



UIMSYA

Universitas KH. Mukhtar Syafa'at
Blokagung-Banyuwangi

ARTIKEL

EFEKTIVAN TEKNIK SELF INSTRUCTION MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI NARAPIDANA KASUS NARKOBA DI LEMBAGA PERMASYARAKATAN BANYUWANGI

PROGAM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SAYAFAAT
BANYUWANGI

2025



NORMA FITRI ANDAYANI

2112211030

Ahmad Ainun Najib, S.Pd., M.Ag.

3152127029101

ARTIKEL
EFEKTIVAN TEKNIK SELF INSTRUCTION
MENINGKATKAN KEPERCAYAN DIRI
NARAPIDANA KASUS NARKOBA DI LEMBAGA
PERMASYARAKATAN BANYUWANG



Oleh:

NORMA FITRI ANDAYANI

NIM: 2112211030

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELIN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANG

2025

ARTIKEL

**EFEKTIVAN TEKNIK SELF INSTRUCTION MENINGKATKAN
KEPERCAYAN DIRI NARAPIDANA KASUS NARKOBA DI
LEMBAGA PERMASYARAKATAN BANYUWANGI**



Oleh:

NORMA FITRI ANDAYANI

NIM: 2112211030

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**



PERSYARATAN GELAR

EFEKTIVAN TEKNIK SELF INSTRUCTION MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI NARAPIDANA KASUS NARKOBA DI LEMBAGA PERMASYARAKATAN BANYUWANGI

ARTIKEL

Diajukan Kepada Universitas KH. Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Meyelesaikan Progam
sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh:

Norma Fitri Andayani

NIM:2112211054

**PROGAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FALKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT
(UIMSYA)**

BLOKAGUNG BANYUWANGI

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Artikel Dengan Judul:

EFEKTIVAN TEKNIK SELF INSTRUCTION MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI NARAPIDANA KASUS NARKOBA DI LEMBAGA PERMASYARAKATAN BANYUWANGI

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang (ujian artikel)

Pada tanggal: 24 juli 2025

Mengetahui,

Ketua Prodi

Pembimbing



Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog
NIPY. 3152304039301

A handwritten signature in black ink, consisting of a large 'A' followed by several loops.

Ahmad Ainun Najib, S.Pd., M.Ag.
NIPY.3152127029101

PENGESAHAN PENGUJI

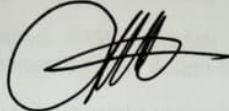
Artikel saudara Norma Fitri Andayani telah dimunaqosahkan kepada dewan menguji artikel Falkutas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Muhktar Syafa'at (UIMSYA) Blokangung Banyuwangi pada tanggal:

(24 juli 2025)

Dan telah di terima dan disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos.)

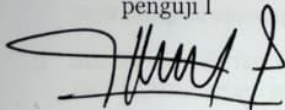
Tim Penguji:

Ketua



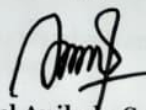
Ahmad Ainun Najib, S.Pd., M.Ag.
NIPY.3152127029101

penguji I



Abdul, Karim S.Sos., M.A
NIPY.3152211069701

Penguji II



Indifatul Anikoh, S.Sos., M.A
NIPY.3152224129601

Dekan



Agus Bailhaqi, Sag., M.i.Kom.
NIPY.3150128107201

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

"Semakin banyak aku belajar, semakin aku sadar bahwa aku tidak tahu apa-apa."
– *Socrates*

Persembahan :

1. Allah SWT, Dzat Yang Maha Mengetahui, atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya yang selalu menyertai setiap langkah hidup penulis.
2. Rasulullah Muhammad SAW, teladan sepanjang masa yang ajarannya menjadi penerang jalan dalam kehidupan.
3. Ayah dan Ibu tercinta, yang selalu menjadi sumber doa, cinta, dan semangat. Terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah putus dan pengorbanan yang tak tergantikan.
4. Adik-adik hastina dwi nata dan syahra alfa afani yang mengajarkan saya menjadi seorang kakak pertama
5. Saudara-saudariku tersayang, yang selalu memberikan dukungan moril dalam setiap proses yang penulis jalani.
6. Dewan pengasuh pondok pesantren Darussalam blokagung yang selalu mendoakan dan memberikan ilmu yang bermanfaat kepada santri.
7. Bapak ahmad ainum selaku dosen pembimbing,terimakasih telah sabar membimbing saya dalam menyelesaikan artikel ini.
8. Dosen pembimbing dan seluruh dosen di kampus tercinta, yang telah membimbing, mengarahkan, dan mendidik penulis selama menempuh pendidikan.
9. Teman-teman seperjuangan, yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini, berbagi tawa, lelah, dan harapan bersama.
10. Diriku sendiri, yang telah berjuang melewati segala rintangan dengan sabar dan tetap bertahan hingga titik ini.

Semoga artikel ini menjadi langkah kecil yang berarti dan membawa manfaat bagi semua pihak yang membaca

PERNYATAAN KEASLIAN ARTIKEL

مسبب ال ل نمحرلا ميجرلا

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama	: Norma Fitri Andayani
Nim	: 2112211030
Progam Studi	: Komunikasi dan Penyiaran Islam
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap	: Dusun Margo yoso, RT. 14 Desa Pandan Lagan Kecamatan Geragai Kabupaten Tanjung Jabung Timur Provinsi Jambi

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa Artikel secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 24 juli 2025



ABSTRAK

Fitri Andayani, Norma 2025. Efektivan Teknik Self Instruction Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Kasus Narkoba Di Lembaga Permasyarakatan Banyuwangi. Artikel. Program Studi Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Pembimbing:Ahmad Ainun Najib, S.Pd., M.Ag.

Kata Kunci: *Self-instruction, kepercayaan diri, narapidana, kasus narkoba,*

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik *selfinstruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri narapidana kasus narkoba di Lembaga Permasyarakatan Banyuwangi. Teknik *self-instruction*, yang meliputi metode *self-talk* dan *self-reflection*, terbukti efektif dalam mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan kepercayaan diri individu dalam mengatasi masalah emosional, sosial, dan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan kualitatif dengan jenis pendekatan, meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi, untuk mengumpulkan data terkait penerapan teknik ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik *self-instruction* dapat meningkatkan kepercayaan diri narapidana dalam berinteraksi sosial dan mengatasi masalah pribadi yang menghambat proses rehabilitasi. Narapidana yang sebelumnya mengalami kecemasan sosial, stres, dan rasa rendah diri, menunjukkan perubahan signifikan setelah mengikuti teknik ini, dengan kemampuan untuk berpikir lebih positif dan berkomunikasi dengan baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-instruction* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mendorong perubahan perilaku yang lebih adaptif pada narapidana kasus Narkoba di Lapas Banyuwangi.

ABSTRACT

Fitri Andayani, Norma 2025. The Effectiveness of Self-Instruction Techniques in Increasing the Self-Confidence of Drug Case Inmates in Banyuwangi Correctional Institutions. Article. Study Program of KH. Mukhtar Syafaat University (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Supervisor: Ahmad Ainun Najib, S.Pd., M.Ag.

Keywords: Self-instruction, self-confidence, prisoners, drug cases,

This study aims to evaluate the effectiveness of self-instruction techniques in increasing the self-confidence of drug inmates at the Banyuwangi Penitentiary. Self-instruction techniques, which include self-talk and self-reflection methods, have been proven effective in changing negative thought patterns and increasing individual self-confidence in overcoming emotional, social, and psychological problems. This study used a qualitative approach. The method used was qualitative with approaches including observation, interviews, and documentation to collect data related to the application of this technique. The results showed that the use of self-instruction techniques can increase the self-confidence of inmates in social interactions and overcome personal problems that hinder the rehabilitation process. Inmates who previously experienced social anxiety, stress, and low self-esteem showed significant changes after following this technique, with the ability to think more positively and communicate well. This study shows that the application of self-instruction techniques is effective in increasing self-confidence and encouraging more adaptive behavioral changes in drug inmates at the Banyuwangi Penitentiary.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji pada Allah SWT., Artikel ini hanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasih-Nya. Sholawat dan salam semoga tetap telimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang menjadi teladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, Artikel ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada: Dr. KH. Abdul Kholiq Syafa'at, M.A. Selaku Ketua Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi

1. Dr. KH. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
2. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
3. Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog Selaku Ketua Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam
4. Ahmad Ainun Najib, S.Pd., M.Ag Selaku Dosen Pembimbing Dalam Penulisan Artikel Ini
5. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
6. Teman-Teman Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2021
7. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan Artikel.

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya.

Tiada gading yang tak retak, tiada manusia yang sempurna. Demikian juga dengan Artikel ini, tentunya masih ada kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis berharap akan saran dan kritik yang konstruktif. Dan atas segala kekhilafan dalam penulisan artikel ini penulis mohon maaf sebagai insan yang dho'if.

Akhirnya kepada Allah Azza Wajalla, penulis kembalikan segala suatunya dengan harapan semoga Artikel ini tersusun dengan ridho Nya serta dapat memberikan manfaat. Amin Ya Robbal 'Alamin

DAFTAR ISI

COVER SAMPUL LUAR	
COVER SAMPUL DALAM.....	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN ARTIKEL.....	vi
HALAMAN ABSTRAK (Bahasa Indonesia)	vii
HALAMAN ABSTRACT(Bahasa Inggris).....	viii
HALAMAN KATA PENGANTAR	ix
HALAMAN DAFTAR ISI.....	xi
PENDAHULUAN.....	3
METODE PENELITIAN.....	9
PEMBAHASAN.....	10
HASIL.....	19
PENUTUP	20
DAFTAR RUJUKAN.....	21
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1:	LoA
Lampiran 2:	Surat Pengantar Penelitian
Lampiran 3:	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
Lampiran 4:	Plagiasi
Lampiran 5:	Kartu Bimbingan
Lampiran 6:	Pedoman Wawancara
Lampiran 7:	Pedoman Observasi
Lampiran 8:	Modul
Lampiran 9:	Verbatim
Lampiran 10:	Biodata Penulis

**EFEKTIVAN TEKNIK SELF INSTRUCTION MENINGKATKAN
KEPERCAYAAAN DIRI NARAPIDANA KASUS NARKOBA DI
LEMBAGA PERMASYARAKATAN BANYUWANGI**

Norma Fitri Andayani
Universitas KH. Mukhtar Sayafaat
Banyuwangi
Email: normaandaya791@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
Article history:	This study aims to evaluate the effectiveness of <i>self-instruction</i> techniques in increasing <i>the self-confidence</i> of drug case inmates at Banyuwangi Correctional Institution. Self-instruction techniques, which include <i>self-talk</i> and <i>self-reflection</i> methods, are proven to be effective in changing negative mindsets and increasing individual confidence in overcoming emotional, social, and psychological problems. This research uses a qualitative approach with an analytical descriptive design. The methods used include interviews, documentation, and case studies to collect data related to the application of these techniques. The results showed that the use of self-instruction techniques can increase prisoners' confidence in social interaction and overcome personal problems that hinder the rehabilitation process. Prisoners who previously experienced social anxiety, stress, and low self-esteem, showed significant changes after following this technique, with the ability to think more positively and communicate well. This study shows that the application of <i>self-instruction</i> techniques is effective in increasing self-confidence and encouraging more adaptive behavior changes in drug case inmates at Banyuwangi Correctional Facility.
<i>Submitted: tgl bulan tahun</i>	
<i>Accepted: tgl bulan tahun</i>	
<i>Published: tgl bulan tahun</i>	

