

**COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA DI BAHAGIAN KAUNSELING
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA (BKUPM)**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Disusun Oleh:

NADIA SAPHIRA

16220018

Dosen Pembimbing

NAILUL FALAH S.Ag., M.Si.

19721001 199803 1 003

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2020



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-229/Un.02/DD/PP.00.9/02/2020

Tugas Akhir dengan judul : COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA DI BAHAGIAN KAUNSELING UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA (BKUPM)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NADIA SAPHIRA
Nomor Induk Mahasiswa : 16220018
Telah diujikan pada : Selasa, 11 Februari 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Nailul Falah, S.Ag, M.Si
NIP. 19721001 199803 1 003

Penguji I

Slamet, S.Ag, M.Si
NIP. 19691214 199803 1 002

Penguji II

Drs. H. Rifai, M.A.
NIP. 19610704 199203 1 001

Yogyakarta, 11 Februari 2020

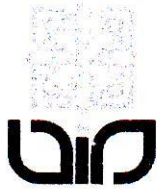
UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan



Hj. Nuzannah, M.Si.
NIP. 19600310 198703 2 001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856
Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan persetujuan, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Nadia Saphira
NIM : 16220018
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia.

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 06 Januari 2020

Mengetahui:

Ketua Prodi BKI

Pembimbing Skripsi



A. Said Hasan Basri, S. Ps.i., M.Si.
NIP. 19750427 200801 1 008

Nailul Falah S.Ag., M.Si.
NIP. 19721001 199803 1 003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nadia Saphira
NIM : 16220018
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: “*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM)” adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu penyusun ambil sebagai bahan acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 5 Februari 2020

Yang menyatakan,



Nadia Saphira
NIM. 16220018

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nadia Saphira

NIM : 16220018

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak menuntut kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas pemakaian jilbab dalam ijazah Strata Satu saya. Seandainya suatu hari terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan penuh kesadaran Ridho Allah SWT.

Yogyakarta, 5 Februari 2020

Yang menyatakan,



Nadia Saphira
NIM. 16220018

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada
Ayahanda Alamsyah dan Ibunda Nirmawati
yang telah memberikan kasih sayang setiap waktu,
dukungan tanpa henti, *ridho* serta doa yang berlimpah
hingga mendapatkan kesempatan serta pendidikan terbaik.



MOTTO

وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا
تَعْلَمُونَ

*“...Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi
(pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui,
sedang kamu tidak mengetahui.”*

(Q. S Al Baqarah: 216)¹



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Sygma exagrafika, 2016.) hlm.34

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT penulis ucapkan yang telah melimpahkan taufiq, rahmat serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM)*”. Sholawat serta salam tiada henti kepada Baginda Nabi Muhammad SAW.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini ada banyak pihak yang telah membantu dengan sabar dan ikhlas. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. K.H Yudian Wahyudi, BA., BA., MA., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Hj. Nurjannah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., selaku ketua prodi Bimbingan Konseling Islam. Terimakasih atas perhatian, bimbingan, dan pengarahannya selama masa studi menjadi Mahasiswa BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terimakasih juga telah bersedia mengantarkan, mengurus, serta menemani selama proses PPL-I Semoga Allah membalas segala kebaikan bapak.
4. Bapak Nailul Falah, S.Ag., M.Si., selaku Sekertasis prodi Bimbingan Konseling Islam, sekaligus dosen pembimbing PPL-I dan pembimbing skripsi yang selalu bersedia meluangkan waktu dan tenaganya. Terimakasih juga telah membantu proses penelitian di Bahagian Kauseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM), mengantarkan, mendukung, menemui, dan mengkhawatirkan selama proses PPL-I samapi dengan penyusunan skripsi ini. Terimakasih untuk segala bimbingan, arahan, pengertian, dan masukan selama menempuh pendidikan dan

menjadi Mahasiswa BKI UIN Sunana Kalijaga Yogyakarta. Semoga Allah membalas segala kebaikan bapak.

5. Bapak Dr. H. Rifai, M.A., selaku dosen pendamping akademik , yang sudah membantu segala urusan akademik dan meluangkan waktunya dari tahun pertama menjadi mahasiswa BKI UIN Sunana Kalijaga Yogyakarta. Semoga Allah membalas segala kebaikan bapak.
6. Para dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam, yang selama ini telah ikhlas memberikan dan mengajarkan kepada penulis ilmu yang bermanfaat dan semua mahasiswa BKI UIN Sunana Kalijaga. Semoga Allah membalas segala kebaikan, kesabaran, dan keiklasan kalian.
7. BKUPM, sebagai tempat PPL-I dan penelitian. Terimakasih karena sudah menerima dan melaksanakan PPL-I dan penelitian dengan baik. Puan Rafida, Encik Zaim, Puan Kamariah Derasol, dan seluruh konselor, staff, dan keluarga BKUPM yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas semua ilmu, pengalaman, dan kepaikan selama ini.
8. Yayasan Al-Jendrami, yang telah sangat baik kepada kami rombongan PPL-I BKI Kalijaga. Pimpinan Yayasan Al-Jendrami Syekh Hafidz, Haji Wan, Haji Radzid. Terimakasih atas segala kebaikan kepada kami. Semoga Allah membalas segala kebaikan, kesabaran, dan keiklasan kalian.
9. Seluruh keluarga BKI angkatan 2016. Terimakasih sudah menjadi bagian dari perjalanan studi serta keluarga baru di BKI UIN Sunana Kalijaga Yogyakarta.
10. Zarah Usra sebagai teman, sahabat serta keluarga baru selama di Yogyakarta. Terimakasih untuk dukungan kasih sayang, pengertian, dan segala kebaikan selama ini.
11. Watados Klub, Ame, Bella, Dinna, Erlin, Eva, Husna, Hartina, Lesy, Syila, Viasa, Momon, dan Hafizhah selaku sahabat-sahabat yang telah menjalin ikatan hampir satu dekade.

12. Teman-teman SMA Bahrul Ulum, Aprilio, Ardi, Khairul, Miko, Randi, Febri, Pajrul, Sharil, Nurdi, Fero, Sandi, Naufal, Nurul, dan Edo terimakasih untuk semua kenangan, dukungan, dan waktu bersama.
13. ISBA sebagai Ikatan Mahasiswa Bangka Belitung terimakasih atas dukungan selama ini.
14. IKMASUKA BABEL sebagai Ikatan Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Bangka Belitung terimakasih arahan dan bantuan selama ini.
15. Kelompok KKN 142. Dusun Keji, Hargotirto, Khikmah, Deli, Putri, Nisa, Om Umar, Bahru, Yaqin dan keluarga pak RT dan pak Dukuh. Terimakasih atas pengalama 2 bulan yang tak telupakan. Terimakasih telah menjadi keluarga baru.
16. Sobat Perjuangan Eka Susanti. Terimakasih 45 hari bersama dan berjuang selama PLL-I dan penelitian.
17. Rombongan PPL-I MAINS, UPM, dan Al-Jendrami. Terimakasih pengalaman, suka duka yang sangat luar biasa dan tak terlupakan
18. Mami Ana, Mas Adit, Mba Yoan, Bang Dundun, A' Iona, Mba Dewi. Terimakasih untuk sudi menerima menjadi bagian dari keluarga ini.
19. Teman berjuang Anggraini W, terimakasih sudah berjuang dan mengurus semua hal bersama yang berkaitan dengan masa skripsi.
20. Teman-teman Klinik Konseling Islam 2018. Terimakasih ilmu dan pengalaman organisasi yang sangat berharga.
21. SPBA Divisi Prancis. Terimakasih untuk segala ilmu, pengalaman dan pengetahuan yang berlimpah.
22. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama proses penulisan ini baik dukungan secara moril maupun ateri yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua kebaikan, jasa, dan bantuan yang diberikan kepada penulis menjadi amal pahala bagi kita semua dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan selanjutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 5 Februari 2020

Penulis,

Nadia Saphira
NIM. 16220018



ABSTRAK

NADIA SAPHIRA (16220018) *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa di Bahagian Kaunseling Putra Malaysia (BKUPM): Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.

Penelitian ini dilatarbelakangi karena terdapat individu yang memiliki masalah yaitu rendahnya kepercayaan diri dalam bersosialisasi. CBT berperan sebagai salah satu pendekatan dalam konseling yang bertujuan untuk mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif direktif, untuk mendeskripsikan tahap-tahap CBT dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa di BKUPM. Subjek penelitian ini adalah konselor BKUPM yang menggunakan CBT untuk menangani masalah kepercayaan diri dan seorang mahasiswa berinisial N sebagai konseli masalah tersebut. Metode pengumpulan data yang digunakan berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tahap-tahap CBT untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa di BKUPM. *Tahap pertama* adalah membangun *rapport*, mengidentifikasi masalah, dan diagnosis masalah yang dialami konseli. Selama tahap satu ini konselor lebih fokus pada pendekatan kepada konseli secara emosional serta menemukan masalah yang sebenarnya terjadi pada konseli. *Tahap kedua* adalah tahap inti dari konseling CBT, yang terdapat beberapa sesi, penguraian masalah atau mengurai masalah-masalah yang dialami konseli selanjutnya adalah pengembangan dan perencanaan konseling mulai dari pendekatan juga teknik terakhir adalah proses konseling CBT. *Tahap ketiga* adalah mengevaluasi konseling dan tindak lanjut. Hal ini dilakukan untuk merujuk dan memastikan bahwa masalah yang dialami konseli telah benar-benar selesai. CBT memiliki kelebihan untuk mengubah perilaku atau pemikiran irasional yang dialami ke dalam pemikiran logis sehingga konseli keluar dari masalah yang dialami.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), Kepercayaan Diri Mahasiswa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	5
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian.....	11
F. Kajian Pustaka.....	12
G. Kajian Teori	19
H. Metode Penelitian.....	39

BAB II: GAMBARAN UMUM BAHAGIAN KAUNSELING UNIVERSITI
PUTRA MALAYSIA

A. Sejarah BKUPM.....	48
B. Letak Geografis BKUPM	49
C. Visi dan Misi BKUPM	49
D. Struktur Organisasi BKUPM	49
E. Fasilitas BKUPM	52
F. Program dan Layanan BKUPM	53
G. Problema BKUPM.....	58
H. Gambaran Konseli	61

BAB III: TAHAP-TAHAP *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DALAM
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA DI BAHAGIAN
KAUNSELING PUTRA MALAYSIA.

