



Problematik Kepercayaan Diri Rendah Siswa Dan Penanganan: Studi Kasus pada Siswa di Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Pangkep

(The Problem of Students' Low Self-Confidence and Treatment: Case Study of Students in High Schools in Pangkep Regency)

Eka Srijayarni*, Abdullah Pandang, Suciani Latif

Department of Guidance and Counseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Corresponding Author: ekasrijayarni@gmail.com

Abstract

This research explores the issue of low self-confidence among students at State Senior High School 1 Pangkep, specifically focusing on a student with the initials AZ. The study addresses: (1) Overview of AZ's self-confidence. (2) Factors contributing to low self-confidence at State Senior High School 1 Pangkep. (3) Efforts to address AZ's low self-confidence. The research employs a qualitative approach with a clinical case study and triangulation techniques for data analysis through interviews and observations. The findings indicate that AZ tends to withdraw from social interactions, is hesitant to participate in learning activities, and feels nervous when speaking in front of the class. Factors influencing AZ's self-confidence include feelings of not being valued by peers, past experiences causing self-doubt, and fear of negative judgments from peers. To address these issues, intervention is carried out through Cognitive Behavior Therapy counseling, focusing on cognitive restructuring techniques. The application of these techniques results in an improvement in AZ's self-confidence, demonstrating the effectiveness of the approach. This research contributes to our understanding of the dynamics of student self-confidence in the school environment. Recommendations for future research include incorporating additional variables and conducting in-depth investigations into the long-term impact of such interventions.

Keywords: low self-confidence; cognitive restructuring

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi masalah kepercayaan diri rendah siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pangkep, khususnya pada siswa berinisial AZ. Penelitian fokus pada: (1) Gambaran kepercayaan diri AZ. (2) Faktor-faktor penyebab kepercayaan diri rendah di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pangkep. (3) Upaya penanganan kepercayaan diri rendah pada AZ. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus klinis dan teknik triangulasi untuk menganalisis data dari wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa AZ mengalami kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial, takut berpartisipasi dalam pembelajaran, dan merasa gugup ketika harus berbicara di depan kelas. Faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri AZ melibatkan perasaan tidak dihargai oleh teman, pengalaman masa lalu yang menimbulkan keraguan diri, dan ketakutan akan penilaian negatif dari teman sebaya. Untuk mengatasi masalah ini, intervensi dilakukan melalui konseling Cognitive Behavior Therapy dengan fokus pada teknik restrukturisasi kognitif. Dengan penerapan teknik ini, terjadi peningkatan dalam kepercayaan diri AZ, menandakan keefektifan pendekatan tersebut. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang dinamika kepercayaan diri siswa di lingkungan sekolah, sementara saran untuk penelitian selanjutnya adalah melibatkan variabel tambahan dan mendalami kajian pada dampak jangka panjang dari intervensi tersebut.

Kata Kunci: kepercayaan rendah diri; Restrukturisasi kognitif

1. PENDAHULUAN

Ada beberapa sekolah yang terdapat di Kabupaten Pangkep, salah satunya adalah SMA Negeri 1 Pangkep. Dalam lingkungan sekolah terdapat berbagai kepribadian siswa-siswi didalamnya, salah satunya siswi yang memiliki kepribadian kurang percaya diri sehingga sulit bergaul dengan teman sebayanya, hal itu tentunya menjadi salah satu masalah yang perlu di tangani karena akan mengganggu siswi tersebut ketika berada dilingkungan sosialnya terutama pada lingkungan sekolah tempatnya belajar dan mencari ilmu. Bagaimana seorang siswi tersebut menjadi siswi yang aktif kalau dirinyamerasa kurang percaya diri. Puspitasari (2022) mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai rasa percaya diri yang kurang, dia akan menunjukkan perilaku yang berbeda dengan orang pada umumnya, seperti banyak ketidakbisaannya, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani bicara jika tidak ada dukungan dan sebagainya.

Riyanti & Darwis (2020) juga mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan pembentukan kepercayaan diri, ini dikarenakan karena dukungan dari lingkungan sosial dan kefungsiannya yang berkurang.

Berdasarkan hasil survei awal di kelas X BAHASA SMA Negeri 1 Pangkep, melalui wawancara awal ditemukan seorang siswi mengalami hal serupa yaitu, mempunyai kepercayaan diri rendah yang berinisial AZ. Sehingga membuatnya tidak percaya diri ketika berada di tempat umum dan membuatnya cukup terganggu dengan masalah ini. Dari hasil wawancara dengan si AZ dapat disimpulkan bahwa faktor masalah kepercayaan diri rendah muncul karena pengalaman masa lalunya waktu SD yang melekat pada pola pikirnya sehingga membuatnya merasa kurang percaya diri ketika berada di tempat yang banyak orang seperti di tempat umum ataupun disekolah. Yulianti & Bulkani (2018) juga mengatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya masalah rendahnya kepercayaan diri karena pengalaman masa lalu siswa yang kurang baik sehingga siswa merasa kurang percaya diri dan sulit berinteraksi dengan lingkungan disekitarnya.

Dari masalah tersebut timbullah gejala yang ditunjukkan oleh siswa bahwa ia sering merasa gugup ketika berhadapan dengan banyak orang, dan salah satu temannya juga mengatakan bahwa AZ sering menarik diri dari teman-temannya dikelas. Dari hasil wawancara dari AZ dan temannya yang berinisial RS dapat disimpulkan bahwa AZ mengalami gejala kepercayaan diri rendah karena ketika hendak melakukan apapun atau berada disamping temannya, si konseli sering memikirkan hal yang irasional. Hal ini juga yang membuat ia sering takut salah atau takut menjadi pusat perhatian banyak orang yang melihatnya dan menarik diri dari teman-temannya dikelas, selain itu kepercayaan diri rendah yang dialami oleh AZ juga di sebabkan oleh pikiran negatifnya sendiri.

