

PENERAPAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* MENGUNAKAN *PERSONAL ACHIEVMENT SHEET* UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* PADA SISWA-SISWA SMP PLUS ABDUL AZIZ

Siti Mukarromah^{1*}, Weni Kurnia Rahmawati², Nailul Fauziyah³

Universitas PGRI Argopuro Jember^{1*,2,3}

) Corresponding author, email: mukaromahsiti1206@gmail.com^{1}, weni.kurnia240988@gmail.com²,
nailulf96@gmail.com³

ABSTRACT

This research aims to evaluate the effectiveness of implementing Cognitive Behavioral Therapy (CBT) counseling using the Personal Achievement Sheet (PAS) media as an effort to increase the level of self-confidence of Plus Abdul Aziz Jember Middle School students. Self-confidence plays an important role in students' personal development and academic achievement, so effective intervention strategies are crucial in the educational context. This research method uses an experimental approach with a pre-test and post-test design and a control group. The sample consisted of 14 students divided into 2 groups, namely the control group and the experimental group. The results of the analysis of the paired sample T-test showed a sig (2-tailed) score of $0.001 < 0.05$, which means there was an increase in self-confidence because there was a significant difference in students' self-confidence before and after being given treatment. The data will provide an in-depth understanding of the extent to which the application of CBT counseling using PAS media can make a significant contribution to increasing students' self-confidence compared to conventional counseling methods.

Keywords

cognitive behavior therapy, personal achievement sheet, self-confidence

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan memanfaatkan media *Personal Achievement Sheet* (PAS) sebagai upaya untuk meningkatkan tingkat *self-confidence* siswa SMP Plus Abdul Aziz Jember. *Self-confidence* memegang peran penting dalam pengembangan pribadi dan prestasi akademis siswa, sehingga strategi intervensi yang efektif menjadi krusial dalam konteks pendidikan. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental dengan desain *pre-test* dan *post-test* serta kelompok kontrol. Sampel sebanyak 14 siswa yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil Analisis uji *Paired Sample T-Test* didapatkan skor sig (2-tailed) menunjukkan $0.001 < 0.05$ yang artinya terdapat peningkatan *self confidence* karena terdapat perbedaan yang signifikan *self confidence* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Data akan memberikan pemahaman mendalam tentang sejauh mana penerapan konseling CBT dengan media PAS dapat memberikan kontribusi signifikan dalam peningkatan *self-confidence* siswa, dibandingkan dengan metode konseling konvensional.

Kata Kunci

konseling CBT, personal achievement sheet, percaya diri

Cara mengutip: Nur salim, S. M., Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2024). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Therapy Menggunakan Personal Achievement Sheet Untuk Meningkatkan Self Confidence Pada Siswa SMP Plus Abdul Aziz. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 11(1), 12-22. <https://doi.org/10.29407/nor.v11i1.22399>

PENDAHULUAN

Di era revolusi industri 4.0, semua orang harus dapat menggunakan teknologi canggih. Sosial media, salah satu kemajuan teknologi utama saat ini, memiliki potensi besar untuk mengubah cara siswa melihat dunia. Terpaparnya siswa pada standar kecantikan dan prestasi yang tidak realistis di media sosial dapat berdampak pada perbandingan sosial dan kepercayaan diri mereka. Selain itu, terlalu banyak tuntutan akademik dan tekanan untuk memenuhi standar dapat membuat siswa merasa tidak mampu atau meragukan kemampuan mereka, yang dapat merusak kepercayaan diri mereka. Salah satu mentalitas yang membantu siswa mencapai kesuksesan adalah kepercayaan diri, yang dibentuk oleh interaksi antara mereka dan lingkungan mereka selama proses belajar mereka (Andayani & Afiatin, 1996; Fitri, Zola, & Ildil, 2018; Ildil, Denich, & Ilyas, 2017). Individu yang tidak percaya diri memiliki keyakinan yang rendah pada diri mereka sendiri, kurang percaya pada kemampuan mereka, dan seringkali menutup diri. Persepsi diri, menurut Agustiani (2006: 138), adalah pemahaman yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri yang dibentuk oleh interaksi dengan lingkungannya. Persepsi diri juga dapat berarti kumpulan kepercayaan dan pemahaman yang terstruktur tentang diri sendiri.