Keyword:

Self-instruction,
kepercayaan diri,
narapidana, kasus
narkoba,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik *self-instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri narapidana kasus narkoba di Lembaga Permayarakatan Banyuwangi. Teknik *self-instruction*, yang meliputi metode *self-talk* dan *self-reflection*, terbukti efektif dalam mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan kepercayaan diri individu dalam mengatasi masalah emosional, sosial, dan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan kualitatif dengan jenis pendekatan, meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi, untuk mengumpulkan data terkait penerapan teknik ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik *self-instruction* dapat meningkatkan kepercayaan diri narapidana dalam berinteraksi sosial dan mengatasi masalah pribadi yang menghambat proses rehabilitasi. Narapidana yang sebelumnya mengalami kecemasan sosial, stres, dan rasa rendah diri, menunjukkan perubahan signifikan setelah mengikuti teknik ini, dengan kemampuan untuk berpikir lebih positif dan berkomunikasi dengan baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-instruction* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mendorong perubahan perilaku yang lebih adaptif pada narapidana kasus Narkoba di Lapas Banyuwangi.

Corresponding Author:

Author Name, Norma Fitri Andayani

Email: normaandayan791@gmail.com

PENDAHULUAN

Permasalahan penyalahgunaan narkoba adalah isu global yang kompleks termasuk di Indonesia. Penyalahgunaan narkoba menimbulkan ketergantungan terhadap obat, baik bersifat natural maupun sintetis, akibat pengguna yang secara berulang. Beberapa ciri dari ketergantungan ini antara lain munculnya dorongan suatu kebutuhan yang kuat untuk terus menggunakan obat dan berupaya untuk mendapatkan obat tersebut dengan segala cara. Selain itu, ada kecenderungan untuk meningkatkan dosis, umumnya secara psikis tergantung pada efek obat, penyalahgunaan narkoba juga memiliki dampak merugikan baik bagi individu itu sendiri maupun masyarakat secara keseluruhan (Sri Purwaningsih, 2001 dalam Rahayu et al., 2022).

Lembaga permasyarakatan (lapas) sebagai tempat rehabilitasi bagi narapidana kasus narkoba memiliki peran penting dalam upaya pemulihan dan reintegrasi sosial. Narapida ditempatkan di lapas banyak mengalami masalah psikologi dikarenakan, dikucilkan oleh masyarakat, rasa bersalah, ketakutan dan cemas. Namun, narapida harus menjalani kewajiban dalam menyesuaikan diri, mematuhi peraturan lembaga dan peraturan yang terbentuk secara tersembunyi yang berlaku antara sesama narapidana di luar jangkauan petugas. Oleh karena itu mereka tidak bisa menerima masalah yang sedang mereka hadapi dan tidak mampu mereka dalam mengendalikan diri (Rahayu et al., 2022 dalam Nida Rizki Fitriyani 2018). Kepercayaan diri yang rendah dapat memicu berbagai masalah seperti kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, sulit mencari pekerjaan, dan berpotensi kembali pada penyalahgunaan narkoba. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri narapidana kasus narkoba.

Narkotika dan obat-obat terlarang (NARKOBA) atau NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Aditif) telah menjadi fenomena yang bersifat internasional dan dianggap sebagai bahaya bagi manusia di berbagai tingkat, mulai dari lokal hingga global. Indonesia juga tidak lepas dari masalah ini, dimana ada ancaman yang sangat serius, terutama terkait dengan pertumbuhan jumlah penggunaannya meningkat setiap tahun (Lusia Sinta Herindrasti, 2018).

Di Lembaga Permasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi seluruh penghuni lapas berjumlah 902 dan sekitar 386 narapidana terlibat dalam kasus penyalahgunaan Narkoba, angka ini menunjukkan seberapa besar masalah narkoba yang dihadapi oleh Lembaga Pemasyarakatan di

Indonesia, terutama di Banyuwangi. Penyalahgunaan Narkoba di antara narapidana tidak hanya dapat merusak kesehatan fisik dan mental tetapi juga bisa menyebabkan rendahnya rasa percaya diri sehingga sulit sekali mereka untuk keluar dari siklus, dan berpotensi memperpanjang hukuman dan menghalangi proses pemulihan.

Narapida yang terlibat dalam kasus narkoba sering terjebak dalam siklus ketergantungan obat yang sulit untuk di hentikan tanpa dukungan yang sesuai. Selain itu, mereka biasanya mengalami rasa percaya diri yang sangat rendah akibat pengalaman buruk yang mereka alami, baik selama terlibat dalam tindak kriminal maupun selama menjalani masa hukuman di lapas. Dan pentingnya membahas ini karena untuk menemukan cara efektif dalam mengatasi masalah ketergantungan narkoba di dalam lembaga permasyarakatan.

Data yang menunjukkan jumlah tinggi narapidana yang terlibat dalam kasus narkoba di banyuwangi menggambarkan betapa pentingnya kebutuhan untuk meningkatkan kualitas rehabilitasi di penjara. Banyak narapidana yang tergantung dalam pengguna narkoba mereka tidak ada harapan untuk merubah diri. Mereka merasa terasingkan dan tidak berdaya, yang pada akhirnya menyebabkan mereka terlibat dalam kurangnya percaya diri dan perilaku merugikan bagi diri sendiri.

Narkoba dapat memiliki dampak yang merugikan terhadap kepercayaan diri seorang. Dalam UU No 35 Tahun 2009, dijelaskan bahkan narkoba adalah jenis zat atau obat yang berasal dari tumbuhan atau selain tumbuhan baik yang bersifat sintetik maupun semi sintetik, yang memiliki kemampuan untuk mengurangi atau mengubah tingkat kesadaran, menghilangkan rasa sakit, mengurangi kontraksi untuk pembuangan, serta bisa menyebabkan kecanduan yang efeknya lebih kuat dan dampak jangka panjang lebih merusak (Ii & Umum, 2009).

UU No. 35 Thn 2009 Tentang Narkotika. Pasal 1 Ayat (1), n.d. selain itu, efek negatif dari penggunaan narkoba secara terus-menerus dapat menurunkan kesadaran, mengurangi sistem imun tubuh, merusak fungsi hati dan mental, bahkan berpotensi mengakibatkan kematian serta menimbulkan masalah sosial seperti tindak kejahatan, perampokan, dan berbagai tindakan kriminal lainnya (Azwar, 2022 dalam kitbyah, 2017). Jadi dari penulisan ini menyimpulkan bahwa teknik *self instruction* merupakan teknik yang cocok dalam mengatasi masalah emosional dan perilaku konseli. Dengan menggunakan teknik *Self Instruction* diharapkan

warga binaan mampu melakukan perubahan dari cara berpikirnya, dan mampu mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya.

Percaya diri adalah keyakinan seseorang bahwa mereka memiliki kemampuan, bisa mencapai tujuan hidup, dan dapat mengatasi rintangan yang sulit. Membantu mereka dalam kehidupan dan memberikan kekuatan untuk menghadapi masalah yang sulit. Keadaan tersebut mencakup keyakinan pada kemampuan diri untuk menghadapi situasi yang semakin sulit di sekitarnya serta keyakinan pada keputusan yang diambil atau pendapat yang dimiliki. Maka setiap orang pasti memiliki kemampuan untuk memilih menjadi orang yang baik bagi lingkungan sekitar. Setiap orang memiliki bagian kepribadian yang berbeda, salah satunya adalah kepercayaan diri. Rasa percaya diri adalah kemampuan yang dimiliki setiap orang dalam menjalani hidup. Namun, kepercayaan diri setiap orang berbeda-beda. Ada yang percaya diri tinggi, ada pula yang percaya diri rendah. Seringkali menjadi masalah bagi setiap orang untuk melaksanakan kewajiban mereka (Putri Navion et al., 2021).

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek penting dalam sifat individu dan merupakan hal yang sangat berharga bagi seseorang dalam interaksi sosial. Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dapat beradaptasi dalam pergaulan, menunjukkan tingkat toleransi yang baik, serta memiliki sifat yang positif (Amri, 2018 dalam Ghufro dan Risnawati, 2010) Namun di pihak lain, ketika seseorang kehilangan kepercayaan diri, ia merasa terguncang dan beranggapan bahwa orang lain selalu mencurigainya dan memposisikannya dalam keadaan tertekan.

CBT adalah jenis terapi yang fokus pada hubungan rumit antara pikiran, prasaan, dan perilaku. CBT dapat memberikan wawasan mendalam mengenai faktor-faktor psikologis yang mungkin mempengaruhi pola pikir dan perilaku narapidana. Ada kebutuhan yang mendesak untuk mengembangkan metode konseling yang efektif, penggunaan CBT sebagai pendekatan ini mengarah pada solusi dapat menjadi langkah yang tepat (Fauziah et al., 2024 dalam Sa'adah dan Rahman, 2015). CBT menggunakan beberapa teknik untuk membantu individu memahami dan mengubah pola pikir serta perilaku yang menyebabkan kecemasan, antara lain perubahan pola pikir dan mengubah pikiran otomatis yang tidak realistis, teknik eksposur untuk menghadapi situasi atau objek yang ditakuti, pelatihan relaksasi untuk mengurangi ketegangan fisik, dan

pemecahan masalah untuk mengembangkan strategi menghadapi tantangan(Azmi, n.d.).

Self-instruction salah satu teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang di kembangkan oleh Donald Meichenbaum. Teknik ini merupakan bagian dari pendekatan CBT yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, di mana perubahan dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan dalam perasaan dan tindakan seseorang. *Self-instruction* merupakan metode untuk membantu individu mengubah cara pandang mereka terhadap diri sendiri melalui penggunaan dialog internal atau *self-talk* yang terstruktur dan rasional. Teknik ini berguna untuk memodifikasi perilaku melalui kontrol verbal, yang pada gilirannya berdampak pada perubahan perilaku fisik.

Dalam kerangka grand theory CBT, teknik ini berdasar pada asumsi bahwa kognisi dapat dikenali dan dimodifikasi, dan bahwa pikiran yang lebih adaptif akan mengarah pada emosi serta perilaku yang lebih sehat. Dengan demikian, *self-instruction* berperan sebagai strategi untuk meningkatkan kontrol diri dan kesadaran individu terhadap pikiran-pikiran otomatis yang negatif, serta menggantinya dengan arahan internal yang positif dan rasional.(SaThierbach et al., 2015 dalam Judith S. Beck 2011). Kemampuan untuk mendisiplinkan diri melalui *self-instruction* merupakan bentuk percakapan individu dengan dirinya dalam mengelola, mengarahkan, dan mengontrol tingkah laku (Bryant dalam Nawantara et al., 2019).

