

EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *COGNITIVE DEFUSION* DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASANTRI

Izzah Mujahidah^{1*}, Wahid Suharmawan², Ika Romika Mawaddati³

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

*) Corresponding author, email: Mujahidahizzah27@gmail.com¹, Suharmawan71@gmail.com²,
Romika.mawaddah@gmail.com³

ABSTRACT

Individuals with high self-confidence tend to exhibit various positive behaviors that support their ability to express opinions, make decisions, and build healthy social relationships, which are important for students at the Ibnu Katsir 2 Islamic Boarding School in Jember. The purpose of this study was to test the effectiveness of individual counseling services using cognitive defusion techniques in enhancing the self-confidence of students at Ibnu Katsir 2 Jember Islamic Boarding School. The research method used was a one-group pretest-posttest design, with the population consisting of students at Ibnu Katsir 2 Jember Islamic Boarding School, and a sample of 7 students selected purposively. The results obtained from this study show that the Asymp. Sig. (2-tailed) value is 0.018, which is below the reference standard of 0.05. Thus, it is concluded that there is a significant difference in the students' scores, indicating that counseling using the Cognitive Defusion technique is effective in enhancing the self-confidence of the students.

Keywords

self-confidence,
cognitive defusion
technique, mahasantri

ABSTRAK

Individu dengan kepercayaan diri tinggi cenderung menunjukkan berbagai perilaku positif yang mendukung kemampuan mereka dalam mengekspresikan pendapat, membuat keputusan, dan membangun hubungan sosial yang sehat dimana hal tersebut penting untuk dimiliki oleh mahasantri di Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik *Cognitive Defusion* Dalam Meningkatkan Kepercayaan diri mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember. Metode penelitian yang digunakan adalah *One group pretest-posttest design*, dengan populasi mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember dengan sampel dipilih secara *purposive* sebanyak 7 mahasantri. Hasil yang di dapat dari penelitian ini adalah nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu 0,018 dibawah standar acuan 0,05. Dengan demikian diketahui bahwa ada perbedaan nilai mahasantri yang signifikan atau diketahui bahwa konseling dengan teknik *Cognitive Defusion* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri Mahasantri.

Kata Kunci

kepercayaan diri,
teknik cognitive
defusion, mahasantri

Cara mengutip: Mujahidah, I., Suharmawan, W., & Mawadati, I. R. (2024). Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Defusion* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasantri. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 11(3), 224-233. <https://doi.org/10.29407/nor.v11i3.24008>

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri adalah persepsi positif individu terhadap diri sendiri dan kemampuannya, mengurangi kecemasan dalam beraktivitas, menumbuhkan dorongan untuk berprestasi, dan memungkinkan pengakuan akan kekuatan dan kekurangan pribadi/ harga diri seseorang (Denyer, 2025). Kepercayaan diri memungkinkan seseorang untuk menghadapi situasi sulit dan mencapai kesuksesan, baik dalam konteks pribadi maupun profesional (Stapleton, 2025). Hal ini memungkinkan seseorang untuk memiliki tekad untuk mengejar tujuan apa pun hingga tercapai. Kepercayaan diri pada akhirnya memberdayakan individu untuk mencapai tujuan hidup mereka yang beragam.

Lauster (2002) mengidentifikasi indikator-indikator kepercayaan diri antara lain adalah dimilikinya kepercayaan terhadap kemampuan diri, memiliki rasa optimis terhadap berbagai kesulitan, memiliki kemandirian dalam pengambilan keputusan, serta adanya keberanian dalam mengungkapkan pendapat. Berbagai indikator tersebut dapat digunakan dalam mengidentifikasi tinggi maupun rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh seseorang. Dengan diketahuinya keadaan kepercayaan diri seseorang maka seseorang dapat melakukan refleksi dan evaluasi diri untuk terus berkembang ke arah yang lebih baik

Individu dengan kepercayaan diri tinggi cenderung mampu mengekspresikan pendapat, membuat keputusan tegas, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Kepercayaan diri dikaitkan dengan kepastian dalam mengambil keputusan, memungkinkan tindakan yang lebih tegas dibanding pilihan kompromistis (Chuang et al., 2013), serta memperkuat penilaian pribadi dan kesiapan mengambil risiko inovatif (Stapleton, 2025). Dalam relasi sosial, kepercayaan diri berkaitan dengan efikasi diri sosial yang mendukung interaksi positif dan ketahanan terhadap pengalaman negatif (Salado, 2024), menjadikannya penting bagi santri atau siswa usia remaja dan dewasa awal yang masih membutuhkan bimbingan.

