

## Efektivan Teknik Self Instruction Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Kasus Narkoba di Lembaga Perasyarakatan Banyuwangi

Norma Fitri andayani

Universitas KH. Mukhtar Syafaat Banyuwangi

Email: [normaandaya791@gmail.com](mailto:normaandaya791@gmail.com)

---

### Article Info

#### Article history:

Submitted: 19 April 2025

Accepted: 02 May 2025

Published: 05 June 2025

### ABSTRACT

*This study aims to evaluate the effectiveness of self-instruction techniques in increasing the self-confidence of drug case inmates at Banyuwangi Correctional Institution. Self-instruction techniques, which include self-talk and self-reflection 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 self-instruction techniques is effective in increasing self-confidence and encouraging more adaptive behavior changes in drug case inmates at Banyuwangi Correctional Facility.*

---

### 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 Perasyarakatan 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 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](mailto:normaandayan791@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba merupakan masalah global yang kompleks, termasuk di Indonesia, dengan dampak ketergantungan pada obat-obatan, baik natural maupun sintetis. Pengguna sering kali mengalami dorongan kuat untuk terus mengonsumsi obat dan meningkatkan dosisnya, yang berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka (Sri Purwaningsih, 2001 dalam Rahayu et al., 2022). Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) memiliki peran vital dalam rehabilitasi dan reintegrasi sosial narapidana kasus narkoba, namun rendahnya kepercayaan diri sering menjadi hambatan dalam proses rehabilitasi. Kepercayaan diri yang rendah dapat memicu kesulitan dalam beradaptasi sosial, mencari pekerjaan, dan meningkatkan risiko kembali pada penyalahgunaan narkoba.

Narkotika dan obat-obat terlarang (NARKOBA) atau NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Aditif) telah menjadi fenomena internasional yang dianggap membahayakan, baik di tingkat lokal maupun global. Indonesia menghadapi ancaman serius terkait dengan peningkatan jumlah pengguna narkoba setiap tahunnya (Herindrasti). Di Lapas Kelas IIA Banyuwangi, terdapat 902 penghuni, dengan 386 narapidana terlibat dalam kasus penyalahgunaan narkoba, yang menunjukkan besarnya masalah ini, khususnya di Banyuwangi. Penyalahgunaan narkoba tidak hanya merusak kesehatan fisik dan mental tetapi juga menurunkan kepercayaan diri narapidana, menghambat pemulihan, dan memperpanjang masa hukuman.

Narkoba dapat menurunkan kesadaran, merusak sistem imun tubuh, serta menimbulkan masalah sosial dan kriminal lainnya (Meichenbaum, 1977). Dalam konteks ini, teknik Self-Instruction, yang merupakan bagian dari Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum, menawarkan pendekatan untuk mengatasi masalah emosional dan perilaku narapidana. Teknik ini membantu narapidana mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan pengendalian diri melalui pernyataan verbal yang memberi dorongan, arahan, dan dukungan terhadap perilaku positif (Bryan & Budd dalam Kiky Ananda, 2022). Self-instruction bertujuan untuk membentuk kembali pola pikir, keyakinan, dan penilaian yang rasional, serta membantu individu mengendalikan diri dan memperbaiki perilaku mereka.

Kepercayaan diri merupakan faktor kunci dalam rehabilitasi narapidana, karena hal ini memengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan, memperbaiki hubungan sosial, dan mengatasi ketergantungan narkoba. Teknik Self-Instruction diharapkan dapat membantu narapidana di Lapas Banyuwangi untuk membangun kembali kepercayaan diri mereka, mengendalikan perilaku, dan mempersiapkan diri untuk reintegrasi sosial yang lebih baik setelah menjalani masa hukuman. Melalui penerapan teknik ini, diharapkan narapidana dapat memperoleh keterampilan mental yang diperlukan untuk menjalani kehidupan yang lebih produktif dan bebas dari penyalahgunaan narkoba.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Kualitatif deskriptif merujuk pada jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena atau kondisi yang sedang terjadi, dengan fokus pada deskripsi yang mendalam tentang objek penelitian. Penelitian jenis ini sering diterapkan dalam konteks fenomenologi sosial (Polit & Beck, 2009, 2014). Setelah data dikumpulkan, peneliti melakukan analisis dengan mereview seluruh data yang ada, mengartikan maksudnya, dan mengolah data melalui triangulasi untuk memastikan hasil yang diperoleh objektif dan sesuai dengan harapan.