Di Lembaga Pemasyarakatan Banyuwangi, dengan tingginya jumlah narapidana yang terlibat dalam kasus Narkoba masalah ini menjadi semakin rumit. Rasa rendah diri ini menghalangi mereka untuk menjalani proses Rehabilitasi dengan baik, serta membuat reintegrasi sosial dan perubahan perilaku menjadi sangat sulit. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada efektivitas teknik *self-instruction*, yang merupakan salah satu pendekatan dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), untuk membantu narapidana mengubah pola pikir mereka dan membangun kembali kepercayaan diri yang telah terkikis oleh pengalaman buruk mereka. Dengan teknik ini, diharapkan narapidana dapat lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, memperbaiki hubungan sosial, dan mengatasi ketergantungan mereka terhadap narkoba. Melalui penerapan *self-instruction*, diharapkan narapidana dapat memperoleh keterampilan

mental untuk mengontrol perilaku mereka dan mempersiapkan diri untuk kehidupan yang lebih baik setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan.

Cognitive Behavioral Trapy (CBT) adalah suatu pendekatan terapi yang berfokus pada pola pikir dan prilaku individu. Dalam penelitian ini, CBT menggunakan sebagai landasan teori untuk memahami bagaimana teknik self instruction dapat membatu narapidana mengubah pola pikir mereka dan membangun kembali kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah kemampuan individu untuk memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan untuk mengatasi rintangan. Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh pengalaman dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Namun menurut penulis layanan Bimbingan Konseling yang cukup efektif dan efesien dalam menangani permasalahan narkoba ini adalah menggunakan layanan konseling individual(Islam et al., 2024). Dalam Teknik *self instruction* menurut (Bryan & Budd dalam Kiky Ananda 2022) adalah metode yang di buat untuk meningkatkan kemampuan pengendali diri secara individu melalui pernyataan-pernyataan verbal yang memberikan dorongan, arahan, dan dukungan terhadap perilaku non verbal.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Kusuma et al., 2024) dengan judul Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Di SMA Budaya Bandar Lampung. Menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan implemetasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik self instryction dalam mengembangkan kepercayaan diri persetra didik di SMA Budaya Bandar Lampung. Persamaan dari penelitian ini yaitu, terletak pada teknik self instruction, dan perbedaan dari penelitian yang dilakukan oleh Aby Kusuma menggunakan layanan bimbingan kelompok dan pendekatan kualitatif deskripstid sedangkan pada penelitian ini menggunakan teknik self intruction dan pendekatan kualitatif studi kasus.

Penelitian yang dilakukan oleh (Handayani & Nur, 2023) dalam jurnal yang berjudul Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melaksanakan Pembelajaran Retell Story Pada Siswa Kelas VIII SMP PAB 10 Medan. Tujuan untuk mengetahui apakah efektif teknik self instruction dalam untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melaksanakan pembelajaran retell strory pada siswa kelas VIII SMP PAB 10 Medan. Persamaanya dari penelitian ini yaitu terletak pada teknik self instruction dan meningkatkan

kepercayaan diri, dan perbedaan dari penelitian yang dilakukan Putri Handayani dan Nur Zaharuddin menggunakan pelaksanaan pembelajaran Retell Story dan pendekatannya menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif sedang kan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus.

Penelitian yang dilakukan oleh (Widodo & Santoso, 2023) dalam junal Implementasi Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan untuk menganalisa pengaruh budaya. bertujuan untuk menganalisa pengaruh budaya religius dan budaya nasionalis dalam meningkatkan prestasi belajar pendidikan agama islam sekolah dasar di Kecamatan Bolo serta menganalisa faktor apa saja yang menjadi pendukung dan penghambat dalam penigkatan prestasi pendidikan agama islam belajar melalui budaya religius dan nasionalis siswa sekolah dasar di Kecamatan Bolo. Kesimpulannya adalah penelitian ini bahwa besarnya pengaruh kepemimpinan perempuan terhadap pengembangan sekolah dasar yaitu 27,4576% sedangkan 72,5424% terdapat faktor penghambatnya. Persamaannya dari penelitian ini teknik self instruction dan meningkatkan kepercayaan diri dan perbedanya adalah teknik self instruction dan meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. Penelitian ini menggunakan metode mixed methods sedang metode yang di gunakan ini adalah pendekatan kualitatif studi kasus.

Penelitian ini memiliki kebaruan yang signifikan dibandingkan dengan penelitian terdahulu, terutama dari segi subjek, konteks, pendekatan, dan teknik yang digunakan. Jika penelitian sebelumnya banyak dilakukan pada siswa di lingkungan sekolah, penelitian ini fokus pada seorang narapida perempuan yang menghadapi tekanan psikologis kompleks seperti kehamilan, masalah ekonomi, dan kecemasan sosial di lembaga pemasyarakatan. Instruksi mandiri dalam penelitian ini tidak diterapkan hanya dalam konteks pembelajaran, tetapi sebagai bagian dari proses rehabilitasi psikologis untuk mengatasi rasa rendah diri dan gangguan emosional.

Pendekatan yang digunakan adalah studi kasus kualitatif yang memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap perubahan psikologis dan perilaku subjek dari waktu ke waktu, berbeda dengan metode deskriptif atau kuantitatif pada penelitian lain. Selain itu, penelitian ini menggabungkan teknik self-instruction dengan afirmasi positif yang berulang, memperkuat kepercayaan diri dan pandangan positif terhadap

diri sendiri, yang jarang ditemukan dalam penelitian sebelumnya. Dengan demikian, kebaruan utama terletak pada penerapan pengajaran mandiri berbasis afirmasi positif dalam konteks rehabilitasi melalui pendekatan perempuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri narapidana kasus narkoba di lembaga permasyarakatan banyuwangi. Penelitian menggunakan kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus. Menggunakan observasi lapangan untuk menggunakan data tentang keseharian narapidana di lapas, dengan tujuan untuk memahami perilaku, interaksi, dan dinamika sosial mereka. Menurut (Creswell 2016 dalam Novitasari & Wibowo, 2021). Melakukan wawancara mendalam dengan narapidana untuk menggambarkan dan memahami pengalaman mereka selama menjalani masa hukuman, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian mereka di lapas. Dokumentasi ini menggunakan pengambilan gambar di dalam lapas. Analisis data menggunakan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode untuk meningkatkan validitas data dan memperdalam pemahaman terhadap fenomena yang diteliti. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan dan mengonfirmasi data yang diperoleh dari berbagai teknik pengumpulan data, yaitu: observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, diperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai efektivitas teknik *self-instruction*. Ketiga sumber data menunjukkan konsistensi bahwa teknik ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri narapidana. Dengan menggabungkan berbagai metode, peneliti dapat menghindari bias tunggal dan memperoleh data yang lebih kaya serta mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

PEMBAHASAN

Nama : SH (Inisial)

Kasus : Pemakai, Pengguna, dan Perengedar Narkoba

Fonis : 9 tahun sub 6 bulan dan ikut peka3, selama 19 bulan

Kasus Pertama

a. Rapport

Pada tahap awal konseling, penting untuk membangun hubungan yang aman dan mendukung antara konselor dan konseli. Dalam kasus SH, pengenalan dilakukan untuk membangun *rapport*, agar konseli merasa nyaman dan terbuka dalam berbagi masalah yang dihadapinya. Rapport yang baik sangat penting agar konseli dapat merasa dihargai dan tidak dihakimi, yang dapat membantu proses konseling menjadi lebih efektif.

Dalam konteks ini, pengenalan dilakukan secara empatik dan tanpa penilaian agar SH dapat merasa aman. Kepercayaan dan kenyamanan yang terjalin ini menjadi dasar bagi konseli untuk membuka diri mengenai permasalahan yang sedang dihadapinya, seperti frustrasi akibat kehamilan, masalah ekonomi, dan keterlibatannya dalam kasus narkoba.

b. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah adalah langkah penting dalam proses konseling untuk memahami permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Dalam hal ini, Siti Aisyah menghadapi beberapa masalah yang saling berhubungan:

1. Frustrasi dan Stress Akibat Kehamilan dan Masalah Ekonomi

SH sedang mengandung dalam usia kehamilan yang sudah besar, yang menambah beban emosionalnya dan fisiknya. Ditambah lagi, masalah ekonomi yang dihadapi bersama suaminya, GRT, menyebabkan mereka merasa terdesak.

2. Ketertiban dalam Kasus Narkoba

SH dan suaminya terlibat dalam peredar narkoba, yang merupakan dampak dari pengaruh buruk teman-teman dan lingkungan sekitar. Masalah ekonomi yang tidak memadai menyebabkan mereka terperangkap dalam peredar narkoba sebagai jalan pintas untuk memperoleh uang. Keputusan ini membawa mereka berdua kedalam jerat hukum dan akhirnya mendekam di penjara

3. Masalah Ekonomi yang Tidak Memadai

Meskipun mereka memiliki usaha toko mesin aki mobil dan montor, hasil yang diperoleh tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup, terutama biaya persalinan. Ketidakmampuan

dalam mengola masalah keuangan ini memperburuk keadaan emosional mereka, yang akhirnya terpengaruh.

c. Diagnosa

Dari masalah yang diidentifikasi, diagnose menunjukan bahwa SH mengalami beberapa gangguan psikologis seperti:

1. Frustrasi dan Stres

kehamilan yang semakin besar dan masalah ekonomi yang menggunung menyebabkan tekana emosional dan mental yang besar pada SH

2. Rendah Diri dan Kurangnya Kepercayaan Diri

Di dalam penjara, SH merasa rendah diri, terutama saat berada di blok A, di mana ia berhadapan dengan narapidana lain yang mungkin memiliki status sosial atau ekonomi yang lebih baik. Perasaan ini memperburuk kepercayaan dirinya dan menambah kecemasannya.