Kurangnya kepercayaan diri sering kali dikaitkan dengan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi, karena individu merasa tidak mampu menghadapi tantangan hidup yang dihadapi, sehingga memperburuk kondisi mental mereka (Matos-Ramírez, et al., 2024). Selain itu, kepercayaan diri yang rendah juga dapat menyebabkan kesulitan dalam beradaptasi secara sosial; individu cenderung merasa tidak nyaman dalam interaksi sosial dan akhirnya menarik diri dari lingkungan sosial (Dang, et al., 2014). Dalam aspek profesional, rendahnya kepercayaan diri turut menghambat perkembangan karier, karena individu merasa tidak layak atau tidak mampu untuk mengambil peluang yang lebih baik, sehingga membatasi kemajuan

karier mereka (Amilin, 2016). Oleh karena itu, intervensi yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri sangat penting dilakukan guna mencegah dampak psikologis, sosial, dan profesional yang lebih luas.

Namun ternyata rendahnya kepercayaan diri tersebut ditemukan oleh peneliti di Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember yang mana merupakan lembaga pendidikan tahfidz Al-Qur'an Jember di bawah naungan Yayasan Ibnu Katsir Jember. Pondok Ibnu Katsir juga terkenal dengan prestasi-prestasi yang diraih oleh para mahasantrinya salah satunya skill *public speaking*. Namun tak semua dari mahasiswa Ibnu Katsir yang berhasil menguasai *public speaking*, beberapa diantara mereka masih tidak percaya diri berbicara didepan umum misalnya ketika mereka mengikuti kegiatan pidato yang diadakan dipondok seminggu satu kali. Selain itu mereka juga sulit berkomunikasi dan mengawali pembicaraan dengan orang baru karena merasa tidak percaya diri. Mereka juga tidak pandai dalam menyampaikan suatu hal sehingga terkadang mereka bersikap kurang ramah yang akhirnya menimbulkan persepsi negatif dari orang lain, tidak bisa mengeluarkan pendapatnya karena merasa khawatir tidak diterima oleh orang lain. Hal ini tidak boleh dibiarkan begitu saja karna akan menyebabkan pengaruh buruk terhadap hubungan sosial, menghambat perkembangan potensi dan pertumbuhan pribadi. Lebih parahnya juga akan sulit membuat keputusan, kemampuan berinteraksi dengan orang lain terbatas dan masih banyak lagi. Beberapa hal diatas tidak hanya berdampak terhadap individu, namun juga dalam kehidupan masyarakat dan karir.

Dalam upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang dibutuhkan berbagai layanan dalam bidang bimbingan dan konseling, diantaranya adalah konseling individual. Konseling individual dapat meningkatkan kepercayaan diri, terutama jika siswa menilai manfaat subjektif dari konseling tersebut sebagai positif (Schrott, et al., 2009). Konseling individual adalah layanan terpenting untuk mengatasi masalah klien. Oleh karena itu, terapi individual adalah bersifat esensial.

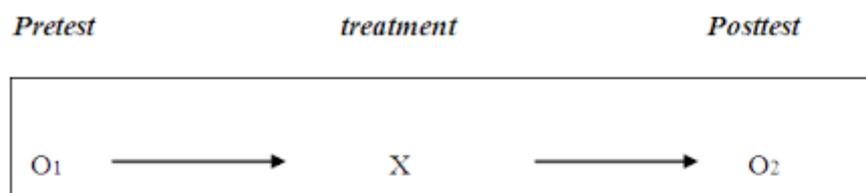
Teknik *cognitive defusion* dalam konseling individu terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri dengan mengurangi keyakinan dan ketidaknyamanan emosional terhadap pikiran negatif yang merendahkan diri. Program seperti D-FUSE secara signifikan menurunkan kepercayaan terhadap pikiran negatif mahasiswa, sehingga meningkatkan kepercayaan diri (Henriques Wollach et al., 2020). Dibandingkan *thought stopping* dan *cognitive restructuring*, teknik ini lebih konsisten meningkatkan *self-compassion* dan *cognitive decentering*, dua faktor

penting penunjang kepercayaan diri (Levin et al., 2018). Defusi kognitif bekerja dengan mengubah makna kata-kata dan mengatur respons terhadap masalah tanpa mengubah bentuk atau konteksnya, serta membantu peserta menyadari bahwa pikiran negatif hanyalah “suara mental” yang tidak perlu ditaati.