Menurut Sugiyono (2018, dalam Fairuz, 2020), observasi adalah teknik pengumpulan data yang memiliki ciri khas jika dibandingkan dengan teknik lainnya. Observasi tidak hanya terbatas pada orang, tetapi juga bisa mencakup objek-objek alam yang relevan dengan penelitian. Creswell (2016, dalam Novitasari & Wibowo, 2021) menjelaskan bahwa wawancara merupakan salah satu cara untuk memperoleh informasi melalui berbagai metode interaksi, seperti percakapan langsung, telepon, kelompok fokus, atau email. Dalam wawancara ini, peneliti berharap dapat memperoleh informasi yang sesuai dengan pedoman wawancara yang telah disusun sebelumnya. Sedangkan dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan mengambil gambar atau rekaman yang diperlukan untuk menggambarkan kondisi atau situasi yang relevan dengan penelitian.

## PEMBAHASAN

Pada tahap awal konseling, penting untuk membangun hubungan yang aman dan mendukung antara konselor dan konseli. Dalam kasus SH, pengenalan dilakukan dengan pendekatan empatik dan tanpa penilaian agar SH merasa nyaman dan terbuka dalam berbagi masalah yang dihadapinya. Rapport yang baik membantu menciptakan rasa dihargai dan mengurangi perasaan dihakimi, yang mempermudah proses konseling dan memperkuat hubungan terapeutik. Kepercayaan dan kenyamanan yang terjalin di awal ini menjadi dasar bagi SH untuk membuka diri mengenai masalah yang sedang dihadapinya, seperti frustrasi akibat kehamilan, masalah ekonomi, dan keterlibatannya dalam kasus narkoba.

Setelah membangun hubungan yang aman, langkah selanjutnya adalah identifikasi masalah. Dalam hal ini, SH menghadapi beberapa masalah yang saling berhubungan. Frustrasi dan stres akibat kehamilan yang semakin besar serta masalah ekonomi yang semakin memberatkan menjadi beban emosional dan fisik yang signifikan. Selain itu, keterlibatan SH dan suaminya dalam peredaran narkoba dipengaruhi oleh masalah ekonomi yang tidak memadai dan pengaruh buruk dari teman-teman dan lingkungan sekitar. Masalah ekonomi yang tidak memadai menyebabkan mereka terjebak dalam peredaran narkoba sebagai jalan pintas untuk memperoleh uang, yang akhirnya membawa mereka ke jerat hukum. Meskipun memiliki usaha toko mesin aki mobil dan motor, penghasilan yang diperoleh tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup, termasuk biaya persalinan, yang memperburuk kondisi emosional mereka.

Dari hasil identifikasi masalah, diagnosis menunjukkan bahwa SH mengalami beberapa gangguan psikologis, antara lain frustrasi dan stres yang disebabkan oleh kehamilan dan masalah ekonomi, rendah diri dan kurangnya kepercayaan diri, serta kecemasan sosial dan keluarga terkait masa depan anak-anaknya dan bagaimana ia akan menghadapi permasalahan sosial serta keluarga setelah keluar dari penjara. Prognosa untuk SH bersifat positif meskipun terdapat tantangan besar, karena adanya keinginan untuk berubah dan memperbaiki diri, yang menunjukkan kesiapan untuk menemukan kedamaian batin dan menjalani hidup yang lebih bermakna, baik secara spiritual maupun sosial. Dengan pendekatan yang tepat, seperti penggunaan teknik *self-instruction*, SH dapat

memperoleh kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi masalah sosial dan keluarga yang sedang dihadapi, serta memperbaiki kualitas hidupnya di masa depan.

Pada tahap treatment, konselor menggunakan teknik *self-instruction* sebagai metode utama, yang berfokus pada pemberian afirmasi positif agar SH dapat mengganti pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih sehat dan membangun kepercayaan diri. Konselor memberikan motivasi agar SH lebih percaya diri dalam menghadapi kecemasan yang timbul akibat kehamilan, kehidupan penjara, dan masalah ekonomi. Afirmasi positif yang diajarkan kepada SH, seperti “Saya bisa,” “Saya mampu,” “Saya berharga,” dan “Saya pantas untuk menjadi lebih baik,” bertujuan untuk memperbaiki citra diri dan keyakinannya terhadap kemampuan diri. Dengan mengulang kalimat-kalimat ini, SH diharapkan dapat membangun rasa percaya diri yang lebih baik dalam menghadapi masa depan, baik dalam mengurus anak-anaknya maupun dalam menghadapi situasi sosial dan ekonomi yang sulit.

Evaluasi dilakukan untuk memberikan arahan dan motivasi lebih lanjut kepada SH agar ia bisa lebih percaya diri, menghargai diri sendiri, dan mengembangkan potensi dalam dirinya. Konselor berfokus pada pencapaian kekuatan dan keberhasilan yang telah dicapai SH, meskipun terkadang ia merasa ragu dengan kemampuannya. Konselor berusaha menanamkan keyakinan bahwa setiap individu memiliki kekuatan dalam diri untuk menghadapi segala tantangan. Motivasi yang diberikan kepada SH adalah untuk selalu mengingat dan mengucapkan afirmasi positif setiap hari. Selain itu, SH juga diajak untuk merayakan pencapaian kecil yang mungkin sebelumnya terlewatkan. Setiap langkah maju, sekecil apapun itu, adalah bukti nyata dari perjuangan dan kekuatan dalam dirinya. Konselor mengingatkan SH untuk tidak terlalu keras pada dirinya sendiri ketika menghadapi kegagalan, karena kegagalan adalah bagian dari proses menuju kesuksesan. Yang terpenting adalah bagaimana kita bangkit dan belajar dari setiap pengalaman.

Teknik *self-instruction* sebagai bagian dari Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti efektif dalam mengganti pola pikir negatif dengan pola pikir positif dan membangun kepercayaan diri. Dalam kasus SH, teknik ini diharapkan

dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri, terutama dalam menghadapi tekanan emosional yang disebabkan oleh kehamilan, masalah ekonomi, dan keterlibatannya dalam narkoba. Penelitian menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat membantu memperbaiki citra diri dan meningkatkan kepercayaan diri individu yang mengalami stres, kecemasan, atau rendah diri. Dengan penerapan teknik ini, SH diharapkan dapat mengubah persepsi dirinya, meningkatkan motivasi untuk berubah, dan memperbaiki kualitas hidup serta proses rehabilitasinya dalam menghadapi tantangan sosial dan keluarga.

### **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 keterlibatannya 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 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.

#### Analisis Masalah Konseli

Dari permasalahan yang ada, konselor dapat merumuskan beberapa hal terkait gangguan psikologis SH. 1) Frustrasi dan Stres Akibat Kehamilan dan Masalah Ekonomi: Kehamilan yang semakin besar dan masalah ekonomi yang mendalam menyebabkan stres yang berat, yang memperburuk keadaan emosional SH dan memicu keterlibatannya dalam narkoba. 2) Ketergantungan dalam Kasus Narkoba: SH dan suaminya terpengaruh oleh teman-teman di sekitar mereka, serta oleh kondisi ekonomi yang memicu peredaran narkoba sebagai jalan pintas untuk mengatasi kesulitan finansial. 3) Masalah Ekonomi yang Tidak Memadai: Meskipun mereka memiliki usaha toko mesin aki mobil dan motor, pendapatan yang diperoleh tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup, yang mengarah pada keputusan untuk terlibat dalam narkoba.

SH juga kurang memiliki rasa percaya diri, sering merasa terasingkan, dan enggan bersosialisasi. Hal ini memperburuk kecemasannya dan membatasi kemampuannya untuk berinteraksi dengan orang lain, yang memperburuk keadaan psikologisnya. Untuk itu, konselor perlu merancang strategi yang sesuai dengan kondisi emosional SH. Konselor menyadari bahwa masalah utama bukan hanya sosial, tetapi juga terkait dengan aspek emosional SH yang dipengaruhi oleh masalah ekonomi yang membebani keluarga.

#### Teknik Self-Instruction

Self-instruction merupakan suatu metode kognitif yang bertujuan untuk merubah perilaku konseli dengan cara meningkatkan kemampuan pengendalian diri. Teknik ini membantu konseli mengubah pandangannya terhadap dirinya sendiri (Yusuf, 2005 dalam Azizah et al., 2023). Menurut Meichenbaum (Corey, 2009: 296 dalam Dewi et al., 2016), teknik self-instruction dirancang untuk memperbaiki perilaku maladaptif yang dipengaruhi oleh pikiran irasional, yang menyebabkan ekspresi diri yang tidak tepat. Teknik ini fokus pada pengolahan pola verbalisasi terbuka dan yang tersirat untuk memfasilitasi coping dengan masalah yang dihadapi.

Dalam praktiknya, teknik self-instruction melibatkan aktivitas self-talk, di mana narapidana diminta untuk meningkatkan motivasi serta memperkuat keyakinan akan kemampuan diri mereka. Berdasarkan penelitian oleh Sujarwo (dalam Putri & Haryono), teknik ini dapat membawa perubahan signifikan, seperti peningkatan rasa percaya diri dalam berkomunikasi dengan sesama narapidana, serta kedekatan dengan narapidana lainnya tanpa terbebani oleh masalah yang ada. Dengan cara ini, narapidana dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri.

#### Keterkaitan dengan CBT dan Efektivitas

Self-instruction adalah teknik yang termasuk dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yang bertujuan untuk membantu individu memodifikasi perilaku mereka sendiri. Teknik ini dikembangkan oleh Donald Meichenbaum dalam Salsabila & Fitriyani (2020). Meichenbaum berpendapat bahwa perilaku maladaptif sering dipengaruhi oleh pikiran irasional, yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat. Teknik ini memungkinkan individu untuk

mengubah anggapan tentang diri mereka, mengganti pola pikir negatif dengan pernyataan positif yang berorientasi pada tugas yang memfasilitasi coping (Kendell & Braswell dalam R. Roy Miftahul Huda, 2019).

Penerapan teknik ini diharapkan dapat membantu narapidana, seperti SH, membangun pola pikir yang lebih positif dan konstruktif, yang sangat dibutuhkan dalam proses rehabilitasi. Teknik self-instruction dapat meningkatkan kesadaran narapidana akan potensi diri mereka yang sering terabaikan karena perasaan putus asa atau rendah diri. Dengan alat untuk berpikir lebih jernih dan terfokus pada solusi, narapidana dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka, memperbaiki perilaku, dan mempersiapkan diri untuk reintegrasi ke masyarakat setelah hukuman berakhir.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-instruction* terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri narapidana kasus narkoba di Lembaga Perumahan dan Pemasyarakatan Banyuwangi, seperti yang dialami oleh SH. Teknik ini membantu SH mengatasi masalah psikologis, seperti frustrasi, stres, rendah diri, dan kecemasan sosial, dengan mengganti pola pikir negatif menjadi lebih positif melalui afirmasi positif seperti "Saya mampu" dan "Saya berhak untuk mencapai hal yang lebih baik." Selama proses konseling, hubungan yang kuat dan lingkungan yang aman memungkinkan SH untuk mengungkapkan masalahnya, seperti kehamilan, masalah ekonomi, dan keterlibatannya dalam peredaran narkoba. Hasilnya, SH merasa lebih percaya diri, mampu menghadapi tantangan, dan lebih aktif dalam berinteraksi sosial dengan tahanan lainnya. Teknik ini juga memperkuat kesiapan SH untuk menghadapi kehidupan setelah keluar dari lapas, serta memberikan dampak positif dalam proses rehabilitasi dan mempersiapkan pemulihan sosialnya setelah menjalani masa hukuman.

## **DAFTAR RUJUKAN**

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.

- 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>
- Fairuz. (2020). Analisis pengadilan internal atas sistem prosedur pengajian dalam usaha mendukung efisiensi biaya tenaga kerja pada PT Transport, Jakarta. 1–17.
- 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>
- Novitasari, Y., & Wibowo, P. (2021). Pembinaan kemandirian dalam membangun kepercayaan diri narapidana di masa pandemi COVID-19. *Widya Yuridika*, 4(2), 485–494. <https://doi.org/10.31328/wy.v4i2.2411>
- 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 narkoba di lembaga permasyarakatan 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>
- 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>