A. Tahap Pertama.....	64
B. Tahap Kedua	69
C. Tahap Ketiga	73

BAB IV: PENUTUP

A. Kesimpulan	75
B. Saran	76
C. Kata Penutup	76

DAFTAR PUSTKA	78
LAMPIRAN.....	84
DOKUMENTASI	85
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	87



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Struktur Organisasi BKUPM.....	51
Gambar 2.2 Kategori Masalah	59



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Skripsi ini berjudul “*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM)”. Demi menghindari terjadinya berbagai kesalahan pemahaman pada judul ini, maka akan diuraikan pengertian dari istilah-istilah yang terkandung di dalamnya, yaitu sebagai berikut:

1. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Istilah *Cognitive Behavior Therapy* selanjutnya akan disingkat menjadi CBT adalah salah satu pendekatan atau teknik yang digunakan dalam konseling. Konseling CBT merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli.¹

CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Menurut J. S. Beck, CBT adalah terapi yang bertujuan untuk mengubah kognitif atau persepsi terhadap

¹ Yahya AD, dan Megalia, Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control untuk mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMP 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No. 2, 2016, hlm. 188.

masalah, dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku. Hal tersebut mencakup *belief* yang berhubungan dengan pikiran, emosi dan tingkah laku sebagai suatu sistem yang saling berhubungan satu dengan lainnya.²

CBT digunakan untuk memperbaiki distorsi kognitif yang lebih mengutamakan kognisi atau pikiran, proses berfikir dan bagaimana kognisi memengaruhi emosi dan perilaku.³

Jadi yang dimaksud dengan CBT adalah salah satu pendekatan atau teknik yang dilakukan dalam konseling untuk menangani masalah yang berkaitan dengan kognitif dan perilaku yang dapat menimbulkan masalah bagi kehidupan yang sedang dijalani oleh konseli.

2. Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa

Menurut definisi dari KBBI meningkatkan adalah menaikkan (derajat, taraf, dsb) mempertinggi, memperhebat, dan produksi atau mengangkat diri.⁴

Kepercayaan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan terbaik dan dapat memberikan

² Anisa Fitriani, Cognitive Behavior Religious Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Episode Depresi Pada Pasien Depresi Dengan Gejala Psikotik, *Jurnal Proyeksi*, Vol.12, No. 1, 2017, hlm. 78

³ Widiya Aris Radiani, Cognitive Behavior Therapy Untuk Penurunan Depresi Pada Orang Dengan Kehilangan Penglihatan, *Jurnal InSight*, Vol. 18, No. 1, 2016, hlm. 68.

⁴ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), hlm. 1529.

sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Pendapat ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan.⁵

Kepercayaan diri yang dimiliki setiap individu dalam memandang dirinya dengan mengacu pada konsep diri. Selain itu kepercayaan diri juga akan memberikan motivasi terhadap pencapaian keberhasilan seseorang dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi. Sehingga semakin tinggi kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuan diri sendiri, semakin kuat pula semangat untuk menyelesaikan pekerjaannya.⁶

Mahasiswa adalah orang yang belajar (pelajar) di perguruan tinggi merujuk pada definisi yang ada di Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).⁷ Menurut Siswoyo mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.⁸

Mahasiswa rata-rata memiliki usia antara 19-21 tahun, dalam usia tersebut mengalami perkembangan masa remaja akhir menuju dewasa awal. “Sebagai mahasiswa yang sedang memasuki tahap kematangan dan kemandirian dari masa remaja ke masa dewasa, pada kondisi seperti ini pola

⁵ Siti Nurkholifah, Toheri, Widodo Winarso, Hubungan antara Self Confidence dengan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa dalam Pembelajaran Matematika, *Jurnal Edumatica*, Vol. 8, No. 1, 2018, hlm. 59.

⁶ Mentari Dini, Tommy Tanu Wijaya, Asep Ikin Sugandi, Pengaruh Self Confidence Terhadap Kemampuan Pemahaman Matematik Siswa SMP, *Jurnal Silogisme*, Vol. 3, No. 1, 2018, hlm. 2.

⁷ Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa.....*, hlm. 895.

⁸ Wenny Hulukati dan Moh. Rizki Djibrin, Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo, *Jurnal Bikotetik*. Vol. 2, No. 1, 2018, hlm. 74.

hidup yang tidak tepat akan membawa mahasiswa pada tingkat kejenuhan, kemalasan dan kebosanan belajar.⁹

Jadi yang dimaksud dengan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa adalah suatu usaha untuk mencapai rasa kenyakinan guna menekan rasa rendah diri yang terdapat pada seorang pelajar.

3. Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM)

Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia dalam istilah ini akan disingkat menjadi BKUPM adalah pusat konseling yang berada di bawah naungan Univeristi Putra Malaysia.¹⁰ BKUPM menjadi tempat peneliti untuk mengambil data penelitian.

Universiti Putra Malaysia (UPM) adalah salah satu universitas riset terkemuka di Malaysia. Entitas akademik paling populer di dunia terletak di Serdang, di sebelah Wilayah Administratif Putrajaya. Sebagai Pusat Studi dan Penelitian yang terkenal secara internasional, UPM telah berhasil menyatukan mahasiswa dan staf dari seluruh dunia, menjadikan UPM sebagai entitas global yang benar-benar dihormati.¹¹

Berdasarkan penegasan istilah-istilah tersebut, maka secara keseluruhan dari judul penelitian “*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam

⁹ Mei Mita Bella dan Luluk Widya Ratna, Perilaku Malas Belajar Mahasiswa Di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura, *Jurnal Kompetensi*, Vol 12, No 2, Oktober 2018, hlm. 281.

¹⁰ Kasmi, dkk, A Month of Journey (*Beautiful Story of Our Field Trip and Research in Malaysia*), (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan Konseling Islam, 2019), hlm. 1

¹¹ Universiti Putra Malaysia, *Mengenai Kami*, https://upm.edu.my/mengenai_kami-1, Terakhir Diakses 10/01/2020 pukul 22.00 WIB

Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia” adalah pendekatan konseling yang menitikberatkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis untuk menaikkan keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain terhadap individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia.

B. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk yang memiliki keberagaman yang khas antar yang satu dengan yang lainnya. Keberagaman yang khas tersebut dapat berupa tempat tinggal, lingkungan, suku, ras, bahasa, agama, dan kepribadian. Kepribadian membentuk kelakuan, cara pandang, dan pemikiran seseorang. Kepribadian juga didefinisikan sebagai karakteristik seseorang yang menyebabkan munculnya konsistensi perasaan, pemikiran, dan perilaku.¹² Oleh karena itu, manusia tidak dapat dikotak-kotakkan berdasarkan standar tertentu.

Kepribadian yang membentuk seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan, gen, keluarga, cara belajar, dan lain sebagainya yang ia dapat sepanjang hidup. Dari kepribadian ini terbentuklah konsep diri sebagai hasil dari pembentukan

¹² Hasmila Sari, dkk, Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Kurikulum Berbasis Kompetensi Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, *Idea Nursing Journal*, Vol. 7, No. 2 2016, hlm. 2.

selama bertahun-tahun. Konsep diri adalah bagaimana seseorang untuk melihat dirinya secara utuh dengan semua ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang diketahui individu dalam hubungan dengan orang lain.¹³

Konsep diri secara jelas dapat terdiferensiasikan dan terstruktur, yang merupakan suatu keseluruhan yang stabil. Sepanjang kehidupan, konsep diri berkembang dan berubah secara berkelanjutan, meskipun sulit untuk membedakan antara perkembangan dan perubahan konsep diri.¹⁴ Konsep diri dapat berubah dan terbentuk dari seseorang menjalani kehidupannya. Ia dapat menjadi konsep yang baik dan buruk tergantung seberapa besar individu mengenali diri sendiri. Konsep diri yang sudah terbangun tentunya akan dapat berubah, walaupun kemungkinannya akan sulit. Perubahan biasanya paling mudah terjadi ketika adanya penerimaan dari orang lain, yang membantu seseorang untuk mengurangi kecemasan dan ancaman serta mengakui dan menerima pengalaman-pengalaman yang sebelumnya ditolak.¹⁵

Konsep diri sangat mempengaruhi kehidupan sosial seseorang. Masalah-masalah sosial yang banyak terjadi tidak jarang diakarkan oleh konsep diri yang rendah. Masalah sosial merupakan fenomena yang selalu ada pada setiap masyarakat di belahan bumi manapun. Selama masyarakat terus

¹³ Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017), hlm. 1.

¹⁴ Wahyu Widiarti Pratiwi, Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa SMP Se Kota Yogyakarta, *Jurnal INFORMASI Kajian Ilmu Komunikasi*, Vol. 47, No. 1, 2017, hlm. 137.

