuan dari *posttest* ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik *self intruction* dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Pemberian *post test* dilakukan selama lima kali yaitu tiap kali setelah dilakukan *treatment* sebanyak empat kali yang disebut *post test* per indikator skala kecemasan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis data kuantitatif, yang dilakukan dalam tahap analisis data kuantitatif adalah penskoran dan pentabulasian data. Teknik yang kedua yaitu teknik analisis data untuk menguji hipotesis, untuk lebih meyakinkan, maka untuk menguji hipotesis digunakan analisis statistik *non parametic* dengan menggunakan uji *wilxocon* dengan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pemberian *pretest* berupa skala kecemasan dilaksanakan selama 2 kali, *pretest* yang pertama dilakukan kepada seluruh siswa kelas XII IPA 1 yang merupakan populasi dari penelitian ini, *pretest* pertama dilaksanakan pada hari senin 8 Agustus 2022 jam ke-8 dengan jumlah siswa 29 anak. Kemudian setelah 2 hari pasca dilaksanakan *pretest* pertama dilanjutkan *pretest* kedua pada hari Rabu 10 Agustus 2022 dengan jumlah peserta sebanyak 7 anak yang merupakan hasil penjarangan dari hasil skor *pretest* pertama yang mengalami kecemasan kategori sedang.

Tabel 1 Data Hasil Penjarangan Subjek Penelitian

Subjek	Skor	Kategori
CC	58	Sedang
DC	56	Sedang
EF	57	Sedang
NK	57	Sedang
RF	57	Sedang
RR	59	Sedang
TT	57	Sedang

Setelah serangkaian *pretest* dilakukan, dilakukan juga *posttest* yang berguna untuk mengukur sejauh mana hasil dari penerapan teknik *self instruction* dalam menurunkan kecemasan menghadapi ujian yang diwujudkan dalam bentuk skor. *Posttest* dilakukan selama tiap-tiap pelaksanaan *treatment* yaitu pada hari Jumat 12 Agustus 2022, senin 15 Agustus 2022, Rabu 17 Agustus 2022, dan Jumat 19 Agustus 2022. *Posttest* yang diberikan pada tiap tiap pelaksanaan *treatment* bukan *posttest* secara keseluruhan soal, namun hanya tiap aspek atau indikator. Setiap *treatment* yang dilakukan merupakan penerapan pelaksanaan konseling dengan teknik *self instruction* sesuai dengan aspek yang telah dijabarkan pada kisi-kisi skala kecemasan. Dan sekaligus juga pemberian *posttest* disesuaikan dengan aspek yang sedang dibahas pada tiap *treatment* tersebut.

Skala kecemasan ini dijabarkan dalam 1 variabel, 4 indikator, yang kemudian dideskripsikan menjadi 21 item pernyataan. Skala kecemasan ini disebarkan kepada 29 siswa kelas XII IPA 1 yang merupakan salah satu kelas di SMA N 1 Srengat. Berikut jabaran hasil analisis skala kesadaran terhadap kepedulian siswa dapat dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini

Tabel 2. Data Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Saat Penjaringan Subjek di Kelas XII IPA 1.

Kategori	Rentang skor	Frekuensi	Persentase
Kecemasan rendah	21-42	22	76%
Kesadaran sedang	42-63	7	24%
Kecemasan tinggi	63-84	-	-
Jumlah		29	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 29 siswa dari kelas XII IPA 1 terdapat 7 siswa yang memiliki skor kecemasan sedang dan sekaligus menjadi subjek atau sampel penelitian. Siswa yang terpilih menjadi subjek penelitian kemudian diberi *pretest* satu kali lagi untuk mengetahui konsistensi skor dan kestabilan kondisi subjek. Setelah diketahui konsistensi skor dari subjek maka subjek diberi perlakuan yang selanjutnya diberi *posttest* pada tiap pemberian *treatment* sesuai dengan aspek yang dibahas. Dan pada akhirnya diberikanlah *posttest* keseluruhan yang diberikan pada akhir pelaksanaan konseling.