3. Kecemasan Sosial dan Keluarga

SH merasa cemas terhadap masa depan anak-anaknya dan bagaimana ia akan menghadapi permasalahan sosial serta keluarga setelah keluar dari penjara. Kondisi ini menambah beban emosional yang sedang ia hadapi.

d. Prognosa

Prognosa untuk SH dapat dianggap positif, meski dengan tantangan yang ada. Harapan SH untuk menjadi lebih baik dan mendekatkan diri kepada Tuhan menunjukkan adanya kesediaan untuk berubah dan memperbaiki diri. Ini adalah tanda bahwa SH memiliki keinginan untuk menemukan kedamaian batin dan menjalani hidup yang lebih bermakna, baik dari segi spiritual maupun sosial. Prognosa ini memperlihatkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, seperti teknik *self-instruction*, konseli dapat memperoleh kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi masalah sosial dan keluarga yang sedang dihadapi, serta memperbaiki kualitas hidupnya di masa depan.

e. Trethment

Dalam tahap treatment, konselor menggunakan teknik *self-instruction* sebagai metode utama. Teknik ini berfokus pada pemberian afirmasi positif kepada konseli agar ia dapat mengganti

pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih sehat dan membangun kepercayaan diri.

f. Motivasi dan Affirmasi Positif

Konselor memberikan motivasi dan dorongan agar SH bisa lebih percaya diri dalam menghadapi kecemasan yang timbul akibat kondisi kehamilan, kehidupan penjara, dan masalah ekonomi. Konselor mengajarkan SH untuk selalu berkata pada dirinya sendiri

"Saya bisa"

"Saya mampu"

"Saya berharga"

"Saya pantas untuk menjadi lebih baik"

Affirmasi positif ini membantu konseli untuk memperbaiki citra diri dan keyakinannya terhadap kemampuan diri. Dengan mengulang-ulang kalimat-kalimat ini, diharapkan SH dapat membangun rasa percaya diri yang lebih baik dalam menghadapi masa depan, baik itu dalam mengurus anak-anaknya, maupun dalam menghadapi situasi sosial dan ekonomi yang sulit.

g. Evaluasi dan Follow Up

Evaluasi yang saya lakukan bertujuan untuk memberikan arahan dan motivasi kepada klien saya, Ibu SH agar beliau dapat lebih percaya diri, menghargai diri sendiri, dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Selama proses evaluasi, saya berfokus untuk menggali kekuatan dan keberhasilan yang telah dicapai oleh Ibu HS, meskipun terkadang ia merasa ragu dengan kemampuannya. Saya berusaha menanamkan keyakinan bahwa setiap individu memiliki kekuatan dalam diri mereka untuk menghadapi segala tantangan yang ada.

Motivasi yang saya sampaikan kepada Ibu SH adalah agar beliau selalu mengingat dan mengucapkan pada diri sendiri, "Saya bisa, saya mampu, saya berharga, dan saya layak untuk menjadi lebih baik." Saya menekankan bahwa kata-kata positif yang diulang-ulang setiap hari dapat membantu membangun rasa percaya diri yang lebih kuat. Saya juga mengingatkan beliau bahwa setiap tantangan yang muncul dalam hidup adalah

kesempatan untuk belajar dan berkembang. Dengan memiliki keyakinan yang kuat pada diri sendiri, beliau dapat mengatasi segala rintangan yang ada dan melihat setiap kesulitan sebagai bagian dari proses untuk menjadi lebih baik.

Selain itu, dalam evaluasi ini, saya mengajak Ibu SH untuk lebih sering merayakan pencapaian kecil yang mungkin sebelumnya terlewatkan. Saya menegaskan bahwa setiap langkah maju, sekecil apapun itu, adalah bukti nyata dari perjuangan dan kekuatan yang ada dalam dirinya. Bahkan, pencapaian kecil tersebut adalah pondasi bagi pencapaian yang lebih besar di masa depan. Saya juga mengingatkan Ibu SH untuk tidak terlalu keras pada dirinya sendiri ketika menghadapi kegagalan, karena kegagalan adalah bagian alami dari proses menuju kesuksesan. Yang terpenting adalah bagaimana kita bangkit dan belajar dari setiap pengalaman.

Di sisi lain, saya juga menekankan pentingnya untuk terus menjaga pola pikir positif dan berkomitmen pada tujuan hidup yang ingin dicapai. Saya mendorong Ibu SH untuk selalu menetapkan tujuan yang jelas dan realistis, serta terus berusaha untuk mencapainya meski harus menghadapi berbagai tantangan. Dengan ketekunan, disiplin, dan pola pikir yang sehat, saya yakin Ibu SH akan mampu meraih potensi terbaiknya dan mencapai kebahagiaan serta kesejahteraan yang lebih besar dalam hidup.

Teori Teknik Self Instruction

Reason (alasan)

Afirmasi positif, sebagai bagian dari teknik *self-instruction*, merupakan metode yang efektif untuk mengganti pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih positif dan membangun kepercayaan diri. Dalam kasus SH, yang menghadapi berbagai tekanan emosional dan mental akibat kehamilan yang semakin besar, masalah ekonomi, dan keterlibatan dalam kasus narkoba, perasaan rendah diri dan kecemasan sosial sangat dominan. Afirmasi positif memungkinkan SH untuk membangun kembali persepsi dirinya yang positif, menggantikan pikiran negatif tentang ketidakmampuannya dengan pesan-pesan yang menegaskan kemampuannya untuk mengatasi tantangan.

Penting untuk diingat bahwa pola pikir yang negatif sering kali memperburuk kondisi psikologis dan memperburuk rasa tidak percaya diri, yang pada gilirannya memperparah kecemasan dan depresi. Dalam kondisi SH, yang terisolasi di penjara dan menghadapi tantangan besar dalam kehidupan, pemberian afirmasi positif dapat memberikan rasa kontrol, yang sangat penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri. Dengan mengulang afirmasi seperti "Saya bisa", "Saya pantas untuk menjadi lebih baik", SH diberi kesempatan untuk mempengaruhi pikirannya secara aktif, mengubah persepsi dirinya, dan meningkatkan motivasi untuk berubah.

Evidence (bukti)

Penelitian mengenai teknik *self instruction* dan afirmasi positif menunjukkan bahwa pemberian afirmasi secara berulang-ulang dapat menghasilkan perubahan signifikan dalam pola pikir dan perilaku individu. Sebagai contoh, penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Cognitive Enhancement* menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat memperbaiki citra diri dan memperkuat keyakinan diri pada individu yang mengalami stres, kecemasan, atau perasaan rendah diri. Penelitian ini mengungkapkan bahwa afirmasi positif dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan emosional dan sosial yang berat.

Studi lain yang diterbitkan dalam *Journal of Behavioral Therapy* menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* yang melibatkan pemberian afirmasi positif dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan persepsi diri pada individu dengan gangguan kecemasan dan depresi (Corey, 2009:296 dalam Dewi et al., 2016). Dalam hal ini, mereka yang diberi instruksi diri yang berbasis afirmasi positif menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam cara mereka memandang diri mereka sendiri dan kemampuan mereka untuk mengatasi situasi sulit.

Dengan demikian, penerapan *teknik self-instruction* yang melibatkan afirmasi positif pada SH diharapkan dapat memberikan dorongan yang diperlukan untuk mengatasi kecemasan dan rasa rendah diri, serta memperbaiki kualitas hidup dan proses rehabilitasinya dalam menghadapi tantangan sosial dan keluarga

Dari permasalahan yang ada konselor dapat merumuskan sebagaimana hal berikut: 1. Frustrasi dan Stress Akibat Kehamilan dan Masalah Ekonomi hal ini sangat memicu narapida menunjukkan perasaan yang sangat kacau sehingga menyebabkan narapidana ini terseret di dalam narkoba. 2. Ketertiban dalam Kasus Narkoba, narapidana ini terpengaruh oleh teman-teman di sekitar karna, masalah ekonomi yang memicu di keluarganya. 3. Masalah Ekonomi yang Tidak Memadai, narapidana ini memiliki toko mesin aki mobil dan motor. Namun dari penghasilan toko aki tersebut tidak bisa memenuhi untuk kehidupan keluarganya, sehingga narapidana ini bisa sangat terpengaruh untuk memakai narkoba.

Narapidana ini kurang memiliki rasa percaya diri pada diri sendiri sehingga narapidana ini lebih sering individu dari pada bersosial, rasa kurang percaya diri yang membuat pikiran selalu takut untuk binteraksi sosial. Diagnosa ini sangat penting untuk merancang strategi narapidana yang sesuai dengan kondisi emosional. Konselor menyadari bahwa masalah utama bukan hanya sosial, melainkan juga terkait dengan emosional narapidana yang disebabkan oleh masalah ekonomi yang kurang menyukupi keluarga. Narapida membutuhkan untuk teknik *self interuction* dalam meningkatkan percaya diri.

Self instruction merupakan suatu metode kognitif yang dimaksud bertujuan untuk merubah prilaku mereka sendiri. Metode ini membantu orang untuk mengubah pandangan mereka terhadap diri sendiri (Yusuf, 2005 dalam Azizah et al., 2023). Teknik *self interuction* merupakan salah satu teknik yang terdapat di dalam pendekatan perilaku kognitif yang dirancang oleh Meichenbaum (Corey, 2009: 296 dalam Dewi et al., 2016). Perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irasional yang menyebabkan ekspresi diri yang tidak tepat (Baker & Butler dalam Dewi et al., 2016). Teknik ini bertujuan untuk memperbaiki sistem kognisi konseli dengan fokus pada pola verbalisasi yang terbuka dan yang tersirat. Menurut (Jones 2011: 638 dalam Dewi et al., 2016). Pelatihan instruksional diri adalah upaya oleh terapis atau konselor untuk melatih konseli agar dapat mengubah pernyataan negatif tentang diri mereka dengan pernyataan positif yang berorientasi pada tugas yang memfasilitasi coping.

Teknik ini diterapkan, seperti *self talk* narapidana diminta untuk meningkatkan motivasi serta memperkuat keyakinan akan kemampuan diri, menurut (Sujarwo dalam Putri & Haryono, n.d.). *Self instruction* narapidana diajak untuk merenungkan pikiran, perasaan dan tindakan mereka dalam situasi tertentu. Setelah beberapa sesi, narapidana menunjukkan perubahan yang signifikan. Dia mulai percaya diri saat berkomunikasi dengan sesama narapidana lainnya, mulai lebih dekat dengan narapidana lainnya, dan tidak memikirkan masalah-masalah yang ada. Pendekan ini terbukti membantu mengurangi kecemasan dan rasa percaya diri.

Self-instruction adalah salah satu *teknik cognitive behavioral therapy (CBT)*. *Self-Instruction* adalah metode yang diadaptasi dari modifikasi konseling perilaku kognitif yang membantu individu memodifikasi perilaku mereka sendiri. Metode ini dikembangkan oleh (Donal Meichenbaum dalam Salsabila & Fitriyani, 2020). Meichenbaum berpendapat bahwa beberapa perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat. Teknik ini membantu individu mengubah anggapan tentang diri mereka. Menurut (Kendell dan Braswell dalam R. Roy Miftahul Huda 2019), *self instruction* adalah pernyataan-pernyataan pengarahan diri yang menggunakan strategi berfikir untuk mengurangi area pemikiran negatif dan mengubahnya menjadi positif.

Kondisi tersebut mencakup keyakinan pada kemampuan sendiri untuk mengatasi situasi yang semakin sulit dan keyakinan pada keputusan atau pendapat yang diambil. Setiap individu memiliki kemampuan untuk memilih menjadi seseorang yang baik bagi lingkungan sekitar. Setiap individu memiliki berbagai aspek kepribadian, salah satunya adalah kepercayaan diri. Percaya diri adalah keterampilan yang diperlukan oleh semua orang dalam kehidupan, termasuk dalam belajar. Namun, tingkat kepercayaan diri seseorang bervariasi. Ada yang memiliki kepercayaan diri tinggi, sementara yang lain memiliki kepercayaan diri yang rendah. Hal tersebut kadang-kadang menjadi masalah saat menjalankan kewajiban setiap individu (Putri Navion et al., 2021 dalam Hakim et al, 2005).