Rasa percaya diri, juga dikenal sebagai kepercayaan diri, adalah keyakinan seseorang terhadap kapasitas diri mereka Untuk melakukan suatu tindakan atau menampilkan penampilan khusus. (Patmonodewo, 2000). Rasa percaya diri juga bisa dimaknai sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya, yang memberinya keyakinan untuk mencapai berbagai tujuan dalam kehidupannya (Thursan Hakim, 2005: 6). Penjelasan ini didukung oleh Peter Lauster (1997: 4).

Self confidence adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan mereka tanpa kecemasan berlebihan, merasa bebas untuk mengambil tindakan sesuai keinginan mereka, dan bertanggung jawab atas keputusan mereka sendiri. Ini juga melibatkan dorongan untuk mencapai prestasi dan memiliki kesadaran tentang standar moral dan etika pribadi (Menurut Lauster). Orang yang percaya diri memiliki sifat tidak mementingkan dirinya sendiri (toleransi), tidak bergantung pada individu lainnya untuk mendorongnya, berjiwa optimis, dan senang. Dari penjelasan di atas, percaya diri adalah keyakinan yang kokoh pada diri sendiri, mencakup tindakan, pemikiran, perasaan, dan aspek spiritual, yang timbul dari kesadaran akan kemampuan untuk mengatasi berbagai situasi sesuai dengan kapasitasnya untuk memenuhi kebutuhan dasar yang vital. Menurut Hakim (2004), Siswa yang kurang yakin di sekolah cenderung terlihat pasif, enggan tampil di hadapan publik, ragu dengan kualitas pekerjaan mereka, dan kurang antusias untuk mencoba hal-hal baru atau mengambil risiko. Transformasi kepercayaan diri ini sangat bergantung pada pengalaman seseorang, menurut Kisac (2014). Menjadi seseorang yang percaya diri memerlukan tahapan dan lingkungan yang mendukung untuk memotivasi seseorang untuk terus meningkatkan kepercayaan diri. Kepercayaan diri memungkinkan siswa untuk memenuhi kebutuhannya dan menuntaskan semua pekerjaan yang diberikan, menurut Singh dan Kaur (2008). Orang menjadi lebih percaya diri dalam interaksi sosial. Keyakinan diri juga memegang peranan kunci dalam proses pembelajaran siswa. Siswa yang memiliki keyakinan diri akan lebih berani dalam

mengikuti diskusi atau menjawab pertanyaan tentang materi atau kegiatan yang belum mereka mengerti, dan akan lebih positif dalam menyikapi tantangan-tantangan pembelajaran (WK Rahmawati, A Ahmad, DN Azizah, 2020).

Siswa adalah individu yang sedang menjalani proses pendidikan formal. Mereka adalah generasi penerus bangsa, dan oleh karena itu, penting bagi mereka untuk memiliki keyakinan diri yang kuat dan keberanian untuk mengekspresikan aspirasi dan keinginan mereka. Jalaluddin Rahkmat (2000: 109) menyatakan bahwa "Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan diri sendiri dan mampu mengandalkan diri sendiri", dan Das Salirawati (2012: 218) menyatakan bahwa "Percaya diri adalah sikap yakin akan kemampuan diri sendiri, seorang diri untuk memenuhi setiap keinginan dan harapannya", menurut Anita Lie, *self confidence* adalah kunci untuk memenuhi berbagai kebutuhan (2004: 4). Seseorang yang memiliki keyakinan diri akan merasa memiliki kemampuan dan nilai yang tinggi, mampu menjalani kehidupan dengan percaya diri, mempertimbangkan berbagai pilihan, dan mengambil keputusan secara independen (Alfred Adler, seperti dikutip dalam Peter Lauster, 2005: 14).

