

Mengembangkan Kepercayaan Diri Berinteraksi Sosial Melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Cognitive Restructuring* pada Siswa Sma Negeri 2 Bae Kudus

Mahardika Putra Pratama¹, Edris Zamroni², Gudnanto³

^{1,2,3}Universitas Muria Kudus, Kudus, Jawa Tengah

202131042@std.umk.ac.id¹

ABSTRACT

This study aims to develop social interaction confidence through cognitive behavior therapy using cognitive restructuring techniques in students at SMA Negeri 2 Bae Kudus. The background of this study is based on the phenomenon and reality that students often show a lack of confidence (introversion) in their environment, especially in social interactions at school. The objectives of this study are: (1) To identify the factors that influence a lack of confidence in social interaction. (2) To identify the development of confidence in social interaction using the cognitive behavior therapy technique of cognitive restructuring. The treatment used was Cognitive Behavior Therapy counseling with Cognitive Restructuring techniques. This study used a qualitative approach with a case study design. The subjects were students at Bae Kudus 2 Public High School who appeared to lack confidence (introverts) in social interactions at school. The data collection techniques used were observation, documentation, and in-depth interviews to obtain valid data in accordance with what occurred in the field. The results of the study show that AP has succeeded in gradually changing his mindset and behavior in a meaningful way. From someone who was previously passive, easily anxious, nervous, and lacking in confidence, AP has now developed into a confident, more self-aware, more proactive individual who has healthier strategies for dealing with various social situations. The conclusion of this study is that the factors causing AP to have problems within himself and the application of Cognitive Behavior Therapy counseling techniques of Cognitive Restructuring in developing the social interaction confidence of students at SMAN 2 Bae Kudus can be implemented, which shows that the Cognitive Behavior Therapy counseling approach using Cognitive Restructuring techniques has been proven effective and has experienced a significant increase in the serious handling of confidence in social interaction.

Keywords : *self-confidence, social interaction, cognitive behavior therapy, cognitive restructuring*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan kepercayaan diri berinteraksi sosial melalui pendekatan cognitive behavior therapy teknik cognitive restructuring pada siswa SMA Negeri 2 Bae Kudus. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada fenomena dan kenyataan yang seringkali ditemukan siswa yang menunjukkan kurang percaya diri (introvert) dalam lingkungan ia berada. Terutama dalam lingkungan berinteraksi sosial di sekolah. Tujuan penelitian ini, adalah: (1) Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial. (2) Untuk mengetahui pengembangan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial dengan pendekatan cognitive behavior therapy teknik cognitive restructuring. Adapun, bantuan penanganan yang digunakan adalah dengan pendekatan konseling Cognitive Behavior Therapy teknik Cognitive Restructuring. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek yang diteliti adalah siswa SMA Negeri 2 Bae Kudus yang terlihat kurang percaya diri (introvert) dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, dokumentasi, dan wawancara mendalam sehingga memperoleh data yang valid sesuai dengan yang terjadi di lapangan. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa, AP telah berhasil melakukan perubahan sedikit demi sedikit terhadap pola pikir dan perilaku yang bermakna. Dari seseorang yang sebelumnya cenderung pasif, mudah cemas, gugup, nervous, kurang percaya diri kini AP telah dapat mengembangkan menjadi individu yang percaya diri, lebih sadar diri, lebih proaktif dan memiliki strategi yang lebih sehat dalam menghadapi berbagai situasi sosial. Kesimpulan penelitian ini adalah telah diketahui faktor yang menyebabkan AP memiliki permasalahan dalam dirinya dan penerapan konseling *Cognitive Behavior Therapy* teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengembangkan kepercayaan diri berinteraksi sosial siswa SMAN 2 Bae Kudus dapat terlaksanakan, yang menunjukkan bahwa layanan pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* teknik *Cognitive Restructuring* terbukti efektif dan mengalami peningkatan signifikan dalam penanganan serius terhadap kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial.

Kata kunci : *kepercayaan diri, berinteraksi sosial, cognitive behavior therapy, cognitive restructuring.*

PENDAHULUAN

Percaya diri atau keyakinan diri merupakan salah satu aspek penting yang harus melekat pada setiap individu, karena dengan adanya percaya diri maka individu dapat tampil optimis, dan selalu semangat dalam menghadapi tantangan, kesulitan, hambatan apapun yang dialami dalam kehidupan. Sebagaimana diperkuat oleh Hidayat et al., (2023 p. 16) bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri yang tidak terpengaruh oleh individu lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, optimis, toleran dan bertanggungjawab. Sama halnya disampaikan Yorissa et al., (2025 p. 44) bahwa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan atas kemampuan diri untuk melakukan sesuatu hal sebagai karakteristik pribadi yang sesuai keinginan dan harapan serta memiliki tanggungjawab atas tindakan yang telah dilakukan. Menurut Afifah (2019 p. 16) kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan, dan dapat dipelajari oleh setiap individu serta kepercayaan diri memengaruhi dalam aspek-aspek kehidupan seperti penghargaan diri, keluarga, lingkungan maupun situasi yang dihadapi. Dengan memiliki kepercayaan diri yang kuat dalam kehidupan sehari-hari, maka individu dengan mudah dapat berinteraksi pada lingkungan sosialnya. Sebagaimana diperkuat Syam et al., (2017) bahwa jika individu memiliki keyakinan sifat percaya diri yang tinggi, maka dapat berinteraksi sosial dengan baik, mampu mengeluarkan pendapat atau ide dan menghargai oranglain, serta mampu berpikir positif dalam mengambil keputusan.

Kurang rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial akan menjadi suatu penghambat dalam proses perkembangan karakteristik diri individu, yang meliputi: perubahan sikap, watak (*dispositions*), pemikiran (*reasoning*), perilaku, dan sudut pandang (*point of view*). Sebagaimana disampaikan Ulviani et al., (2023 p. 390) bahwa kurangnya rasa percaya diri dalam interaksi sosial, akan menjadi salah satu penghambat dalam perubahan sikap dan perilaku.

Berdasarkan kegiatan pengamatan dan wawancara (*interview*) peneliti pada salah satu guru BK yang dilakukan pada bulan Oktober 2025, bahwa ditemukan satu sumberinformasi dan subjek penelitian berinisial APsebagai siswa kelas X yang terlihat kurang percaya diri(introvert) dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah.

Lestari (2022 p. 22) kepercayaan diri merupakan keyakinan pada kemampuan diri untuk dapat menanggulangi suatu masalah dengan baik sesuai akal budi yang dimiliki dalam proses pencapaian tujuan maupun pandangan hidup yang diharapkan. Maka individu haruslah memiliki keyakinan diri yang kuat, agar menjadi lebih percaya diri dan optimis saat menghadapi berbagai tantangan, kesulitan, hambatan bahkan apapun yang dialami dalam kehidupan (Ginting, 2023). Menurut Lauster dalam Pratama (2022 p. 58) mengatakan kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri dalam melakukan suatu tindakan dengan yakin tanpa merasa cemas, melainkan merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan bertanggungjawab atas perbuatannya, beretika baik dalam berinteraksi sosial, memiliki keinginan untuk terus maju serta dapat mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Maka, bentuk kepercayaan diri harus telah melekat dan dimiliki oleh setiap individu, karena percaya diri merupakan salah satu investasi terpenting sebagai modal dasar bagi setiap individu untuk memenuhi berbagai kebutuhan dalam kehidupan (Purwadi, 2021 p. 25). Dan kepercayaan diri tidak akan tumbuh dan berkembang dengan sendirinya, tanpa bertumbuh secara kontinu dan berkesinambungan dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu.

Pada kodratnya individu adalah makhluk yang tidak dapat bertahan hidup sendiri tanpa bantuan individu lain yang saling berkomunikasi dan berinteraksi untuk bertahan hidup, dikarenakan individu menyadari adanya keterbatasan dan memiliki keinginan untuk menyatu dengan individu lain dari sejak lahir (Rahmatiah, 2024). Sama halnya dalam dinamika bermasyarakat, interaksi sosial sangatlah diperlukan sebab dengan adanya interaksi ini maka akan terbentuknya suatu hubungan sosial bersifat dinamis (Artha, 2018 p. 43). Dan, dengan hubungan sosial juga maka akan terbentuknya suatu proses sosial, yang dinamakan interaksi sosial. Melalui berinteraksi sosial, individu dapat melatih kepercayaan diri menjadi lebih baik dalam berpikir, bertindak dan mengambil keputusan dengan bijak.