Setelah menggunakan solusi konseling yang menggunakan strategi defusi kognitif, siswa diharapkan dapat menyadari bahwa keyakinan negatif yang berkontribusi terhadap berkurangnya kepercayaan diri hanyalah konstruksi mental yang tidak memerlukan perhatian atau kepatuhan. Penelitian ini muncul dikarenakan ketika peneliti melihat beberapa Mahasantri Ibnu Katsir yang masih memiliki kepercayaan diri rendah. Dengan demikian penelitian bertujuan untuk menguji Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik *Cognitive Defusion* Dalam Meningkatkan Kepercayaan diri mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember.

METODE

Untuk mencapai tujuan penelitian yang ditetapkan maka digunakan penelitian kuantitatif berjenis eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen *treatment* atau perlakuan terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2016). Dalam hal ini peneliti menggunakan desain penelitian *pre-experimental* design tipe *one group pretest* dan *posttest*. *One group pretest-posttest design* merupakan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan *treatment* (perlakuan), setelah diberikan perlakuan maka peneliti memberikan tes akhir berupa (*posttest*). Adapun dari hasil dari *pretest* dan *posttest* dibandingkan guna menilai efektifitas *treatment* yang diberlakukan. Adapun *One Group Pre-Test design* digambarkan yaitu sebagai berikut :



Gambar 1. Desain penelitian One Group Pre-Test design

Keterangan:

O1: Nilai pretest (sebelum di berikan perlakuan).

O2: Nilai posttest (setelah diberi perlakuan).

X: Treatment yang di berikan.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner tertutup berbasis skala Gutman, dengan respons “YA” bernilai 1 dan “TIDAK” bernilai 0 untuk pernyataan positif, serta sebaliknya untuk pernyataan negatif, guna memperoleh respons pasti dan konsisten yang disusun dalam bentuk daftar periksa. Tahap awal pengembangan kuesioner melibatkan pengumpulan informasi yang kemudian disusun dalam kerangka instrumen dan dirumuskan menjadi pertanyaan. Populasi penelitian adalah 21 mahasiswa Ibnu Katsir 2 Jember, dengan sampel sebanyak 7 orang yang dipilih secara purposive berdasarkan skor kuesioner dalam kategori “Rendah” (≤ 13), dengan ketentuan skor 14–26 tergolong “Sedang” dan ≥ 27 tergolong “Tinggi”. Analisis data dilakukan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank melalui SPSS versi 25.00 pada taraf signifikansi 5% untuk menguji efektivitas konseling individu dengan teknik *Cognitive Defusion* terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa, di mana H_a diterima jika nilai *Asym.sig (2-tailed)* $< 0,05$, dan H_0 diterima jika $> 0,05$.

HASIL

Analisis deskriptif dalam perhitungan pretest dan posttest dapat diamati sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

| No | Nama | pretest | posttest | Selisih |
|---------------|------|-----------|------------|------------|
| 1. | A | 9 | 29 | 20 |
| 2. | AI | 11 | 29 | 18 |
| 3. | B | 10 | 27 | 17 |
| 4. | F | 12 | 31 | 19 |
| 5. | FN | 11 | 27 | 16 |
| 6. | IA | 13 | 32 | 19 |
| 7. | RW | 12 | 27 | 15 |
| Jumlah | | 78 | 202 | 124 |

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa dari 7 mahasiswa mengalami peningkatan kepercayaan diri. Nilai rerata dari *pretest* yakni 78 dan dari *post-test* setelah *treatment* terakhir adalah 202. sehingga didapat selisih diantara keduanya berjumlah 124. Sehingga kesimpulannya konseling individu dengan metode *conitive defusion* berdampak positif terhadap kepercayaan diri mahasiswa Ibnu Katsir Jember.