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus untuk mendalami proses perubahan psikologis dan perilaku perbaikan SH melalui penerapan

teknik self-instruction yang berbasis afirmasi positif. Studi kasus ini memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif SH dalam menghadapi tekanan emosional akibat kehamilan, masalah ekonomi, serta keterlibatan dalam kasus narkoba. Melalui observasi langsung, wawancara mendalam, dan analisis dokumen pendukung, diperoleh gambaran holistik tentang dinamika perubahan pola pikir dan kepercayaan diri SH selama proses rehabilitasi di lembaga pemasyarakatan.

Data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa SH mengalami perasaan rendah diri dan kecemasan sosial yang tinggi sebelum intervensi. Dengan menggunakan teknik self-instruction, khususnya afirmasi positif, SH secara bertahap mampu mengubah pola pikir negatifnya menjadi lebih konstruktif dan optimis. Studi kasus ini menegaskan bahwa teknik tersebut efektif dalam memberikan kontrol psikologis dan memperkuat motivasi internal SH. Hal ini terlihat dari perubahan signifikan dalam cara SH berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan mengelola stres yang dialaminya.

Menurut penelitian yang di dapat, efektivitas teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap narapidana kasus narkoba di lembaga pemasyarakatan Banyuwangi sangat potensial. Hal ini diungkapkan dari observasi

yang menyatakan bahwa tingkat percaya diri sangat rendah yang terlihat dari perilaku menarik diri. Dengan menggunakan studi kasus, penelitian ini menggambarkan perubahan perilaku sebagai subjek utama dalam studi. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan analisis dokumentasi terkait penerapan teknik self instruction. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami secara kontekstual proses bagaimana kompensasi mengalami peningkatan kepercayaan diri, mengelola perasaan negatif, serta membentuk pola pikir yang lebih positif selama proses rehabilitasi di lembaga pemasyarakatan

Selain itu, teknik ini memungkinkan narapidana untuk lebih sadar akan kekuatan dan potensi diri mereka, yang sering kali terabaikan karena perasaan putus asa atau rendah diri. Dengan memberikan narapidana alat untuk berpikir lebih jernih dan terfokus pada solusi, teknik ini dapat

berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri mereka, sekaligus memperkuat motivasi untuk memperbaiki perilaku dan mempersiapkan diri untuk reintegrasi ke masyarakat setelah masa hukuman berakhir.

Pada proses pencarian solusi dan peningkatan kemampuan klien, teknik *self-instruction* berperan penting dalam membantu klien membangun pola pikir yang lebih positif dan terarah. Teknik ini melibatkan penggunaan afirmasi diri dan instruksi internal yang memandu klien untuk fokus pada langkah-langkah praktis dalam menghadapi masalah. Dengan cara ini, klien dapat mengubah pola pikir negatif menjadi lebih konstruktif, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian dalam menyelesaikan tantangan yang dihadapi. Proses ini tidak hanya memungkinkan klien untuk mengenali solusi yang sudah ada dalam dirinya, tetapi juga mendorong mereka untuk terus menerus mengevaluasi dan menyesuaikan pendekatan mereka, sehingga mereka merasa lebih di berdayakan dan siap menghadapi situasi serupa di masa depan.

HASIL

Hasil yang paling signifikan adalah bahwa narapidana kini merasa lebih siap untuk menghadapi kehidupan pasca penjaran dan mulai memiliki harapan baru untuk masa depannya. Ia semakin termotivasi untuk berubah, dan merasa percaya diri dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang mungkin muncul dimasa depan. Indikator konselor dalam membimbing klien berdasarkan terapi perilaku meliputi membantu klien mempersiapkan diri secara mental untuk menghadapi kehidupan setelah masa hukuman dengan memberikan dukungan dan penguatan positif, sekaligus mendorong terbentuknya harapan dan motivasi untuk melakukan perubahan yang lebih baik. Konselor juga ikut serta dalam mengenali serta mengurangi kecemasan klien sehingga klien dapat merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan di masa mendatang. Selain itu, konselor mengarahkan klien untuk menggunakan teknik *self instruction* dan menerapkan *self talk* sebagai cara untuk mengelola pikiran negatif dengan menggantinya dengan dialog internal

yang positif, yang membantu meningkatkan motivasi, kontrol diri, dan kemampuan mengatasi stres. Pendekatan ini membantu meningkatkan rasa percaya diri klien dan memberikan kontribusi penting dalam proses rehabilitasi serta reintegrasi sosial setelah klien selesai menjalani hukuman.

PENUTUP

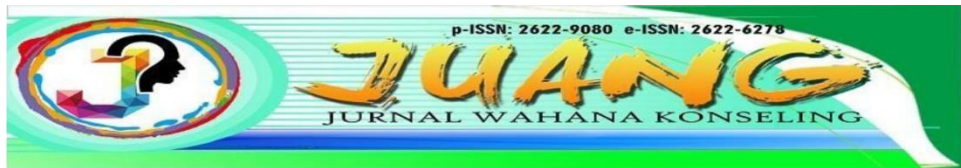
Kesimpulan utama mengatakan narapidana kini merasa lebih siap untuk menghadapi kehidupan paska penjara dan mulai membangun kembali kehidupan yang lebih positif dan produktif, dengan memiliki kepercayaan diri yang meningkat dan kemampuan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Proses konseling dimulai dengan membangun hubungan yang kuat dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi SH untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapi, seperti kehamilan, masalah ekonomi, dan keterlibatannya dalam peredaran narkoba. Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah disajikan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode self-instruction terbukti efektif dalam membantu mengatasi masalah psikologi yang dialami oleh konseli, seperti rasa frustrasi, stres, rendah diri, dan kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik self-instruction dalam meningkatkan kepercayaan diri narapidana kasus narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Banyuwangi.

DAFTAR RUJUKAN

- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 159.
- Azizah, N., Thalib, S. B., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Sekolah Menengah Pertama. *PINISI Journal of Education*, 3(5), 284–296.
- Azmi, M. I. (n.d.). *Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy dalam Menangani Gangguan Kecemasan*. 1–8.
- Azwar, B. (2022). Peran Layanan Konseling Realitas untuk Membangun Kepercayaan Diri Warga Binaan Mantan Pemakai Narkoba di Lapas

- Klas II A Curup. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 6(2), 183.
<https://doi.org/10.21043/konseling.v6i2.15842>
- Dewi, F. A., Atmoko, A., & Triyono. (2016). Keefektifan Teknik Self Instruction dalam Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(4), 172–178. <http://journal.um.ac.id/index.php/bk>
- Fauziah, Firidameka Koswara, & Masril. (2024). Study Literature: Efektivitas Konseling CBT dengan Teknik Self Instruktion Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 613–618. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5561>
- Handayani, P., & Nur, Z. (2023). Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melaksanakan Pembelajaran Retell Story Pada Siswa Kelas Viii Smp Pab 10 Medan. *Lokakarya*, 2(2), 179. <https://doi.org/10.30821/lokakarya.v2i2.3259>
- Islam, U., Sultan, N., Kasim, S., Memenuhi, U., & Syarat, S. (2024). Efektivitas Konseling Individual Terhadap Regulasi Diri Pencandu Narkotika di Badan narkotoka Nasional Kota Pekan Baru No. 6924/BKI - D/SD - S1/2024. 1(6924).
- Kusuma, A. B. Y., Tarbiyah, F., Keguruan, D. A. N., Islam, U., & Raden, N. (2024). *DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION DALAM*.
- Lusia Sinta Herindrasti, V. (2018). Drug-free ASEAN 2025: Tantangan Indonesia dalam Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba. *Jurnal Hubungan Internasional*, 7(1). <https://doi.org/10.18196/hi.71122>
- 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 : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 6(2), 88–94. <https://doi.org/10.29407/nor.v6i2.13609>
- Putri, A. A., & Haryono, S. (n.d.). *Efektivitas Latihan Teknik Self-Talk terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Melakukan Passing Bawah*. 5(4), 4525–4532.

- Putri Navion, F., Syarifah Khasanah, Z., & Sayyid Ali Rahmatullah, U. (2021). Efektivitas Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Santri. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 2477–5886. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v13i216095>
- Rahayu, N. P., Santosa, B., Kamal, M., & Rahmi, A. (2022). Efektivitas Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Self Control Korban Penyalahgunaan Narkotika di Lembaga Permasayarakatan Kelas II Rantauprapat. *Jurnal Pendidikan ...*, 6(1), 4520–4527.
- Salsabila, R., & Fitriyani, H. (2020). Pengaruh Teknik Self-Instruction Dalam Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Harga Diri Korban Perundungan. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 56–69. <https://doi.org/10.21009/insight.091.06>
- SaThierbach, et al 2015., No 10.10
- Widodo, B., & Santoso, F. G. I. (2023). Implementasi Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 4(3), 187–193. <https://doi.org/10.54371/ainj.v4i3.308>



LOA

Letter of Acceptance

Date: May 31, 2025

The Editorial Board of Journal JUANG: Jurnal Wahana Konseling
Universitas PGRI Palembang
Jl. Jend. A. Yani Lrg. Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Kepada Yth:
Norma Fitri Andayani

Terimakasih telah mengirimkan artikel ilmiah untuk diterbitkan pada **JURNAL: JUANG Jurnal Wahana Konseling** P-ISSN 2622-9080 dan e-ISSN 2622-6278 dengan Judul :

“Efektivan Teknik Self Instruction Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Kasus Narkoba di Lembaga Permayarakatan Banyuwangi”

Berdasarkan hasil review, artikel tersebut dinyatakan **DITERIMA** dan akan dipublikasikan di Jurnal kami untuk **Volume 8, Nomor 1, Maret – Agustus 2025 (Periode Maret)**.

Kami terbitkan artikel tersebut secara online di: <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/juang/index>

Demikian informasi ini disampaikan, dan atas perhatiannya, diucapkan terimakasih.



Editor In Chief,

Erfan Ramadhani, M.Pd., Kons.



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/041.47/UIMSYA/FDKI/C.8/I/2025
Lamp. : -
Hal : SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:
Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi
di -
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

Nama : NORMA FITRI ANDAYANI
NIM : 2112211030
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Pandan Lagan - Geragai - Tanjung Jabung Timur - Jambi
No HP : 083862031744
Dosen Pembimbing : Ahmad Ainun Najib., S. Pd., M. Ag.