¹⁵ Alifah Nabilah Masturah, Gambaran Konsep Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Budaya, *Indigenous : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2 No. 2, 2017, hlm. 129.

mengalami proses perubahan, maka masalah sosial akan terus muncul tanpa bisa dihindari serta sekaligus akan terus mempengaruhi dimensi kehidupan setiap orang.¹⁶ Individu selalu menghadapi masalahnya dengan cara pandang dan pendapat masing-masing.

Masalah-masalah sosial yang dihadapi individu berasal dari diri sendiri antara lain adalah kepercayaan diri. Ketika seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah maka, akan sulit baginya untuk dapat bergaul dan berkomunikasi dengan baik. Sepenting itu lah seseorang membentuk konsep diri. Kepercayaan diri adalah karakteristik pribadi seseorang yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri dan mampu mengembangkan serta mengolah dirinya sebagai pribadi yang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik.¹⁷

Kepercayaan diri terhadap setiap orang memiliki kadar yang berbeda. Untuk orang-orang tertentu ada yang memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi ada pula yang rendah. Dilansir oleh CNN Indonesia menyatakan bahwa “Riset yang dilakukan William James menyebut tidak berkembangnya potensi bukan hanya disebabkan minim kecerdasan dan kesempatan, melainkan karena pesimisme. Nyatanya, kepercayaan diri tidak didapat begitu saja, melainkan dibangun. Berbekal kepercayaan diri, memperbesar peluang untuk membuka harapan-

¹⁶ Budi Muhammad Taftazani, Masalah Sosial Dan Wirausaha Sosial, *Social Work Jurnal*, Vol. 7, No. 1, 2017, hlm. 91.

¹⁷ Indra Bangkit Komara, Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa, *PSIKOPEDAGOGIA*, Vol. 5, No. 1, 2016, hlm. 36.

harapan baru, seperti diterima pekerjaan, terealisasinya keinginan yang belum tercapai, maupun meningkatkan produktivitas”.¹⁸

Meningkatkan kepercayaan diri sangat diperlukan untuk orang-orang yang memiliki konsep diri yang rendah. Perasaan takut gagal, karena merasa kurang mampu diakibatkan tidak adanya percaya diri. Selain takut gagal banyak hal yang dapat terjadi jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Mereka akan terus merasa tidak pantas atau minder dengan hal-hal baik atau yang melebihi dirinya.

Salah satu cara meningkatkan kepercayaan diri adalah dengan perubahan tingkah laku bertahap. Konseling dapat menjadi solusi teratas untuk perubahan perilaku ini. Konseling ialah proses pemberian bantuan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang mengalami masalah dalam upaya mengatasi problema kehidupan secara *face to face* atau kontak langsung dengan wawancara sesuai dengan keadaan individu yang dihadapinya sehingga mencapai tujuan konseling.¹⁹ Konseling yang berkaitan dengan perubahan perilaku tidak membutuhkan waktu yang sedikit dan mengalami banyak proses.

Salah satu teknik konseling perilaku yang terkenal adalah CBT. Dikutip dari suara.com mengemukakan bahwa, “Sekitar 40 persen orang Amerika yang menjalani CBT dalam bentuk konsultasi. Dengan begitu terapis dapat

¹⁸ Tim CNN Indonesia, “Cara Efektif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri”, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190712123140-284-411556/cara-cara-efektif-meningkatkan-kepercayaan-diri>, diakses tanggal 19 Januari 2020 pukul 22.00 WIB.

¹⁹ Abror Sodik, *Pengantar Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015), hlm. 4.

berdialog dan meninjau kembali apa yang terjadi pada masa lalu, trauma, dan segala masalah yang menyakitkan, serta mengetahui apa kekurangan pasien”.²⁰ Banyaknya orang yang menjalani terapi perilaku dan mendapatkan hasil yang berbeda-beda sesuai kebutuhan mereka. CBT telah menjadi terapi yang cukup dipercaya di kancah internasional. Oleh karena itu terapi ini sangat cocok untuk meningkatkan kepercayaan diri individu.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mutmainah tentang Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap kepercayaan diri Penyandang Disabilitas Netra Di Panti Sosial Bina Netra Wyata Guna Bandung pada tahun 2016 bahwa terapi CBT dinyatakan sangat efektif sebagai pengaruh utama perubahan perilaku konseli. Dengan bukti hasil uji hipotesis terhadap perilaku dimana nilai selisih lebih besar dari 2 *Standard Deviant* (2SD). Pengukuran variabel menunjukkan hasil yang berkaitan yaitu tingkat koefisien determinasi dengan nilai 94%.²¹ Kecocokan penerapan CBT dan peningkatan kepercayaan diri menjadi alasan utama peneliti mengambil kasus ini.

Bahagian Kaunseling UPM terdiri dari tiga Bagian yang memainkan peran kunci dan tugas dalam menyediakan layanan konseling holistik untuk warga Universiti Putra Malaysia (terbuka untuk staf dan mahasiswa). Tiga bagian adalah

²⁰ Silfa Humairah Utami, “Studi: 40 Persen Terapi Kognitif Berikan Efek Samping Buruk”, <https://www.suara.com/health/2018/10/16/181025/studi-40-persen-terapi-kognitif-berikan-efek-samping-buruk>, diakses tanggal 19 Januari 2020 pukul 21.30.

²¹ Mutmainah, Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap kepercayaan diri Penyandang Disabilitas Netra Di Panti Sosial Bina Netra Wyata Guna Bandung, *Jurnal Ilmiah Pekerja Sosial*, Vol. 15, No. 2, 2016, hlmn. 154-155.

Bagian Psikoterapi dan Intervensi, bagian Bimbingan Karier dan Bagian Pengembangan Diri & Akademik.²² Konseling teknik CBT digunakan juga oleh konselor di BKUPM. Sebagai pusat dari kegiatan konseling di Universiti Putra Malaysia maka konselor menghadapi banyak kasus diantaranya adalah tingkat kepercayaan diri yang rendah. Setiap konselor di BKUPM memiliki ketrampilan, keahlian, dan teknik khusus untuk menangani konseli yang datang setiap waktu.

Kepercayaan diri rendah tidak hanya terjadi di Indonesia, peneliti yang meneliti di negeri tetangga Malaysia pun mendapatkan kasus serupa namun dengan pendekatan yang berbeda. CBT atau terapi perilaku cukup umum dan lumrah di Negri Jiran oleh karena itu, peneliti menemukan banyak sekali hal menarik dan bermanfaat tentang CBT yang dapat memasuki hampir seluruh aspek masalah. Peneliti juga mendapatkan sangat banyak informasi tentang kepercayaan diri mahasiswa UPM dan penanganannya menggunakan teknik CBT yang dilakukan para ahli. Ketertarikan mahasiswa untuk konseling menjadi ciri khas dari BKUPM. Lembaga yang dibawah langsung oleh UPM sebagai universitas yang *milenial* dan salah satu yang terbaik di Asia menjadikan konselor dan staff BKUPM sangat profesional. Cara pengenalan yang ramah dan menyeluruh ke seluruh universitas memiliki keuntungan untuk memiliki wawasan yang luas.

²² UPM, *Kaunseling*, <https://upm.edu.my/perkhidmatan/keselamatan/kaunseling-8282>, diakses pada 20 Januari 2020 pukul 00.22 WIB.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana tahap-tahap *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia?.

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tahap-tahap penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling Islam serta dapat digunakan khususnya pada tahap-tahap CBT yang meneliti tentang kepercayaan diri.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya atau peneliti yang meneliti terkait dengan CBT dan kepercayaan diri. Dan dapat menjadi bahan tambahan bagi praktik bimbingan konseling sendiri di lapangan.

F. Kajian Pustaka

Sebagai referensi dalam melakukan penelitian, peneliti melakukan penelusuran dan pencarian referensi yang relevansi dengan penelitian ini, sehingga menemukan letak perbedaan topik penelitian yang akan diteliti dengan penelitian sebelumnya, berikut referensi yang ditemukan oleh peneliti yang berkaitan dengan penggunaan penggunaan CBT Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri.

1. Tesis yang ditulis oleh Fibriana Miftahus Saadah program studi interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam *Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Berbasis Islam (penerapan Penyelesaian Kasus Altruisme Di SMP Ma'arif 9 Sawoo Ponorogo* pada tahun 2017.

Tesis ini bertujuan untuk menunjukkan bagaimana sikap altruisme siswa disekolah tersebut dan bagaimana pelaksanaan bimbingan dan konseling CBT berbasis Islam untuk meningkatkan sikap altruisme siswa SMP Ma'arif 9 Sawoo Ponorogo. Sikap altruisme sendiri adalah sikap saling tolong menolong dan ikhlas yang sangat erat kaitannya dengan pembelajaran agama. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan model pendekatan Miles dan Humberman, yaitu analisis model interaktif. Hasil penelitian ini adalah banyak siswa yang belum memiliki sifat altruisme dan cenderung pada *egoistic*.²³

²³ Fibriana Miftahus Sa'adah, *Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Berbasis Islam (penerapan Penyelesaian Kasus Altruisme Di SMP Ma'arif 9 Sawoo Ponorogo)*, Tesis (Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Yogyakarta, 2017).

2. Tesis Oleh Muhimmatul Fariyah pada tahun 2017 yang berjudul Menurunkan Tingkat Kecemasan Sosial Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta” program studi *interdisciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam.