Mempunyai keyakinan diri yang kuat dalam proses pembelajaran dan kegiatan sehari-hari siswa sangatlah penting dalam meraih kesuksesan. Keyakinan ini merupakan faktor krusial dalam pembentukan kepribadian anak dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilakunya. Karakter ini membedakannya dengan sifat remaja yang mengalami masa-masa rumit dan harus melakukan penyesuaian diri dengan berbagai perubahan. (Nilna Jauhariyatul Maknunah, Imaratul Ulwiyah & Weni Kurnia Rahmawati: 2023). Namun, saat ini banyak ditemukan siswa yang kurang percaya diri. Observasi peneliti terhadap siswa SMP Plus Abdul Aziz mengungkapkan bahwa siswa tersebut kurang mempunyai rasa percaya diri, ketergantungan kepada orang lain dalam pengambilan keputusan, memiliki citra diri yang buruk, dan kurang berani menyuarkan pemikirannya. Beberapa siswa secara tidak sengaja terlibat dalam perilaku berbahaya; persentase siswa yang tetap diam selama pengajaran adalah salah satu contohnya. Ketika guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya atau menjawab pertanyaan, mereka tetap diam, mungkin karena alasan pribadi atau karena sikap mereka yang pendiam. Salah satunya adalah ketika siswa ditanyai pertanyaan tentang suatu mata pelajaran, mereka sering kali diam karena takut salah menjawab dan diolok-olok. Hal yang sama juga berlaku untuk presentasi individu atau kelompok yang dilakukan siswa di depan kelas. Selain itu, meskipun sudah belajar, siswa takut diejek di depan kelas dan khawatir temannya tidak memahami apa yang dikatakannya.

Siswa yang percaya diri akan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dalam hal belajar, bersosialisasi, karir, dan bidang lainnya dengan sangat mudah. Sebaliknya, siswa yang merasa tidak aman mungkin merasa lebih sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, bahkan selama proses belajarnya sendiri, yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi belajarnya. Karena tidak paham dengan apa yang diucapkan, anak-anak yang ketakutan dan ingin bertanya kepada gurunya apa yang dilakukan terpaksa mendengarkan dengan tenang. Akibatnya, Prestasi akademis mereka menurun karena kurangnya rasa percaya diri dan pemahaman terhadap materi pelajaran. Selain itu, anak-anak yang tidak percaya diri akan memilih untuk diam di kelas, sehingga merusak hubungan mereka dengan teman-temannya.

Mereka tidak akan punya teman di kelas karena mereka berpikir, "Saya tidak bisa dan tidak ada yang mau berteman dengan saya".

Kepercayaan diri yang rendah dapat berasal dari dalam diri seseorang, seperti dominan pemikiran negatif, keyakinan yang lemah bahwa seseorang dapat melakukan apa yang mereka inginkan, rasa minder yang sangat besar, dan tidak adanya tujuan yang ingin dicapai. Selain itu, individu yang *self confidence* nya rendah dapat dipengaruhi oleh lingkungannya. Ini termasuk keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Menurut Safta (2015), ciri-ciri *self confidence* termasuk keyakinan pada kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, dan realistis. Jika seseorang memiliki keyakinan diri yang kuat, mereka akan merasa sangat baik atau bahkan yang terbaik.