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 4 kali pertemuan. Pelaksanaan *treatment* ini dilakukan mulai hari Jumat, 12 Agustus 2022 sampai dengan hari Jumat, 19 Agustus 2022. Hal yang diamati selama proses pelaksanaan *treatment* adalah tingkah laku dan ekspresi siswa pada saat mengikuti kegiatan tersebut. Tempat kegiatan adalah ruang BK SMA N 1 Srengat dan yang diamati adalah subjek penelitian yang berjumlah 7 siswa.

Uji Hipotesis

Skor keseluruhan subjek penelitian diperoleh dari skor skala kecemasan keseluruhan yang dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* keseluruhan aspek kecemasan. Rata-rata hasil *pretest* 1 dari tujuh subjek adalah 57 dan rata-rata hasil *posttest* 1 adalah 36, dengan nilai minimum *pretest* = 56 dan *posttest* = 32, serta nilai maksimum *pretest* = 59 dan *posttest* = 39. Teknik *self instruction* dapat dikatakan efektif menurunkan kecemasan jika nilai rata-rata rangking setelah diberikan *treatment* lebih rendah dari pada nilai rata-rata rangking sebelum diberikan *treatment* dan hasil uji wilcoxon menunjukkan perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Nilai wilcoxon sebesar ($z = -2.375^a$) dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk uji dua sisi adalah 0,018. Signifikansi di bawah 0,05 ($0,018 < 0,05$) menunjukkan bahwa H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self instruction* efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XII SMA N 1 Srengat.

Skor keseluruhan subjek penelitian diperoleh dari skor skala kecemasan keseluruhan yang dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* keseluruhan aspek kecemasan. Rata-rata hasil *pretest* 2 dari tujuh subjek adalah 56 dan rata-rata hasil *posttest* 2 adalah 34, dengan nilai minimum *pretest* = 52 dan *posttest* = 31, serta nilai maksimum *pretest* = 60 dan *posttest* = 37. Teknik *self instruction* dapat dikatakan efektif menurunkan kecemasan jika nilai rata-rata rangking setelah diberikan *treatment* lebih rendah dari pada nilai rata-rata rangking sebelum diberikan *treatment* dan hasil uji wilcoxon menunjukkan perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Nilai wilcoxon sebesar ($z = -2.371^*$) dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk uji dua sisi adalah 0,018. Signifikansi di bawah 0,05 ($0,018 < 0,05$) menunjukkan bahwa H_0 ditolak, sehingga disimpulkan bahwa teknik *self instruction* efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XII SMA N 1 Srengat.

PEMBAHASAN

Analisis penelitian menunjukkan data bahwa skor angket kecemasan siswa dalam menghadapi ujian yang didapat subjek penelitian sesudah pemberian *treatment* lebih rendah daripada skor angket sebelum pemberian *treatment*. Data yang berarti terdapat perbedaan skor angket kecemasan menghadapi ujian pada masa *pre-test* dengan masa *post-test* ini menunjukkan pula mengenai adanya dampak yang diperoleh subjek penelitian *pasca* kegiatan pelayanan konseling dengan teknik *self instruction*, yaitu perubahan berkurangnya tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kearah yang lebih rendah. Perubahan ini di amati berdasarkan skor skala kecemasan yang telah dikerjakan siswa setelah melaksanakan *treatment*.

Perubahan yang dialami para subjek tersebut didukung oleh pernyataan-pernyataan yang terungkap ketika proses konseling. Beberapa siswa yang menjadi bagian dari kegiatan konseling mengungkapkan mengenai mulai tumbuhnya kemampuan mereka dalam mengantisipasi dan menyikapi gejala-gejala kecemasan yang muncul ketika menghadapi ujian. Kemampuan tersebut diantaranya kemampuan berpikir positif, kemampuan menginstruksi diri ke arah yang positif, kemampuan untuk merencanakan perilaku baru yang positif.