Analisis selanjutnya adalah uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS versi 25.00. Hasil analisis adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Wilcoxon

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---------------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
| posttest - pretest | Negative Ranks | 0 ^a | 0.00 | 0.00 |
| | Positive Ranks | 7 ^b | 4.00 | 28.00 |
| | Ties | 0 ^c | | |
| | Total | 7 | | |

^a posttest < pretest

^b posttest > pretest

^c posttest = pretest

Berdasarkan hasil diatas dapat diketahui bahwa hasil analisis menunjukkan bahwa *negative ranks* bernilai 0 pada N, mean rank, dan sum rank, yang berarti tidak ada penurunan kepercayaan diri mahasantri antara hasil pretest dan posttest. Sebaliknya, *positive ranks* menunjukkan bahwa seluruh 7 mahasantri mengalami peningkatan kepercayaan diri, dengan mean rank sebesar 4,00 dan total sum rank 28,00. Adapun nilai *ties* atau kesamaan skor antara pretest dan posttest adalah 0, yang mengindikasikan tidak terdapat nilai yang sama di antara keduanya.

Tabel 2. Test Statistics

| | posttest – pretest |
|-------------------------------|---------------------|
| Z | -2.371 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .018 |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test | |
| b. Based on negative ranks. | |

Besaran nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu 0,018 dibawah standar acuan 0,05. Artinya ada perbedaan nilai mahasantri yang signifikan (hipotesis kerja [Ha] diterima). Dengan demikian dapat diketahui bahwa konseling dengan teknik *Cognitive Defusion* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri Mahasantri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Defusion* terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasantri Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember. Hal ini terlihat dari peningkatan skor kepercayaan diri pada semua peserta. Nilai total pretest sebesar 78 meningkat menjadi 202 pada posttest, dengan selisih 124 poin. Seluruh mahasantri mengalami peningkatan skor antara 15 hingga 20 poin, yang berarti perubahan yang terjadi cukup besar dan merata.

Hasil uji Wilcoxon juga mendukung temuan ini. Tidak ditemukan nilai *negative ranks* atau *ties*, artinya tidak ada peserta yang mengalami penurunan atau stagnasi skor. Semua peserta masuk dalam kategori *positive ranks*, dengan rata-rata peringkat 4,00. Nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,018 lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan bahwa perbedaan antara sebelum dan sesudah layanan bersifat signifikan secara statistik. Artinya, layanan konseling dengan teknik *Cognitive Defusion* memang berdampak nyata terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasantri.

Pemberlakuan *threatmen* dengan pendekatan defusi kognitif terdiri dari lima tahap. Pada awalnya, konselor mengkomunikasikan alasan untuk melakukan terapi. Pada tahap ini, konselor mengartikulasikan alasan guna menumbuhkan kepercayaan diri mahasantri melalui

penerapan teknik *cognitive defusion*. Kedua, fase pelatihan defusi menginstruksikan siswa untuk mengenali bahwa pikiran negatif bersifat subjektif; meskipun demikian, individu harus mengakui bahwa pikiran-pikiran tersebut hanyalah suara mental yang tidak memerlukan perhatian atau tindakan. Ketiga, identifikasi pikiran negatif melibatkan konselor dan konseli untuk bersama-sama mengenali pikiran-pikiran buruk yang muncul di dalam diri mereka. Keempat, pelaksanaan defusi pikiran negatif. Pada tahap ini, konseli akan belajar untuk menganggap ide-ide negatif mereka hanya sebagai suara yang tidak memerlukan respon atau tindakan. Langkah kelima melibatkan penilaian dan tindakan selanjutnya. Pada tahap akhir ini, konselor bertujuan untuk menilai tingkat keberhasilan yang dicapai dalam penerapan konseling yang dilakukan.

Hasil ini penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Defusion* terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember. Semua partisipan mengalami peningkatan skor kepercayaan diri yang signifikan, baik secara deskriptif maupun berdasarkan uji statistik Wilcoxon. Tidak adanya penurunan skor dan seluruh peserta menunjukkan peningkatan menunjukkan bahwa teknik ini konsisten dalam memberikan dampak positif.