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Efektifitas Teknik Self Instruction Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Kasus Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Banyuwangi"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 1 Januari 2025



Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIDY : 3150128107201



KEMENTERIAN IMIGRASI DAN PEMASYARAKATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL PEMASYARAKATAN
KANTOR WILAYAH JAWA TIMUR
LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA BANYUWANGI
Jalan Letkol Istiglah No 59, Kab. Banyuwangi, Jawa Timur
Laman : lapasbanyuwangi.kemenkumham.go.id, Pos-el : lapasbanyuwangi@yahoo.co.id

10 Maret 2025

Nomor : WP15.PAS.PAS.13.UM.01.01 - 14
Lampiran : -
Perihal : Surat Pemberian Izin

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi
Di- BANYUWANGI

Merujuk Surat Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi Tanggal 1 Januari 2025 Nomor : 51.2.12/041.47/UIMSYA/FDKI/C.8/1/2025 Perihal : Surat Keterangan Penelitian.

Dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan dan memberikan ijin kepada mahasiswi :

Nama : NORMA FITRI ANDAYANI
NIM : 2112211030
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Pandan Lagan – Geragai – Tanjung Jabung Timur - Jambi
No. HP : 083862031744
Dosen Pembimbing : Ahmad Ainun Najib, S.Pd., M.Ag.

Untuk dapat melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian program tugas akhir di Lapas Kelas IIA Banyuwangi dengan ketentuan tetap mematuhi tata tertib Lapas.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.



Kepala Lembaga Pemasyarakatan

Mochamad Mukaffi

Tembusan :

- Kepala Kantor Wilayah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Jawa Timur Kementerian Imigrasi dan Pemasyarakatan di – S U R A B A Y A ;
- Arsip



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : St.2.12/059.31/UIMSya/FDKI/B.4/V1/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah Skripsi:

Nama : Norma Fitri Andayani
NIM : 2112211030
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang : Sarjana (S.1)
Dengan Hasil : 18%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Artikel

Banyuwangi, 23 Juni 2025

Dekan



Agus Barhaqi, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY : 3150128107201



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Norma Fitri Andayani
NIM : 210221020
Program Studi : Program 1
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Self Instruction Meningkatkan Kepercayaan Diri Masyarakat Kasus Narkoba Di Lembaga Permasayarakatan Banyuwangi
Pembimbing : Ahmad Ainun Najib

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Pengajuan Judul		
2	Konsultasi rumus Jurnal		
3	Masuk Pengkualian		
4	Metode penentuan		
5	Konsultasi Jurnal tujuan		
6	ACC Proposal Artikel		
7	revisi		
8	Metode Penelitian		
9	Hasil temuan		
10	Pembahasan		
11	Abstrak		
12	ACC Munkasa Artikel		

Blokagung, 21/06/.....2025
Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog
NIP. 3152304039301

PEDOMAN WAWANCARA

Nama : Siti Haisah
Usia : 39 Tahun
Asal Pekerjaan : Toko aki / Wirausaha
Alamat Rumah :Banyuwangi

No	Pertayaan	Jawaban
1	Bagaimana anda pertama kali terlibat dalam dunia narkoba?	
2	Faktor apa yang menyebabkan anda melakukan ini ekonomi atau hanya ingin mencoba dan akhirnya tertarik?	
3	Apa anda tau jika melakukan ini akan menjadi seperti ini?	
4	Apa perasaan anda pertama masuk di dalam lapas ini?	
5	Hal apa yang disiapkan menjelang bebas dalam menghadapi hubungan teman, lingkungan,dan keluarga?	
6	Apakah setelah bebas akan berkerja seperti dulu lagi?	
7	Di penjara dihidupi oleh keluarga atau suami?	
8	Siapa yang merawat anak anda?	
9	Apakah keluarga anda menerima keadaan anda sekarang?	
10	Rasa percaya apa yang membuat anda selalu kepikiran?	

11	Bagaimana anda melihat diri anda sekarang?	
12	Apa ada hal yang menghalangi anda dalam melakukan perubahan tersebut?	
13	Jika anda bebas akan kemana kerumah atau keluar kota untuk menghindari masyarakat sekitar?	
14	Apa yang anda berikan kepada keluarga secara moral dan materi?	
15	Berapa lama anda mendapat fonis?	
16	Jika anda bebas akan tetap melanjutkan pekerjaan anda?	
17	Harapan apa yang anda harapkan	
18	Apakah sampai sekarang anda khawatir kedepannya bagai mana?	
19	Apakah anda menerima keadaan yang ada?	
20	Apakah anda pernah punya maslah dengan penjaga lapas?	
21	Berapa anak anda?	
22	Siapa yang merawat anak anda?	
23	Siapa yang membiayai anak anda?	

PEDOMAN OBSERVASI

Waktu Observasi : 24 September 2024, 09.00 WIB
Lokasi : Aulia Lapas
Masalah : Kurangnya Kepercayaan Diri
Responden : Ibu Siti Haisah
Tujuan Observasi : Mengamati perilaku, ekspresi emosional, dan respons verbal/nonverbal responden terhadap sebelum dan setelah menggunakan teknik self instrustion untuk meningkatkan kepercayaan diri.

NO	Aspek Yang Di Observasi	Hasil Observasi
1	Ekspresi wajah sebelum menggunakan teknik self instrustion	Wajah terlihat tenang pada awal wawancara, tetapi beberapa kali tampak sedih dan tertekan saat membahas masa lalu dan perasaan bersalah terhadap anak-anaknya.
2	Bahasa tubuh sebelum menggunakan teknik self instrustion	Sering menunduk, memegang tangan sendiri, dan menarik napas panjang saat menjawab pertanyaan yang bersifat emosional.
3	Nada suara sebelum menggunakan teknik self instrustion	Nada suara terkadang bergetar, terutama ketika menceritakan rasa takut dan rasa bersalah.
4	Respon emosional terhadap pertanyaan tertentu sebelum menggunakan teknik self instrustion	Tampak emosional dan mata berkaca-kaca ketika berbicara tentang anak-anak dan keluarga.
5	Prilaku setelah menggunakan teknik self instrustion	Tampak lebih percaya diri dan stabil dalam menjawab pertanyaan.
6	Ekspresi wajah setelah menggunakan teknik self	Wajah terlihat lebih cerah dan optimis.

	instrustion	
7	Perubahan bahasa tubuh setelah menggunakan teknik self instrustion	Lebih banyak tersenyum dan kontak mata yang lebih baik.
8	Perubahan nada suara setelah menggunakan teknik self instrustion	Nada suara lebih stabil dan percaya diri.
9	Respon emosional terhadap pertanyaan tertentu setelah menggunakan teknik self instrustion	Tampak lebih tenang dan percaya diri dalam menjawab pertanyaan.
10	Motivasi setelah menggunakan teknik self instrustion	Ada dorongan kuat untuk memulai hidup baru yang lebih baik.

MODUL

TEKNIK SELF INSTRUCTION

A. Pengertian Teknik Self Instruction

1. Teknik self-instruction merupakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum. Self instruction awalnya merupakan teknik terapi yang digunakan untuk melatih individu yang kurang dapat mengendalikan keinginan sesaatnya. Menurut (Corey dalam Hidayah, 2019 dalam Suminingrum & Setyaputri, 2023) self-instruction merupakan bentuk dasar dari restrukturisasi kognitif yang memfokuskan pada perubahan verbalisasi positif pada diri sendiri. Dalam hal ini pelatihan teknik self instruction lebih berfokus pada membantu konseli menjadi sadar diri untuk bisa bicara dengan dirinya sendiri.
2. Self-instruction (Instruksi Diri) adalah praktik yang dikembangkan Meichenbaum dalam Terapi Perilaku (behaviour) Kognitif (CBT). Menurut (Nawantara, Arofah & Setyaputri 2019 dalam Sri Larasati & Dewi Nawantara, 2021), Self-instruction (Instruksi Diri) adalah strategi yang tidak hanya deskriptif tetapi juga mencoba mengajarkan seseorang suatu keterampilan.
3. Self instruction merupakan satu dari beberapa teknik cognitive behavioral therapy (CBT) yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum. Self instruction adalah sebuah teknik perilaku kognitif yang dimaksudkan guna untuk memodifikasi perilaku mereka sendiri. Teknik ini membantu orang mengubah apa yang menjadi anggapan mereka tentang diri mereka sendiri (Yusuf, 2005 dalam Azizah et al., 2023)

B. Tujuan Teknik Self Instruction

1. Self instruction bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan kepribadian siswa untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama. Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok. (Azizah et al., 2023)

2. Self-instruction (Instruksi Diri) adalah salah satu strategi Terapi Perilaku (behaviour) Kognitif (Cognitive Behavior Therapy) Meichenbaum. Terapi Perilaku (behaviour) Kognitif adalah terapi yang menggabungkan teknik kognitif dan perilaku (behaviour). Instruksi diri bercita-cita untuk mengubah pola kognitif, asumsi, keyakinan, dan penilaian yang salah, merusak, dan menyalahkan diri sendiri.(Sri Larasati & Dewi Nawantara, 2021).
3. (Rezky Palenza & Firman, 2025 dalam Meichenbaum, 2015) menjelaskan bahwa self instruction melibatkan penggunaan perintah-perintah verbal dalam pikiran yang bertujuan untuk mengatur tindakan dan respon emosional seseorang. Dalam praktik konseling kelompok, teknik ini digunakan melalui simulasi, diskusi, dan latihan berpikir positif yang dilakukan bersama anggota kelompok lainnya.

C. Manfaat Teknik Self Instruction

Teknik Self-Instruction memiliki berbagai manfaat, baik dalam konteks konseling individu maupun kelompok, terutama dalam mengatasi masalah perilaku dan emosi. Manfaat tersebut antara lain:

1. Mengembangkan kontrol diri terhadap pikiran dan perilaku individu.
2. Meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dengan cara berpikir yang lebih adaptif dan rasional.
3. Mengurangi pikiran negatif dan irasional yang dapat mengganggu fungsi psikologis dan sosial.
4. Meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi intrapersonal.
5. Membentuk pola pikir yang lebih konstruktif, sehingga individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih sehat.
6. Membantu siswa dalam proses restrukturisasi kognitif, yakni menggantikan pikiran merusak menjadi pikiran yang mendukung perkembangan diri.

D. Pelaksanaan Teknik Self Instruction

Prosedur penggunaan self-instruction pada awalnya digunakan oleh Meichenbaum dan Goodman untuk menangani

anak yang impulsif. Selanjutnya prosedur teknik self-instruction dapat diadaptasi untuk menangani masalah orang dewasa dengan beragam masalah. Menurut (Ewin, 2012 dalam Rinaldi, 2019) Berikut prosedur untuk melakukan self-instruction adalah:

1. Cognitive Modeling. Konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. Hal yang penting adalah ungkapan diri (self-statement) yang cocok untuk anak. Misalkan “Saya pasti bisa mengendalikan diri saya untuk semangat belajar. Pertama saya harus sabar dalam berbagai situasi. Saya pasti bisa melakukannya”.
2. Overt external guidance. Konseli melakukan verbalisasi seperti yang konselor lakukan dibawah instruksi konselor. Pada tahapan ini, kata-kata yang diinstruksikan harus sama dengan yang konselor contohkan seperti di atas. Konselor melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan konseli dalam mempraktekkan perilaku yang diinstruksikan.
3. Overt self-guidance. Konseli melakukan perbuatan (performance) yang tepat saat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras. Pada tahapan ini, konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri seperti yang dimodelkan oleh konselor sampai melibatkan perilaku yang tepat.
4. Faded overt self-guidance. Konseli menunjukkan perbuatan dan perilaku yang tepat saat membisikkan perkataan instruksi diri. Konseli melakukan pengulangan tugas seperti yang diinstruksikan dan memuji diri sendiri lebih banyak secara lembut
5. Covert self-instruction. Akhirnya pada tahapan ini, konseli akan terbiasa untuk melakukan instruksi secara tersembunyi dan mampu melakukan perilaku yang tepat.