Pada diskusi yang terjadi di dalam kelompok pada masa awal kegiatan konseling, para anggota kelompok bersama konselor berusaha untuk mengidentifikasi gejala munculnya gangguan kecemasan dalam menghadapi ujian yang mereka alami. Diskusi tersebut kemudian menghasilkan sebuah konklusi yaitu adanya tekanan terhadap perasaan sebelum, selama, dan sesudah menghadapi ujian, ditambah lagi pikiran-pikiran irasional, negatif, atau tidak logis yang mendasari perilaku dan menguasai pikiran mereka ketika akan menghadapi ujian.

Simpulan itu sesuai dengan pendapat (Daswia, 2016: 40) bahwa kecemasan menjelang ujian merupakan gejala umum yang dialami oleh setiap siswa, gejala-gejala ini ditandai oleh adanya perasaan tertekan yang berlebihan sebelum, selama, dan setelah ujian.

Pemberian *treatment* dengan konseling teknik *self instruction* ini juga berkaitan dengan pendapat teori-teori seperti diatas. Teknik *self instruction* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri (Meichenbaum dalam Habiba 2013).

Kecemasan dalam menghadapi ujian menjadi persoalan yang penting karena memiliki akibat luas, baik dalam bidang akademik maupun personal siswa. Secara akademik, kecemasan ini berakibat pada kegagalan akademik, seperti tidak naik kelas, penolakan terhadap sekolah, bahkan tidak lulus ujian nasional. Sedangkan secara personal, kecemasan ini menyebabkan rendahnya harga diri siswa, ketergantungan, serta perilaku pasif dalam kehidupan sehari-hari. Apabila fenomena kecemasan dalam menghadapi ujian tidak mendapat penanganan yang tepat, maka siswa yang mengalami kecemasan akan menjadi semakin parah dan bahkan siswa yang baru memiliki perasaan cemas bisa berkembang sehingga dapat berakibat negatif terhadap dirinya. Kecemasan tersebut akan terus menghantui siswa apabila tidak ditangani dengan benar.

Berdasarkan hasil penelitian , fenomena yang ada di lapangan, dan perubahan ke arah positif yang telah didapatkan oleh para siswa maka teknik *self instruction* ini dapat digunakan untuk menurunkan gejala-gejala kecemasan saat menghadapi ujian karena teknik ini bertujuan membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian yang irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri. Konselor dapat membantu konseli untuk mengubah distorsi kognitif tersebut dengan menguji ulang keyakinan siswa dengan berbagai teknik persuasi verbal dan aktivitas yang diberikan secara berulang-ulang sampai siswa mampu melakukannya untuk diri mereka sendiri (Jawandi, 2018).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada 7 orang siswa tersebut. Perbedaan tersebut yakni adanya pengurangan skor angket setelah pemberian *treatment* berupa konseling dengan teknik *self instruction*. Seluruh anggota sampel mampu mengurangi skor angketnya dengan cukup signifikan yaitu berkisar antara 15-27 poin, disamping juga mampu mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian dari tingkat sedang ke rendah, berkurangnya skor ini menyatakan ketepatan

hipotesis penelitian yang ditentukan dan menandai keefektifan teknik *self instruction* dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XII SMA N 1 Srengat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, K. 2022. *Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Self Instruction Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Peserta Didik Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Darul Huda Bandar Lampung Pada Tahun Ajaran 2020/2021*. Skripsi. Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Daswia. 2016. *Hubungan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Tes atau Ujian dengan Prestasi Belajar Siswa Berdasarkan Jenin Kelaminnya*. Skripsi tidak diterbitkan. Bandung: PPB FIP UPI.
- 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*. Volume 03 Nomor, 01 Tahun 2013, 187-195188.
- Jawandi, A. 2018. *Keefektifan Konseling Cbt Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Karakter Kuat Dan Cerdas Pada Mahasiswa Universitas Slamet Riyadi*. Skripsi. Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP. Surakarta: Universitas Slamet Riyadi.
- Nawantara, R. D. 2015. *Perbedaan Komitmen Tugas Siswa SMP Negeri 4 Malang Melalui Penerapan Teknik Reframing dan Self Instruction*. Tesis tidak Diterbitkan: Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yunan, I. M., Setiawati, D. 2022. *Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengemukakan Pendapat Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 40 Surabaya*. Jurnal. Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan. Surabaya: UNESA.