Teknik *Cognitive Defusion* membantu mahasiswa untuk mengenali dan mengambil jarak dari pikiran-pikiran negatif yang berkaitan dengan diri mereka, seperti "saya tidak mampu" atau "saya pasti gagal." Melalui teknik ini, mereka belajar untuk melihat pikiran sebagai sekadar "pikiran," bukan sebagai kebenaran mutlak. Ketika seseorang tidak lagi larut dalam pikiran negatif, maka ruang untuk bertindak dengan percaya diri pun terbuka lebih luas. Hal ini sejalan dengan temuan Masuda et al. (2004) yang menunjukkan bahwa teknik defusion, terutama dengan metode pengulangan kata, dapat secara signifikan menurunkan tingkat kepercayaan terhadap pikiran negatif dan rasa tidak nyaman yang menyertainya.

Penelitian ini juga mendukung pemahaman tentang *cognitive decentering*, yaitu kemampuan seseorang untuk memisahkan diri dari isi pikirannya dan melihatnya secara lebih objektif. Dalam studi Henriques Wollach et al. (2020), program *web-based cognitive defusion* terbukti mampu menurunkan ketidaknyamanan dan kepercayaan terhadap pikiran negatif pada mahasiswa, bahkan dalam sesi singkat berbasis daring. Ini menunjukkan bahwa perubahan positif dapat dicapai tanpa harus mengubah isi pikirannya, cukup dengan mengubah relasi seseorang terhadap pikirannya.

Lebih lanjut, pendekatan defusion juga memperkuat *psychological flexibility*, yaitu kemampuan untuk tetap bertindak secara efektif walaupun pikiran atau perasaan negatif sedang muncul. Dengan fleksibilitas psikologis ini, mahasantri dapat lebih bebas mengekspresikan diri, mengambil keputusan, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Penelitian oleh Larsson et al. (2015) juga menunjukkan bahwa latihan defusion berkontribusi pada peningkatan *self-compassion* dan kemampuan untuk memandang diri dengan lebih positif, yang berperan besar dalam peningkatan kepercayaan diri.

Dalam konteks pesantren, kepercayaan diri sangat dibutuhkan dalam berbagai aktivitas seperti berbicara di depan umum, memimpin diskusi, atau melaksanakan tugas keagamaan. Mahasantri yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan lebih siap secara mental untuk menjalani perannya baik di lingkungan pesantren maupun masyarakat. Oleh karena itu, penerapan teknik *Cognitive Defusion* dalam layanan konseling menjadi strategi yang tepat dan kontekstual untuk membentuk pribadi santri yang tangguh dan percaya diri.

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian ini dan didukung oleh studi-studi sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Defusion* layak untuk diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya untuk membantu individu yang mengalami hambatan kepercayaan diri akibat pikiran-pikiran negatif terhadap diri sendiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Defusion* dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember. Berdasarkan hasil analisis, baik deskriptif maupun statistik (uji Wilcoxon), diketahui bahwa seluruh mahasantri mengalami peningkatan skor kepercayaan diri setelah mengikuti layanan konseling. Selisih skor antara pretest dan posttest menunjukkan perubahan positif yang konsisten, dan nilai signifikansi 0,018 ($< 0,05$) mengonfirmasi bahwa peningkatan tersebut bersifat signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling dengan teknik *Cognitive Defusion* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember.

Selanjutnya berdasarkan temuan penelitian dan keterbatasan penelitian ini maka ada beberapa saran yang dapat dirumuskan. Bagi lembaga Ibnu Katsir diharapkan penelitian ini dapat digunakan dalam mengatasi dan meningkatkan kepercayaan diri mahasantri Ibnu Katsir Jember. Sedangkan untuk para mahasantri Ibnu Katsir Jember, diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri melalui konseling individu dengan teknik *cognitive defusion*.