Hasil survei awal dengan siswa kasus AZ dan sahabatnya RS menggunakan metode wawancara dapat disimpulkan bahwa AZ merasa gugup ketika berbicara didepan kelas, takut ditatap banyak orang, jarang bergaul dengan orang disekitarnya dan menarik diri dari orang lain. Ciri-ciri tersebut menunjukkan AZ memerlukan penanganan karena jika AZ terus seperti itu maka dirinya akan sulit mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, tidak bergaul dengan lingkungan sosialnya dan juga sering menarik diri dari orang lain.

Faktor yang menyebabkan seseorang sulit melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan di sekitar seperti sekolah, salah satunya seperti sulit melakukan interaksi dengan baik pada orang sekitarnya

hal ini membuat seseorang terhambat perkembangannya dalam bersosialisasi dan sulit mengembangkan potensi yang dimiliki dalam dirinya. permasalahan tidak percaya diri ini diakibatkan oleh banyaknya pikiran negatif atau pikiran-pikiran yang buruk tertanam dalam pola pikir seseorang yang sangat berpengaruh besar pada proses perkembangannya pada saat ini dan kedepannya (Riyanti&Darwis,2020).

Dijelaskan jika seorang dilahirkan dengan potensi atau kemampuan untuk berpikir rasional, akan tetapi masih diikuti dengan kecenderungan untuk berpikir curang. Curang dalam artian sering sekali mereka menjadi korban dari keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki (Sukardi dalam Muhyatun, 2018). Menurut George dan Cristian, pemikiran manusia akan mempengaruhi bahkan sering menciptakan perasaan dan perilakunya sendiri (Sukardi dalam Muhyatun, 2018).

Sari dkk (2021) mengatakan bahwa dampak rendahnya kepercayaan diri seseorang akan membuat orang tersebut kesulitan dalam menyelesaikan masalah yang terjadi dan kurang optimal memanfaatkan potensi yang dimiliki. Rasa tidak percaya diri akan membuat seseorang menjadi takut bertindak dan mencoba hal baru karena ada perasaan tidak mampu dan takut salah. Saputra & Prasetiawan (2018) juga mengatakan dampak kepercayaan diri yang rendah juga meliputi meningkatnya kecemasan dalam melakukan komunikasi interpersonal dan berbicara di depan umum.

Selama ini upaya penanggulangan rasa kurangnya kepercayaan diri pada siswa biasanya hanya dilakukan disekolah dengan menggunakan layanan informasi yang diberikan saat ini. Namun dirasa masih kurang efektif untuk mengatasi masalah kurangnya kepercayaan diri pada siswa saat ini. Maka dari itu peneliti akan memberikan bantuan alternatif solusi melalui konseling dengan berbagai pendekatan dan teknik yang sesuai.

Terdapat penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini yaitu Probawati dkk (2020) dengan judul “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Individual Untuk Mereduksi Perilaku Merokok”, selain itu penelitian yang dilakukan oleh Yulianti & Bulkari (2018) dengan judul “Studi Kasus Faktor Penyebab *Low Self Confidence* Pada Siswa Kelas ¼ Mutawasit Arunsat Vitaya School Salbuci, Thailand Selatan” juga mendapat hasil positif dimana pada penelitian ini menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dan hasilnya dapat mengurangi masalah rendahnya kepercayaan diri siswa, serta memunculkan adanya kendali pada diri siswa terhadap rasa tidak percaya diri. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Hadi (2021) dengan judul “Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Mengemukakan Pendapat (Studi *Quasi Experiment* Pada Siswa kelas XI Di SMK Negeri 1 Labuan)” mendapatkan hasil yang memuaskan karena penelitian ini membuktikan bahwa layanan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan percaya diri mengemukakan pendapat siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Labuan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sulaili (2020) dengan judul “Pengaruh Konseling Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas X di SMK Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020” mendapatkan hasil yang memuaskan karena percaya diri peserta didik kelas X Kriya Tekstil di SMK Negeri 5 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan treatment konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Beberapa hasil penelitian diatas menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan permasalahan kepercayaan diri. Namun yang membedakan dengan penelitian yang sebelumnya yaitu subjek yang digunakan berbeda dengan subjek dari penelitian sebelumnya, dan juga menggunakan jenis penelitian studi kasus klinis.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Bandura dalam Efendi (2013) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Sedangkan menurut Bandura dalam Putri (2022) kepercayaan diri merupakan suatu perasaan yang berisi tentang kekuatan, keterampilan serta kemampuan untuk melakukan suatu hal yang dapat menghasilkan sesuatu serta dilandasi dengan keyakinan sukses.

Menurut Bandura dalam Firmansyah (2023) hakikat manusia pada dasarnya sebagai makhluk sadar, berpikir, merasa dan memiliki kemampuan untuk mengatur perilaku mereka sendiri. Karena itu, manusia tidak seperti pionatau bidak yang mudah dipengaruhi atau dimanipulasi oleh lingkungan. Hubungan antar manusia dan manusia bersifat saling mempengaruhi satu sama lain. Menurut Lauster dalam Hidayati & Savira (2021) mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup yang memiliki aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Lauster dalam Putri (2022) mengemukakan lima aspek kepercayaan diri antara lain:

- Keyakinan akan kemampuan diri
Sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia dapat mengerti dengan sungguh-sungguh apa yang dilakukannya.
- Optimis
Sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang dirinya, harapan dan kemampuan.
- Objektif
Sikap seseorang yang selalu percaya diri dalam memandang suatu permasalahan.
- Bertanggung Jawab
Kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- Rasional
Menganalisa suatu permasalahan, suatu hal, suatu kejadian yang menggunakan pemikiran yang diterima sesuai kenyataan.