Sedangkan menurut (Renaldi, 2019 dalam Ewin, 2011:36) yang menyatakan bahwa terdapat tiga tahapan yang digunakan dalam teknik ini yaitu :

1. Tahapan pertama yaitu pengumpulan informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi. Dalam tahapan ini konseli diharapkan lebih sensitif

terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar.

2. Tahapan kedua yaitu melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Pada tahapan ini konselor merencanakan intervensi dalam konteks melakukan observasi terhadap masalah. Konselor mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang irasional yang menyebabkan terjadinya masalah.
3. Tahapan ketiga yaitu melakukan perubahan langsung. Tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri.

Sedangkan menurut (Erwin, 2011:36 dalam Salsabila & Fitriyani, 2020) yang menyatakan bahwa terdapat tiga tahapan yang digunakan dalam teknik ini yaitu :

1. Tahapan pertama yaitu pengumpulan informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi. Dalam tahapan ini konseli diharapkan lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar.
2. Tahapan kedua yaitu melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Pada tahapan ini konselor merencanakan intervensi dalam konteks melakukan observasi terhadap masalah. Konselor mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang irasional yang menyebabkan terjadinya masalah.
3. Tahapan ketiga yaitu melakukan perubahan langsung. Tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri.

E. Metode Teknik Self Instruction

Teknik Self Instruction ini merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani treatment. teknik self- instruction berperan untuk mengganti verbalisasi diri yang kurang tepat dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima. (Rinaldi, 2019 dalam Safaria Ewin, 2012) menjelaskan ada tiga cara dalam menerapkan teknik self- instruction, yaitu :

1. Metode non direktif yaitu dengan memberikan instruksi kepada konseli, kemudian konseli mencobanya secara berulang-ulang melalui aktivitas dan verbalisasi.

2. Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan penguatan diri.
3. Metode penerapan modeling, imitasi, dan eksekusi. Yakni terapis pertama tama mencontohkan, kemudian konseli menirukannya bersama terapis, setelah konseli mampu maka konseli diinstruksikan untuk mengerjakannya sendiri.

F. Langkah-langkah teknik self instruction

Teknik self instruction yang pernah dilakukan oleh (Hidayah, 2019 dalam Meichenbaum Martin & Pear, 2003) terdiri dari empat sesi yaitu : Identifikasi keyakinan diri yang negatif (Identification negative thoughts), pembelajaran positive self talk untuk melawan negative self statement, pembelajaran teknik self instruction untuk melakukan langkah-langkah perilaku yang akan dilakukan (merumuskan tingkah laku baru yang diinginkan), merumuskan dan menentukan self instruction apabila berhasil mengatasi situasi stres

1. Tahap Pembentukan dan Peralihan Terjadi sejak konseli menemui konselor hingga berjalan proses sampai menemukan definisi masalah konseli. Dimana tahap pembentukan yaitu merupakan tahap pembentukan kelompok, yang bertujuan untuk membentuk kelompok dan menjelaskan asas serta tujuan konseling kelompok. Kemudian tahap peralihan yaitu tahap yang menjelaskan mengenai kegiatan yang akan dilakukan, selanjutnya tahap Rasionalisasi Treatment. Tahap rasionalisasi treatment dimaksudkan agar mampu mengenali dan menganalisa permasalahan yang dialaminya. Tujuan dan tinjauan singkat prosedur Rasional digunakan untuk membangun hubungan baik (rapport), memperjelas dan mendefinisikan masalah, memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif, serta negosiasi kontrak pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan (Tahap Kerja) Berangkat dari definisi masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah menfokuskan pada penjelajahan masalah konseli dan bantuan apa yang diberikan yakni berupa pemberian teknik self instruction. Adapun langkah-langkah penerapan teknik self instruction yaitu :
 - a. Identifikasi keyakinan diri yang negatif (Identification negative thoughts). Pengalaman negatif seseorang berkaitan erat dengan cara seseorang mengatasi situasi tersebut dengan melibatkan pikiran, perasaan, dan perilakunya. Ketika pikiran negatif mendominasi dalam menghadapi sebuah situasi maka akan muncul perasaan yang tidak menyenangkan dan perilaku yang tidak tepat. Akibat dari interaksi semacam itu adalah kegagalan dalam mengatasi sebuah situasi yang berujung pada menguatnya evaluasi negatif dari individu, seperti aku tidak mampu. Dalam pendekatan cognitive-behavioral, identifikasi keyakinan diri dapat membantu individu untuk memahami mengapa ia selalu memiliki cara berfikir yang sama dan terjebak dalam perangkap negatifnya sendiri dan mengapa masalah yang sama terus terjadi. (Meichenbaum dalam Martin dan Pear, 2003 dalam Hidayah, 2019) menambahkan bahwa keyakinan diri negatif ini kerap dipicu oleh pernyataan- pernyataan negatif (negative self statement) diri yang kerap digunakan individu untuk menggambarkan dirinya. Oleh karena itu, untuk memperbaiki evaluasi negatif diri, perlu dilakukan identifikasi terlebih dahulu terhadap keyakinan diri yang dimiliki oleh individu.
 - b. Pembelajaran positive self talk untuk melawan negative self statement
Salah satu cara, untuk mengontrol pikiran-pikiran negatif atau kesalahan berfikir yang sering dilakukan oleh individu adalah dengan mengajarkan strategi kognitif berupa positive self talk. Positive self talk membantu individu untuk menemukan dan mengenali kualitas positif yang ia miliki dan bukan menfokuskan diri pada apa yang telah gagal ia raih. Daripada mencari

apa yang belum berhasil dicapai, subjek didorong untuk mencari dan memuji keberhasilannya. Dengan demikian, evaluasi diri individu akan berkembang lebih positif sehingga mampu berdampak pada self esteemnya. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang membuktikan bahwa positive self talk berhasil dalam meningkatkan self esteem remaja. Mereka diarahkan agar dapat membedakan pemikiran positif dan negatifnya dalam berbagai situasi yang mereka hadapi.

- c. Pembelajaran teknik self instruction untuk melakukan langka-langkah perilaku yang akan dilakukan. (Merumuskan tingkah laku baru yang diinginkan).

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, ketika pikiran negatif mendominasi dalam menghadapi sebuah situasi maka akan muncul perasaan yang tidak menyenangkan dan perilaku yang tidak tepat (Stallard, 2002). Perilaku yang kurang tepat dapat mendatangkan respon dari lingkungan yang kurang positif sehingga memperkuat pikiran negatif yang dimiliki subjek. Oleh karena itu, selain memperbaiki keyakinan negatif, perubahan perilaku menjadi lebih efektif juga diperlukan dalam usaha untuk membentuk keyakinan positif yang baru. Salah satu teknik yang dapat dilakukan dalam mengarahkan perilaku adalah self instruction. Teknik self instruction digunakan oleh individu sepanjang perkembangan hidupnya untuk mengarahkan perilaku. Dengan demikian, penggunaan self instruction ini menjadi penting bagi individu dalam mengarahkan perilakunya, terutama dalam mempraktekkan perilaku baru yang hendak dipelajari.

Dalam merumuskan tingkah laku baru siswa diarahkan agar dapat menerapkan pikiran positif yang mereka inginkan dalam kehidupan sehari-harinya secara terus menerus. Ketika pemikiran negatifnya muncul saat menghadapi suatu tekanan maka mereka harus berusaha untuk memblokir pemikiran tersebut dan langsung mengubahnya dengan pemikiran yang lebih positif

yang diikuti dengan perubahan perilaku yang sesuai dengan situasi yang menyebabkan tekanan tersebut.

- d. Merumuskan dan menentukan self reinforcement apabila berhasil mengatasi situasi stres.

Self reinforcement merupakan sebuah tindakan yang dilakukan agar apa yang dilakukan dapat terealisasi dengan baik. Self reinforcement perlu dilakukan begitu individu berhasil atau tidak dalam mengatasi situasi yang dihadapinya dengan mengarahkan perilakunya. Dimana hal ini berupa kegiatan pengubahan yang dilakukan secara berulang-ulang yang didalamnya terdapat punishment (hukuman) dan reward (hadiah). Berfungsi untuk dapat memberikan suatu hukuman terhadap diri sendiri ketika tidak berhasil menjalankan penerapan dan hadiah ketika berhasil melaksanakan kegiatan.

3. Tahap Akhir Konseling (Evaluasi)

Tahap akhir konseling ditandai dengan beberapa hal yaitu menurunnya stres akademik konseli, adanya perubahan perilaku konseli kearah yang positif, sehat dan dinamis, adanya rencana masa depan, terjadinya perubahan sikap yang positif. Tujuan tahap akhir ini yaitu melaksanakan perubahan perilaku, terjadinya transfer of learning pada diri konseli, melaksanakan perubahan perilaku, dan mengakhiri hubungan konseling. Sebelum mengakhiri kegiatan tugas konseli yaitu memberikan tugas rumah pada bagian integral dari setiap tahapan prosedur konseli pada akhirnya mampu untuk menggunakan teknik self instruction kapanpun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam situasi yang sebenarnya. Selanjutnya mengakhiri hubungan konseling dengan konseli.