Untuk mengatasi masalah ini, teknik restrukturisasi kognitif dapat diterapkan dalam sesi konseling kelompok menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Pendekatan ini dipilih oleh peneliti karena banyaknya siswa yang mengalami rendahnya kepercayaan diri, yang disebabkan oleh pemikiran negatif yang mereka alami. Jika tidak ditangani dengan tepat, individu tersebut cenderung terjebak dalam pola pikir yang merugikan diri sendiri, sehingga membuat kesimpulan negatif yang berdampak buruk pada diri mereka sendiri. Jika pemikiran negatif dibiarkan tanpa penanganan, individu tersebut kemungkinan akan mengembangkan perilaku yang tidak sehat atau merugikan bagi diri mereka sendiri. Seringkali, orang memiliki kecenderungan untuk mengadopsi pandangan negatif terhadap lingkungan sekitarnya, termasuk terhadap diri sendiri, orang lain, atau masalah yang dihadapi. Hal ini dapat menyebabkan perasaan cemas, tekanan, ketakutan, dan ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, jika kita mengadopsi pola pikir positif, kita akan merasakan kenyamanan, ketenangan, dan optimisme dalam menjalani hidup. Berpikir positif juga dapat memberi dorongan bagi kita untuk menetapkan tujuan yang baik, mengatasi masalah atau tantangan yang muncul, dan menyelesaikannya dengan cara yang baik (Vina Sa'adah, Weni Kurnia Rahmawati, Imaratul Ulwiyah, Noviana Mariatul Ulfa: 2024). Oleh karena itu, tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif adalah menggantikan pemikiran irasional (negatif) yang meyakini bahwa perubahan tidak mungkin, menjadi pemikiran rasional (positif) yang meyakini bahwa setiap individu memiliki kapasitas yang berbeda. Hal ini bertujuan agar individu dapat mengembangkan rasa percaya diri yang lebih kuat.

Fokus dari strategi restrukturisasi kognitif adalah untuk memperkuat rasa percaya diri. Menurut Saputra (2017), strategi restrukturisasi kognitif difokuskan pada perubahan perilaku dan keyakinan yang tidak efektif bagi individu dengan gangguan suasana hati dan psikotik. Hal ini melibatkan pembentukan kembali atau restrukturisasi pikiran seseorang agar lebih positif. Meskipun demikian, Terapi Perilaku Kognitif (CBT) adalah jenis konseling yang menekankan pada terapi kognitif. *Cognitive Behaviour Therapy* bertujuan untuk (1) mengidentifikasi pikiran negatif dalam diri sendiri, (2) Mengurangi kehebatan dan keberulangan gejala yang bermasalah, (3) mengembangkan respons mampu beradaptasi, (4) meningkatkan kemampuan untuk mengubah hal-hal menjadi positif, dan (5) menghindari kembali munculnya masalah yang telah diatasi. Pendekatan ini menitikberatkan pada identifikasi dan penantangan terhadap

pemikiran irasional yang memicu perasaan merendahkan diri, baik secara emosional maupun perilaku (Drab, 2010).