Kepercayaan diri yang rendah merupakan keyakinan negatif seseorang terhadap kekurangan yang ada di berbagai aspek kepribadiannya sehingga seseorang merasa tidak mampu untuk mencapai berbagai tujuan hidupnya (Riyadi, 2019). Begitu juga menurut Puspitasari dkk (2022) bahwa rendahnya kepercayaan diri merupakan perasaan diri tidak mampu menganggap dirinya selalu lebih buruk dari orang lain disekitarnya.

Menurut Andiwijaya & Liauw (2019) bahwa orang yang memiliki rendahnya kepercayaan diri akan melewatkan kesempatan-kesempatan yang ada dalam kehidupan ini, misalnya pekerjaan. Kepercayaan diri rendah juga membuat seseorang bersikap gugup, cemas, sulit berinteraksi sosial dan tidak dapat menemukan konsep diri. Sedangkan menurut Kadek dalam Sari dkk (2021) individu mengalami kepercayaan diri juga cenderung menutup diri sehingga tujuan pembelajaran yang akan dicapai menjadi sulit terwujud.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami rendahnya kepercayaan diri selalu berpikir bahwa dirinya tak bisa melakukan hal yang dilakukan oleh teman-temannya.

Beberapa contoh perilaku siswa yang menunjukkan rasa tidak percaya diri adalah suka menyontek pekerjaan orang lain, tidak bersemangat ketika mengikuti pelajaran, takut berbicara di depan kelas dan keinginan berprestasinya kurang. Tingkat percaya diri yang tinggi, akan menyumbang tingginya prestasi akademik siswa. Sebaliknya rendahnya percaya diri, akan menyumbang rendahnya prestasi akademik siswa. Dampak non-akademik terkait rendahnya percaya diri siswa meliputi meningkatnya kecemasan dalam melakukan komunikasi interpersonal dan berbicara di depan umum. Individu yang memiliki percaya diri rendah akan berdampak pada semakin cemasnya individu dalam berbicara di depan umum. Sebaliknya, jika individu semakin percaya diri, maka akan berdampak pada semakin rendahnya kecemasan seseorang berbicara di depan umum (Saputra & Prasetyawan, 2018).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap kesuksesan atau keberhasilan hidup seseorang, karena dengan tingginya kepercayaan diri seseorang dapat melakukan kegiatan atau aktivitas di lingkungan sekolah atau dimanapun tanpa terganggu dengan kepercayaan diri rendah.

Teori perilaku kognitif telah berkembang sejak tahun 1960-an dan diprakarsai oleh Aaron Beck dengan *theory of Cognitive Therapy* (CT) pada tahun 1964, dimana ia hanya fokus pada penanganan penurunan kognitif, kesadaran yang disebabkan oleh obsesi, kecemasan, dan gangguan kepribadian lainnya. Selama 1970-an, ahli teori kognitif dan perilaku seperti Albert Ellis dengan terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan juga ilmuwan lainnya berusaha menggabungkan teori kognitif dan perilaku yang seperti kita ketahui sekarang dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang berusaha mengubah keadaan seseorang menjadi positif sehingga dapat mengubah perasaan dan perilaku seseorang (Rizky dkk, 2022).

Menurut Aaron Beck dalam Yahya & Egalia (2016) *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat dan perilaku yang menyimpang. Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosional perilaku. Adapun menurut Yahya & Egalia (2016) mengatakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Konseling behavior therapy tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*.

Rizky dkk (2022) mengatakan bahwa tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengajak klien menentang pikiran dan emosi mereka dengan memberikan bukti yang bertentangan dengan kesadaran mereka tentang masalah yang sedang dihadapi. Sedangkan menurut Oemarjoedi dalam Nisya dkk (2022) tujuan konseling kognitif-perilaku yakni untuk mendorong individu untuk melawan pemikiran dan emosi yang dalah dengan menawarkan data yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.

Afradipta (2021) mengemukakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitik beratkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Bradley (2015) juga berpendapat bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan

sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif yang biasa dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Meichenbaum. Kadang teknik ini disebut *correcting cognitive distortions* (mengoreksi distorsi kognitif) restrukturisasi kognitif melibatkan menerapkan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih dengan mengubah penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu biasa.

Pendapat lain Probawati dkk (2020) bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik konseling dengan intervensi perilaku membantu individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan fisik sehingga merasa lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang dapat mengubah pemikiran negatif atau *irrational* seseorang tentang dirinya agar dapat bisa berpikir atau bertindak kearah yang *rasional* atau positif untuk dirinya sendiri.

Nurjannah & Damayanti (2016) mengatakan bahwa tujuan dari konseling teknik restrukturisasi mengajak siswa menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan siswa tentang masalah yang dihadapi. Restrukturisasi kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir siswa menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi diluar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Menurut Bakhrudin & Suryoningsih (2022) tujuan teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif konseli dan keyakinan yang tidak realistis.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah studi kasus (*case study*). Adapun alasan mengambil pendekatan dan jenis penelitian ini karena penelitian ini tepat digunakan karena bersifat terjun langsung kelapangan dalam mengumpulkan data. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus terhadap satu siswa yang teridentifikasi mengalami masalah rendahnya kepercayaan diri.