Proses perkembangan karakter atau kepribadian diri individu pada dasarnya sangatlah berbeda antara satu dengan lainnya, maka peneliti menemukan adanya diri individu yang masih mengalami kesulitan percaya diri dalam berinteraksi sosial terhadap lingkungan baru maupun lingkungan ia berada, melainkan ada pula individu yang tidak merasa dan tidak mengalami kesulitan berinteraksi sosial.

Hubungan antara kepercayaan diri dan interaksi sosial merupakan hubungan yang saling berkesinambungan, dimana tingkat kepercayaan diri yang tinggi dapat memengaruhi tingkat interaksi sosial menjadi lebih tinggi dan positif, dan sebaliknya apabila kepercayaan diri rendah, maka akan mengakibatkan interaksi sosial semakin rendah. Sebagaimana menurut riset penelitian Sahputra (2018) bahwa kepercayaan diri memberikan kontribusi secara signifikan terhadap interaksi sosial 7,6% ($R = 0.280$ $R Square = 0.076$, dan signifikansi 0.000), yang membuktikan bahwa masih terdapatnya kalangan siswa disekolah merasa kurang percaya diri dalam berkomunikasi, sehingga dalam berinteraksi siswa cenderung untuk menarik diri dalam pergaulan, berusaha sekecil mungkin dalam komunikasi, dan hanya berbicara apabila terdesak maupun seperlunya saja. Selain itu masalah yang timbul akibat kurangnya percaya diri, yaitu individu merasa *minder* terhadap lawan bicara dalam berinteraksi.

Adapun penelitian Sillaen et al., (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial (Instagram, Twitter, Telegram, TikTok, Reddit, Snapchat, maupun aplikasi lainnya) lebih penting dari komunikasi dan interaksi sosial secara langsung. Hal ini dilakukan karena individu merasa kurang percaya diri dalam menyesuaikan keadaan dan tuntutan kondisi. Sebagaimana senada dengan penelitian Lenhart dkk., dalam Kusumasari et al., (2015) bahwa penelitian *Pew Internet & American Life Project* sejumlah 93% remaja memberikan perlakuan pada aktivitas penjelajahan internet. Yang mana dijadikan sebagai wadah untuk berbagi hasil kreativitas, pengalaman, komunikasi dan interaksi virtual. Sehingga tanpa disadari, menyebabkan kemampuan interaksi sosial menjadi kurang dan sulit bergaul serta, menimbulkan individu malas dalam berinteraksi maupun komunikasi dengan individu lain, dan individu merasa dituntut untuk dapat berinteraksi dengan masyarakat maupun lingkungan ia berada.

Lingkungan pertemanan sosial seringkali didapati fenomena dan kejadian individu yang memiliki kepribadian kurang dalam percaya diri, ketika harus berinteraksi sosial terhadap individu maupun lingkungan baru. Individu ini menunjukkan seperti sikap kurang percaya diri, kurang yakin terhadap diri sendiri dan sikap grogi atau *nervous*. Dan seringkali, kebiasaan negatif yang dilakukan oleh individu tersebut akan berdampak terhadap pengembangan karakter, intelektual dan sikap dewasa mereka. Karena, individu melakukan kebiasaan negatif tersebut dikarenakan dirinya merasa takut, khawatir dan merasa tidak nyaman.

Fenomena dan kejadian tersebut rata-rata seringkali ditemukan pada lingkungan sekolah, terutama siswa yang menunjukkan kurang percaya diri dalam lingkungan ia berada. Hal ini, dikarenakan adanya faktor ketidakpercayaan diri dalam siswa tersebut. Dan berdasarkan hasil penelitian terdahulu, observasi lapangan dan wawancara (*interview*) peneliti pada salah satu guru BK yang dilakukan pada bulan Oktober 2025, ditemukan bahwa kurangnya percaya diri dalam berinteraksi sosial disebabkan oleh pola pikir dan keyakinan yang salah (*maladaptif* atau *irasional*) terhadap apa yang dialami maupun apa yang dilakukan.

Pola pikir yang irasional dapat diubah menjadi rasional dengan berbagai pendekatan konseling. Salah satu, pendekatan tersebut adalah pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* atau terapi kognitif-perilaku, individu dapat diubah dan dimodifikasi melalui tindakan atau pola pikir yang kurang tepat (irasional) maupun distorsi kognitif serta perasaan negatif menjadi perubahan yang lebih baik dan tepat dari proses belajar yang terjadi pada sebelumnya (Asyanti, 2019 p. 4). Menurut Dozois & Beck dalam Corey, G., (2012 p. 303) bahwa fokus utama dari terapi kognitif-perilaku adalah untuk membantu klien dalam mengubah dan merestrukturisasi keyakinan inti mereka (atau skema inti) dengan mendorong untuk mengumpulkan dan menimbang bukti-bukti yang mendukung keyakinan yang dimiliki, maka klien akan terbantu untuk membuat perubahan yang berkelanjutan dalam suasana hati dan perilaku mereka. Menurut Corey, G., (2012 p. 306) bahwa tujuan terapi CBT adalah untuk memberikan bantuan dalam meredakan gejala, menyelesaikan masalah yang penting (urgent untuk diselesaikan) dan mengajarkan klien bagaimana strategi pencegahan kekambuhan (relapse) yang dialami.

Dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* terdapat salah satu teknik yang dapat digunakan untuk memperkuat dan membantu dalam menyelesaikan

permasalahan yang ditemukan peneliti, yaitu dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* (CR) merupakan suatu pendekatan yang memiliki tujuan atau *goals* sama dengan strategi terapi CBT, yaitu berfokus pada pengubahan atau mengkonstruksi pemikiran *irasional* (negatif) menjadi pemikiran yang *rasional* (positif) yang dapat diterima oleh dirinya dan lingkungannya (Farid, 2021 p. 83). Dengan merubah cara individu memandang situasi atau permasalahan yang dihadapinya, *cognitive restructuring* membantu mengurangi kecemasan, stress dan perilaku maladaptif, serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dengan lebih efektif dan adaptif. Menurut Noviandari et al., (2016) menyatakan, teknik *Cognitive Restructuring* (CR) adalah suatu teknik yang dapat mengubah pola pikir, asumsi dan keyakinan siswa pada upaya mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Dan diperkuat menurut Johnco et al., (2015 p. 56) bahwa tujuan teknik *cognitive restructuring* adalah untuk menentukan dan mengarahkan bagaimana individu harus mengubah pikiran dan keyakinan mereka dengan cara adaptif. Jadi teknik *cognitive restructuring* ini sangat berguna untuk membantu siswa dalam belajar cara berpikir berbeda, dengan mengubah pikiran dan keyakinan yang salah, mendasar dan menggantinya lebih rasional, realistis, dan positif.

Melalui penerapan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* (CR) terhadap siswa bermasalah, yakni siswa yang kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial, agar menyadari bahwa dirinya memiliki pola pikir dan pemahaman yang keliru atau negatif, sehingga melahirkan perilaku yang tidak diharapkan. Dengan memiliki kesadaran akan hal tersebut, maka terbentuklah insan-insan berkualitas yang selalu mengedepankan pikiran-pikiran positif dalam setiap langkah hidupnya, dan tentu saja hal ini akan memberi pengaruh positif terhadap masa depan generasi muda dan lingkungan mereka berada. Dengan demikian sesuai latar belakang dikemukakan di atas, maka peneliti membantu untuk mengembangkan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial pada siswa SMAN 2 Bae Kudus dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *Cognitive Restructuring* diterapkan melalui sesi konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* secara tatap muka. Maka, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan berjudul “Mengembangkan Kepercayaan Diri Berinteraksi Sosial Melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Cognitive Restructuring* Pada Siswa SMA Negeri 2 Bae Kudus”.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka tujuandalam penelitian ini yaitu: untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial, untuk mengetahui pengembangan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring*.