Berfokus pada standar penurunan tingkat kecemasan narapidana wanita menggunakan penelitian quasi eksperimen *one grup vetest* dan *posttest design*. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa gangguan yang dialami antara lain, evaluasi negatif terhadap masyarakat, kurang percaya diri dan menghindari situasi sosial. Hasil uji stasistik menggunakan teknik *Wilcoxon* diketahui bahwa dari *Adymp. Sig. (2-tailed)* 0,043_0,05. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan CBT di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta cukup berhasil untuk mengatasi kecemasan sosial narapidana.²⁴

3. Skripsi berjudul “Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavioral dalam Mengatasi Masalah Kurang Percaya Diri Mahasiswa Penyandang Obesitas” oleh Rabiatur Barirah Binti Achmad Mu’idi Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2017.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif. Analisis yang digunakan

²⁴ Muhimmatul Fariyah, *Pengaruh Bimbingan Dan Konseling Cognitive BehaviorTherapy Berbasis Islam Untuk Menurunkan Tingkatan Kecemasan Sosial Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta*, Tesis (Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Yogyakarta, 2017).

tersebut untuk mengetahui proses serta keberhasilan pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavioral untuk meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa penyandang obesitas. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang positif dalam penggunaan Terapi Kognitif Behavioral untuk meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa penyandang obesitas. Setelah mendapatkan terapi konseli menunjukkan tanda ada perubahan meskipun belum maksimal.²⁵

4. Skripsi oleh Devi Dwi Hariyaningrum tahun 2017 dengan judul “*Cognitive Behavior Therapy (CBT) Islami pada Seorang Gadis yang Menderita Insomnia di Driyorejo Gresik*”.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. tahapan dari proses konseling adalah dengan cara CBT Islami menggunakan teknik menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif. Kedua menggunakan teknik penugasan rumah. Dalam penelitian ini, masalah yang diteliti adalah insomnia. Hasil dari dari proses CBT Islami dinyatakan berhasil karena terdapat perubahan yang terjadi pada konseli²⁶.

²⁵ Rabiatal Barirah Binti Achmad Mu'idi, *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavioral dalam Mengatasi Masalah Kurang Percaya Diri Mahasiswa Penyandang Obesitas*, Skripsi (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, 2017).

²⁶ Devi Dwi Hariyaningrum, *Cognitive Behavior Therapy (CBT) Islami pada Seorang Gadis yang Menderita Insomnia di Driyorejo Gresik* Skripsi (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, 2017).

5. Jurnal Penelitian oleh Wahyu Nanda Eka Saputra dan Hardi Prasetiawan tahun 2017 yang berjudul “Teknik *Cognitive Defusion*: Penerapan Intervensi Konseling untuk meningkatkan Percaya Diri Siswa”.

Teknik yang digunakan adalah Teknik *cognitive defusion* adalah suatu teknik konseling yang digunakan untuk mengurangi pikiran negatif dengan mengubah konteks masalah yang terjadi. Pengubahan ini dilakukan dengan cara pengubahan bahasa dalam pikiran konseli. Bahasa tersebut berperan sebagai stimulus yang dapat mengubah tingkah laku. Tujuan teknik *cognitive defusion* adalah memodifikasi fungsi kognisi yang tidak diinginkan dan tidak dikehendaki dengan mengubah cara individu berhubungan dengan kognisi yang tidak diinginkan dan dikehendaki tersebut. Fungsi kognisi yang dimaksud sangat berhubungan dengan bahasa yang diungkapkan oleh individu.²⁷

6. Jurnal Penelitian yang berjudul “Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana” oleh Muhimmatul Fariyah dan Imas Kania Rachman pada tahun 2017.

Cognitive behavior therapy Berbasis Islam merupakan salah satu pendekatan konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai keislaman seperti bersyukur kemudian keunikan CBT berbasis Islam terletak pada penggunaan intervensi disesuaikan dengan tradisi keagamaan konseli sendiri sebagai

²⁷ Wahyu Nanda Eka Saputra dan Hardi Prasetiawan, Teknik *Cognitive Defusion*: Penerapan Intervensi Konseling untuk meningkatkan Percaya Diri Siswa, *Jurnal Ilmiah Caunselia*, Vol. 7, No. 2, 2017.

landasan untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran dan perilaku. Dengan menggunakan studi pustaka dengan didasarkan atas pembacaan terhadap beberapa literatur yang memiliki informasi dan memiliki relevansi dengan topik penelitian. Ada pun hasil penelitian ditemukannya berbagai teknik-teknik yang menggunakan prinsip-prinsip nilai keislaman, yaitu doa sesuai dengan surat An-Naml ayat 62, praktek keagamaan Islam, memanfaatkan sumber daya keamanan, menumbuhkan rasa syukur dan dll.²⁸

7. Jurnal Penelitian pada tahun 2017 yang berjudul “Konsep *Behavioral Therapy* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir” oleh Dyasi Kumalasari.

Jurnal ini membahas tentang fokus proses konseling *behavioral* serta teknik-teknik yang ada didalamnya. Tujuan konseling *behavioral* dalam pengambilan keputusan adalah secara nyata membuat keputusan. Konselor *behavioral* bersama konseli bersepakat menyusun urutan prosedur perubahan perilaku yang akan diubah, dan selanjutnya konselor menstimulasi perilaku konseli. Terapi ini sebagai sanggahan terhadap kritik-kritik yang ditunjukkan kepada pendekatan ini. Dan konseling menegaskan bahwa konseling *behavioral* tidak hanya mengatasi masalah yang bersifat permukaan saja,

²⁸ Muhimmatul Fariyah dan Imas Kania Rachman, Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana, *Jurnal Hisbah*, Vol. 14, No. 1, 2017.

tetapi juga mengatasi masalah-masalah yang mendalam, bahkan dapat mengubah perilaku dalam jangka panjang.²⁹

8. Jurnal Penelitian oleh Dian Fitri yang berjudul “Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa” tahun 2017.

Keterkaitan kecemasan berbicara dengan kepercayaan diri sangatlah penting. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas CBT untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada subjek sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Penelitian ini merupakan penelitian yang berbentuk *single-case experimental*, dengan desain A-B-A. Subjek dalam penelitian ini adalah satu orang mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum seperti pada saat presentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami subjek. Hal tersebut dapat dilihat dari pengukuran tingkat kecemasan subjek dari skor SUD saat *pre-test* 40% 80%, intervensi 35%-50%, dan setelah intervensi semakin menurun dan stabil pada angka 10%. Adanya perubahan pikiran yang realistis – positif, perubahan perilaku, perasaan yang tenang bahkan subjek berani dan percaya diri ketika berbicara di depan umum dan perubahan skor SUD dari hasil pengukuran observasi, wawancara, self report,

²⁹ Dyesi Kumalasari, Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir, *Jurnal Hisbah*, Vol. 14, No. 1, 2017.

SUD menunjukkan bahwa subjek mampu berhadapan dengan situasi berbicara di depan umum.³⁰

9. Jurnal Penelitian “Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Beruntung Baru” oleh Melda Aulina, Jarkawi, Didi Susanto pada tahun 2018.

Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen didefinisikan sebagai metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Hasil penelitian menunjukkan Tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 1 Beruntung Baru sebelum dilakukan treatment dengan pendekatan CBT dengan rata-rata hasil Skor Pretest rendah. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Asymp. Sig 0,042 < 0,05 maka hasil pada penelitian ini CBT berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri siswa SMP Negeri 1 Beruntung Baru.³¹

Dari beberapa tesis, skripsi, dan jurnal di atas yang membahas tentang CBT maupun kepercayaan diri, peneliti tidak menemukan kesamaan yang signifikan dalam pembahasan yang dilakukan oleh penelitian lain. Skripsi ini membahas tentang tahap-tahap CBT dan kepercayaan diri mahasiswa yang berada di BKUPM.

³⁰ Dian Fitri, Efektivitas, *Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi*, Vol. 10, No. 1, 2017.

³¹ Melda Aulina, Jarkawi, dan Didi Susanto, Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Beruntung Baru, *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, Vol. 4, No. 3, 2018.

G. Kajian Teori

Pengkajian dan penelusuran berbagai teori dengan tujuan menstrukturkan teori dasar yang akan digunakan peneliti untuk meneliti variabel yang dikonstruksikan.³² Sebagai dasar tentunya dibutuhkan teori yang kuat untuk mengarahkan penelitian agar sampai pada tujuannya. Teori yang dijadikan pedoman pada penelitian ini yaitu konsep dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan Kepercayaan Diri.

1. Tinjauan Tentang *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

a. Definisi CBT

Terapi Kognitif adalah suatu pendekatan yang mengombinasikan kegunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu untuk memodifikasi mood dan perilakunya dengan mengubah perilaku yang merusak diri atau irasional.³³

CBT yang sebelumnya disebut dengan *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan terapi yang komprehensif, aktif-direktif, filosofis, dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu untuk lebih bahagia dan hidup yang lebih bermakna (*fulfilling lives*).³⁴

³² Nyoman Dantes, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: ANDI, 2012), hlm. 163.

³³ Stepen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 99.

³⁴ Makmun Khairani, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: CV Asawaja Pressindo, 2014), hlmn.

Beck mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.³⁵

CBT adalah sebuah metode yang mengkombinasikan terapi pikiran dan perilaku, serta bertujuan untuk mengurangi *distress* psikologis dan pikiran yang salah dengan cara mengetahui bagaimana integrasi pikiran, perasaan, dan perilaku terhadap masalah yang terjadi.³⁶

Pikiran seseorang memberikan gambaran tentang rangkaian kejadian di dalam kesadaran. Terapi kognitif digunakan dipergunakan untuk mengidentifikasi, memperbaiki gejala perilaku yang tidak sesuai, dan fungsi yang terhambat, yang didasari kondisi kognitif.³⁷

Menurut Guindon konseling *Cognitive Behavior* adalah pendekatan yang dinilai terbukti efektif untuk mengintervensi dan mengatasi

³⁵ Dewi Khurun Aini, Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan, *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 39, No. 1, 2019, hlm. 176.

³⁶ Nafisa Alif Amalia dan Rini Hildayani, Penerapan Prinsip-Prinsip Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meningkatkan Self-Confident Pada Remaja Perempuan, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 7, No. 2, 2018, hlm. 123.

³⁷ Gunarsa, Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta, Gunung Mulia, 1996), hlm. 227.

permasalahan harga diri, pada individu pada seluruh rentang hidup. Asumsi dasar Konseling *Cognitive Behavior* bahwa tingkah laku individu yang terlihat *overt behavior* dipengaruhi oleh proses kognitif.³⁸

b. Konsep CBT

Pendekatan ini bersumber pada psikologi behaviorial dan memiliki tiga karakteristik; pemecahan masalah (*Problem solving*), pendekatan perubahan terfokus (*Change focused approach*), untuk menghadapi klien; penghormatan terhadap nilai ilmiah, dan memiliki perhatian yang lebih terhadap proses kognitif alat untuk mengontrol tingkah laku klien.³⁹

Sudut pandang tentang manusia. Para penganut aliran ini mempunyai gagasan yang sama tentang sifat manusia, yaitu:⁴⁰

- 1) Berkonsentrasi pada proses tingkah laku yaitu, proses yang berhubungan erat dengan tingkah laku yang berlebihan
- 2) Berfokus pada tingkah laku sekarang dan kini, tidak sebaliknya
- 3) Mengasumsikan bahwa semua tingkah laku dapat dipelajari, baik adaktif maupun mal-adaktif
- 4) Memiliki keyakinan bahwa belajar efektif dalam mengubah perilaku mal-adaktif
- 5) Berfokus pada penetapan tujuan terapi bersama klien

³⁸ Bakharuddin All Hasby, Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMK, *Jurnal Prespektif*, Vol. 31, No. 1, 207, hlm. 23.

³⁹ John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2010), hlm. 139.

⁴⁰ Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, (Jakarta: PT Indeks, 2012), hlm. 261.

- 6) Menolak gagasan bahwa kepribadian manusia adalah kepribadian watak.

Tiga asumsi teoritis mendasari pendekatan terapi kognitif adalah pertama; pikiran, imajinasi, persepsi, dan fungsi kognitif lainnya akan mempengaruhi perilaku. Asumsi kedua; individu merupakan partisipan yang aktif dalam proses belajarnya. Ketiga; konstruksi yang digunakan untuk tujuan perubahan perilaku harus berdasarkan studi empiris.⁴¹

Ciri-ciri atau pendekatan ini ditandai oleh perbedaan mencolok pada: 1) pemusatan perhatian yang membentuk perilaku yang tampak spesifik; 2) kecermatan dan penguraian tujuan *treatment*; 3) perumusan prosedur *treatment* yang spesifik yang sesuai dengan masalah; dan 4) penafsiran yang objektif terhadap hasil terapi.⁴²

c. Tujuan CBT

Tujuan utama adalah menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, keyakinan diri, dan semacamnya dan mencapai perilaku rasional, kebahagiaan, dan aktualisasi diri. Teknik diawali dengan hubungan membangun *raport*, mengajar, memberikan sugesti, melakukan persuasi, konfrontasi, preskripsi aktivitas, melalui 3D (diskusi, dapat,

⁴¹ Triantoro Safari, *Terapi Kognitif Perilaku untuk Anak*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), hlm. 63.

⁴² Hartono, dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi 2*, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2013), hlm. 125.

disputing yang semuanya dirancang) untuk menghilangkan pemikiran irasional konseli.

Pemakaian tes dan alat asesmen terbatas dengan fokus pada identifikasi pemikiran sekarang untuk menemukan irasionalitas.⁴³ Tujuan Umum CBT adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses penyelesaian masalah. Dasar alasannya ialah bahwa segenap tingkah laku adalah yang dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku mal adiktif.⁴⁴ Beberapa Tujuan dari pelaksanaan CBT adalah:⁴⁵

- 1) Memperbaiki dan memecahkan kesulitan atau masalah.
- 2) Membantu klien memperoleh strategi yang konstruktif dalam mengatasi masalah.
- 3) Membantu klien memodifikasi kesalahan fikir atau skema.
- 4) Membantu klien menjadi terapis pribadi untuk dirinya sendiri.

d. Teori CBT

Tokoh aliran psikologi behaviorial John menempatkan prosedur belajar dalam 4 kategori sebagai berikut⁴⁶:

- 1) Belajar Operan (*Operant Learning*) adalah belajar yang didasarkan atas perlunya pemberian ganjaran untuk menghasilkan perubahan perilaku

⁴³ Andi Mappiare AT., *Pengantar Konseling dan Psikoterapi Edisi Kedua*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 157.

⁴⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Additama, 2003), hlm. 199.

⁴⁵ Stepen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 106-107.

⁴⁶ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Pres, 2006), hlm. 139-140.

yang diharapkan. Ganjaran yang dapat diberikan dalam bentuk dorongan dan penerimaan sebagai persetujuan, pembenaran atau perhatian konselor terhadap perilaku yang dilakukan konseli.

- 2) Belajar mencontoh (*Imitative Learning*) yaitu cara dalam memberikan respon baru melalui menunjukkan atau mengerjakan model-model perilaku yang diinginkan sehingga dilakukan oleh konseling.
- 3) Belajar kognitif (*Cognitive Learning*) yaitu belajar memelihara respon yang diharapkan dan boleh mengadaptasi perilaku yang lebih baik melalui instruksi sederhana.
- 4) Belajar emosi (*Emotional Learning*) yaitu cara yang digunakan untuk mengganti respon respon emosional klien yang tidak dapat diterima menjadi respon emosional yang dapat diterima sesuai dengan konteks *classical conditioning*.

Teori behavior berasumsi bahwa perilaku klien adalah hasil kondisi konselor. Oleh karena itu, konselor dalam setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap reaksi konversi adalah akibat dari situasi atau stimulus yang diberikan.

Protokol CBT dan terapi-terapi terkait seperti terapi berfokus pada skema (*Skema Fokus therapy*), terapi kognitif berbasis kesadaran (*Mindfulness based cognitive therapy MBCT*), terapi berbasis rasa mengasihi (*compassion based therapy*), terapi perilaku dialektikal

(*dialectcal behavioral therapy*), terapi penerimaan dan komitmen (*acceptance and commitment therapy*), serta pengaktifkan perilaku (*behavioral activation*) juga telah dikembangkan luaskan.⁴⁷

Ellis mempunyai teori ABC kepribadian yang kemudian di tambahnya dengan D dan E untuk memasukan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan.⁴⁸

G : *Goals* (Tujaun), Fundamental dan Primer.

A : *Adversities* (Kesulitan /Kemalangan) atau *activing event*

(kejadian yang mengaktifkan) dalam kehidupan seseorang

B : *Beliefs* (Keyakinan), rasional, irasional

C : *Consequences* (Konsekuensi), emosional dan perilaku

D : *Disputing* (Melawan) keyakinan irasional

E : *Effective new Philosophy of life* (filosofi hidup yang baru dan efektif)

e. Tahap CBT

Tahap konseling CBT digunakan untuk membantu konseli menemukan jalan keluar dari masalah yang dialaminya. Menurut George &

⁴⁷ Chistine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavioral Therapy*, (Jakarta: PT Indeks, 2013), hlm. 16.

⁴⁸ Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi edisi keempat*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 501-502.

Cristina thap yang digunakan selama proses CBT berlangsung ada tiga tahap, sebagai berikut⁴⁹:

- 1) Tahap Pertama, proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka memiliki pikiran dan tingkah laku yang tidak logis. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diarahkan bahwa mereka memiliki potensi untuk megubah hal tersebut.
- 2) Tahap Kedua, pada tahap ini konselor menyakinkan konseli bahwa pemikiran dan perasan negatif yang ada dapat diubah. Konselor mengesplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan yang rasional. Pada tahap ini konselor menyertakan teknik-teknik konseling CBT untuk membantu mengembangkan pikiran rasional.
- 3) Tahap akhir, konseli dibantu secara khusus untuk terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Beck menjelaskan tahap-tahap penting yang secara umum terdapat dalam CBT.⁵⁰ Pertama, membangun hubungan terapeutik, membangun hubungan terapeutik dilakukan sejak pertemuan pertama merupakan hal

⁴⁹ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hlm. 215-216.

⁵⁰ Erna Hervina Ahmad, Cognitive-Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying di Sekolah, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol. 4, No. 1, 2019, hlm. 16

yang sangat penting karena kelancaran proses konseling selanjutnya ditentukan oleh bagaimana kesan yang didapat klien pada pertemuan pertama.

Kedua adalah perencanaan intervensi dan struktur sesi, perencanaan pemberian intervensi dilakukan oleh konselor bahkan sebelum bertemu dengan klien, yaitu dengan melihat data-data yang sudah ada mengenai klien. Perencanaan awal dibuat secara umum mengenai bagaimana sesi konseling akan berjalan untuk selanjutnya jalannya konseling akan bergantung pada gejala yang muncul pada klien.

Ketiga, mengidentifikasi dan menanggapi disfungsional kognitif, bagian terpenting dalam pendekatan CBT adalah membantu klien merespon pikiran-pikirannya yang tidak akurat atau tidak membantu, seperti misalnya pikiran otomatis dan keyakinan inti yang mendasari perilaku tertentu

Keempat ialah fokus pada hal yang positif, klien dengan berbagai permasalahannya cenderung terlalu fokus pada hal yang negatif. Ketika berada pada kondisi tertekan klien secara otomatis memberi penekanan besar pada pengalaman negatif dan gagal dalam mengenali pengalaman yang lebih positif dan kelima adalah memfasilitasi perubahan kognitif dan perilaku antar sesi (*homework*).

Secara khusus tahap-tahap yang ada di CBT dapat diuraikan sebagai berikut, yaitu⁵¹:

- 1) Bekerja sama dengan konseli
 - a) Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan.
 - b) Memperhatikan tentang hal yang mengganggu konflik yang mendorong konseli mencari bantuan.
 - c) Membangun *rapport*.
 - d) Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konflik mencapai tujuan konseling.
- 2) Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi.
 - a) Mulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konflik salah atau irasional.
 - b) Perhatikan bagaimana perasaan konseling mengalami masalah ini.
 - c) Laksanakan asesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial ke dalam masalah, hubungan dengan kepribadian individu dan sebab-sebab non psikis seperti kondisi fisik lingkungan, dan penyalahgunaan obat.
- 3) Mempersiapkan konseli untuk terapi

⁵¹ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik.....*, hlm. 217-218.

- a) Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi konseli untuk berubah.
 - b) Mendiskusikan pendekatan yang akan dilakukan dan implikasinya.
- 4) Mengimplementasikan program penanganan.
- a) Menganalisis episode spesifik di mana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam masalah, dan mengembangkan *homework*.
 - b) Mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan atau modifikasi tingkah laku.
 - c) Menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan.
- 5) Mengevaluasi kemajuan
- Pada menjelang akhir intervensi konselor memastikan Apakah konseling mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir atau Perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.
- 6) Mempersiapkan konseling untuk mengakhiri proses konseling
- Mempersiapkan konsel untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah di kemudian hari.

2. Tinjauan Tentang Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Oxford advanced learner's Dictionary mendefinikan kepercayaan diri sebagai percaya pada kemampuan sendiri untuk melakukan sesuatu dan berhasil. Goleman juga berpendapat bahwa percaya diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri. Secara khusus Pearce mengungkapkan bahwa percaya diri berasal dari tindakan, kegiatan, usaha untuk bertindak bukannya menghindar dari keadaan yang bersifat pasif. Menurut hakim kepercayaan diri ialah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan membuat kemampuan untuk mencapai berbagai tujuan hidup.⁵²

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.⁵³

Menurut Lauster kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal

⁵² Aprianti Yofita Rahayu, *Menumbuhkan kepercayaan diri melalui kegiatan bercerita*, (Jakarta: PT Indeks, 2013), hlm. 62-63.

⁵³ Asrullah Syam dan Amri, 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 Parepare), *Jurnal Biotek*, Vol. 5, No. 1, 2017, hlm. 91.

yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.⁵⁴

Menurut Hakim kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala sesuatu yang menjadi aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Individu yang berada pada tingkat kepercayaan diri yang tinggi, mampu menerapkan pikiran positif dalam dirinya untuk dapat mengelola semua kebutuhan hidupnya, termasuk kebutuhan belajarnya. Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi, akan mampu mengelola belajarnya dengan baik, tanpa bergantung kepada orang lain.⁵⁵

Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan yang dimiliki individu untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapi. Selain itu, dapat menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sehingga dapat mengaktualisasikan diri terhadap lingkungan yang dihadapinya, yang

⁵⁴ *Ibid*, hlm. 91

⁵⁵ Iffa Dian Pratiwi, dan Hermien Laksmiwati, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri “X”, *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, Vol.7, No.1, 2016, hlm. 44-45.

meliputi percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki konsep diri yang positif dan berani mengungkapkan pendapat.⁵⁶

b. Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Menurut Mardatillah seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya memiliki ciri-ciri yakni 1) mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya; 2) membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai; 3) tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidakberhasilannya namun lebih banyak introspeksi diri sendiri; 4) mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidak mampuan yang menghingapinya; 5) mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya; 6) tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatunya; 7) berpikir positif; dan 8) maju terus tanpa harus menoleh kebelakang.⁵⁷

c. Faktor Kepercayaan Diri

Hakim menjelaskan terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses, diantaranya: 1) terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu. 2) pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang

⁵⁶ Roro Isyawati Permata Ganggi, Membangun Kepercayaan Diri Pustakawan sebagai Upaya Aktualisasi Diri dalam Masyarakat, *Jurnal ANUVA*, Vol. 2, No. 2, 2018, hlm. 146.

⁵⁷ Asrullah Syam dan Amri, *Pengaruh Kepercayaan Diri.....*, hlm. 92.

dimilikinya dan melahirkan keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihan tersebut. 3) pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri. 4) pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.⁵⁸

Menurut Ghufroon dan Risnawati kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan. Pengembangan percaya diri dapat dipelajari dengan melihat berbagai faktor penting dalam mempercepat tumbuh dan berkembangnya percaya diri. Beberapa faktor tersebut adalah: penampilan/*style*, gaya bertutur kata/*speaking*, gaya bertingkah laku/*body language*, orang yang benar/*right man*, tempat yang benar/*right place*, dan waktu yang tepat/*right time*.⁵⁹

d. Jenis Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri terbagi dalam beberapa jenis sesuai dengan sikap dan perilaku yang diperlihatkan. Angelis Barbara mengemukakan ada tiga jenis kepercayaan diri, yaitu: 1) Kepercayaan diri tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas baik tugas-tugas yang paling sederhana hingga yang bernuansa cita-cita

⁵⁸ Rina Aristiani, Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual, *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 2 No. 2, 2016, hlm. 184.

⁵⁹ Tara Gheasanti Nurtiffany, Mungin Eddy Wibowo, dan Ninik Setyowati, Berpikir Positif dan Kepercayaan Diri Meningkat Melalui Konseling Kelompok, *Indonesian Journal of Guidance and Conseling (IJGC)*, Vol. 7, No. 4, 2018, hlm. 53

untuk meraih sesuatu. 2) Kepercayaan diri emosional adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi. 3) Kepercayaan diri spiritual adalah keyakinan individu, setiap hidup memiliki tujuan yang positif dan bermakna.⁶⁰

e. Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut: 1) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya; 2) Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan; 3) Objektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala; 4) sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi; 5) Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya; dan 6) Rasional yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.⁶¹

Menurut Anthony aspek-aspek kepercayaan diri antara lain: 1) Rasa aman, yaitu terbebas dari perasaan takut dan tidak ada kompetisi terhadap situasi atau orang-orang disekitarnya. 2) Ambisi normal, yaitu ambisi yang

⁶⁰ Amandha Unzilla Deni dan Ifdil, *Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri*, Jurnal Educatio Jurnal Pendidikan Indonesia, Vol. 2, No. 2, 2016, hlm. 48

⁶¹ Asrullah Syam dan Amri, *Pengaruh Kepercayaan Diri*, hlm. 93

disesuaikan dengan kemampuan dan dapat menyelesaikan tugas dengan baik serta bertanggung jawab. 3) Yakin pada kemampuan diri, merasa tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain. 4) Mandiri, tidak bergantung pada orang lain dalam melakukan sesuatu dan tidak memerlukan dukungan dari orang lain. 5) Optimis, memiliki pandangan dan harapan yang positif mengenai diri dan masa depannya.⁶²

f. Cara meningkatkan Kepercayaan Diri

Beberapa cara untuk meningkatkan kepercayaan diri yang dapat dilihat dari berbagai hal, yaitu⁶³:

1) Memperhatikan Penampilan fisik

Sejumlah peneliti telah menemukan penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja.

2) Merubah Konsep diri

Harter menemukan adanya hubungan yang kuat antara penampilan fisik dengan harga diri secara umum yang tidak hanya dimasa remaja tapi juga sepanjang masa hidup, dari masa kanak-kanak awal hingga usia dewasa pertengahan. Pada salah satu penelitian baru-baru ini dikemukakan konsep diri remaja yang berhubungan dengan ketertarikan

⁶² Amandha Unzilla Deni dan Ifdil, *Konsep Kepercayaan Diri Remaja.....*, hlm 50.

⁶³ *Ibid*, hlm. 45-46.

fisik merupakan faktor terkuat untuk meramalkan rasa percaya diri secara keseluruhan dari remaja

3) Memperkuat Hubungan dengan orang tua

Santrock menyatakan walaupun faktor-faktor seperti ekspresi rasa kasih sayang dan memberi kebebasan kepada anak-anak dengan batas tertentu terbukti sebagai faktor penentu yang penting bagi rasa percaya diri remaja, para peneliti hanya dapat menyatakan bahwa faktor-faktor tersebut berhubungan dengan rasa percaya diri namun bukan sebagai penyebab dari tingkat rasa percaya diri anak, berdasarkan data penelitian yang menunjukkan adanya korelasi.

4) Bergaul Hubungan teman sebaya atau sosialisasi

Penilaian teman sebaya memiliki derajat yang tinggi pada anak-anak yang lebih tua dan remaja. Suatu penelitian menunjukkan dukungan dari teman sebaya lebih berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri pada individu pada masa remaja awal daripada anak-anak, meskipun dukungan orangtua juga merupakan faktor yang penting. Dukungan teman sebaya merupakan faktor yang lebih penting dibandingkan dengan dukungan orang tua dimasa remaja akhir.

Santrock menyatakan terdapat dua jenis dukungan teman sebaya yang diteliti, yaitu:

- a) Dukungan dari teman satu kelas
- b) Dukungan teman akrab

Dukungan dari teman satu kelas berpengaruh lebih kuat terhadap rasa percaya diri remaja berbagai usia dibandingkan dengan dukungan teman akrab. Hal ini bisa terjadi mengingat, teman akrab selalu memberikan dukungan yang dibutuhkan, sehingga dukungan tersebut tidak dianggap oleh remaja sebagai sesuatu yang meningkatkan percaya diri mereka, karena remaja pada saat-saat tertentu membutuhkan sumber dukungan yang lebih obyektif untuk membenarkan rasa percaya dirinya.

g. Kepercayaan Diri dalam Islam

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat muslim telah menerangkan tentang percaya diri dalam surat Al-Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.⁶⁴

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul pada manusia. Dengan adanya rasa percaya diri maka seseorang akan mudah bergaul dan berani menampilkan dirinya secara apa adanya, tanpa

⁶⁴ Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemahannya, hlm.67. Juz 4

menonjolkan kelebihan serta menutupi kekurangan.⁶⁵ Sependapat dengan itu dalam Al-Qur'an Surat Al-Fushhillat ayat 30 menjelaskan bahwa,

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

*“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu”*⁶⁶.

Jadi sudah jelas diterangkan dalam Al-Qur'an bahwa percaya diri itu adalah yang dianjurkan. Allah memerintahkan untuk tidak rendah diri dan bersedih hati oleh karena itu kita perlu menumbuhkan keyakinan kita.

H. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif. Secara harfiah penelitian kualitatif adalah

⁶⁵ Yasin Nurfalah, Konsep Percaya diri dalam Al-Qur'an, *Jurnal Tribakti*, Vol. 21, No.1, 2013, hlm. 34

⁶⁶ Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemahannya, hlm.480. Djuz 24

penelitian yang hasil, proses, dan tahapannya tidak didapat dari kuantifikasi, statistik, dan apapun yang berkaitan dengan perhitungan ukuran angka. Kualitatif berarti sesuatu yang berkaitan dengan kualitas, nilai atau makna yang didalam fakta yang diungkapkan dan dijelaskan melalui linguistik, bahasa, dan kata-kata.⁶⁷

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menganalisis dan mendeskripsikan fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, dan pemikiran manusia secara individu maupun kelompok⁶⁸. Penelitian Kualitatif merupakan suatu proses penyelidikan pemahaman berdasar pada tradisi metodologis terpisah yang mengeksplorasi suatu masalah sosial atau manusia⁶⁹.

Jenis penelitian yang dipakai oleh peneliti adalah *field reserch*. Penelitian kualitatif atau *field research* atau disebut juga sebagai *perticipsnt observasion*, *direct observation* atau *case studies*. Secara khusus juga disebutkan bahwa *field research* sangat cocok untuk kajian proses sosial dalam urutan waktu (*over time*) stabil dibandingkan dengan penelitian eksperimen maka hasilnya lebih akurat (*valid*) namun kurang andal (*reliabel*).⁷⁰

⁶⁷ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif; Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2016), hlm. 82.

⁶⁸ M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 13.

⁶⁹ *Ibid*, hlm. 26.

⁷⁰ Rini Dwiastutu, *Metode Penelitian Sosial Ekonomi Pertanian*, (Malang; UB Press, 2017), hlm. 65

Peneliti memilih menggunakan metode tersebut karena penelitian ini merupakan penelitian untuk mengambil makna, data, dan pemahaman dari kasus yang diteliti

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian adalah benda atau hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan. Subjek dibagi menjadi dua jenis subjek primer yaitu mereka yang tergolong pelaku utama yang dijadikan penelitian dan subjek sekunder yaitu mereka yang berperan sebagai pendukung dari pelaku utama serta tambahan untuk memperkuat data penelitian.⁷¹

Sebagai sumber pengambilan data, maka terdapat beberapa subyek penelitian, yaitu:

- 1) Peneliti mengambil konselor dengan kriteria bahwa konselor mampu dan menguasai teknik CBT serta dapat menganalisa masalah yang dihadapi konseli dengan cermat. Dari kriteria tersebut peneliti mengambil Puan Kamariah Derasol selaku Konselor BKUPM, dalam hal ini peneliti memilih satu konselor dari 13 konselor untuk menjadi sumber data utama. Pemilihan tersebut dikarenakan Puan Kamariah memiliki kemampuan khususnya dalam pendekatan CBT dan

⁷¹ Andi Prastowo, *Memahami metode-metode Penelitian; suatu tinjauan Teoritis dan Praktis*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), hlm. 28.

menangani kasus yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Serta 12 konselor lainnya tidak menangani kasus kepercayaan diri menggunakan tahap-tahap CBT.

- 2) Konselor BKUPM sebagai Informan yaitu Encik Zaim dan Puan Noory. Pemilihan ini karena kedua konselor tersebut menguasai, memiliki pengetahuan, dan pengalaman tentang seluk beluk BKUPM karena telah bekerja masing-masing di lembaga tersebut lebih dari 3 tahun.
- 3) Klien yang datang Ke BKUPM sebagai Subjek yang diamati dengan inisial N. Karena N selaku konseli memiliki kepercayaan diri rendah serta ia ditangani menggunakan CBT untuk mngubah perilaku tersebut.

b. Objek Penelitian

Menurut Spradley, objek penelitian adalah situasi sosial (*social situation*). Situasi sosial terdiri dari tiga elemen yaitu tempat, pelaku, dan aktivitas yang berinteraksi secara sinergis yang hendak diteliti.⁷²

Objek penelitian adalah masalah yang diteliti, dalam hal ini adalah tahap-tahap dalam CBT untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa yang menjadi klien di BKUPM.

⁷² Andi Prastowo, *Memahami metode-metode Penelitian....*, hlm. 29

3. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menjadi salah satu unsur penting bagi proses penelitian. Dalam pengumpulan data ini sumber data terbagi menjadi dua yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber data primer ialah sumber yang dapat dijumpai dan memberikan data secara langsung seperti jurnal, tesis, skripsi, dan disertasi. Sumber data sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada peneliti baik melalui orang maupun catatan dokumen yang lebih baku. Dilihat dari cara pengumpulan lapangan teknik yang dapat dilakukan adalah observasi, wawancara, kuisioner, dokumen dan gabungan.⁷³

a. Observasi

Observasi yang diterapkan oleh peneliti adalah observasi non partisipan. Observasi non partisipan adalah peneliti terpisah atau tidak terjun langsung dalam kegiatan dan upaya dalam kegiatan yang di observasi dengan cara mengamati, dan mencatat apa-apa yang terjadi.⁷⁴

Dalam observasi ini peneliti tidak turut hadir secara langsung dalam proses konseling, melainkan melakukan pengamatan dan pencacatan terhadap lingkungan dan fasilitas penunjang konseling.

b. Wawancara

⁷³ M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif.....*, hlm. 164.

⁷⁴ Sulisty Basuki, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Penaku, 2010), hlm. 151.

Wawancara adalah percakapan antar dua pihak dengan maksud untuk mengkonstruksikan mengenai orang, kejadian, perasaan, fenomena serta memperivikasi, mengubah, dan memperluas informasi yang telah didapat.⁷⁵

Adapun metode wawancara yang dilakukan adalah wawancara secara mendalam, intersif, dan terbuka. Wawancara yang dilakukan dengan Puan kamaria dapat memberikan informasi data tentang teknik, pendekatan, tahapan, konseling CBT untuk mahasiswa yang kurang memiliki kepercayaan diri.

Wawancara mencari data untuk mengetahui dan menanyakan langsung pada konselor bagaimana tahap-tahap CBT dalam kasus meningkatkan kepercayaan diri.

c. Dokumentasi

Dokumentasi berguna untuk menyediakan keterangan-keterangan dalam bentuk dokumen baru tentang pengetahuan dalam artian yang luas sebagai hasil untuk keperluan manusia.⁷⁶

Dokumentasi digunakan sebagai penguatan dari data-data yang telah didapatkan. Dokumentasi yang digunakan antara lain, dats, gambar, file, dan *record*/rekaman wawancara.

⁷⁵ Lexy J. Moleong, *Meode penelitian Kualitatif; Edisi Revisi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.), hlm. 186.

⁷⁶ Purwono, *Dokumentasi*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010), hlm. 8.

Data yang diambil peneliti adalah berupa foto-foto wawancara, dan Borang, yang berkaitan selama proses konseling berlangsung.

4. Metode Analisis Data

Analisis atau penafsiran data merupakan proses menyusun dan mencari secara sistematis hasil dari penelitian untuk meningkatkan pemahaman fokus yang dikaji dan menjadikannya sebagai temuan untuk orang lain, mengedit, mengklarifikasi, mereduksi, dan menyajikannya.⁷⁷

Analisis data yang paling umum digunakan adalah model Miles dan Huberman. Miles dan Huberman menyatakan, bahwa penelitian kualitatif data yang dikumpulkan melalui berbagai teknik pengumpulan data yang berbeda-beda terlihat lebih banyak menggunakan kata-kata dibandingkan angka. Oleh karena itu data tersebut harus di proses dan di analisis sebelum digunakan untuk kepentingan khalayak banyak.⁷⁸ Aktivitas analisis data yaitu:

a. *Data Reduction* (reduksi data)

Mereduksi data menunjuk pada proses pemilihan, pemokusan, penyerderhanaan, pemisahan, dan pentrasformasikan data mentah yang terdapat dalam catatan tertulis lapangan (*written-up field notes*). Peneliti memilih data mana yang akan ditarik keluar, merangkum dan memberi kode untuk mengembangkan data yang analisis.⁷⁹

⁷⁷ Tohirin, *Metode penelitian Kualitatif dalam pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Rayagrafindo Persada, 2012), hlm. 141.