Peneliti menggunakan pendekatan konseling kelompok CBT sebagai strategi restrukturisasi kognitif. Pendekatan CBT berfokus pada tujuan yang sama dengan strategi restrukturisasi kognitif, yaitu mengubah atau mengkonstruksi pemikiran irasional (negatif) menjadi pemikiran yang rasional (positif) yang dapat diterima oleh individu dan lingkungannya. Restrukturisasi kognitif juga terfokus pada identifikasi dan perbaikan kesalahan pemikiran atau persepsi klien terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Intervensi ini bertujuan untuk mengubah pandangan siswa terhadap tanggung jawab akademik agar tidak lagi dirasakan sebagai beban. Untuk mengurangi stres akademik siswa, langkah-langkah rekonstruksi kognitif meliputi: (1) Evaluasi dan diagnosis (2) Identifikasi pemikiran negatif siswa (3) Merekam pemikiran siswa (4) Memberikan umpan balik dan mendorong siswa untuk menyelesaikan terapi hingga selesai (5) Mengalihkan pemikiran siswa negatif menjadi pemikiran positif (Weni Kurnia Rahmawati: 2015). Dibuktikan dengan adanya penelitian oleh (Ni Nyoman Janaki Priya Dewi Dasi, Cucu Ari Dharmayanti, & Dewi Arum WMP, 2023) Dalam penelitiannya, terdapat total 32 siswa yang menjadi subjek penelitian yang digunakan peneliti menunjukkan bahwa buku pedoman konseling perilaku menggunakan diskusi dan teknik penguatan positif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMA layak untuk dilakukan melaksanakan dan menggunakan karena validitas isi menunjukkan hasil yang baik. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Syabaruddin Dalimunthe¹, cucu Ari Dharmayanti², & Kadek Ari Dwiarwati, 2023) Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan Kesimpulannya, buku panduan konseling perilaku kognitif yang menggunakan teknik pemodelan terbukti valid, dan dengan demikian efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu komponen utama dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang bertujuan untuk mendukung individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau tidak sehat menjadi pola pikir yang lebih positif dan sehat. *Personal Achievement Sheet* adalah alat atau media yang dapat digunakan untuk mencatat pencapaian pribadi dan memperkuat pola pikir positif. Dalam konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), teknik *Personal Achievement Sheet* dalam meningkatkan *self confidence* dapat mencatat pencapaian kecil dan besar yang mereka raih. Setiap pencapaian bisa mencakup tugas-tugas sehari-hari atau pencapaian dalam mencapai tujuan jangka panjang. Teknik *Personal Achievement Sheet* ini membantu klien atau siswa memperhatikan pencapaian, penguatan identitas positif, peningkatan motivasi dan dedikasi, meningkatkan keterampilan pengaturan diri, serta mendorong tanggung jawab pribadi.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis Quasi Eksperimen yang menggunakan desain "*pretest dan posttest control group*". Eksperimen ini melibatkan observasi di bawah kondisi yang disusun oleh peneliti. Penelitian eksperimental, pada sisi lainnya, merupakan jenis penelitian di mana objek penelitian dimanipulasi dan dikendalikan (Moh. Nazir, 2005: 63). Desain ini melibatkan dua kelompok, yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Total sampel dalam penelitian ini adalah 14 orang yang terbagi menjadi dua kelompok, dengan masing-

masing kelompok terdiri dari 7 orang. Tempat penelitian dilaksanakan di SMP Plus Abdul aziz Jember. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non random sampling* dengan metode *sampling purposif* (purposive sampling) dengan kriteria siswa yang memiliki tingkat *Self-Confidence* rendah sebanyak 14 orang. Tahapan penelitian ini meliputi (1) Pengukuran Pra-Eksperimen (sebelum perlakuan dilakukan), (2) Perlakuan (pelaksanaan eksperimen), dan (3) Pengukuran Pasca-Eksperimen (setelah eksperimen dilakukan). Skala keyakinan diri, pedoman observasi, dan pedoman wawancara digunakan untuk mengumpulkan data. Program SPSS IBM Statistic 20.0 digunakan untuk menganalisis hasil data instrumen menggunakan *Paired Sample T-test*. Data yang dihasilkan kemudian digunakan untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang pencapaian tujuan penelitian.

HASIL

Dalam penelitian ini, sampel diperoleh dengan cara menyebarkan instrumen *self confidence* kepada siswa SMP Plus Abdul Aziz, khususnya di kelas VII B, VIII B, dan IX B. Setelah menjangkau sampel menggunakan instrumen *self confidence* melalui media *Personal Achievement Sheet*, ditemukan tujuh siswa yang belum menggunakan media tersebut. Siswa-siswa ini kemudian dibagi menjadi dua kelompok sampel, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dengan masing-masing kelompok terdiri dari tujuh siswa. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa konseling kelompok CBT dengan menggunakan media *Personal Achievement Sheet*. Proses konseling kelompok terbagi menjadi empat tahap, yakni pembukaan, transisi, kegiatan inti, dan penutup.