3.2. Kehadiran Peneliti

Selain peneliti yang berperan sebagai instrumen aktif, dapat pula digunakan berbagai bentuk alat-alat bantu dan dokumen-dokumen untuk menunjang keabsahan hasil penelitian yang berfungsi sebagai instrumen pendukung. Oleh karena itu, kehadiran peneliti secara langsung dan aktif di lapangan dengan informan atau sumber data lainnya disini mutlak diperlukan, untuk menunjang atau sebagai tolak ukur keberhasilan penelitian.

3.3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan salah satu peserta didik di SMA Negeri 1 Pangkep yang berinisial AZ, berjenis kelamin perempuan. Dimana dalam hal ini, AZ ditetapkan sebagai kasus dan subjek penelitian karena berdasarkan studi pendahuluan AZ mengalami masalah rendahnya kepercayaan diri. Hal ini karena AZ merasa sering malu, takut salah dan merasa gugup ketika disekolah dan akhirnya kurang berkomunikasi dengan teman sekolahnya.

3.4. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Pangkep yang terletak di Jl. Andi Mauraga Timur, Tumampua, Kec. Pangkajene, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Sulawesi Selatan. Sekolah ini berada di tengah Kota Pangkajene yang berdekatan dengan *icon* Kota pangkep yaitu bambu runcing. Pemilihan lokasi penelitian ini karena studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terdapat satu peserta didik yang berinisial AZ mengalami masalah ketidakpercayaan diri.

3.5. Jenis data Informan

- Data Primer

Peneliti menggunakan data primer untuk mendapatkan informasi dari informan utama yaitu siswa kasus yang mengalami masalah kepercayaan diri rendah dengan mewawancarai informan utama, informan kunci yaitu orang tua yang mengetahui keseharian di dalam keluarga siswa kasus dan guru BK yang mengetahui perilaku keseharian siswa kasus selama di lingkungan sekolah, serta informan pendukung yaitu sahabat si kasus yang mengetahui banyak tentang keadaan atau yang sering diceritakan si kasus. Sumber data utama diperoleh dari hasil observasi yang kemudian dicatat melalui catatan tertulis. Peneliti menggunakan data berdasarkan informasi langsung tentang perilaku informan kunci yaitu siswa kasus peserta didik yang teridentifikasi sebagai siswanya yang mengalami masalah kepercayaan diri rendah di SMA Negeri 1 Pangkep.

- Data Sekunder

Peneliti menggunakan data sekunder ini untuk memperoleh informasi dari orang tua, sahabat/teman dekat, serta guru BK peserta didik, yang diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat untuk memperkuat dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan sebelumnya pada data primer.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti merupakan instrumen kunci dalam penelitian kualitatif. Selain peneliti, prosedur pengumpulan data juga diperlukan dalam penelitian kualitatif sebagai langkah utama dalam penelitian untuk mendapatkan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

- Observasi

Pada tahap ini observasi dilakukan untuk menganalisis masalah kepercayaan diri rendah yang dialami oleh siswi berinisial AZ.

- Wawancara

Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan dengan siswi berinisial AZ berdasarkan matriks yang telah dibuat mengacu pada fokus penelitian seperti bagaimana cara kepercayaan diri siswi tersebut, faktor apa saja yang menyebabkan masalah kepercayaan diri rendah siswi, bagaimana upaya dalam penanganan masalah kepercayaan diri rendah yang dimiliki siswi di SMA Negeri 1 Pangkep. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan orang terdekat dari siswi seperti teman atau sahabat, orang tua siswi, dan juga guru BJK untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat mengenai masalah kepercayaan diri rendah yang dialami oleh siswi berinisial AZ.

3.7. Analisa Data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini di lapangan berdasarkan model Miles *and*

Huberman. Miles and Huberman dalam Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus hingga tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data sebagai berikut:

- Reduksi data
- Penyajian data
- Kesimpulan

3.8. Pengecekan dan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, standar pengecekan dan keabsahan data dilakukan dengan uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan triangulasi dan *member check*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dan konseli, orang tua, sahabat, dan guru BK dengan tujuan mendapatkan informasi tentang gambaran asalah kepercayaan diri rendah yang dialami oleh konseli pada subjek AZ, faktor-faktor yang mempengaruhi, serta gambaran penanganan dari masalah kepercayaan diri rendah yang dialami oleh subjek AZ.

- **Gambaran kepercayaan diri rendah siswa di SMA Negeri 1 Pangkep**

Dari Hasil wawancara yang didapatkan oleh peneliti terhadap konseli (AZ), selama ini AZ mengalami masalah rendahnya kepercayaan diri seperti sering menundukkan kepala ketika berjalan di tempat umum, sulit menyampaikan pendapat di depan banyak orang hingga tangan berkeringat ketika maju presentasi.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan bersama AZ dapat disimpulkan bahwa masalah rendahnya kepercayaan diri yang dialami oleh AZ ditimbulkan oleh pengalaman masa lalunya ketika berada di bangku sekolah dasar karena sering di bully oleh teman-teman kelasnya yang terdiri dari beberapa orang yang mempunyai kelompok geng.