KESIMPULAN

Teknik *Self-Instruction* merupakan metode dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang efektif untuk membantu individu, khususnya siswa, dalam mengembangkan kontrol diri, menggantikan pikiran negatif, dan membentuk perilaku positif melalui verbalisasi diri. Teknik ini bertujuan untuk merestrukturisasi pola pikir yang irasional, meningkatkan kepercayaan diri, serta mendorong kemampuan pemecahan masalah. Pelaksanaannya melibatkan beberapa tahapan sistematis, mulai dari identifikasi pikiran negatif hingga penguatan perilaku positif, yang dapat diterapkan baik dalam konseling individu maupun kelompok. Dengan penerapan yang tepat, teknik ini mampu membantu konseli mengatasi tekanan emosional serta menghadapi tantangan hidup secara lebih sehat dan adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N., Thalib, S. B., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Sekolah Menengah Pertama. *PINISI Journal of Education*, 3(5), 284–296.
- Hidayah, M. (2019). Penerapan Teknik Self Instruction dalam Mengurangi tingkat Stress akademik siswa di SMA Negeri 8 MODEL BULUKUMBA. 32–37.
- Rezky Palenza, N., & Firman, N. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Burnout Akademik. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 02(June), 269–272. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15653062>
- Rinaldi, A. (2019). Pelaksanaan Teknik Self Instruction Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan T.A 2018/2019.
- Salsabila, R., & Fitriyani, H. (2020). Pengaruh Teknik Self-Instruction Dalam Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Harga Diri Korban Perundungan. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 56–69. <https://doi.org/10.21009/insight.091.06>
- Sri Larasati, D., & Dewi Nawantara, R. (2021). Efektivitas Teknik Self Intruction Menangani Ketergantungan Gadget. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 299–307.
- Suminingrum, A., & Setyaputri, N. Y. (2023). Pemanfaatan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa Smk. *Prosiding SEMDIKJAR ...*, 594–605. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/3799%0Ahttps://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/download/3799/2665>

VERBATIM

Nama konseli :siti Haisah
Hari, tanggal :selasa 24, September 2024
Pertemuan : 2 pertemuan(1 pertemuan 60 menit dan 2 pertemuan 15 menit)
Waktu : 60 menit
Tempat : Aula Lapas Banyuwangi II A
konselor :Norma Fitri Andayani

Ko/ki	Dialog	Tahapan
Ko	“Selamat pagi, sebelumnya apa kabar?”	
ki	“Selamat pagi,alhamdulillah baik, terima kasih.”	
Ko	“Saya senang mendengarnya. Sebelum kita mulai, saya ingin memastikan bahwa kamu merasa nyaman di sini. Ruangan ini aman, dan apa pun yang kamu bagikan akan tetap rahasia.?”	
Ki	“iya, saya merasa nyaman.”	
Ko	Tujuan saya di sini adalah membantu ibu dengan apa pun yang sedang ibu hadapi, tanpa penilaian. Jadi, ibu bisa berbicara dengan bebas. Apakah ada hal yang ingin ibu sampaikan sebelum kita mulai?”	
ki	“tidak ada, saya rasa kita bisa	

	mulai.”	
Ko	Sebagai konselor, saya di sini untuk mendengarkan dan membantu ibu menemukan solusi, tapi saya bukan ahli medis atau psikolog klinis. Jadi, jika nanti ada hal yang memerlukan perhatian medis, saya akan menyarankan untuk berkonsultasi dengan 2professional yang tepat.”	
Ki	“oke, saya mengerti.”	
Ko	“Sementara itu, tugas saya adalah mendengarkan, memberi perspektif, dan membantu ibu memetakan langkah-langkah yang bisa diambil. Namun, keputusan akhir tetap ada di tangan ibu.”	
Ki	“baik, sya mengerti, terikasih sudah menjelaskan,”	
Ko	“Perlu saya informasikan, waktu sesi kita terbatas, sekitar 15 menit. Jadi, kita akan mencoba memanfaatkan waktu sebaik mungkin. Jika ada hal yang ingin ibu bicarakan lebih dalam, kita bisa jadwalkan sesi berikutnya.”	
ki	“oke, saya paham saya akan focus padahal yang paling penting	
ko	“Bagaiman ibu pertama kali terlibat dalam dunia narkoba?”	

ki	“ekonomi mbk”	
ko	Apa yang membuat ibu terlibat peredar narkoba?	
Ki	Karna dulu saya sedang hamil besar dan masalah ekonomi saya sangat memburuk. Jadi pikiran saya hanya bagaimana untuk persalinan saya kalo sudah waktunya besok	
ko	apa ibu terpengaruh oleh keluarga, teman, atau lingkungan sekitar yang mendorong ibu	
ki	efek saya hamil, dan perlu uang yang banyak untuk persalinan, saya dan suami saya pun memaki narkoba	
ko	apa ibu sudah tau jika melakukan ini akan menjadi hal seperti ini?	
Ki	ya dulu saya gakterpikiran sampai kesitu, yang saya pikir cuman satu buat persalinan anak saya.	
Ko	apakah ibu sudah menerima keadaan yang ada?	
Ki	pertama saya masuk sini belum menerima mbk, saya mrbontak, tapi itu keadaannya saya masih kecanduan dengan narkoba. Lama-kelamaan saya ikut rehabilitasi bersama suami saya, dan rasa kecanduan narkoba mulai hilang.	

	Saya mulai mendekat kepada yang kuasa agar saya lebih tenang dan bisa menerima segalanya.	
Ko	bagaiman dengan keluarga ibu, apakah keluarga ibu menerima?	
Ki	alhamdulillah keluarga mendukung saya, dan tidak menyalahkan keadaan yang sudah terjadi ini. Keluarga menjadi semangat bagi saya dan suami saya.	
Ko	harapan apa yang ibu aisayh inginkan?	
Ki	saya ingin mengubah kesalahan yang telah saya lakukan	
ko	apakah ibu masih khawatir besok kedepannya bagai mana?	
Ki	tidak saya sudah memikirkannya dengan suami saya besok kedepannya gimana	
ko	hal apa yang disamapaikan setelah menjelang bebas dalam menghadapi hubungan teman, keluarga, dan lingkungan sekitar	
ki	kalo keluarga mendukung saya, tapi jika masyarakat tidak suka dengan saya karna baru keluar dari tahanan. Mereka saya diamkan,karna saya melakukan hal	

	ini tidak membuat rugi mereka tapi mengapa mereka mengutip keluarga kami.	
Ko	apakah jika keluarga ibu akan kerja kembali?	
Ki	iya saya akan kerja kembali, tapi saya lebih memilih dirumah karna ingin mengurus anak-anak saya	
ko	bebas nanti akan kerumah atau keluar kota?	
Ki	kerumah,	
Ko	Jika misal ibu keluar kota apakah ibu sendiri saja?	
Ki	tidak saya akan mengajak sekeluarga saya untuk pindah	
Ko	apakah ibu mau berganti menjadi profesi?	
Ki	tidak saya tetap kerja di toko aki saya	
ko	dipenjara dihidupin keluarga atau suami keluarga dan suami?	
Ki	keluarga dan suami	
ko	Bagaimana ibu melihat ibu sekarang?	
Ki	Lebih baik dari sebelumnya karna melakukan ibadah	
ko	Apa ada hal yang menghalangi ibu untuk melakukan kebaikan itu?	
Ki	Suami kurang bertanggung jawab	

	ekonomi, karna system manajemen yang krang teratur	
ko	Apa yang ibu inginkan untuk suami dan keluarga?	
Ki	Saya ingin menjadi seorang istri yang solehah, dan menjadi ibu yang luar biasa, karna saya belum bisa menjadi istri dan ibu yang baik keluarga saya	
Ko	Sebutkan 3 hal yang ibu sangat ingin rubah tentang diri ibu?	
Ki	1. Pingin lebih dekat dengan suami 2. Berkerja lebih baik 3. Sukses	
ko	Baik, disini saya mendengar apa yang ibu rasakan selama mengalami perjalan hingga sampai disini. Apa yang ibu rasakan sekarang?	
Ki	Saya merasa kurang percaya diridan kurang berkomunikasi denga teman-teman dilapas	
Ko	Apa yang membuat ibu sendiri merasa kurang rasa percaya diri dan kurang berkomunikasi?	
Ki	Saya kan ekonominya kurang baik sedangkan orang-orang dilapas itu yang ekonominya baik sama yang ekonominya baik, nah di situ saya	

	merasa saya tidak mamupu untuk berkomunikasi pada orang-orang dilapas	
ko	Mungkin karna ibu memikirnya terlalu sampai di situ, dan jarang bareng mereka makany ibu merasa tidak pantas bareng mereka.	
Ki	Mungkin juga, tapi saya lebih seneng diam dari pada ngupul dengan mereka, karna takut membahas yang aneh-aneh	
ko	Ibu kumpul di situ gak harus ikut perilaku yang jelek, ibu ikut disitu harunya ikut perilaku yang baik, sehingga bisa menambah motivasi	
ki	Terus bagaimana saya untuk membuang rasa takut percaya diri itu?	
Ko	Rasa percaya diri itu dari ibu sendiri, jika ibu tidak percya denga ibu sendiri maka fikiran negative ibu selalu melanda-melanda. Ibu juga harus bisa berfikir yang positif . coba setiap hari ibu ucapkan kalimat ini, saya mampu, saya berharga, saya pantas untuk menjadi yang lebih baik Cara ini bisa membuat fikiran kita menjadi lebih positir, karna kita	

	selalu memikirkan hal yang positif untuk diri kita.	
Ki	Baik, saya akan mencobanya.	
Ko	Baik kita lanjutkan satu minggu kedepan untuk melihat perkembangannya	
ki	Baik dek terima sih	
ko	Iya sama-sama	
	Minggu Kedua	
ko	Selamat pagi bu, gimana sehat?	
Ki	Pagi, alhamdulillah sehat	
Ko	Sudah lama kita tidak bertemu, bagaimana hari-hari ibu lebih membaik atau tidak	
ki	Alhamdulillah hari saya lebih baik, semenjak mbk memberi saran untuk berfikir positif, meskipun, belum semua berubah menjadi yang positif, tapi saya sudah bisa sedikit-sedikit mengubahnya.	
ko	Dari sebelumnya apa ada yang ibu tanyakan lagi, atau mungkin dari saran yang kemarin kurang membuat ibu puas?	
Ki	Alhamdulillah dari motivasi yang mbk berikan saya lebih bisa berfikir positif sedikit demi sedikit	
ko	Alhamdulillah jika begitu, dari pertemuan ini kita tutup, semoga	

	apa yang saya beri ke ibu sangat bermanfaat bagi ibu amin	
ki	Iya terima kasih sudah membantu saya	
ko	Iya sama-sama	
Ki	Saya pualang dulu	
ko	Iya, semangat buk	

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Norma Fitri Andayani
 NIM : 2112211030
 TTL : Pandan Makmur, 27 November 2003
 Agama : Islam
 Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
 Telp : 083862031744
 Alamat : Dusun Margo yoso, RT. 14 Desa Pandan Lagan Kecamatan Geragai Kabupaten Tanjung Jabung Timur Provinsi Jambi

Riwayat Pendidikan Formal

Jenjang pendidikan	Tahun masuk	Tahun lulus	Nama sekolah	Badan studi
PAUD	2008	2010	Paud Anggrek Bulan 1	
SD	2010	2015	Sd 219 pandan lagan	
SMP	2015	2018	SMP 27 tanjung jabung timur	
MAA	2018	2021	Madrasah Aliyyah Al-Amiriyyah	IPS
S1	2021	2025	UIMSYA	BKI

Riwayat Pendidikan Non Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah
Ula	2018	2021	Madrasah Diniyah Al-Amiriyyah
Wustho	2021	2024	Madrasah Diniyah Al-Amiriyyah
Ulya	2024	Sekarang	Madrasah Diniyah Al-Amiriyyah



UIMSYA
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG - BANYUWANGI