Berikut ini adalah tabel yang menunjukkan hasil pre-test dan post-test dari kelompok eksperimen dalam penelitian ini:

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test konseling CBT menggunakan *Media Personal Achievement sheet* kelompok Eksperimen

Kode	Skor Total		Kategori Tingkat Penerapan PAS	
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
A-1	87	101	Sangat Rendah	Sedang
A-8	89	109	Sangat Rendah	Sedang
A-14	87	116	Sangat Rendah	Sedang
H-4	99	152	Sangat Rendah	Tinggi
A-10	99	126	Sangat Rendah	Tinggi
I-18	95	112	Sangat Rendah	Sedang
W-3	104	139	Rendah	Tinggi
Rata-Rata	94,285	122,142	Sangat Rendah	Sedang

Dari data yang tercantum dalam tabel kelompok eksperimen di atas, terlihat terdapat perbedaan dalam rata-rata persentase sebelum dan setelah penerapan layanan konseling menggunakan Teknik Cognitive Behavior Therapy dengan Media Personal Achievement Sheet. Rata-rata persentase sebelum penerapan layanan konseling adalah 94,285, sementara rata-rata persentase setelah penerapan layanan konseling meningkat menjadi 122,142.

Berikut adalah tabel yang menunjukkan hasil pengukuran pre-test dan post-test pada kelompok kontrol dalam penelitian ini:

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test kelompok Kontrol

Kode	Skor Total		Kategori Tingkat	
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
B-4	103	106	Rendah	Rendah
C-5	90	109	Sangat Rendah	Rendah
Z-12	115	115	Rendah	Rendah
A-10	89	91	Sangat Rendah	Sangat Rendah
N-11	123	125	Rendah	Rendah
B-3	119	122	Rendah	Rendah
L-7	131	133	Rendah	Rendah
Rata-Rata	110	114,428	Rendah	Rendah

Dari data yang tertera dalam tabel tersebut, kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam kategori tingkat presentase dan nilai rata-rata; nilai rata-ratanya tetap berada dalam kisaran 110 hingga 114,428, dan tingkat kategori rendah tetap rendah.

Sebelum menguji hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas terhadap data yang telah terkumpul. Berdasarkan hasil uji normalitas, didapatkan nilai Sig Pre-test dan Post-Test eksperimen pada Uji Kolmogorov-Smirnov sebesar 0.200, yang lebih besar dari 0.05 atau 5%. Selain itu, pada Uji Shapiro-Wilk, nilai Sig Pre-test eksperimen adalah 0.300, lebih besar dari 0.05 atau 5%, dan nilai Sig Post-Test eksperimen adalah 0.200, juga lebih besar dari 0.05 atau 5%. Sementara itu, pada uji Kolmogorov-Smirnov untuk nilai Sig Pre-test dan Post-test kontrol adalah 0.200, lebih besar dari 0.05 atau 5%. Kemudian, pada Uji Shapiro-Wilk, nilai Sig Pre-Test Kontrol adalah 0.466, lebih besar dari 0.05 atau 5%, dan nilai Sig Post-Test adalah 0.957, juga lebih besar dari 0.05 atau 5%. Dengan demikian, hasil tersebut menunjukkan bahwa data dari populasi berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	KELAS	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SELF CONFIDENCE	Pre-test eksperimen	.212	7	.200*	.895	7	.300
	Post-tes eksperimen	.205	7	.200*	.941	7	.647
	Pre-test kontrol	.191	7	.200*	.920	7	.466
	Post-test kontrol	.135	7	.200*	.980	7	.957

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
SELF CONFIDENCE	Based on Mean	.705	1	12	.418
	Based on Median	.289	1	12	.601
	Based on Median and with adjusted df	.289	1	10.245	.603
	Based on trimmed mean	.676	1	12	.427

Dari data tersebut, baik skor self-confidence pada pretest maupun posttest dalam kelompok eksperimen maupun kontrol, keduanya memiliki nilai signifikansi (p-value) yang lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa data bersifat homogen. Oleh karena itu, hasil uji efektivitasnya kemungkinan besar dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi.

Uji Paired Sampel T Test

Berdasarkan Tabel 1.5, terdapat perbedaan dalam mean antara pretest dan posttest. Mean skor pretest adalah 94,285 sementara mean skor posttest adalah 122,142. Perbedaan ini menunjukkan adanya perbedaan dalam tingkat kepercayaan diri sebelum dan setelah perlakuan dilakukan. Berdasarkan Tabel 1.6, nilai signifikansi adalah 0,031, yang kurang dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan antara skor pretest dan skor posttest. Selanjutnya, berdasarkan Tabel 1.7, nilai skor adalah 0.001, yang juga kurang dari 0.05. Ini berarti ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah perlakuan diberikan.