METODE PENELITIAN

Penelitian dengan judul “Mengembangkan Kepercayaan Diri Berinteraksi Sosial Melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Cognitive Restructuring* Pada Siswa SMA Negeri 2 Bae Kudus” memerlukan waktu dari rentang bulan Januari 2025 sampai Desember 2025. Pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan peneliti, adalah pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian, adalah suatu proses dari langkah-langkah yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi,

sehingga dapat meningkatkan pemahaman individu tentang suatu topik atau isu (Creswell, 2015 p. 5). Lalu penelitian kualitatif, adalah suatu strategi inquiry (pencarian) yang menekankan pada makna, pengertian, konsep, maupun deskripsi tentang suatu fenomena dan fokus bersifat alami dan holistik, serta disajikan secara naratif (Yusuf, 2017 p. 329). Sugiyono (2015 p. 15) metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang didasarkan pada filsafat postpositivisme yang digunakan untuk meneliti kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti berperan sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada *generalisasi*. Tujuan penelitian kualitatif (*qualitative purpose statement*), adalah tujuan yang mencakup informasi terkait fenomena utama (*central phenomenon*) yang dieksplorasi dalam penelitian, partisipan penelitian dan lokasi penelitian (Creswell, 2021 p. 164).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada SMA Negeri 2 Bae Kudus yang beralamat Jln. Kampus UMK, Kayuapu Kulon, Gondangmanis, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Secara demografis karakteristik wilayah SMA Negeri 2 Bae Kudus merupakan sekolah yang terletak antara perdesaan dan perkotaan, serta didominasi dari wilayah asal siswa perdesaan. Di SMA Negeri 2 Bae Kudus memiliki visi yaitu “Sekolah Nyaman Membentuk Insan **Berkuwalitas (Beriman dan Bertaqwa, Kreatif, Unggul, Berwawasan Lingkungan dan Berintegritas)**”. Siswa yang berkualitas merupakan siswa yang dapat mengasah dan mengembangkan keterampilan dalam dirinya sebagai penunjang, dalam aktivitas akademik maupun non-akademik. Salah satu keterampilan yang harus dimiliki siswa pada era zaman sekarang, yaitu keterampilan percaya diri berinteraksi sosial. Hal tersebut, dikarenakan didalam aktivitas kesehari-hari siswa harus berinteraksi dengan sesama temannya maupun oranglain di lingkungan sekolah. Namun, untuk memiliki keterampilan percaya diri berinteraksi sosial yang baik, haruslah diperlukan suatu dorongan rasa percaya diri yang tinggi untuk dapat tampil percaya diri berinteraksi di muka umum. Permasalahannya tidak semua siswa dapat mengembangkan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial, dikarenakan adanya sikap kurang percaya diri, kurang yakin terhadap diri sendiri dan sikap grogi atau *nervous*.

Berdasarkan kegiatan pengamatan dan wawancara (*interview*) peneliti pada salah satu guru BK, bahwa ditemukan satu sumber informasi dan subjek penelitian berinisial AP sebagai siswa laki-laki kelas X yang terlihat kurang percaya diri (introvert) dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah. AP merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari seorang bapak berinisial DJ sebagai profesi Polri dan inisial ibuk SA sebagai ibu Rumah Tangga. AP ini bertempat tinggal di rumah neneknya pada Desa Ploso, Kec. Jati Kab. Kudus, karena tempat tinggal domisilinya AP di perumahan muria indah dersalam masih tahap direnovasi. Jadi, AP ini tidak bertempat tinggal bersama kedua orangtua dan saudara perempuannya di kelas 7 SMP. AP selama tinggal bersama neneknya, ia diharapkan untuk dapat hidup mandiri dan disiplin dalam bersekolah. Dan, selama keseharian hidup AP dalam hal ekonomi tergolong terpenuhi dan tercukupi untuk kebutuhannya. Meskipun begitu, di lingkungan sekolah AP dapat berinteraksi sosial dengan lumayan baik dan memiliki kepedulian yang tinggi walaupun, dirinya masih memiliki sikap kurang percaya diri, kurang yakin terhadap diri sendiri dan sikap grogi atau *nervous*. Selama

berlangsungnya pembelajaran di dalam kelas, AP ini terkadang kelupaan menjadwalkan buku pelajaran, sampai telat mengumpulkan tugas dikarenakan pribadinya kurang disiplin dan mudah terpengaruh oleh tekanan sosial (teman sebangku: laki-laki inisial IY). AP juga terkategori siswa yang lumayan aktif bertanya dalam pembelajaran. Dalam menjalin interaksi dan sosialisasi AP ini terkategori lumayan akrab dan mau diajak ngobrol dengan teman-temannya yang hanya AP kenal dan terbiasa saja. Dan, AP ini juga dalam berhubungan interaksi dan sosialisasi cenderung menjadi lebih pendiam dan terlihat ragu, bingung saat dimintai argumen pendapat tentang suatu topik yang sedang dibahas. Sehingga, AP ini merasa di bullying oleh teman sekelasnya. AP juga pernah mendapatkan kritik dan penolakan negatif dari temannya dikarenakan dirinya tipikal individu yang kadang-kadang menunggu diperintah atau dimintai bantuan. Yang pada akhirnya, AP ini memiliki permasalahan dalam dirinya yaitu kurang percaya diri (introvert) dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah. Berikut hasil observasi sebelum melakukan pertemuan konseling:

No.	Aspek yang Diobservasi	Kondisi			
		SL (1)	SR (2)	KD (3)	TP (4)
1.	Saya merasa kurang percaya diri dan merasa ragu berbicara di diskusi depan kelompok		√		
2.	Saya kurang dapat mengelola emosi, ketika menghadapi kritik atau penolakan	√			
3.	Merasa mudah terpengaruh tekanan sosial dalam mengambil sikap			√	
4.	Saya merasa ragu memulai percakapan, memperkenalkan diri atau menawarkan bantuan			√	
5.	Saya cenderung kurang berpartisipasi aktif dalam mencari peluang jaringan sosial			√	
6.	Saya kurang mampu menanggapi ajakan sosial dengan antusias positif			√	
7.	Saya merasa kurang mampu mengenali dan merespons perasaan dan perspektif oranglain dengan tepat	√			
8.	Saya kurang mampu bertanggungjawab atas perkataan dan tindakan sendiri			√	
9.	Saya kurang mampu menjadi pendengar aktif dan memberikan umpan-balik yang mendukung			√	
10.	Saya cenderung kurang mampu menjaga keseimbangan antara memberi dan menerima masukan dalam hubungan sosial			√	
11.	Saya kurang mampu menunjukkan kepedulian terhadap kabar dan kondisi serta tanggapan oranglain			√	
12.	Saya merasa kurang mampu berkolaborasi dengan baik dan menjaga komitmen			√	

Deskripsi Temuan dan Pembahasan Hasil Analisis Data

Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya percaya diri dalam berinteraksi sosial yang dialami siswa SMAN 2 Bae Kudus ini, dapat dilakukan penelitian menggunakan langkah-langkah studi kasus, sebagaimana berikut:

Pengumpulan Data Kasus atau Masalah

Berdasarkan wawancara dengan informan yaitu teman AP berinisial AA menyampaikan bahwa *“AP ini merupakan kategori individu secara sosial sebenarnya mau dan mampu berinteraksi dalam lingkungan yang sudah familiar baginya. Jika harus bertemu dengan orang baru, orang banyak maupun interaksi sendirian (face to face interaction) yang dianggap asing bagi dirinya maka AP ini terlihat cenderung terbata-bata, blibet, nervous, takut berbicara. Dan AP ini orangnya baik dan sopan, tapi terkadang ketika diajak ngobrol maupun diskusi AP cenderung menjadi lebih pendiam dan terlihat ragu, bingung saat dimintai argumen pendapat tentang suatu topik yang sedang dibahas, namun begitu AP masih mau berpartisipasi membantu mencari jawaban dari sumber buku maupun internet. Terkadang AP ini tipikal individu yang menunggu diperintah atau dimintai bantuan”* (W.S2.AA.06012026).

Berdasarkan pengamatan peneliti pada bulan Oktober 2025 terhadap informan berinisial AP sebagai subjek penelitian, merupakan seorang siswa yang terlihat baik dan sopan. Saat waktu melakukan wawancara dengan informan AP secara langsung, AP menyampaikan secara singkat dan *to the point* dari pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Selain itu, AP ini saat menyampaikan jawaban dari pertanyaan yang diajukan oleh peneliti cenderung terlihat kaku dan *nervous*. Siswa dengan insial AP ini merupakan siswa terkategori lumayan aktif bertanya dalam pembelajaran di dalam kelas, walaupun terkadang kelupaan menjadwal buku pelajaran, sampai telat mengumpulkan tugas dan secara sosial sebenarnya AP mau dan mampu berinteraksi, akan tetapi hanya dalam batasan lingkungan yang sudah familiar. Namun begitu, terkadang ketika diajak ngobrol maupun diskusi AP cenderung menjadi lebih pendiam dan terlihat ragu, bingung saat dimintai argumen pendapat tentang suatu topik yang sedang dibahas (O.S.AP.09102025). Lalu, menurut wawancara guru BK menjelaskan bahwa *“AP merupakan seorang siswa yang terlihat baik dan sopan. Namun, jika harus bertemu dengan orang baru, orang banyak maupun interaksi sendirian (face to face interaction) yang dianggap asing bagi dirinya maka AP ini terlihat cenderung terbata-bata, blibet, nervous, takut berbicara. Dan AP cenderung pendiam dan terlihat ragu, bingung saat dimintai argumen pendapat tentang suatu topik yang sedang dibahas dalam kelas”* (W.S3.GBK.06012026).