Rasa tidak dibutuhkan oleh seseorang atau orang-orang sekitar menjadikan salah satu sebab seseorang itu menjadi percaya diri, jadi apabila seseorang merasa tidak dibutuhkan, maka ia cenderung merasa kurang di hargai dan akhirnya merasa rendah diri. Rasa perasaan tidak dibutuhkan oleh orang lain di rasakan oleh konseli, karena konseli orangnya cukup pendiam jadi tidak jarang orang sering merasa tidak membutuhkan bantuan dari AZ. Karena ketika berada di dalam kelas maupun luar kelas AZ sering enggan berbicara di depan umum atau tak jarang menyuruh temannya untuk menjawab pertanyaan yang guru berikan kepadanya. Hal itu yang membuat teman-temannya sering tidak membutuhkan bantuan AZ terutama pada saat presentasi tugas sesi tanya jawab.

Setiap orang pasti memiliki pengalaman masa lalu, begitupun dengan konseli yang memiliki pengalaman masa lalu. AZ memiliki pengalaman masa lalu yang membuat ia menjadi siswi yang mengalami rendahnya kepercayaan diri, pengalaman di bully oleh teman sekelasnya ketika SD. Berdasarkan hasil wawancara bersama AZ dan sahabatnya RS dapat disimpulkan bahwa pengalaman masa lalu yang dimiliki oleh AZ sangat berpengaruh di kehidupan masa sekarang dan masa nantinya.

Teman sebaya sangat berpengaruh terhadap rendahnya kepercayaan diri seseorang, sama halnya seperti AZ yang pernah dibully oleh temannya ketika SD akhirnya hingga sekarang ia selalu merasa rendah diri (kurangnya kepercayaan diri. AZ anak yang cukup pandai namun tidak bisa membuatnya percaya diri karena selalu merasa takut disalahkan seperti waktu SD. Rasa takutnya pun terbawa dari SD hingga SMA, didalam lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah. AZ merasa bahwa teman-temannya yang lain akan memperlakukannya sama seperti waktu di SD ketika ia maju ke depan menyampaikan pendapat, bersosialisasi dengan yang lain, menjawab pertanyaan dari gurunya. Dalam benaknya kalau ia melakukan itu semua, teman-teman yang tidak menyukainya akan membullynya lagi atau bahkan meneriaki dirinya seperti dulu.

- **Upaya Penanganan Masalah Rendahnya Kepercayaan Diri**

Peneliti menawarkan kepada konseli alternatif penanganan dengan mengubah struktur berpikir konseli dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Siswi yang mengalami masalah rendahnya kepercayaan diri memiliki masalah terhadap persepsi dan perilakunya karena adanya persepsi atau pemikiran yang negatif terhadap dirinya sendiri dan menimbulkan pikiran yang tidak masuk akal atau *irrasional*. Dalam pengentasan masalahnya dilakukan sebuah proses konseling yang berkaitan dengan mengubah cara menafsirkan suatu peristiwa dan memaknai peristiwa tersebut, untuk menghentikan masalah rendahnya kepercayaan diri pada konseli dengan cara yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan teknik restrukturisasi kognitif.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2023, pada pertemuan ini kegiatan dilakukan bersama siswa kasus AZ. Pertemuan ini dilakukan selama 30 menit di dalam kelas XII-IPS 1 SMA Negeri 1 Pangkep. Peneliti memulai percakapan bersama siswa AZ untuk membangun hubungan yang baik dan melaksanakan langkah-langkah dalam proses pertemuan. Tujuan dari pertemuan ini dilakukan untuk memberikan subjek lembar biodata untuk diisi. Kemudian peneliti menjelaskan asas-asas yang terdapat dalam bimbingan dan konseling sebagai tahap awal pengenalan sesi konseling. Peneliti juga menjelaskan kontrak waktu yang akan dilakukan selama proses konseling kedepannya serta memberikan lembar komitmen kepada subjek untuk mengetahui kesiapan AZ selama mengikuti proses konseling yang akan dilakukan kedepannya.

Kegiatan *rational treatment* dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2023. Pada tahap ini, peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah menjelaskan tujuan kegiatan, selanjutnya konseli menjelaskan masalah rendahnya kepercayaan diri yang sering dilakukan oleh konseli.

Kegiatan identifikasi pikiran kedalam situasi dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2023. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan dan melakukan penyegaran kembali mengenai kegiatan sebelumnya yaitu pemahaman akan masalah. Pada inti kegiatannya, terlebih dahulu peneliti memberikan contoh tentang pikiran yang mengikuti agar mempermudah konseli mengidentifikasi bentuk pikiran yang positif dan negatif.

Setelah konseli mampu menganalisis masalahnya, konselor meminta konseli mencatat masalah-masalah tersebut yang dialaminya kedalam lembar kerja yang konselor bagikan kepada konseli. Selanjutnya konselor membantu konseli memisahkan pikiran positif dan negatifnya sendiri, dan terakhir konselor membantu konseli tersebut mengubah pikiran negatif tersebut menjadi positif. Kegiatan mengenal dan latihan *coping thought* dilaksanakan pada tanggal 03 Februari 2023. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memberikan pertemuan

perpindahan fokus dari pikiran yang merusak diri/mengalahkan diri menuju pikiran yang lebih konstruktif dan membangun keyakinan akan kemampuannya dalam mengatasi masalah rendahnya kepercayaan diri.

Selanjutnya konselor meyakinkan konseli bahwa hanya konseli yang bisa membantu dirinya sendiri. Konseli punya potensi yang layak dan teman-temannya akan membantu dirinya ketika konseli punya keyakinan untuk merubah dirinya sendiri. Setelah itu konseli diminta untuk berlatih memverbalisasikan pikiran- pikiran positif, dan konseli diminta untuk mencatat pada selembar kertas mengenai pemikiran-pemikiran positif yang muncul.

Kegiatan peralihan pikiran negatif ke *coping thought* dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2023. Konselor menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memberikan kemampuan mengatasi pemikiran rendahnya kepercayaan diri yang dialami oleh konseli. Konselor memberikan pemikiran untuk mengatasi pikiran irasionalnya yaitu dengan berusaha tenang, konseli jangan memikirkan kejadian yang belum terjadi saat ini, apapun yang disampaikan oleh konseli belum tentu semuanya salah. Setelah membangun support, konselor memulai dengan memberikan cerita pendek dengan stimulan yaitu mengenai pikiran negatif yang mempengaruhi perilaku rendahnya kepercayaan diri. Dari cerita stimulan itu terbentuk pikiran konseli bahwa ia sebenarnya bisa melawan rasa ketakutannya. Konselor juga memberikan pernyataan pada konseli bahwa jika pikiran irasional yang terus dipakai oleh konseli maka ia akan sulit menemukan teman, sulit menemukan relasi dimasa depan bahkan akan kesulitan ketika melanjutkan pendidikan ataupun melanjutkan pekerjaan dimasa depan.

Kegiatan latihan penguatan positif dilaksanakan pada tanggal 17 Februari 2023. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memberikan kemampuan mengatasi masalah rendahnya kepercayaan diri dan mengatasi pemikiran-pemikiran negatif yang selalu muncul dari dalam dirinya.

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2023. Peneliti menjelaskan tujuan yang akan dilaksanakan ide-ide dan perasaan- perasaan yang negatif, irasional dan tidak logis dalam situasi-situasi tertentu. Tercapainya kemampuan konseli mengatasi pikiran, perasaan dan perilaku yang menghambat keyakinan dan kemampuannya dalam mencapai karier yang diinginkan dan harapan yang diakibatkan oleh pemikiran yang negatif dan pemaknaan yang salah. Setelah kegiatan evaluasi berdasarkan hasil wawancara diatas, disimpulkan bahwa konseli telah mampu mengatasi masalah rendahnya kepercayaan diri yang dialaminya dengan menampilkan perilaku baru seperti merasa agak membaik saat bersosialisasi dengan teman-temannya, sudah bisa berbaur dengan yang lain dan sudah bisa sedikit menjawab pertanyaan dari gurunya atau temannya saat presentasi tanpa rasa gugup.

4.2. Pembahasan

Sesuai dengan hasil yang didapatkan akan dibahas mengenai gambaran masalah rendahnya kepercayaan diri, faktor-faktor penyebab masalah rendahnya kepercayaan diri dan pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif pada konseli AZ.

- **Gambaran Kepercayaan Diri Rendah Siswa dan Penanganannya**

Puspitasari, dkk (2022) menyatakan bahwa rasa rendahnya kepercayaan diri itu muncul karena adanya ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tidak yakin yang diiringi dengan rasa berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar yang bersifat kejiwaan atau masalah kejiwaan anak yang berasal dari

luar. Hal tersebut sesuai dengan AZ paparkan bahwa ia merasa takut bergaul dengan orang-orang di sekitarnya karena dia merasa takut akan di acuhkan atau dibully oleh teman-temannya seperti waktu duduk di bangku kelas satu SD sering di bully oleh teman-teman kelasnya.

Lebih lanjut, Konseli AZ memaparkan bahwa ia sudah mendapatkan jawaban dari pertanyaan yang di berikan oleh gurunya hanya saja ia takut menjawabnya dan hanya memberi tahu temannya jawaban yang ia tahu karena AZ tidak mampu menyampaikan jawabannya, AZ juga ingin seperti teman- temannya yang lain, berani ketika menjawab pertanyaan dari gurunya tapi sayangnya rasa takutnya lebih selalu menghantui pikirannya. Hal tersebut jugasejalan dengan pendapat Sari, dkk (2021) bahwa kepercayaan diri yang rendah dapat membuat seseorang kesulitan menyelesaikan masalah, kurang optimal memanfaatkan potensi yang dimilikinya. Rasa rendah diri juga akan membuat individu menjadi takut bertindak dan mencoba hal baru karena ada perasaan tidak mampu dan takut salah.

Teori *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) melihat rendahnya kepercayaan diri dalam diri individu dimulai dari adanya pengalaman negatif dalam hidup. Keyakinan mengenai diri sendiri dan dunia sering kali merupakan kesimpulan terhadap pengalaman-pengalaman yang telah dilalui individu. Apabila individu banyak mengalami pengalaman negatif dimasa awal hidupnya yaitu saat anak-anak ataupun remaja, maka kemungkinan besar individu tersebut akan mengembangkan keyakinan diri yang negatif (Lim dkk dalam Della 2013) (Pandang & Umar, 2021).

- **Faktor Penyebab Rendahnya Kepercayaan Diri Konseli**

Konseli AZ juga kerap kali merasakan rendahnya kepercayaan diri karena pengalaman masa lalu yang begitu buruk, ia di bully oleh teman kelasnya hingga merasa rendah diri dikarenakan hal tersebut dan akhirnya terbawa-bawa hingga ke masa kini yang membuatnya sulit mengutarakan pendapatnya dan bersosialisasi dengan orang-orang di sekitarnya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Surianti (2022) (Sinring et al., 2022) mengatakan bahwa peristiwa buruk atau yang tidak menyenangkan pada masa lalunya akan memberikan luka bagibatinnya yang akan berpengaruh pada bagaimana individu tersebut akan bersikap pada masa depannya dan bagaimana perilaku yang ditimbulkan kedepannya.

AZ juga merasa sangat gugup ketika menjawab pertanyaan dari gurunya atau bahkan menyuruh temannya yang menjawab karena takut jawaban yang dia berikan salah sehingga di tertawai oleh teman-temannya, hal ini di sebabkan pengalaman masa lalu ketika SD AZ sering di tertawai atau disoraki ketika memberikan jawaban yang salah kepada gurunya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mufida & Isya (2020)(Gunathilaka, 2021) bahwa bagian yang ada pada diri setiap manusia yang dihasilkan dari pengalaman masa lalunya yang berdampak sampai masa sekarang.

Teman sebaya sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang, seperti AZ yang pada saat SD memiliki teman sebaya yang mempengaruhi kepercayaan dirinya di karenakan sering di ejek-ejek, sering diperlakukan tidak adil oleh kelompok-kelompok yang terdiri dari beberapa orang kepadanya sehingga membuat AZ menjadi anak yang pendiam, kurang bersosialisasi dengan orang sekitarnya dan takut menjawab pertanyaan dari gurunya hingga beranjak dewasa dan AZ masih seperti itu. Hal itu sejalan dengan pendapat Novitasi (2021) bahwa pertemanan dimasa anak-anak sangat penting untuk penyesuaian psikososial dimasa depan, dan akan memungkinkan dampak psikologis negatif pada perkembangan pribadi, sosial dan emosi anak di kemudian hari. Hal yang sama juga dikatakan oleh Kurniawan & Sudrajat (2018) bahwa teman sebaya mempengaruhi dalam berbagai hal termasuk dalam hal sikap, identitas diri maupun perilaku yang nantinya akan

berpengaruh terhadap karakter anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Marlina, dkk (2022) rendahnya kepercayaan diri berpengaruh terhadap perkembangan siswa, hal ini juga akan menghambat keterampilan yang kemampuannya di kembangkan diri secara optimal. Penelitian ini sangat sesuai dengan informasi yang diberikan AZ bahwa ia ingin sekali berani tampil didepan umum dengan tidak malu-malu, mempunyai banyak teman, menjawab pertanyaan guru tanpa ada rasa gugup dan terbata-bata, mengeluarkan potensi yang ada pada dirinya seperti anak yang lainnya sehingga dapat membuat kualitas dirinya menjadi sangat bagus.

- **Upaya dalam menangani masalah rendahnya kepercayaan diri**

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan konseli AZ, sahabat, orang tua serta guru BK disekolahnya, maka diperoleh adanya gambaran masalah kepercayaan rendah diri yang dialami oleh AZ, seperti gugup dalam menjawab pertanyaan guru, tidak berani memberikan jawaban, tangan sering keringatan atau dingin ketika presentasi, dan menarik diri dari teman-teman disekitarnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Haryanti & Sugiyo (2016) bahwa siswa yang mengalami rendahnya kepercayaan diri akan mengalami perasaan grogi saat maju didepan kelas yang terlihat dari tangan yang gemetar, malu jika behadapan dengan orang banyak, dan merasa dirinya memiliki banyak kekurangan. Hal ini sejalan dengan pendapat Lauster dalam Qatrunnada dkk (2022) yang mengatakan bahwa seseorang dengan pengalaman masa lalu yang buruk akan seperti tidak diterima oleh orang lain atau suatu kelompok, individu tersebut akan cenderung menghindari suatu komunikasi karena merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil dihadapan orang, mudah gugup, merasa cemas ketika mengemukakan gagasannya dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Oleh karena itu peneliti membantumkan memberikan solusi dalam menangani masalah yang dihadapi oleh AZ. Adapun alternatif bantuan yang diberikan yaitu dengan melakukan konseling *behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Hasil yang didapatkan selama sesi konseling yang dilakukan yaitu bahwa AZ telah mengikuti sesi konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif mengalami perubahan pada dirinya seperti sudah mulai tidak gugup lagi, tangannya sudah tidak gemetar atau berkeringat lagi, pelan-pelan sudah mulai membuka diri dengan orang disekitarnya dan mulai bisa memberikan pendapatnya didepan banyak orang.

Dengan menggunakan *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif peneliti dapat membantu siswi kasus untuk lebih mampu mengelola pemikiran rasionalnya dan mampu menahan pikiran-pikiran irasionalnya agar masalah kepercayaan dirinya dapat berkurang, sehingga masalah kepercayaan diri dapat diatasi ketika berada didepan banyak orang dan dapat membuka diri kepada orang lain.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Pangkep terkait siswa yang mengalami masalah kepercayaan diri rendah, dapat dijelaskan bahwa siswa yang disebut AZ mengalami beberapa tantangan. AZ seringkali mendudukkan pandangan ketika berada di tengah kerumunan atau banyak orang, merasa gugup saat memberikan jawaban kepada guru atau teman, suaranya kurang jelas atau pelan saat melakukan presentasi di depan kelas, dan merasa takut memberikan

jawaban kepada guru karena takut diejek jika jawabannya salah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya kepercayaan diri AZ terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup perasaan tidak dibutuhkan dan pengalaman masa lalu, sementara faktor eksternal melibatkan pengaruh teman sebaya.

Untuk menangani masalah kepercayaan diri rendah pada AZ, dilakukan pendekatan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Teknik ini membantu AZ untuk mengubah pikiran irasionalnya menjadi pikiran rasional. Proses restrukturisasi kognitif melibatkan tahap-tahap seperti perlakuan rasional, identifikasi pikiran dalam situasi tertentu, pengenalan dan latihan pikiran penanganan, peralihan dari pikiran negatif ke pikiran positif, latihan penguatan positif, dan evaluasi. Setelah intervensi ini diterapkan, AZ berhasil mengubah pandangan dan menemukan solusi terkait masalah kepercayaan dirinya.

Saran yang dapat diberikan adalah konselor sebaiknya menggunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai layanan untuk mengatasi masalah kepercayaan diri. Teknik ini juga dapat dikembangkan melalui penelitian tindakan konseling dengan mempertimbangkan permasalahan yang berbeda. Bagi peneliti selanjutnya, perlu untuk mengembangkan lebih lanjut teknik restrukturisasi kognitif dengan mengaitkannya dengan variabel terkait lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afradipta, D. 2021. Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Wanita Yang Mengalami Premenopuse. *PROCEDIA: Studi Kasus Dan Intervensi Psikolog*. Volume 9, Issue 1, h. 35-40.
- Andiwijaya, D., & Liauw, F. 2019. Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri. *Jurnal STUPA*. Volume 2, Issue 1, h. 1695-1704.
- Bakhrudin, A. B., & Suryoningsih, M. 2022. Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self Efficacy Karir Siswa SMA, Efektifkah?. *Jurnal Bikotetik*. Volume 6, Issue 2, h. 46-51.
- Della. 2013. *Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Mahasiswa Universitas Indonesia Yang Mengalami Distres Psikologis*. Tesis (Tidak Diterbitkan). Depok: Fakultas Pascasarjana Universitas Indonesia.
- Efendi, R. 2013. SELF EFIKASI: Studi Indegenius Pada Guru Bersuku Jawa. *Journal Of Social and Industrial Psychology*. Volume 2, Issue 2, h. 61-67.
- Firmansyah, A.R.M. 2023. *Konsep Modeling Albert Bandura dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam*. Skripsi (Tidak Diterbitkan) Ponorogo: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Gunathilaka, M. D. K. L. (2021). Modelling the Behavior of DVI and IPVI Vegetation Indices Using Multi-Temporal Remotely Sensed Data. *International Journal of Environment, Engineering and Education*, 3(1), 9–16. <https://doi.org/10.55151/ijeedu.v3i1.42>
- Hadi, R. 2021. Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mengemukakan Pendapat (Studi Quasi Experiment Pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Labuan). Skripsi (Tidak Diterbitkan). Palu: Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan Universitas Tadulako.

- Hidayati, N.S.R., & Savira, I.S. 2021. Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penanganan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Volume 8, Issue 3, h.1-11.
- Kurniawan, Y., & Sudrajat, A. 2018. Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Karakter Siswa Madrasah Tsaniwah. *SOCIA Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*. Volume 15, Issue 22, h. 149-163.
- Muhyatun. 2018. Pengaruh Terapi Kognitif: SEMANTIC PRECISION dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Bagi Tahanan Wanita. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Mufidah, E.F., & Isya, R.S. 2020. Inner Child: Dalam Pandangan Konseling Analisis Transaksional. *Jurnal Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling*. Volume 1, Issue 2, h. 76-83.
- Marlina, L., & dkk. 2022. Profil Siswa Yang Mempunyai Kepercayaan Diri Rendah Di SMA Negeri 4 Cimahi. *Fokus*. Volume 5, Issue 2, h. 154-161.
- Nisya, W., dkk. 2022. Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*. Volume 1, Issue 2, h. 446-456.
- Pandang, A., & Umar, N. (2021). The need analysis of peer counseling program to enhance self-efficacy to be a counsellor.
- Puspitasari, R., & dkk. 2022. Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Pada Siswa Kelas Tinggi SDN 3 Tanjungtani Pada Saat Menyampaikan Argumennya Dikelas Dan Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri. *BADA'A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. Volume 4, Issue 2, h. 325-335.
- Putri, R. 2022. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Body Shame Pada Mahasiswa. Skripsi (Tidak Diterbitkan) Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Probowati., & dkk. 2020. Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan Mogok Sekolah Pada Siswa SMP. *Pedagogik Jurnal Pendidikan*. Volume 4, Issue 3, h. 76- 100.
- Perdana. J.F. 2019. Pentingnya Kepercayaan Diri Dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan mengikuti Proses Kegiatan Belajar. *Jurnal Edueksos*. Volume 8, Issue 2, h. 70-87.
- Qatrunnada, J.I., dkk. Fenomena Insecurity Dikalangan Remaja dan Hubungan Dengan Pemahaman Aqidah Islam. *IQ (Ilmu Alquran): Jurnal Pendidikan Islam*. Volume 5, Issue 2, h. 139-152.
- Riyanti, C., & Darwis, S.P. 2020. Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring. *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Pada Masyarakat (JPPM)*. Volume 1, Issue 1, h. 111-119.
- Saputra, E. N. W., & Prasetiawan, H. 2018. Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Volume 3, Issue 1, h. 14-21.
- Sari, N. I., & dkk. 2021. Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Taruna Yodha Sukoharjo. *Jurnal Abdi Psikonomi*. Volume 2, Issue 3, h. 170-178.

- Sinring, A., Pandang, A., & Latif, S. (2022). Development of a traditional game-based guidance and counseling module to promote prosocial behavior in students. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling* Vol, 8(1).
- Sulaili. 2020. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Surianti, S. 2022. *Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka Masa Kecil dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Yahya, A.D., & Egalia. 2016. Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Volume 3, Issue 2, h. 133-146.