Tabel 5 Hasil Uji Paired Samples statistics

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum diberikan perlakuan	94.2857	7	6.75066	2.55151
	sesudah diberikan perlakuan	122.1429	7	18.03172	6.81535

Tabel 1.6 Hasil Uji Paired Sampels Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sebelum diberikan perlakuan & sesudah diberikan perlakuan	7	.799	.031

Tabel 6 Hasil Uji Paired Sampels Test

		Paired Samples Test				
		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference				
		Upper	Lower			
Pair 1	sebelum diberikan perlakuan – sesudah diberikan perlakuan	-15.58270	-15.58270	-5.553	6	.001

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian *self confidence* pada siswa SMP plus abdul aziz Jember sebelum diberi konseling *Cognitive Behaviour Therapy* menggunakan Personal Achievement Sheet mempunyai tingkat sangat rendah. Setelah siswa diberi konseling *Cognitive Behaviour*

Therapy menggunakan *Personal Achievement Sheet*, siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata hasil posttest. Peningkatan *Self Confidence* siswa dapat dilihat siswa dapat memahami dampak positif dari usaha dan pencapaian mereka, menciptakan dasar yang kokoh untuk membangun keyakinan diri.

Konseling CBT memberikan ruang bagi eksplorasi emosional dan refleksi diri, membantu siswa mengatasi rintangan psikologis yang mungkin menghambat perkembangan kepercayaan diri. Hasilnya, siswa dapat mengalami perubahan sikap positif terhadap diri mereka sendiri, meningkatkan toleransi terhadap ketidakpastian, dan mengembangkan keterampilan penyelesaian masalah yang lebih baik. Ketika *Personal Achievement Sheet* digunakan sebagai alat konseling CBT, proses ini tidak hanya merangsang perubahan internal pada tingkat kognitif, tetapi juga menciptakan perubahan perilaku yang nyata. Siswa belajar untuk mengenali dan mengevaluasi pencapaian mereka, mengubah naratif internal mereka, dan menghadapi tantangan dengan sikap yang lebih positif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling CBT dengan media *Personal Achievement Sheet* secara signifikan berkontribusi pada peningkatan *self-confidence* siswa melalui pendekatan yang holistik, memperhitungkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku.

Untuk mengevaluasi efektivitas penerapan konseling *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan *Personal Achievement Sheet* pada siswa SMP Plus Abdul Aziz Jember, peneliti menggunakan uji hipotesis untuk menentukan apakah hipotesis alternatif dapat diterima atau ditolak. Hasil dari rumus t-test menunjukkan nilai 0.001, yang kurang dari 0.05, menandakan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah perlakuan. Rata-rata skor pretest pada kelompok eksperimen adalah 94.285, dan setelah perlakuan, skor posttest meningkat menjadi 122.142. Oleh karena itu, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan bahwa konseling *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan *Personal Achievement Sheet* efektif dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa. Dari hasil pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Personal Achievement Sheet* dalam konseling *Cognitive Behavior Therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa, yang ditandai dengan peningkatan skor antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen yang menerima perlakuan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan *Personal Achievement Sheet*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan analisis yang dilakukan di SMP Plus Abdul Aziz Jember, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan menggunakan media *Personal Achievement Sheet* efektif dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Plus Abdul Aziz Jember. Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti merekomendasikan agar peneliti berikutnya dapat mengintegrasikan *Personal Achievement Sheet* secara aktif dalam sesi konseling CBT. Pastikan bahwa penggunaan lembar pencapaian pribadi tidak hanya terbatas pada pemantauan kemajuan, tetapi juga sebagai alat untuk merangsang refleksi diri dan perencanaan tindakan lanjutan, serta mendorong partisipasi aktif siswa dalam pencatatan pencapaian mereka sendiri. Hal ini dapat

menciptakan rasa tanggung jawab dan pemberdayaan, karena siswa merasa memiliki kontrol atas perjalanan perkembangan mereka.