Diharapkan pula bagi mahasiswa mampu mengembangkan dan mempertahankan perilaku percaya diri seperti yang sudah dilatihkan, seperti berani tampil didepan banyak orang, berani menyampaikan pendapatnya tanpa perasaan ragu utamanya dalam forum diskusi atau kegiatan belajar mengajar, serta yakin dengan kemampuannya, dan perilaku percaya diri lainnya. Serta untuk peneliti dimasa depan, disarankan untuk memperluas variabel dan subyek penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Amilin, A. (2016). The role of self-confidence in moderating the effect of emotional intelligence on accountants' career development: An Indonesian evidence. *International Journal of Economic Perspectives*, 10(1), 161–170.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brandrick, C., Hooper, N., Roche, B., Kanter, J., & Tyndall, I. (2021). A Comparison of Ultra-Brief Cognitive Defusion and Positive Affirmation Interventions on the Reduction of Public Speaking Anxiety. *Psychological Record*, 71(1), 109–117. <https://doi.org/10.1007/s40732-020-00432-z>
- Chuang, S.-C., Cheng, Y.-H., Chang, C.-J., & Chiang, Y.-T. (2013). The impact of self-confidence on the compromise effect. *International Journal of Psychology*, 48(4), 660-675. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.666553>
- Dang, R., Wang, Y., Li, N., He, T., Shi, M., Liang, Y., Zhu, C., Zhou, Y., Qi, Z.-S., & Hu, D. (2014). Effects of group psychological counseling on self-confidence and social adaptation of burn patients. *Chinese Journal of Burns*, 30(6), 487–490. <https://doi.org/10.3760/cma.j.issn.1009-2587.2014.06.005>
- Deacon, B. J., Fawzy, T. I., Lickel, J. J., & Wolitzky-Taylor, K. B. (2011). Cognitive defusion versus cognitive restructuring in the treatment of negative self-referential thoughts: An investigation of process and outcome. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(3), 218–232. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.3.218>
- Denyer, K. (2025). Self-Confidence. In *Elgar Encyclopedia of Leadership*. Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781035307074.000124>
- Henriques Wollach, C.-A., Cardaciotto, L., Levin, M., & Lee Armstrong, S. (2020). Implementing a Web-Based Cognitive Defusion Program to Target Negative Self-Referential Thoughts in College Students: A Pilot Study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 183–191. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.03.007>
- Larsson, A., Hooper, N., Osborne, L. A., Bennett, P., & McHugh, L. (2015). Using Brief Cognitive Restructuring and Cognitive Defusion Techniques to Cope With Negative Thoughts. *Behavior Modification*, 40(3), 452–482. <https://doi.org/10.1177/0145445515621488>
- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian* (13 ed.). (H. G. D, Penerj.) Bandung: Bumi Aksara.

- Levin, M. E., Haeger, J., An, W., & Twohig, M. P. (2018). Comparing Cognitive Defusion and Cognitive Restructuring Delivered Through a Mobile App for Individuals High in Self-Criticism. *Cognitive Therapy and Research*, 42(6), 844–855. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9944-3>
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 477–485. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.10.008>
- Matos-Ramírez, P., Sánchez-Carlessi, H. H., & Romero, C. A. R. (2024). PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT AS AN INDICATOR OF MENTAL HEALTH: A REVIEW. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 24(4), 158–167. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v24i4.6973>
- Salado, V., Gaspar, T., Moreno-Maldonado, C., Gaspar de Matos, M., & Rivera, F. (2024). The Social Self-Efficacy Scale for Spanish and Portuguese (13–18-Year-Olds) Adolescents: Psychometric Properties and Measurement Invariance. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 42(5), 570–587. <https://doi.org/10.1177/07342829241241923>
- Schrott, B. G., Egger, S., Müller, C., Fabian, C., & Drilling, M. (2009). Effect of counselling through school social work and social support on depression and self-esteem in school children. *Zeitschrift fur Gesundheitspsychologie*, 17(3), 133–137. <https://doi.org/10.1026/0943-8149.17.3.133>
- Stapleton, G. (2025). Confidence. In *Elgar Encyclopedia of Leadership*. Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781035307074.00020>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Tyndall, I., Papworth, R., Roche, B., & Bennett, M. (2017). Differential Effects of Word-Repetition Rate on Cognitive Defusion of Believability and Discomfort of Negative Self-Referential Thoughts Postintervention and at One-Month Follow-Up. *Psychological Record*, 67(3), 377–386. <https://doi.org/10.1007/s40732-017-0227-2>