Berdasarkan hasil pengumpulan data kasus atau masalah yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa AP merupakan siswa yang memiliki kepribadian baik dan sopan serta memiliki kemauan dan kemampuan untuk berinteraksi secara sosial, khususnya dalam lingkungan yang sudah familiar baginya. Namun, dalam situasi yang dianggap baru atau kurang dikenal seperti berjumpa orang baru, berbicara di hadapan banyak orang maupun melakukan interaksi tatap muka secara langsung, AP cenderung menunjukkan sikap gugup, terbata-bata, kurang percaya diri serta takut berbicara. Dalam konteks pembelajaran di kelas, AP tergolong cukup aktif terutama dalam mengajukan pertanyaan. Akan tetapi ketika saat diminta menyampaikan pendapat atau argumen dalam diskusi, AP sering terlihat ragu, bingung dan menjadi lebih pendiam. Selain itu, AP juga menunjukkan

kecenderungan untuk menunggu arahan atau perintah sebelum bertindak. Hal ini selaras dengan dikemukakan oleh Eryanti (2020 p. 223) bahwa individu yang memiliki rasa kurang percaya diri akan menunjukkan sikap takut dan ragu atau bingung saat bertindak, berpendapat dalam kelompok maupun masyarakat.

Identifikasi Kasus

Berdasarkan hasil wawancara dengan teman AP berinisial AA menjelaskan bahwa *“AP ketika bertemu dengan orang baru, orang banyak maupun interaksi sendirian (face to face interaction) yang dianggap asing bagi dirinya maka AP ini terlihat cenderung terbata-bata, blibet, nervous, takut berbicara. Dan AP juga cenderung menjadi lebih pendiam dan terlihat ragu, bingung saat dimintai argumen pendapat tentang suatu topik yang sedang dibahas dalam diskusi kelompok di kelas, namun begitu AP masih mau berpartisipasi membantu mencari jawaban dari sumber buku maupun internet. Terkadang juga, AP ini tipikal individu yang menunggu diperintah atau dimintai bantuan Selama berlangsungnya pembelajaran di dalam kelas, AP terkadang kelupaan menjadwalkan buku pelajaran, sampai telat mengumpulkan tugas”* (W.S2.AA.06012026).

Hasil wawancara peneliti dengan guru BK menyampaikan *“AP ini ketika saat diminta menyampaikan pendapat atau argumen dalam diskusi, AP sering terlihat ragu, bingung, blibet dan cenderung menjadi lebih pendiam. Namun begitu, dalam konteks pembelajaran di kelas AP tergolong cukup aktif terutama dalam mengajukan pertanyaan. Dan, terkadang AP kelupaan menjadwalkan buku pelajaran, sampai telat mengumpulkan tugas sekolah.”* (W.S3.GBK.06012026).

Hasil wawancara dengan informan AP menjelaskan bahwa *“dirinya ketika bertemu dengan orang baru, orang banyak maupun interaksi sendirian (face to face interaction) yang dianggap asing maka AP ini merasa nervous, takut berbicara, blibet, terbata-bata. Dan ketika AP tergabung di dalam lingkungan baru maupun berkumpul dengan orang banyak, AP merasa energinya terkuras habis. Yang pada akhirnya, AP ini merasa canggung dan tidak nyaman. AP juga pernah merasa gamood berangkat sekolah, dikarenakan dirinya merasa kurang motivasi dan perhatian serta terkadang kelupaan menjadwalkan buku pelajaran, sampai telat mengumpulkan tugas. Namun begitu, AP ini merupakan siswa yang terkategori lumayan aktif bertanya dalam pembelajaran di dalam kelasnya dan juga pernah menawarkan bantuan ke teman sebangkunya berupa meminjamkan buku LKS, jika dia memerlukan bantuan. Terkadang AP ketika diajak ngobrol maupun diskusi AP cenderung menjadi lebih pendiam dan terlihat ragu, bingung saat dimintai argumen pendapat tentang suatu topik yang sedang dibahas dalam diskusi kelompok di kelas, namun begitu AP masih mau berpartisipasi membantu mencari jawaban dari sumber buku maupun internet. Sisi lainnya, AP ini adalah tipikal individu yang menunggu diperintah atau dimintai bantuannya”* (W.S1.AP.08012026). Penjelasan tersebut, diperkuat berdasarkan pengamatan peneliti pada bulan Oktober 2025 terhadap informan berinisial AP sebagai subjek penelitian tentang AP yang memiliki permasalahan dalam dirinya yaitu kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah (O.S.AP.09102025).

Analisis atau Diagnosis

Berdasarkan hasil rangkuman observasi tidak langsung, observasi secara langsung, wawancara langsung, dan wawancara tidak langsung

(O.S.AP.09102025;W.S1.AP.08012026;W.S2.AA.06012026;W.S3.GBK.06012026). Maka AP ini, mengalami permasalahan dalam dirinya yaitu kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah. Sehingga memerlukan penanganan serius untuk dibantu dan diintervensikan agar menjadi percaya diri dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah. Hal ini, selaras dengan pendapat Hakim Thursan dalam Pertiwi (2022 p. 51-55) bahwa gejala rasa tidak percaya diri dimulai dari adanya kelemahan-kelemahan tertentu didalam berbagai aspek yang sangat luas, terutama kepribadian dan kehidupan individu. Yang mana, meliputi: adanya penampilan fisik (kelainan atau cacat fisik), penampilan diri (terutama, penampilan bentuk wajah atau buruk rupa), status sosial, faktor tingkat pendidikan, faktor perbedaan lingkungan, sulit menyesuaikan diri, mudah cemas dan penakut, mudah gugup dan bicara gagap, sering menghindari, mudah menyerah atau putus asa, sikap tidak supel atau tidak fleksibel.

Prognosis

Berdasarkan hasil rangkuman observasi tidak langsung, observasi secara langsung, wawancara langsung, dan wawancara tidak langsung (O.S.AP.09102025; W.S1.AP.08012026; W.S2.AA.06012026; W.S3.GBK.06012026). Setelah mengetahui kondisi permasalahannya AP melalui analisis atau diagnosis, peneliti membantu dan mengintervensikan agar menjadi percaya diri dalam berinteraksi sosial melalui pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* teknik *Cognitive Restructuring*. Dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* atau terapi kognitif-perilaku, individu dapat diubah dan dimodifikasi melalui tindakan atau pola pikir yang kurang tepat (irasional) maupun distorsi kognitif serta perasaan negatif menjadi perubahan yang lebih baik dan tepat dari proses belajar yang terjadi pada sebelumnya (Asyanti, 2019 p. 4). Dan menurut Corey, Gerald., (2012 p. 308) bahwa aplikasi teknik *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada mengidentifikasi dan memeriksa keyakinan klien, mengeksplorasi asal-usul munculnya *belief and thought* yang dimiliki dan memodifikasi *belief and thought* yang dimiliki oleh klien, jika klien tidak dapat mendukung atau memberikan alasan mengapa keyakinan tersebut dapat terjadi. Dengan mengidentifikasi pikiran-pikiran disfungsi dan dengan belajar berpikir secara berbeda tentang pengalaman masa lalu yang dimiliki diri individu, maka individu dapat merasakan dan melakukan hal yang berbeda tentang cara berpikir dan berperilaku positif, serta mampu menyikapi situasi dan kejadian dengan baik. Dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* terdapat salah satu teknik yang dapat digunakan untuk memperkuat dan membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang ditemukan peneliti, yaitu dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* (CR) merupakan suatu pendekatan yang memiliki tujuan atau *goals* sama dengan strategi terapi CBT, yaitu berfokus pada perubahan atau mengkonstruksi pemikiran *irasional* (negatif) menjadi pemikiran yang *rasional* (positif) yang dapat diterima oleh dirinya dan lingkungannya (Farid, 2021 p. 83). Dengan merubah cara individu memandang situasi atau permasalahan yang dihadapinya, *cognitive restructuring* membantu mengurangi kecemasan, stress dan perilaku maladaptif, serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dengan lebih efektif dan adaptif. Pemberian *Treatment* atau Bantuan

Pertemuan Pertama (K.H1.KI.08012026)

1) Sesi 1: Assessment dan Diagnosa Awal

Pada pertemuan pertama konseling, konselor memulai sesi pendekatan yang hangat, baik secara nyaman dan terbuka untuk membangun kepercayaan diri dengan AP. Mengingat AP ini, merupakan seorang siswa laki-laki kelas X yang terlihat dan mengalami permasalahan kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah. Maka, memerlukan penanganan serius untuk dibantu dan diintervensikan agar menjadi percaya diri dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah. Di sesi ini, konselor mengajukan beberapa pernyataan yang akan dijawab oleh AP sebagai subjek penelitian (konseli). *“Ketika anda berada di lingkungan baru atau bertemu orang yang belum dikenal, langkah apa yang biasanya anda ambil untuk memulai interaksi atau percakapan? dan bagaimanakah perasaan dan sikap anda pada saat situasi tersebut.”* *“Bagaimanakah respons anda ketika mendapatkan kritik atau penolakan negatif dari teman, guru, atau kelompok padahal anda telah excited dan effort?”*, *“Mampukah anda berbicara di depan kelompok atau presentasi di depan kelas tanpa ragu/menghindari kontak mata?”* Melalui beberapa pertanyaan yang diajukan dari percakapan ini, dapat memancing untuk konseli terbuka berbagi cerita dengan konselor sehingga konselor dapat mengumpulkan informasi awal sebagai bagian dari tahapan assessment, yakni mengidentifikasi pola pikir dan keyakinan yang bermasalah (*maladaptif* atau *irasional*), situasi yang memicu perilaku tersebut, serta hasil yang dirasakan AP setelah melakukannya. Lalu AP menjelaskan bahwa *“dirinya ketika bertemu dengan orang baru, orang banyak maupun interaksi sendirian (face to face interaction) yang dianggap asing maka AP ini merasa nervous, takut berbicara, blibet, terbata-bata. Dan ketika AP tergabung di dalam lingkungan baru maupun berkumpul dengan orang banyak, AP merasa energynya terkuras habis. Yang pada akhirnya, AP ini merasa canggung dan tidak nyaman. AP juga pernah merasa gamood berangkat sekolah, dikarenakan dirinya merasa kurang motivasi dan perhatian serta terkadang kelupaan menjadwal buku pelajaran, sampai telat mengumpulkan tugas. Namun begitu, AP ini merupakan siswa yang terkategori lumayan aktif bertanya dalam pembelajaran di dalam kelasnya dan juga pernah menawarkan bantuan ke teman sebangkunya berupa meminjamkan buku LKS, jika dia memerlukan bantuan. Terkadang AP ketika diajak ngobrol maupun diskusi AP cenderung menjadi lebih pendiam dan terlihat ragu, bingung saat dimintai argumen pendapat tentang suatu topik yang sedang dibahas dalam diskusi kelompok di kelas, namun begitu AP masih mau berpartisipasi membantu mencari jawaban dari sumber buku maupun internet. Sisi lainnya, AP ini adalah tipikal individu yang menunggu diperintah atau dimintai bantuannya”* (W.S1.AP.08012026).

- 2) Sesi 2: Mencari Emosi Negatif, Pikiran Otomatis dan Keyakinan Utama yang berhubungan dengan Gangguan

Setelah membangun suasana yang nyaman dalam sesi awal, konselor melanjutkan dengan mengidentifikasi emosi, pikiran dan keyakinan negatif yang mengganggu dan dialami AP. Konselor menggunakan pendekatan hati-hati, agar AP dapat mengenali dan mengungkapkan pikirannya tanpa merasa dirinya tertekan. Konseli diminta untuk mengisi lembar format *“Thought Record (Rekaman Pikiran)”* dengan mencatat situasi atau peristiwa yang terjadi timbulnya permasalahan dialami, pikiran-pikiran yang muncul atau pikiran otomatis, bagaimana emosi atau perasaan dan perilaku yang timbul dan

bagaimana tindakan yang dilakukan. Berikut adalah format “*Thought Record* (Rekaman Pikiran)”.

Situasi atau Peristiwa (date, time, event)	Pikiran Yang Muncul/Pikiran Otomatis	Emosi dan Perilaku (diberi tingkat intensitas 0-100)	Tindakan Yang Dilakukan
Saat diskusi kelompok, AP bergabung dengan anggota kelompok yg kurang dikenal (asing) bagi dirinya yang sedang membahas suatu topik.	ragu, bingung	Cemas: 85	Terdiam, cukup berfikir lama dengan berpartisipasi membantu mencari jawaban dari sumber buku maupun internet.
Suatu pagi, AP terbangun dan menatap tasnya ternyata belum siap-siap dikarenakan lupa menjadwal buku pelajaran di malamhari, kebiasaan ia menyiapkannya di pagi hari dan ternyata ada beberapa tugas yang belum terselesaikan dan pada hari itu juga ada mapelnya yang ternyata ada tugas yang dikumpulin	gelisah, takut	Sedih: 90	Sempat merasa gamood berangkat sekolah, walaupun tetap berangkat terlambat dan tugas yang seharusnya terkumpulkan pun terlambat.

3) Sesi 3: Menyusun rencana intervensi dengan konsekuensi positif-negatif kepada konseli dan kepada ‘*significant persons*’

Pada sesi sebelumnya, konselor telah mengajukan pertanyaan sebagai acuan untuk memancing suatu kesadaran pada konseli agar sadar dalam mengetahui dan mengenali apa yang selama ini dilakukan sudah sesuai apa belum dan yang dialami oleh dirinya AP. Dengan begitu, konselor dapat mendampingi konseli dalam menyusun rencana intervensi dengan konsekuensi positif-negatif yang akan diterima oleh konseli. Sesuai dengan pengisian lembar format “*Thought Record* (Rekaman Pikiran)” yang telah diisi oleh AP yang masih ada di benak pikirannya. Maka, konselor mengajak AP untuk menguji pikiran otomatisnya dengan pertanyaan-pertanyaan pada ilustrasi pertama isian *Thought Record* tersebut: “menurut AP perasaan cemas dari adanya keraguan dan kebingungan yang dirasakan dalam situasi sosial baru, apakah wajar?”, “apakah pernah anda ketika memberikan argumen pendapat sebelumnya dan ternyata ditertawakan atau belum tepat jawaban anda berikan pada kelompok dan teman-teman meragukan anda dan menghakimi anda?”. Lanjut pada pertanyaan ilustrasi kedua isian *Thought Record* tersebut: “apakah menurut AP lebih baik berangkat sekolah atau dibandingkan tidak berangkat sama sekali?”, “apa yang menjadi dasar alasan kebiasaan anda yang tidak menjadwal buku pelajaran dan tidak mengecek adanya tugas, siapa yang memiliki tanggungjawab dan disiplin untuk melakukannya tersebut?”.

- 4) Sesi 4: Formulasi Status, Fokus Terapi dan Intervensi Tingkahlaku Lanjutan
Setelah konselor mengajak AP untuk menguji pikiran otomatisnya dengan pertanyaan pada ilustrasi-ilustrasi pada isian *Thought Record* tersebut, maka konselor dan konseli menyusun rencana intervensi dari konsekuensi positif-negatif dari jawaban isian *Thought Record* tersebut, dengan memfokuskan pada perubahan dan modifikasi emosi, pikiran, perilaku dan keyakinan negatif yang mengganggu dan dialami AP. Agar menjadi percaya diri dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah. Pada tahap ini, konselor memberikan stimulus berupa dorongan positif pada AP sebagai awal keyakinannya untuk selalu dapat berpikir positif tentang segala hal. Konselor mencoba memberikan afirmasi stimulus berupa dorongan hal-hal kecil positif terhadap AP, seperti: pada ilustrasi pertama isian *Thought Record* “aku mungkin belum memahami dan mengenali mereka pada sebagian anggota kelompok tersebut, namun aku tetap berusaha memberikan pendapat pada peluang yang tepat, meskipun penilaian atau perspektif berbeda. Yang terpenting kamu berinisiatif, berusaha peduli untuk memberikan kontribusi berbeda (mencari dari sumber buku dan internet maupun pengalaman), meskipun sekalipun tidak dihargai maupun dihormati. Perasaan ragu, bingung dan mengakibatkan kecemasan merupakan hal manusiawi yang sering terjadi apalagi sampai merasa sakit hati, meskipun begitu kamu tetap mencoba berusaha perlahan dengan pasti untuk mengabaikan hal-hal yang menghambat kemajuan diri sendiri.” Lanjut, konselor memberikan afirmasi stimulus berupa dorongan hal-hal kecil positif terhadap AP pada ilustrasi kedua isian *Thought Record*: “\kamu memang memiliki kekurangan, seperti lupa dan memiliki kebiasaan buruk (tidak disiplin) dalam manajemen waktu belajar dan aktivitas lainnya, walaupun begitu kamu mulai mendisiplinkan diri dengan membuat jadwal mind mapping yang prioritas sesuai jadwal pelajaran di kelas beserta hal-hal penting lainnya. Dan, memulai menanamkan mindset pikiran dan keyakinan bahwa “sekali pun kamu lupa dan ini tidak idealis, tapi kamu tetap berusaha untuk dapat berangkat sekolah” dengan menetapkan semangat akan masa depan untuk kemajuan diri sendiri melalui memasang alarm dan mengatur waktu dengan sebaik-baiknya yang produktivitas dan prioritas. “mungkin kamu kurang persiapan bahkan ada satu kesalahan maupun lebih, tetapi kamu harus tetap memiliki niat kesempatan untuk berusaha mengejar dalam memperbaiki kesalahan dan kelalaian yang telah terjadi sebelum terlambat menyesal dikemudian kelak”.
- 5) Sesi 5: Pencegahan *Relapse*
Pada tahap ini konselor mengamati perkembangan AP setelah menjalani sesi-sesi sebelumnya, dengan mengajukan pertanyaan terhadap konseli yaitu: “apakah sudah benar-benar siap untuk melakukan rencana stimulus ungkapan tadi berupa dorongan hal-hal strategi kecil yang telah disusun sebelumnya beserta konsekuensi yang akan didapatkan?”. Selanjutnya, konselor memberikan afirmasi dan apresiasi untuk membangun dan menyakinkan kepercayaan AP bahwa “dirinya tidak sendirian melainkan konselor yang akan selalu mendukung dalam mengatasi kesepian maupun keraguan anda. Diharapkan AP dapat mengembangkan kepercayaan diri yang baru dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah. Dan kamu sudah berani mulai melangkah demi setapak dengan menyakinkan diri kamu bahwa kamu siap dan berani mencoba hal-hal baru” itu sudah bagus, baik..”. Maka, AP nantinya akan dapat membangun

kembali dari keterpurukan maupun kebiasaan polapikir dan keyakinan negatif menjadi positif, dan dapat menjalani kehidupan yang lebih baik dikemudian kelak.

Pertemuan Kedua (K.H2.KI.12012026)

1) Sesi 1: Assessment dan Diagnosa Awal

Pada pertemuan kedua konseling ini, konselor memulainya sesi pendekatan yang hangat, baik secara nyaman dan terbuka untuk membangun kepercayaan diri dengan AP. Di sesi ini, konselor mengidentifikasi perkembangan konseling dari pertemuan sebelumnya, meninjau kemajuan dan hasil refleksi diri, melakukan evaluasi bersama setelah konseling dan menetapkan agenda. Hasil konseling pada pertemuan kedua dengan AP ini dapat dijelaskan oleh konselor, melalui pengisian lembar format "*Thought Record* (Rekaman Pikiran)" pada pertemuan sebelumnya dan menanyakan kembali perubahan hasil kemajuan yang telah dilakukan dan refleksi diri pada AP.

2) Sesi 2: Mencari Emosi Negatif, Pikiran Otomatis dan Keyakinan Utama yang berhubungan dengan Gangguan

Selanjutnya, pada sesi ini konselor mencoba menguji konseli dengan mengajukan pertanyaan pada diri AP yang bersifat terbuka dan eksploratif, serta bertujuan untuk membantu merefleksikan kembali yang telah dijalani sebelumnya setelah menerima afirmasi stimulus berupa dorongan hal-hal kecil positif terhadap AP. Seperti, ilustrasi pertama isian *Thought Record* yaitu: "pada pertemuan yang telah kita bicarakan sebelumnya, tentang cara kamu berkontribusi dalam diskusi kelompok, adakah momen atau situasi-situasi kelompok yang kamu alami kembali?", "apakah di saat momen atau situasi-situasi kelompok yang kamu alami kembali tersebut, adakah dorongan stimulus untuk ingin mencoba memberikan pendapat dalam diskusi kelompok dalam waktu yang tepat pada situasi tersebut?", "ketika kamu mulai kembali muncul rasa ragu atau bingung bahkan takut berbicara itu datang lagi saat diskusi maupun situasi-situasi kelompok, apa yang terlintas dalam benak pikiranmu saat tersebut? Apakah ada suara kecil dalam dirimu yang mencoba mengingatkan bahwa kontribusimu tetap bernilai walaupun perspektif berbeda?", "jika dibandingkan sebelumnya, ketika kamu hanya diam dan merasa cemas sampai diangka 85, bagaimana kamu mengilustrasikan perasaanmu sekarang ketika berada dalam situasi diskusi yang serupa? Apakah ada perbedaan yang kamu rasakan, sekecil apapun itu?", "apakah ada suatu momen dimana kamu berhasil menyampaikan satu kalimat pendapat atau ide kepada anggota kelompok yang belum kamu kenal? Bagaimana rasanya setelah melakukannya?". Selanjutnya, ilustrasi kedua isian *Thought Record* yaitu: "apakah sekarang ini, kamu sudah memulai berani untuk melangkah kecil mendisplinkan diri dengan membuat jadwal mind mapping dan memasang alarm, sudah sempatkah mencoba?", "pernahkah kamu terlintas dan menyebutkan kalimat dengan yakin bahwa 'sekalipun aku pelupa dan tidak idealis, tapi aku tetap berusaha untuk berangkat sekolah' ketika kamu merasa berat untuk bangun dan bersiap pagi hari?", "ketika kamu merasa gelisah karena ada kemungkinan tugas yang belum terselesaikan, apakah ada perubahan cara kamu merespons perasaan tersebut dibandingkan pada sesi sebelumnya? Apa yang cara kamu lakukan sekarang?", "sudah berapa kali kamu untuk mencoba dalam beberapa minggu ini untuk berhasil menyiapkan peralatan, perlengkapan

isi tas dan mengecek jadwal, tugas di malam harinya sebelum istirahat? Yaa, tidak apa mungkin dua hari bahkan berapa kali kamu lakukan. Yang terpenting sudah niat untuk mencoba mendisiplinkan diri saja sudah berarti besar untuk kemajuan kamu.” , “jikalau kamu membandingkan dirimu yang sekarang dengan dirimu beberapa waktu sebelumnya kita berdiskusi tentang permasalahan yang masih ada di benak pikiran pertemuan sebelumnya, perubahan kecil apa yang paling kamu sadari pada dirimu sendiri?”, “dari semua hal yang sudah kamu coba terapkan, mana yang menurutmu paling terasa berdampak buat kamu secara pribadi dan mengapa?”.

- 3) Sesi 3: Menyusun rencana intervensi dengan konsekuensi positif-negatif kepada konseli dan kepada *'significant persons'*

Sesi ini, konselor mengajukan pertanyaan sebagai acuan untuk memancing suatu kesadaran pada konseli agar menjadi lebih sadar dalam mengetahui dan mengenali apa yang selama ini dilakukan sudah sesuai apa belum dan yang dialami oleh dirinya AP. Dengan konselor bertanya pada diri AP bahwa “adakah bagian-bagian masukan yang setelah kita bahas pertemuan sebelumnya, yang masih terasa sulit maupun belum bisa kamu lakukan bahkan terapkan? Jika mungkin kamu masih belum mantap jujur untuk menyampaikan bagian-bagian mana yang ingin dipahami dan dibahas bersama, tidak apa. Namun saya harap segera, jika menemui kesulitan mungkin kebingungan, silakan bicarakan kembali dan dibahas bersama.

- 4) Sesi 5: Pencegahan *Relapse*

Pada tahap ini konselor mengamati kembali perkembangan AP setelah menjalani sesi-sesi sebelumnya, dengan mengajukan pertanyaan terhadap konseli yaitu: “apakah sudah benar-benar mantap dan jujur tidak ada lagi bagian-bagian mana yang ingin dipahami dan dibahas bersama? Jika pertemuan ini kamu belum ada untuk disampaikan lagi, dikemudian pertemuan berikutnya, silakan disampaikan lagi terkait bagian mana yang ingin dipahami dan dibahas bersama.” Selanjutnya, konselor memberikan afirmasi dan apresiasi untuk membangun dan menyakinkan kepercayaan AP bahwa “ kamu sekarang sudah berani dan merasa yakin dengan perkembangan kemampuan serta melatih perubahan sedikit demi sedikit yang kamu telah terima dan pelajari pada sesi pertemuan sebelumnya dan pada harini kamu sudah berusaha dan lebih baik dari sebelum-sebelumnya, akan tetapi kamu haru tingkatkan kembali kesadaran dan niat kembali untuk berubah menjadi lebih baik kelak di momen-momen serupa bahkan di kehidupan kelas dapat mengatasinya. Selamat ya.

Pertemuan Ketiga (K.H3.KI.14012026)

- 1) Sesi 1: Assessment dan Diagnosa Awal

Pada pertemuan ketiga konseling ini, konselor memulainya sesi pendekatan lebih terbuka untuk membangun kepercayaan diri dengan AP. Di sesi ini, konselor mengidentifikasi perkembangan konseling dari pertemuan sebelumnya, meninjau kemajuan dan refleksi diri, serta melakukan evaluasi bersama.

- 2) Sesi 2: Mencari Emosi Negatif, Pikiran Otomatis dan Keyakinan Utama yang berhubungan dengan Gangguan

Selanjutnya, pada sesi ini konselor mencoba menguji konseli dengan mengajukan pertanyaan pada diri AP yang bersifat lebih terbuka dan eksploratif. “Apakah anda sekarang merasa lebih percaya diri dan yakin berbicara di diskusi depan

kelompok atau presentasi di depan kelas tanpa ragu/menghindari kontak mata?”, “Bagaimanakah perasaan dan sikap anda sekarang di situasi lingkungan baru atau bertemu orang yang belum dikenal, langkah apa yang anda ambil untuk memulai interaksi atau percakapan?”, “Bagaimanakah perspektif dan sikap anda, ketika anda menawarkan bantuan kepada seseorang yang terlihat kesulitan meskipun orang tersebut tidak meminta?”, “Bagaimanakah strategi anda sekarang untuk menyeimbangkan antara memberi dan menerima masukan dalam hubungan sosial anda?”

3) Sesi 5: Pencegahan *Relapse*

Pada tahap ini konselor mengamati kembali perkembangan AP setelah menjalani sesi-sesi sebelumnya, dengan mengajukan pertanyaan terhadap konseli yaitu: “apakah sudah benar-benar mantap dan jujur tidak ada lagi bagian-bagian mana yang ingin dipahami dan dibahas bersama? Selanjutnya, konselor memberikan afirmasi dan apresiasi untuk membangun dan menyakinkan kepercayaan AP bahwa “selama perkembangan yang kita bicarakan dan membahas berama AP. AP telah berhasil melakukan perubahan sedikit demi sedikit terhadap pola pikir dan perilaku yang bermakna. Dari seseorang yang sebelumnya cenderung pasif, mudah cemas, gugup, nervous, kurang percaya diri kini AP telah dapat mengembangkan menjadi individu yang percaya diri, lebih sadar diri, lebih proaktif dan memiliki strategi yang lebih sehat dalam menghadapi berbagai situasi sosial. Kemajuan ini bukan berarti semua hambatan telah hilang sepenuhnya, namun AP sudah memiliki bekal dan kesadaran yang cukup untuk terus maju bertumbuh ke arah yang lebih positif kedepannya. Hasil ini saya dapatkan dari pengamatan dan pemahaman tentang cara menyampaikan, menceritakan, mengilustrasikan apa yang telah kamu pelajari dan dapatkan dari sesi-sesi sebelumnya. Berikut hasil setelah melakukan pertemuan konseling:

No.	Pertanyaan	Hasil Jawaban
1.	Apakah anda sekarang merasa lebih percaya diri dan yakin berbicara di diskusi depan kelompok atau presentasi di depan kelas tanpa ragu/menghindari kontak mata?	Untuk saat ini, saya sudah merasa lebih percaya diri dan mantap tanpa merasa kurang yakin, merasa grogi dan tanpa merasa rendah diri
2.	Menurut anda sekarang percaya diri itu, seberapa penting untuk dimiliki oleh setiap individu? Mengapa?	Sangat penting.. karena menjadi landasan untuk meraih kesuksesan dan kebahagiaan, mampu menghadapi tantangan tanpa ragu, mampu membangun hubungan sosial yang sehat..
3.	Bagaimanakah strategi anda sekarang ketika mendapatkan kritik atau penolakan negatif dari teman, guru, atau kelompok padahal anda telah excited dan effort?	Strategi saya yaitu mencoba tidak menanggapi dan tidak merespons saat saya belum tenang. Ketika saya sudah agak tenang saya akan berpikir jernih dan memberikan feedback positif “oke, baik saya paham.. trimakasih masukannya” walau dalam bathin merasa “masih berdenyut sakit”. Setelahnya saya mengevaluasi dan menyelektif kritik maupun masukan

		yang diberikan apakah valid dan membangun, membuat rencana perbaikan berdasarkan kritik yang diterima.
4.	Bagaimanakah tanggapan anda sekarang dalam menghadapi tekanan eksternal (teman atau kelompok) untuk mengubah pendapat atau sikap anda?	“Ketika menghadapi tekanan dari teman atau kelompok untuk mengubah pendapat saya, hal pertama yang saya lakukan adalah mendengarkan dengan sungguh-sungguh dari perspektif sudut pandang atau informasi yang perlu saya pertimbangkan dan evaluasi.
5.	Bagaimanakah perasaan dan sikap anda sekarang di situasi lingkungan baru atau bertemu orang yang belum dikenal, langkah apa yang anda ambil untuk memulai interaksi atau percakapan?	Jika ketika saya berada di lingkungan baru atau bertemu orang yang belum kenal, saya akan mengakui bahwa masih ada sedikit rasa canggung, nervous, sedikit merasa energy habis akan tetapi saya tetap berusaha tenang dan mengabaikan tersebut yang menghambat saya. Langkah saya pertama, saya melihat terlebih dahulu situasi dinamika sekitar untuk dapat memberikan diri untuk menyapa dan memperkenalkan diri dengan ramah tanpa mengganggu kenyamanan. Jika, kedua belah merasa nyaman dan dihargai maka akan adanya koneksi feedback positif.
6.	Bagaimanakah perspektif dan sikap anda, ketika anda menawarkan bantuan kepada seseorang yang terlihat kesulitan meskipun orang tersebut tidak meminta?	Ya, saya mencoba peka terhadap situasi dan memperhatikan apakah orang tersebut benar-benar membutuhkan bantuan. Jika iya, saya akan menawarkan bantuan dengan cara halus “apakah bisa saya bantu atau pinjamkan?. Jika menolak, saya akan menghargai keputusan tersebut dan menghormati agar tidak tersinggung. Yang terpenting, saya sudah menunjukkan sikap peduli tanpa membuat oranglain merasa tidak mampu atau tidak nyaman. Intinya, saya proaktif tetapi tetap menghormati batasan dan kemandirian oranglain.
7.	Bagaimanakah strategi anda sekarang dalam menghadapi hambatan dan tantangan yang anda rasakan, saat mencari peluang baru dalam jaringan sosial, seperti bergabung kegiatan sekolah (ekstrakurikuler /organisasi)?	Strategi saya yaitu mencoba tetap terbuka, mulai mengembangkan percaya diri dari langkah kecil yaitu cukup hadir, mengamati dan perlahan mulai mengenali satu atau dua orang terlebih dahulu. Mengubah cara saya memandang rasa gugup atau canggung

		di lingkungan baru, saya mencoba menyadari bahwa perasaan seperti itu wajar dan hampir semua orang pernah merasakan ketidaknyamanan di awal, tapi hal tersebut bukan berarti saya tidak mampu, melainkan bagian dari proses adaptasi yang perlu dilalui.
8.	Bagaimanakah strategi anda sekarang untuk menyeimbangkan antara memberi dan menerima masukan dalam hubungan sosial anda? Apakah terjadinya konflik baru?	Strategi saya adalah ketika memberi masukan kepada oranglain, saya berusaha untuk selalu memperhatikan waktu dan kondisi yang tepat, sebaliknya ketika menerima masukan dari oranglain, saya akan mencoba untuk tidak bersikap defensif. Menjaga komunikasi agar tetap terbuka, dan saling menghargai.
<p>Catatan Kesimpulan: AP telah berhasil melakukan perubahan sedikit demi sedikit terhadap pola pikir dan perilaku yang bermakna. Dari seseorang yang sebelumnya cenderung pasif, mudah cemas, gugup, nervous, kurang percaya diri kini AP telah dapat mengembangkan menjadi individu yang percaya diri, lebih sadar diri, lebih proaktif dan memiliki strategi yang lebih sehat dalam menghadapi berbagai situasi sosial. Kemajuan ini bukan berarti semua hambatan telah hilang sepenuhnya, namun AP sudah memiliki bekal dan kesadaran yang cukup untuk terus maju bertumbuh ke arah yang lebih positif kedepannya.</p>		

Follow-up atau Tindak Lanjut

Pada proses tahap ini, peneliti memantau perkembangan diri AP pada sesi-sesi sebelumnya menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam mengembangkan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah. Konselor menekankan bahwa perubahan adalah proses yang berkelanjutan dan bahwa AP telah membuktikan jika dirinya telah mampu mengembangkan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah. Dan konselor memberikan motivasi dan arahan pada AP untuk tetap berusaha melakukan tindak lanjut yang telah diberikan dan dipahami pada sesi-sesi sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: CV. Syakir Media Press. ISBN: 978-623-97534-3-6.
- Afifah, Aprilia. (2019). *Studi Komparasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa Antara Kelas Homogen dengan Kelas Heterogen di Sekolah Menengah Atas*. Skripsi. Program Studi Psikologi Islam: IAIN Kediri.
- Agustine, Petricia A., & Christina, Elisabeth. (2018). Penerapan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X IPS 1 SMAN 1 Ponggok Kabupaten Blitar. *Jurnal BK UNESA: Universitas Surabaya*, 8(1), 102-112.
- Alurmei, Wahyu A., Azzahra, Salsabila P., & Vanesa, K.D. (2024). Meningkatkan Kepercayaan Diri melalui Konseling Direktif dengan Teknik Pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). *CONCEPT: Journal of Social Humanities and*

- Education*, 3(1), 46-56.
- Amir., Hady AS., Alam Jaya A., & Harfinah Faramitha. (2023). Peranan Guru Bimbingsn Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Siswa Yang Kurang Berprestasi. ISSN: 2443-0870. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 14-26.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: PT Rineka Cipta. ISBN: 978-979-518-998-5
- Artha, Ghaniaya Ade. (2018). *Penggunaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Berinteraksi Sosial Peserta Didik Di SMP Negeri 11 Bandar Lampung*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Asyanti, Setia. (2019). *Cognitive Behavior Therapy: Teori dan Aplikasi*. Surakarta: Muhammadiyah University Press. ISBN: 978-602-361-230-7.
- Awaliyah, Gus Riries N., Awalya & Suharso. (2014). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individu Teknik *Homework Assignment*. Semarang: Universitas Negeri Semarang. ISSN: 2252-6374. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1), 58-64.
- Corey, Gerald. (2012). *Theory and Practice Of Counseling and Psychotherapy*, 9ed. ISBN: 978-0-8400-2854-9. USA: Brooks/Cole.
- Creswell, John W. (2015). *Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif*, 5ed. Yogyakarta: Pustaka Belajar. ISBN: 978-602-229-474-0
- Creswell, John W. (2021). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*, 4ed (Penerj: Achmad Fawaid & Rianayati Kusmini Pancasari). Yogyakarta: Pustaka Belajar. ISBN: 978-602-229-584-6.
- Dahlan, Syarifuddin & Maharani, A., Citra. (2019). *Teori dan Teknik Konseling*. Yogyakarta: Graha Ilmu. ISBN: 978-623-228-122-6.
- Elizabeth, B. Hurlock. (2006). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Ed. V. Jakarta: Erlangga. ISBN: 13-00-008-8.
- Erford, Bradley T. (2020). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Edisi kedua). ISBN: 978-602-229-570-9. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. E-ISSN: 2622-9218. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNIPA Surabaya*, 17(1), 76-83.
- Fatimah, E. (2018). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ginting, Natalia., G. (2023). Membangun Kepercayaan Diri Anak Sejak Dini dan Membangun Karakter Anak. E-ISSN: 3025-9851. *Jurnal Sains Student Research*, 1(1), 165-176
- Haikal, Muhammad. (2022). Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Gejala Kecemasan. *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47-52.
- Hidayat, Ayi N., Lau, Hasbullah. (2023). Peran Pelatihan *Public Speaking* Dalam Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Siswa di DJ Arie Public Speaking & Broadcasting School Bandung. *JURIPEN: Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 2(1), 11-21.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan

- Diri Remaja Putri. *JKBK: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Johnco C., V.M. Wuthrich & Rapee, R.M. (2015). The Influence of Cognitive Flexibility on Treatment Outcome and Cognitive Restructuring Skill Acquisition During Cognitive Behavioural Treatment for Anxiety and Depression in Older Adults: Results of A Pilot Study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55-64.
- Komara, Indra Bangkit. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal Psikopedagogia: Universitas Ahmad Dahlan*, 5(1), 33-42
- Kusumasari, Herdyani & Hidayati, Diana., S. (2015). Rasa Malu dan Presentasi Diri Remaja di Media Sosial. ISSN: 2087-1708. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 4(2), 91-105.
- Lestari, Indah & Nurul Handayani. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Pada Anak Sekolah Khususnya SMA/SMK Di Zaman Serba Digital. ISSN: 2985-9712. *Jurnal Guru Pencerah Semesta (JGPS)*, 101-109.
- Lestari, Indah., Santoso, S., & Rahmawati, A. (2022). Penguatan Karakter Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Klasikal dengan Experiential Learning. ISSN: 26866404. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 524-529.
- Lestari, Putri A. (2022). Hubungan Antara Body Image Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Siswa Program Keahlian Multimedia Di SMK Negeri 1 Bendo Kabupaten Magetan. Skripsi. Program Studi Keperawatan: Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Muniroh, S., Asrosi & Luhur, W. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Interaksi Sosial Siswa Kelas X SMK Swasta Panca Bhakti Kubu Raya. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK): Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tanjungpura*, 7(7).
- Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016). Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 76-86.
- Nurkia, Sitti., & Sulkify, S. (2020). Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 14-30.
- Pertiwi, M. Anggun. (2022). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Komunikasi Interpersonal Peserta Didik di SMP Negeri 35 Bandar Lampung. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam: Universitas Negeri Raden Intan Lampung.
- Pratama, Muflih. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri (Self Confidence) dengan Penyesuaian Sosial (Social Adjustment) pada Remaja Kelas X di SMA Swasta Nurul Amaliyah Tanjung Morawa. Skripsi. Fakultas Psikologi: Universitas Medan Area.
- Prayitno, H., & Erman Amti. (2018). Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta. ISBN: 978-979-098-093-8.
- Purwadi. (2021). Menumbuhkembangkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, 8(2), 23-37.
- Rahardjo, Susilo & Gudnanto. (2022). Pemahaman Individu: Teknik Non Tes. Jakarta: Kencana.
- Rahmatiah, Dewinta Rizky R. Hatu, & Thalib., R., S. (2024). Fenomena Bunuh Diri

- (Studi Kasus di Desa Ulapato A, Kecamatan Telaga Biru, Kabupaten Gorontalo). Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo. *SOSIOLOGI: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 125-135.
- Rahmawati, Intan. (2021). Pengantar Psikologi Sosial. ISBN: 978-623-328-160-7. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara
- Rais, Muhammad Riswan. (2022). Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) dan Perkembangannya Pada Remaja. ISSN: 2686-2859, *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 40-47
- Rakhirwan, A., Azwar, B., & Nafrial, N. (2019). *Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMK Negeri 03 Lebong*. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
- Sahputra, Dika. (2018). KONTRIBUSI KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP INTERAKSI SOSIAL SISWA. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 16(1), 1-6.
- Sembiring, Tamaulina Br., Irmawati., Muhammad, Sabir. & Indra Tjahyadi. (2024). Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori dan Praktik). Karawang: CV. Saba Jaya Publisher. ISBN: 978-623-09-7074-0.
- Sillaen, Widia M., Lumapow, Harol R., & Rinna, Y. Kasendra. (2025). Studi Kasus Kurangnya Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas VIII A di SMP Negeri 2 Tondano. *Psikopedia*, 6(1), 1-8. <https://doi.org/10.53682/pj.v6i1.11420>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta. ISBN: 979-8433-71-8
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Studi Kasus (Pendekatan: Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi)*. Bandung: CV. Alfabeta. ISBN: 978-602-289-763-7
- Sujarweni, Wiratna V. (2022). *Metodologi Penelitian*. ISBN: 978-979-268-6234. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syam, Asrullah., & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Pare-pare). *Jurnal Biotek*, 5(1), 87-102.
- Tanjung, Zulfriadi., & Amelia, Sinta H. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1-5.
- Ulviani, Tri., Netrawati & Karneli, Yeni. (2023). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Berinteraksi Sosial Dengan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy*: Literature Review. Universitas Negeri Padang. E-ISSN: 2829-2723. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial (JIPSI)*, 1(4), 389-394.
- Yorissa, Lola., & Syariful. (2025). Hubungan Antara Interaksi Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Siswa SMK Perbankan Riau. *Jurnal Psikologi: Universitas Proklamasi* 45, 21(1), 43-50.
- Yusuf, Muri. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana. ISBN: 978-602-1186-01-5
- Zamroni, Edris., Sumarwiyah, S., & Masturi, M. (2022). Model Pembimbingan Skripsi Berbasis Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi Prokastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 5(2), 361-368.