DAFTAR RUJUKAN

- Anita Lie. 2004. 101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak (Usia Balita Sampai Remaja). Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Bhatnagar, A., & Sillanpää, M. (2010). Utilization of agro-industrial and municipal waste materials as potential adsorbents for water treatment—a review. *Chemical engineering journal*, 157(2-3), 277-296. <https://doi.org/10.1016/j.cej.2010.01.007>
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling and Psychotherapy* Eight Edition. By Nelson Education, Ltd.eight edition
- Das Salirawati. 2012. Percaya Diri, Keingintahuan, dan Berjiwa Wirausaha: Tiga Karakter Penting Bagi Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (Nomor II tahun 2). Hlm 218-219.
- Drab, K. J. (2010). Application of cognitive Behavior Group Therapy. Diambil kembali dari <https://www.slideshare.net/kjdrab/applications-of-cbt-in-group-therapies>
- Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Ildil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Inge Pudjiastuti A. 2010. Memperkuat Kepercayaan Diri Anak melalui Percakapan Referensial. *Jurnal Pendidikan Penabur*. No.15. Hlm. 37-49.
- Jalaluddin Rakhmat. 2000. *Psikologi Komunikasi*. reved. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Kisac, I., & Budak, Y. (2014). Metacognitive Strategies of the University Students with Respect to their Perceived Self-confidence Levels about Learning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 3336–3339. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.759>
- Maknunah NJ, Uluwiyah imaratul, Rahmawati WK. 2023 . Efektivitas Teknik Self Instruction Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas Vii Mtsn 7 Jember. *CONSILIUM Journal: Journal Education and Counseling*
- Ni Nyoman Janaki Priya Dewi Dasi, Cucu Ari Dharmayanti, & Dewi Arum WMP. (2023). Behavioral Counseling Guidebook with Discussion Techniques and Positive Reinforcement to Increase High School Students' Self-confidence. 114-121
- Oney, E., & Oksuzoglu-Guven, G. (2015). Confidence: A critical review of the literature and an alternative perspective for general and specific self-confidence. *Psychological reports*, 116(1), 149-163.
- Patmonodewo, S. (2000). Pendidikan anak prasekolah. Rineka Cipta bekerjasama dengan Departemen Pendidikan & Kebudayaan.
- Peter Lauster. 1997. *Test Kepribadian* (terjemahan Cecilia, G. Sumekto). Yogyakarta. Kanisius
- Peter Lauster. 2005. *Tes Kepribadian*. (Alih bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: Bumi Aksara
- Rahmawati WK. 2015. Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*

- Rahmawati WK, A Ahmad, Azizah DN . 2020. Efektivitas Metode Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Jember. *Journal Educational Reaserch and Development* 4(1), 47-56.
- Sa'adah Vina, Rahmawati WK, Uluwiyah imaratul, Ulfa NM. 2024. Efektivitas Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuanberpikir Positif Siswa Kelas X Smk Minqothroul Ulum Gumukmas Jember. Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Mulitkultural
- Safta, C. G. (2015). Career decisions–A test of courage, responsibility and self-confidence in teenagers. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 203, 341-347.
- Saputra, W. N. (2017). Effectiveness of cognitive restructuring technique to reduce academic procrastination of vocational high school students. *The International Journal of Counseling and Education*, 18.
- Singh, T., & Kaur, P. (2008). Effect of meditation on self confidence of student-teachers in relation to gender and religion. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 4(1), 35. Google Scholar
- Syabaruddin Dalimunthe¹, cucu Ari Dharmayanti², & Kadek Ari Dwiawati. (2023). Efforts to Increase the Self-Confidence of SMP Negeri 1 Tegaldlimo Students with Cognitive Behavior Counseling Guidebooks Modeling Techniques. 2598-3210
- Thursan Hakim. 2005. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara.