



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 7019-7035

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 1 Sengkang

Arni AR^{1✉}, Ikdafile², Masrah Hasan³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Puangrimaggalung.

Email: arnilotus@yahoo.com^{1✉}

Abstrak

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan yang lebih memberikan bantuan dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan cara berpikir dan cara pandang siswa yang salah. Selanjutnya, Kepercayaan diri adalah salah satu dari beberapa aspek kepribadian yang meliputi percaya pada kemampuan diri sendiri sehingga tidak dipengaruhi oleh orang lain dan dapat bertindak atau bereaksi sesuai dengan kehendak sendiri, senang, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen didefinisikan sebagai metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain eksperimen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Pre- experimental designs, karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen atau kepercayaan diri. Bentuk desain experimental yang dipakai peneliti adalah dengan one-group pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan Tingkat kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Sengkang sebelum dilakukan treatment dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy CBT dengan rata-rata hasil Skor Pretest sedang atau 14,04. Tingkat kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Sengkang sesudah dilakukan treatment dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy CBT dengan rata-rata hasil Skor posttest tinggi atau 25,58. Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terhadap peningkatan percaya diri siswa SMPN 1 Sengkang. Berdasarkan hasil uji Paired T-test dimana p-value yaitu 0,000 atau $p < 0,05$ sehingga ditarik kesimpulan yaitu Hipotesis Alternatif (H_a) diterima sedangkan Hipotesis Nol (H_0) ditolak sehingga peneliti berpendapat yaitu ada Pengaruh Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 1 Sengkang.

Kata Kunci: *Kepercayaan diri, CBT, Cognitive Behavioral Therapy*

Abstract

Cognitive Behavior Therapy (CBT) is an approach that provides more assistance in solving problems related to the wrong way of thinking and perspective of students. Furthermore, self-confidence is one of several aspects of personality which includes believing in one's own abilities so that one is not influenced by others and can act or react according to one's own will, happy, optimistic, quite tolerant, and responsible. This research design uses quantitative research methods with experimental research types. Experimental research is defined as a research method that is used to find the effect of certain treatments on others under controlled conditions. The experimental design used in this study is pre-experimental designs, because there are still external variables that influence the formation of the dependent variable or self-confidence. The form of experimental design used by researchers is the one-group pretest-posttest. The results showed the level of self-confidence of students at SMPN 1 Sengkang before being treated with the CBT Cognitive Behavior Therapy approach with an average pretest score of 14.04. The level of self-confidence of students at SMPN 1 Sengkang after being treated with the CBT Cognitive Behavior Therapy approach with an average posttest score of 25.58 is high. The effect of Cognitive Behavior Therapy (CBT) on increasing the self-confidence of SMPN 1 Sengkang students. Based on the results of the Paired T-test where the p-value is 0.000 or $p < 0.05$, it can be concluded that the Alternative Hypothesis (H_a) is accepted while the Null Hypothesis (H_0) is rejected so that researchers argue that there is an Effect of Applying Cognitive Behavioral Therapy on Increasing Confidence Students of Sengkang 1 Public Middle School.

Keyword: *Confidence, CBT, Cognitive Behavioral Therapy*

PENDAHULUAN

Template ini dirancang untuk membantu Penulis dalam mempersiapkan sebuah artikel; merupakan gaya selingkung yang diharapkan oleh editor. Untuk menggunakan template ini, penulis cukup menyimpan sebagai file MS Word ini ke dokumen Anda, lalu salin dan tempel teks Anda di sini dan sertakan semua gambar dan tabel. Untuk menyalin dan menempel teks ke dokumen template ini, gunakan "Tempel Khusus" dan pilih "Teks Tidak Berformat". Harap selalupertahankan Gaya yang digunakan dalam template ini.

Kepercayaan diri merupakan faktor kesuksesan. Ini bisa memberikan dorongan yang kuat untuk melakukan sesuatu yang sulit. Akibatnya, kepercayaan diri berfungsi menjadi motivator buat kemajuan seseorang, khususnya dalam hal belajar menurut Wicaksono, (2019).

Fitri, et.al (2018) menyatakan bahwa pengaruh lingkungan, seringkali diremehkan oleh sahabat sebaya, pola asuh yang sering melarang dan membatasi kegiatan anak, dan orang tua yang selalu memarahi kesalahan anak tetapi tidak pernah menyampaikan penghargaan merupakan penyebab munculnya ketidakpercayaan diri di peserta didik. Persahabatan akan

berkembang menjadi sebuah hubungan, dan hubungan tersebut akan berkembang menjadi sebuah grup bermain. Peneliti mengalami beberapa konsekuensi sosial dampak temuan penelitiannya, diantaranya pemanggilan nama yang tidak tepat mirip "kriwil" karena keliru satu peserta didik berambut relatif keriting serta "hitam" sebab berkulit hitam ini akan menyebabkan intimidasi di anak dan akan menyebabkan timbulnya bullying. Kurang percaya diri artinya efek yg terjadi waktu seorang menyaksikan perilaku bullying berasal sahabat sebayanya hal tersebut dinyatakan oleh Kundre & Rompas, (2018).

Individu yang tidak mempunyai kepercayaan diri dalam melakukan sesuatu yang penting serta penuh tantangan, dihadapkan pada keraguan, mudah risi, ragu-ragu, menghindar, tidak berinisiatif, praktis putus asa, tak berani tampil di depan umum . Gangguan mental seperti harga diri rendah merasa diri tak berharga dan tidak percaya diri cenderung mengalami depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, kenakalan, dan duduk perkara penyesuaian lainnya berdasarkan Elsa & Nurbaity Bustamam, (2022). Pernyataan tadi juga didukung oleh Agustine, (2018) berkata bahwa teknik restrukturisasi kognitif ialah keliru satu jenis konseling yang berdasarkan di pendekatan konseling sikap-kognitif, juga dikenal menjadi terapi perilaku kognitif..

Marentika, et al (2020) menyatakan bahwa kesuksesan dan keberhasilan peserta didik dalam kehidupan bisa diperkirakan menggunakan kepercayaan dirinya, karena peserta didik selalu optimis, percaya diri, dan mengakui kemampuannya. saat menghadapi tantangan, ia wajib tetap tenang dan mampu mengatasi rasa takutnya agar bisa merampungkan tanggung jawabnya dengan baik. dengan keyakinan tersebut, peserta didik akan bisa mencapai tujuan hidupnya dengan berdiri pada atas kedua kaki sendiri serta tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif di lingkungannya prevalensi persoalan kesehatan jiwa ketika ini cukup tinggi; 25% penduduk global pernah menderita gangguan kesehatan jiwa, 1% antara lain ialah gangguan jiwa berat, potensi seorang untuk terkena gangguan jiwa memang tinggi pada ketika eksklusif, 450 juta orang di semua dunia ditentukan oleh persoalan mental, neurologis, serta perilaku, serta jumlahnya terus semakin tinggi dalam penelitian terbaru.

Fanun, (2019) menyatakan bahwa Jika masalah ini diabaikan dan tidak segera diatasi, maka dapat berdampak pada perkembangan pribadi dan sosial siswa yang kurang percaya diri. Siswa mungkin berjuang untuk mengembangkan potensi dan kemampuannya, merasa tidak pantas di lingkungannya, berkomunikasi dengan canggung, serta menarik diri dari lingkungannya. oleh karena itu, diharapkan solusi yg sempurna buat mengatasi persoalan tersebut, yaitu konseling gerombolan . Metode ini diharapkan dapat menyampaikan motivasi kepada peserta didik untuk mengatasi persoalan kepercayaan diri.

Cognitive Behavioral Therapy merupakan mencakup semua sikap atau tindakan seorang yang diamati sebagai respons terhadap situasi atau stimulus untuk membantu individu dalam mengubah perilakunya sehingga mereka bisa memecahkan persoalan yang dilihat serta didengar oleh orang lain atau diri mereka sendiri. dapat juga disimpulkan bahwa terapi sikap artinya penerapan prinsip-prinsip pembelajaran yang berfokus pada bagaimana orang belajar mengubah perilakunya dan menaikkan kegunaannya buat memecahkan persoalan perilaku manusia, dan kondisi apa yang mempengaruhi perilakunya hal tersebut menurut Alang (2020).

Penggunaan pendekatan CBT terbukti efektif pada membantu menangani beberapa pertarungan psikologis individu. Hal ini terbukti menggunakan adanya akibat penelitian terdahulu, salah satunya yaitu di antaranya yaitu penelitian yang sudah dilakukan Melda Aulina, Jarkawi dan Didi Susanto, (2018) dengan judul pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) buat Peningkatan kepercayaan Diri peserta didik Kelas IX SMP NEGERI 1 Beruntung Baru akibat penelitian menunjukkan tingkat kepercayaan diri peserta didik di SMP NEGERI 1 Beruntung Baru sebelum dilakukan treatment dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy CBT menggunakan rata-rata yang akan terjadi Skor Pretest rendah. tingkat kepercayaan diri siswa di SMP NEGERI 1 Beruntung Baru sesudah dilakukan treatment menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy CBT menggunakan rata-rata hasil Skor posttest tinggi.

Banyaknya perkara kepercayaan diri siswa yang kurang tersebut dipandang perlu adanya konseling gerombolan . Cara tersebut diperlukan bisa menyampaikan stimulus terhadap siswa buat mengatasi pertarungan kepercayaan diri. supaya jumlah siswa yang mengalami masalah kepercayaan diri tersebut bisa ditekan. Maka dari itu, peneliti bermaksud mengakibatkan anak Sekolah Menengah Pertama menjadi target dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil studi awal di SMP Negeri 1 Sengkang menunjukkan bahwa terdapat jumlah kelas VII berjumlah 247 orang, kelas VIII berjumlah 260 orang, dan kelas IX berjumlah 234 orang. serta target yang terdapat pada penelitian ini adalah siswa kelas VII yang terdapat di SMP Negeri 1 Sengkang yang memiliki tingkat kepercayaan diri kurang menggunakan jumlah siswa 24 orang, data ini diperoleh berasal kuesioner kepercayaan diri yang diberikan lebih awal pada kelas VII SMP Negeri 1 Sengkang agar bisa diketahui jumlah peserta didik yang mengalami tingkat kepercayaan diri kurang. (Penulisan Bagian pendahuluan hingga Kesimpulan, Yu Gothic UI, font 12, spasi 1,15)

METODE PENELITIAN

Kepercayaan diri seseorang akan menjadi unsur pendorong dalam dirinya mencapai keseimbangan hidup yang ideal. Penjelasan di atas sesuai dengan asumsi teori konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang menyatakan bahwa komunikasi internal manusia dapat diakses melalui proses introspeksi, dan bahwa dengan menggunakan pendekatan kognitif dalam konseling, individu akan terbantu untuk mengubah perilakunya. Keyakinan dan perasaan tentang diri mereka dengan cara yang lebih positif dengan mengubah pemahaman dan pemikiran mereka tentang dirinya secara kolaboratif dan terapeutik. Perawatan yang tepat sasaran dari segi karakteristik kognitif, perseptual, dan perilaku dituntut untuk lebih percaya diri dan sesuai dengan harapan.

CBT adalah strategi psikoterapi yang menggabungkan dua pendekatan: terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif berkaitan dengan pemikiran, asumsi, dan keyakinan seseorang. Terapi kognitif membantu orang belajar mengenali dan memperbaiki kesalahan mereka. Terapi kognitif dikaitkan tidak hanya dengan pemikiran positif, tetapi juga dengan pemikiran yang menyenangkan. Sementara itu, terapi perilaku membantu pengembangan hubungan antara situasi masalah dan kebiasaan bereaksi terhadap masalah. Individu belajar menyesuaikan perilakunya, menenangkan pikiran dan tubuhnya, dan berpikir lebih jernih agar merasa lebih baik dan membuat keputusan yang lebih baik Aulina & Jarkawi, (2018).

Maka dalam penelitian ini peneliti memperoleh variabel yang diinginkan yaitu Cognitive Behavioral Therapy yang berpengaruh atau mempengaruhi kepercayaan diri siswa dalam hal ini pengaruhnya positif.

Variabel independent (bebas) pada penelitian ini adalah Cognitive Behavioral therapy di mana peneliti akan mengumpulkan populasi dan menarik sampel yang merupakan siswa dari SMP Negeri 1 Sengkang. Sedangkan variable dependen (terikat) pada penelitian ini adalah kepercayaan diri dimana peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui apakah dapat terjadi pengaruh penerapan Cognitive Behavioral therapy terhadap kepercayaan diri siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini antara lain pengaruh penerapan Cognitive Behavioral Therapy terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa yang dilakukan di SMPN 1 Sengkang Kecamatan Tempe Kabupaten Wajo pada tanggal 20 Februari sampai dengan 20 Maret 2023. Responden dalam penelitian ini adalah SMPN 1 Sengkang mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dan melalui beberapa tahapan seperti mengisi lembar informed consent, pemberian terapi CBT Pre test dan post test.

Penelitian ini merupakan penelitian Pre-Experiment Designs dengan desain one-group pretest-posttest design. Penelitian ini berlangsung selama satu bulan dan dilakukan dua kali seminggu. Data primer dalam penelitian ini berasal dari wawancara berbasis kuesioner dengan responden. Data sekunder dalam penelitian ini adalah jumlah siswa SMPN 1 Sengkang yang berjumlah 24 orang. Studi ini diberikan dalam urutan pola analisis univariat dan bivariat. Temuan penelitian didasarkan pada hasil pengolahan data. Dari hasil pengolahan data yang dilakukan, maka hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik Umum Responden

a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di SMPN 1 Sengkang tahun 2023

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	9	37,50
Perempuan	15	62,50
Jumlah	24	100,00

Sumber : Data *Primer* 2023

Berdasarkan Tabel 4.1 dari 24 responden adalah laki-laki (37,50%), dan 15 responden adalah perempuan (62,50%).

b. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Umur

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di SMPN 1 Sengkang tahun 2023

Umur	Frekuensi	%
12 tahun	17	70,83
13 tahun	7	29,17
Jumlah	24	100,00

Sumber : Data *Primer* 2023

Berdasarkan tabel 4.2, 17 responden (70,83%) berusia 12 tahun dan 7 responden (29,17%) berusia 13 tahun..

c. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Agama

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Agama di SMPN 1 Sengkang tahun 2023

Agama	Frekuensi	%
Islam	24	100,00
Jumlah	24	100,00

Sumber: Data *Primer* 2023

Tabel 4.3 dari 24 responden menggambarkan temuan distribusi frekuensi murid berdasarkan agama yaitu seluruh lansia muslim (100%).

d. Distribusi frekuensi responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua di SMPN 1 Sengkang tahun 2023

Pekerjaan	Frekuensi	%
PNS	5	20,83
Pegawai Swasta	2	8,33
TNI/Polri	1	4,17
Wiraswasta	11	45,83
Buruh	1	4,17
Tani	2	8,33
Pensiun	2	8,33
Jumlah	24	100,00

Sumber : Data *Primer* 2023

Berdasarkan tabel 4.4 yang menunjukkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan orang tuanya, responden terbanyak adalah wirausaha (45,83%), diikuti PNS sebanyak 5 orang (20,83%), 2 orang orang bekerja sebagai pegawai swasta, petani, dan pensiunan (8,33%), dan paling sedikit 1 orang (4,17%), TNI/Polri dan Buruh.

e. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepercayaan Diri Sebelum Diberikan *Therapy CBT*

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kepercayaan Diri Sebelum Diberikan *CBT (Cognitive Behavioral Therapy)*

Kategori	Kepercayaan diri sebelum diberikan <i>CBT</i>	
	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	0	0
Tinggi	5	20,83
Sedang	15	62,50
Rendah	4	16,67
Jumlah	24	100,0

Sumber: Data *Primer* 2023

Berdasarkan tabel 4.5 dari 24 responden, hasil distribusi frekuensi responden sebelum mendapatkan Terapi CBT menunjukkan kategori sedang sebanyak 15 responden (62,50%), kategori tinggi sebanyak 5 responden (20,83%), dan kategori rendah memiliki 4 responden (16,67%).

- f. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepercayaan Diri Sesudah Diberikan *Therapy CBT*

Tabel 4.6

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kepercayaan Diri Sesudah Diberikan *CBT (Cognitive Behavioral Therapy)*

Kategori	Kepercayaan diri sesudah diberikan <i>CBT</i>	
	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	9	37,50%
Tinggi	13	54,17%
Sedang	2	8,33%
Rendah	0	0
Jumlah	24	100,0

Sumber: Data *Primer* 2023

Berdasarkan tabel 4.6, jumlah responden terbanyak artinya kategori sangat tinggi dan tinggi sebanyak 12 responden atau (50,00%) dari 24 responden hasil distribusi frekuensi responden setelah diberikan Terapi CBT.

2. Analisis Bivariat

Tabel di bawah ini menunjukkan perbedaan kepercayaan diri sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*.

Tabel 4.7

Perbandingan Kepercayaan Diri Sebelum Dan Sesudah (*Pre Test And Post Test*) Dilakukan *Therapy CBT* Pada Siswa Si SMPN 1 Sengkang

Variabel	Inisial	Pre Test	Post Test	Keterangan
Kepercayaan Diri	An. MY	16	26	Meningkat
	An. AH	11	24	Meningkat
	Nn. IJ	23	34	Meningkat
	Nn. NP	9	23	Meningkat
	An. PS	18	26	Meningkat
	Nn. AS	17	25	Meningkat
	Nn. M	6	17	Meningkat
	An. MF	19	30	Meningkat
	Nn. H	9	25	Meningkat
	An. IS	17	27	Meningkat
	Nn. HK	12	24	Meningkat
	An. AS	17	21	Meningkat
	Nn. A	7	18	Meningkat
	Nn. DD	17	26	Meningkat
	An. AM	9	25	Meningkat
	An. AR	8	29	Meningkat
	Nn. F	16	25	Meningkat
	Nn. FT	10	23	Meningkat
	Nn. A	16	30	Meningkat
	Nn. AF	17	27	Meningkat
Nn. DA	16	30	Meningkat	
Nn. PA	7	17	Meningkat	
Nn. AS	19	31	Meningkat	
Nn. CS	21	31	Meningkat	
Mean		14,04	25,58	

Sumber : Data *Primer* 2023

Berdasarkan tabel 4.7, tingkat kepercayaan diri maksimal pada saat *pre-test* adalah 23 poin, dan level terendah adalah 6 poin, dengan rata-rata 14,04. Nilai postes terbesar adalah 34 poin, dan terendah adalah 17 poin, dengan rata-rata 25,58. *SPSS 22* digunakan untuk menguji hasil rata-rata. Hasil *pre-test* dan *post-test CBT (Cognitive Behavioral Therapy)* dari 24 responden meningkat, hal ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa SMPN 1 Sengkang tumbuh/meningka.

3. Analisis *Bivariat*

Berdasarkan $p < 0,05$ dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui apakah penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (variabel bebas) berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri siswa (variabel terikat). *Uji Shapiro Wilk* digunakan untuk menentukan apakah data *pre-test* dan *post-test* terdistribusi secara teratur. Hasil *pre-test* adalah 0,055 dan hasil *post-test* adalah 0,347 setelah pengujian. Data terdistribusi secara teratur berdasarkan hasil tersebut karena angka $0,055 > 0,05$ dan $0,347 > 0,05$, menunjukkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal, maka digunakan *Paired T-test* untuk menjawab hipotesis penelitian. Selanjutnya untuk membandingkan tingkat kepercayaan diri *pre-test* dan *post-test* pada siswa yang mengikuti *Paired T-test*.

Tabel 4.8

Hasil Uji Perbandingan (*Paired T-Test*) Tingkat Kepercayaan Diri *Pre Test* Dan *Post Test* Pada Siswa SMPN 1 Sengkang

Kepercayaan Diri	Pre test	Post test	P-value
Mean	14,04	25,58	0,000

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.8 dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Alternatif (H_a) diterima sedangkan Hipotesis Nol (H_0) ditolak, artinya peneliti yakin ada pengaruh penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa SMP Negeri Sekolah 1 Sengkang.

Pembahasan

A. Pembahasan

Penelitian ini berlangsung selama dua bulan, dimana peneliti melakukan observasi seperti menandatangani surat izin, memberikan *kuesioner pre-test*, dan melakukan tahap pertama adopsi *CBT*. Praktek melakukan penelitian memanfaatkan *CBT* untuk melihat bagaimana perubahan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah terapi. Penelitian ini

memiliki 24 responden sebagai sampel, dan dilakukan di ruang kelas atas persetujuan kepala sekolah dan guru di SMPN 1 Sengkang.

Berdasarkan distribusi frekuensi jenis kelamin, sebagian besar responden (15 atau 62,50%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan laki-laki mayoritas (9 atau 37,50%) berjenis kelamin perempuan.

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang diduga dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang terhadap kepercayaan diri. Karena pria dan wanita memiliki sifat spiritual dan emosional yang cukup beragam.. (Wijayanti et al., 2020) berpendapat bahwa konsep diri, harga diri, pengalaman, dan pendidikan adalah semua aspek yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Namun, beberapa penelitian yang dilakukan dalam beberapa tahun terakhir telah mengungkapkan bahwa gender memengaruhi kepercayaan diri individu. Menurut temuan penelitian, wanita menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah daripada pria.

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan umur menunjukkan terdapat 12 responden berusia 12 tahun atau (70,83%) dan sebanyak 7 responden berusia 13 tahun atau (29,17%) dari 24 responden.

Faktor internal, termasuk usia, memengaruhi kepercayaan diri. Usia reproduksi akan memengaruhi cara kita berpikir rasional dan menangkap pengetahuan baru, termasuk cara kita menggambarkan tantangan baru. Orang yang lebih muda lebih cenderung memiliki harga diri yang rendah daripada orang yang lebih tua. seperti yang dinyatakan oleh Middlenbrook (dalam (Wijayanti et al., 2020) Keluarga, pola asuh, figur otoritas, keturunan, jenis kelamin, pendidikan, dan peran fisik merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri.

Menurut hasil distribusi frekuensi beragama, 24 responden (atau 100%) beragama Islam.

Agama diwajibkan bagi pemeluknya untuk melakukan aktivitas spiritual. Perbuatan yang dilakukan niscaya akan berbeda-beda sesuai dengan penafsiran seseorang terhadap agama yang dianutnya. Menurut pandangan ini, meskipun perbuatan yang dilakukan sama, namun kualitas yang diperoleh akan berbeda. Kesenjangan ini akan berdampak pada kepercayaan diri sosial masing-masing individu. Ada banyak situasi keterasingan agama dari seseorang sebagai akibat dari kurangnya pemahaman tentang agama yang dianutnya, yang mengurangi rasa percaya diri. Rasa percaya diri yang rendah dihasilkan oleh rasa menjadi minoritas, kurangnya dukungan teman sebaya, dan kurangnya bantuan orang tua dalam menumbuhkan kepercayaan. Selain itu, rasa percaya diri yang rendah dihasilkan oleh

kurangnya aktivitas spiritual, yang meningkatkan kepercayaan diri dalam urusan agama (Taridi et al., 2020).

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan orang tua menunjukkan bahwa dari 24 responden, 11 orang adalah wiraswasta (45,83%), 5 orang PNS (20,83%), pegawai swasta, petani, dan pensiunan. TNI/Polri dan Buruh masing-masing dua orang (8,33%) dan minimal satu orang (4,17%).

Dibutuhkan kerjasama yang solid antara kedua orang tua untuk menanamkan rasa percaya diri yang kuat pada seorang anak. Orang tua memberikan kontribusi yang sangat penting karena setiap pertumbuhan yang terjadi pada seorang anak menuntut orang tua untuk mendampingi anak sesuai dengan kebutuhannya. Orang tua sebagai panutan bagi anaknya harus memberikan teladan yang sebaik mungkin agar anak dapat meneladani dan memiliki acuan dalam kehidupan yang sesuai, dan tidak semua pekerjaan yang dilakukan orang tua di luar rumah dapat mengganggu perkembangan sosial seseorang (Ulya & Diana, 2021).

Setelah responden rutin melakukan therapy selama 2x perminggu selama 1 bulan maka rata-rata nilai pre test 14,04 dan post test 25,58. Pada penelitian ini terjadi peningkatan kepercayaan diri pada responden setelah diberikan therapy. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan Cognitive Behavioral Therapy maka dari 24 responden terdapat 24 responden atau semua responden dengan tingkat kepercayaan diri meningkat. Hal tersebut terjadi karena semua responden melakukan therapy sesuai target sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. Setelah dilakukan uji *Paired T-test* dimana *p-value* yaitu 0,000 atau $p < 0,05$ sehingga ditarik kesimpulan yaitu Hipotesis Alternatif (H_a) diterima sedangkan Hipotesis Nol (H_0) ditolak sehingga peneliti berpendapat yaitu ada Pengaruh Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Smp Negeri 1 Sengkang.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang berjudul Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif (*CBT*) Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Lucky Baru yang diteliti oleh (Aulina & Jarkawi, 2018) yang menemukan perbedaan yang signifikan pada tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah perawatan *CBT*. Artinya, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* adalah jenis konseling yang berupaya membantu klien menjadi lebih sehat, memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat, dan menjalani kehidupan yang lebih memuaskan dengan mengubah pola pikir dan perilaku tertentu. Sehingga siswa yang kurang percaya diri dengan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* akan meningkatkan rasa percaya dirinya dalam beraktivitas di lingkungan tempat tinggalnya, baik di sekolah, rumah, maupun masyarakat. Sehingga anak dapat dengan mudah menyelesaikan tugas

perkembangannya dan memaksimalkan potensinya baik dalam bidang akademik maupun sosial.

Berdasarkan temuan di lapangan diketahui bahwa kepercayaan diri siswa sebelum terapi sangat lemah dalam belajar, mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan guru, serta tidak mampu mengambil keputusan sendiri dan membutuhkan pendampingan kedua orang tua. Namun, setelah mendapat terapi, siswa mulai berubah ke hal-hal yang positif, seperti menyelesaikan tugas yang diberikan guru, rajin ke sekolah, tidak suka bolos sekolah, dan mendengarkan apa yang dikatakan guru.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan temuan (Solihah, 2018) Hasil penelitian menunjukkan teknik *role playing* dalam *CBT* berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa. Teknik *role playing* berhasil meningkatkan aspek dan indikator kepercayaan diri siswa. Keberhasilan dapat dilihat dari meningkatnya skor kepercayaan diri setelah dilaksanakan *posttest* yaitu terdapat sebanyak 12 siswa pada kategori rendah meningkat menjadi kategori sedang sebanyak 7 siswa dan menjadi kategori tinggi sebanyak 5 siswa. Teknik *role playing* dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri dengan ditandai meningkatnya hampir seluruh indikator kepercayaan diri. Siswa juga mampu mengubah pikiran negatif otomatis menjadi pikiran positif.

Terapi kognitif berkaitan dengan pemikiran, asumsi, dan keyakinan seseorang. Terapi kognitif membantu orang belajar mengenali dan memperbaiki kesalahan mereka. Terapi kognitif dikaitkan tidak hanya dengan pemikiran positif, tetapi juga dengan pemikiran yang menyenangkan. Sementara itu, terapi perilaku membantu pengembangan hubungan antara situasi masalah dan kebiasaan bereaksi terhadap masalah. Individu belajar untuk menyesuaikan perilaku mereka, untuk menenangkan pikiran dan tubuh mereka sehingga mereka dapat merasa lebih baik, berpikir lebih jernih, dan membuat penilaian yang lebih baik. Terapi Perilaku Kognitif mencoba membujuk klien untuk menghadapi pemikiran (dan emosi) yang salah dengan menawarkan data yang bertentangan dengan asumsi mereka tentang masalah yang dihadapi. terapis diharapkan mampu membantu klien dalam mengidentifikasi dan mereduksi pandangan dogmatis dalam dirinya Alford et al., 1997 dalam (Aulina & Jarkawi, 2018).

Namun temuan ini bertentangan dengan (Mawarni et al., 2019) yang menemukan bahwa konseling individual dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* tidak efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa kelas VII B SMP Negeri 4 Alalak. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* adalah strategi konseling yang berfokus pada peningkatan penyimpangan kognitif sebagai akibat dari peristiwa yang menyakitinya baik secara fisik maupun psikologis. Terapi ini akan berfokus pada perubahan fungsi berpikir, merasakan,

dan bertindak dengan menonjolkan kembali otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, penanya, pelaku, dan pengambil keputusan kembali.

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti percaya bahwa meningkatkan rasa percaya diri pada siswa SMPN 1 akan membawa kesuksesan mereka di masa dewasa. Hal ini signifikan karena kepercayaan diri yang rendah memiliki banyak konsekuensi negatif, termasuk berkurangnya prestasi akademik dan motivasi berprestasi, serta berdampak pada bidang non-akademik (Kurnanto & Putriani, 2020). Jika dampak ini tidak dikelola dengan baik, maka akan menjadi penghambat perkembangan mereka sebagai orang dewasa. Siswa dapat memilih untuk memberikan layanan konseling menggunakan pendekatan terapi Perilaku Kognitif.

Keterbatasan atau kendala dalam penelitian ini adalah terdapat beberapa siswa yang tidak mau atau malu untuk mengikuti terapi meskipun pretest sudah selesai; hal ini disebabkan kesibukan masing-masing responden, seperti beberapa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler butuh waktu lebih lama untuk mengumpulkan siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini pemberian perlakuan pada siang hari akan memberikan pengaruh yang kurang optimal bagi siswa; dan tidak ada perbandingan efek pengobatan pada siang hari dan pengobatan pada malam hari.

SIMPULAN

Tingkat kepercayaan diri responden Sebelum diberikan therapy CBT, didapatkan hasil responden dengan kriteria tingkat kepercayaan diri sedang dan kurang masing-masing sebanyak 15 responden atau (62,50%) dan 4 responden atau (16,67%). Kemudian Setelah diberikan *Cognitive Behavioral Therapy*, didapatkan hasil responden dengan kriteria tingkat kepercayaan diri tinggi sebanyak 13 responden atau (54,17%) dan dalam kategori tingkat kepercayaan diri sangat tinggi sebanyak 9 responden atau (37,50%) maka dapat diambil kesimpulan yaitu Ada Pengaruh Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Smp Negeri 1 Sengkang dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, P. A. (2018). *Penerapan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X Ips 1 Sman 1 Ponggok Kabupaten Blitar*. State University Of Surabaya.
- Ahmad, E. H. (2019). Cognitive-Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying Di Sekolah. *Jbki (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(1), 14–18.
- Alang, A. H. (2020). *Teknik Pelaksanaan Terapi Perilaku (Behaviour)*.
- Alford, B. A., Beck, A. T., & Jones Jr, J. V. (1997). *The Integrative Power Of Cognitive Therapy*. Springer.
- 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), 156–170.
- Aulina, M., & Jarkawi, D. S. (N.D.). *Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Ix Smp Negeri 1 Beruntung Baru*.
- Beck, A. T. (N.D.). *Hmps Bk Uad*.
- David, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2018). Why Cognitive Behavioral Therapy Is The Current Gold Standard Of Psychotherapy. *Frontiers In Psychiatry*, 4.
- Dini, M., Wijaya, T. T., & Sugandi, A. I. (2018). Pengaruh Self Confidence Terhadap Kemampuan Pemahaman Matematik Siswa Smp. *Jurnal Silogisme: Kajian Ilmu Matematika Dan Pembelajarannya*, 3(1), 1–7.
- Elsa, Y. S., & Nurbaity Bustamam, Z. N. (2022). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Evans, L., & Allez, K. (2018). Cognitive Behaviour Therapy For Low Self-Esteem In A Person With A Learning Disability: A Case Study. *Advances In Mental Health And Intellectual Disabilities*.
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167–178.
- Fanun, D. (2019). *Percaya Diri Harga Mati*. Yogyakarta: Araska.
- Fitri, M. Z. (N.D.). N, Ildil, I.(2018). *Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*, 1–5.
- Harahap, A. C. P. (2020). *Prosedur Kelompok Dalam Konseling*.
- Ibrahim, M. (2018). Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Terhadap Matematika Dengan Menggunakan Pendekatan Ctl (React). *Jurnal Tatsqif*, 16(1), 55–77.
- Kundre, R., & Rompas, S. (2018). Hubungan Bullying Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di Smp Negeri 10 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).

- Kurnanto, M. E., & Putriani, P. (2020). Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Kognitif-Behavioral. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(2), 119–136.
- Kuswatun, E., Nurjannah, N., & Depriansya, D. (2021). Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioural Therapy (Cbt) Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja [Islamic Counseling With Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Approach To Overcome Juvenile Delinquency]. *Journal Of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).
- Marentika, J., Harlina, H., & Mega Putri, R. (2020). *Deskripsi Kepercayaan Diri Siswa Kelas Xi Ips Sma Srijaya Negara*. Sriwijaya University.
- Masruroh, A. A., Faturrohman, Y., Hidayat, W., & Rohaeti, E. E. (2019). Analisis Self Confidence Siswa Kelas X Ht 3 Smk Sangkuriang 2 Dalam Pembelajaran Matematika. *Jpmi (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 2(6), 379–384.
- Mawarni, P., Sultani, S., & Anisah, L. (2019). Efektivitas Konseling Individual Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas Vii B Di Smp Negeri 4 Alalak Barito Kuala. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 5(3), 26–31.
- Mentari, A. D., Ariyanto, R. D. W. I., & Nawantara, R. D. (2021). *Pengembangan Board Games Semar Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas Xi Di Sman 7 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2020/2021*. Universitas Nusantara Pgri Kediri.
- Rahmianor, H., Farihal, F., & Handayani, E. S. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Mengurangi Perilaku Bullying Pada Kelas Vii, Viii, Dan Ix Di Smp Negeri 3 Banjarbaru. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 6(3), 5–8.
- Ramadhania, R., Istiningtyas, L., & Hadinata, E. O. (2021). Pengaruh Hipnosis Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anggota Sriwijaya Hypno-Pranic Association Palembang. *Indonesian Journal Of Behavioral Studies*, 1(2).
- Safaruddin, S. (2020). Teori Belajar Behavioristik. *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam & Pendidikan*, 8(2), 119–135.
- Situmorang, D. D. B., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2018). Integrasi Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Passive Music Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety, Efektifkah? *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 49–58.
- Solihah, N. (2018). *Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Kepercayaan Diri Siswa*. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

- Taridi, T., Sutawan, K., Nuriani, N., & Susanto, S. (2020). Hubungan Aktivitas Spiritual Terhadap Kepercayaan Diri Muda-Mudi Umat Buddha. *Jurnal Pendidikan Buddha Dan Isu Sosial Kontemporer (Jpbisk)*, 2(2), 85–92.
- Ulya, N., & Diana, R. R. (2021). Peran Pola Asuh Orang Tua Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Anak Usia. *Jurnal Golden Age*, 5(2), 304–313.
- Utomo, K. D. M. (2019). Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademis Pada Siswa Sma Korban Bullying Relasional. *Solution: Journal Of Counselling And Personal Development*, 1(1), 40–50.
- Wicaksono, D. (2009). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Sebagai Akibat Dari Latihan Bola Voli Terhadap Prestasi Belajar Atlet Di Sekolah. *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Wijayanti, U., Matulesy, A., & Rini, A. P. (2020). Efektifitas Pelatihan Kepercayaan Diri Terhadap Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Tingkat Akhir, Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 15(1), 76–90.
- Yufentya, W. E., Roza, Y., & Maimunah, M. (2019). Analisis Kemampuan Pemahaman Konsep Siswa Kelas Viii Smp Pada Materi Lingkaran. *Desimal: Jurnal Matematika*, 2(3), 197–202.