⁷⁸ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif.....*, hlm. 407

⁷⁹ *Ibid*, hlm. 407-408.

b. *Data Display* (penyajian data)

Data display adalah kumpulan informasi yang telah tersusun yang membolehkan penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk *data display* dalam penelitian kualitatif yang paling sering ditemukan adalah teks naratif dan kejadian yang terjadi pada masa lalu.⁸⁰

c. *Conclusion Drawing/ Verification*

Setelah medisplay dan mereduksi data hal yang sangat penting adalah *verification* atau penarikan kesimpulan. Kesimpulan yang diambil akan sejalan dengan data dan reduksi yang dilaksanakan. Jika semuanya telah dilakukan dengan baik maka kesimpulan akan menjadi valid dan dapat dipercayai.⁸¹

Kesimpulan atau *verification* dalam peneitian kualitatif diharapkan dapat menjawab rumusan masalah dan merupakan hal baru yang sebelumnya belum ada dan memperjelas penelitian sebelumnya.⁸²

5. Pengujian Keabsahan Data

Uji keabsahan data yang paling umum di penelitian kualitatif adalah metode triangulasi dimana teknik ini berguna untuk mengecek dan memastikan tidak ada datang yang memiliki arti dan maksud yang sama.

⁸⁰ *Ibid*, hlm. 408-409.

⁸¹ *Ibid*, hlmn. 409 .

⁸² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta CV, 2013), hlm. 345.

Triangulasi adalah teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada.⁸³

Terkait dengan pemeriksaan data, triangulasi berarti suatu teknik pemeriksaan keabsahan data yang dilakukan dengan cara memanfaatkan hal-hal (data) lain untuk pengecekan atau perbandingan data. Hal-hal lain yang dipakai untuk pengecekan dan perbandingan data itu adalah sumber, metode, peneliti, dan teori. Dalam penelitian kualitatif dikenal empat jenis teknik triangulasi yaitu 1) triangulasi sumber (*data triangulation*), 2) triangulasi peneliti (*investigator triangulation*), 3) triangulasi metodologis (*methodological triangulation*), dan 4) triangulasi teoretis (*theoretical triangulation*).⁸⁴

Penelitian ini menggunakan triangulasi metode dengan mengecek dan memastikan serta membandingkan data dengan cara yang berbeda yaitu dengan metode wawancara dan dokumentasi. Dengan tujuan untuk menguji kebasahan data yang telah diteliti menggunakan pandangan yang berbeda.

⁸³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2006), hlm. 270.

⁸⁴ Sumasno Hadi, Pemeriksaan Keabsahan Data Penelitian Kualitatif Pada Skripsi, *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 22, No. 1, Juni 2016, hlm. 75.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

CBT memandang bahwa manusia adalah makhluk yang tingkah laku, proses belajar, dan perubahan yang terjadi dapat dipelajari. Terdapat tiga tahap dalam pendekatan CBT untuk meningkatkan kepercayaan diri sebagaimana yang telah dijelaskan di bab sebelumnya, yaitu *Tahap pertama* adalah membangun *rapport*, mengidentifikasi masalah, dan diagnosis masalah yang dialami konseli. Selama tahap satu ini konselor lebih fokus pada pendekatan secara emosional serta menemukan masalah yang sebenarnya terjadi pada konseli. *Tahap kedua* adalah tahap inti dari konseling CBT, yang terdapat beberapa sesi, pemecahan atau penguraian masalah-masalah yang dialami konseli sehingga dapat dipilih masalah mana yang mempunyai kadar kepentingan tertinggi, selanjutnya adalah pengembangan dan perencanaan konseling. Konseli dan konselor berdiskusi untuk proses yang dilakukan semasa konseling mulai dari pendekatan juga teknik. Dan yang terakhir adalah proses konseling CBT, konseling CBT dilakukan dengan memasukan teknik dan beberapa dasar teori dengan tujuan untuk menyadarkan bahwa pemikiran konseli adalah pemikiran irasional dan dapat diubah. *Tahap ketiga* adalah mengevaluasi konseling dan tindak lanjut. Hal ini dilakukan untuk merujuk dan memastikan bahwa masalah yang dialami konseli telah benar-benar selesai.

B. Saran

1. Kepada Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM)

Penggunaan pendekatan CBT dalam konseling sudah sangat membantu dan berguna. CBT yang digunakan di BKUPM sangat bermanfaat untuk mengatasi masalah yang berkaitan khususnya tentang kecemasan dan depresi. CBT yang memiliki banyak cabang dan pendekatan baik secara teknik maupun tokoh membuat pendekatan ini menjadi salah satu pendekatan yang lengkap dan luas. Oleh karena itu, sebaiknya BKUPM memberikan batasan atau standar sendiri dalam pemakaian CBT untuk proses konseling.

2. Bagi peneliti berikutnya

Untuk dapat melakukan penelitian dengan pendekatan dan teknik yang berbeda. Seperti studi kasus dan studi komperatif maupun dari pendekatan yang berbeda seperti kuantitatif dan campuran. Karena dapat memperkaya sumber dari sudut pandang yang berbeda.

C. Kata penutup

Dengan mengucapkan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, kesempatan, rahmat, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “*Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM)*”

Penulis dengan segenap jiwa dan raga telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan dan membuat skripsi ini. Namun demikian

penulis menyadari bahwa setiap manusia tidak terlepas dari sebuah kesalahan. Oleh karena itu, penulis siap menerima kritik dan saran yang dapat membangun kesempurnaan skripsi ini.



DAFTAR PUSTAKA

- AD, Yahya dan Megalia, “Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control untuk mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMP 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3:2, 2016.
- Ahmad Sabki, Zaraida dkk, Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy: A Shari’ah Compliant Intervention for Muslims with Depression, *MPJ Early Jurnal*, Vol. , No. 1, 2019.
- Aimrosli, Perkhidmatan Bahagian Konseling University Putra Malaysia, laman, http://www.bkupm.upm.edu.my/perkhidmatan/perkhidmatan_utama-9541
- Alif Amalia, Nafisa dan Rini Hildayani, “Penerapan Prinsip-Prinsip Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meningkatkan Self-Confident Pada Remaja Perempuan”, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 7:2, 2018.
- All Hasby, Bakharuddin, “Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMK”, *Jurnal Prespektif*, Vol. 31:1, 2017.
- Aris Radiani, Widiya, “Cognitive Behavior Therapy Untuk Penurunan Depresi Pada Orang Dengan Kehilangan Penglihatan”, *Jurnal InSight*, Vol. 18:1, 2016.
- Aristiani, Rina, “Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual”, *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 2 :2, 2016.
- Aulina, Melda, dkk, “Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Beruntung Baru”, *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, Vol. 4:3, 2018.
- Bangkit Komara, Indra, “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa”, *Jurnal Psikopedagogia*, Vol. 5: 1, 2016.
- Barirah Binti Achmad Mu’idi, Rabiatul, *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavioral dalam Mengatasi Masalah Kurang Percaya Diri Mahasiswa Penyandang Obesitas*, Skripsi, Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, 2017.
- Basuki, Sulistyo, *Metode Penelitian*, Jakarta: Penaku, 2010.
- “Cara Efektif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri”, *Tim CNN Indonesia*, 12 Juli 2019, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190712123140-284-411556/cara-cara-efektif-meningkatkan-kepercayaan-diri>.

- Corey, Gerald, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Eighth Edition*, USA: Thomson Higher Education, 2009.
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung: PT Refika Additama, 2003.
- Dantes, Nyoman, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: ANDI, 2012
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Bandung: Sygma exagrafika, 2016.
- Dian Pratiwi, Iffa, dan Hermien Laksmiwati, "Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X", *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, Vol.7:1, 2016.
- Dini, Mentari, dkk, "Pengaruh Self Confidence Terhadap Kemampuan Pemahaman Matematik Siswa SMP", *Jurnal Silogisme*, Vol. 3:1, 2018.
- Dwiastuti, Rini, *Metode Penelitian Sosial Ekonomi Pertanian*, Malang; UB Press, 2017.
- Dwi Hariyaningrum, Devi, *Cognitive Behavior Therapy (CBT) Islami pada Seorang Gadis yang Menderita Insomnia di Driyorejo Gresik* Skripsi, Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, 2017.
- Farihah, Muhimmatul, *Pengaruh Bimbingan Dan Konseling Cognitive BehaviorTherapy Berbasis Islam Untuk Menurunkan Tingkatan Kecemasan Sosial Narapidana Wanita di Lembaga Perasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta*, Tesis, Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negri Yogyakarta, 2017.
- Farihah, Muhimmatul dan Imas Kania Rachman, "Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana", *Jurnal Hisbah*, Vol. 14:1, 2017.
- Fitri, Dian, "Efektivitas, Cognitive Behavior Therapy untuk menurunkan kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi*, Vol. 10:1, 2017.

- Fitriani, Anisa, "Cognitive Behavior Religious Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Episode Depresi Pada Pasien Depresi Dengan Gejala Psikotik", *Jurnal Proyeksi*, Vol.12:1, 2017.
- Gheasanti Nurtiffany, Tara, dkk, "Berpikir Positif dan Kepercayaan Diri Meningkatkan Melalui Konseling Kelompok", *Indonesian Journal of Guidance and Conseling (IJGC)*, Vol. 7:4, 2018.
- Ghony, M. Djunaidi dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Gladding, Samuel T., *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, Jakarta: PT Indeks, 2012.
- Gunarsa, Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta, Gunung Mulia, 1996.
- Gunawan, Imam, *Metode Penelitian Kualitatif; Teori dan Praktik*, Jakarta: Bumi Aksara, 2016.
- Hartono, dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi 2*, Jakarta: Prenada Media Grup, 2013.
- Hadi, Sumasno, "Pemeriksaan Keabsahan Data Penelitian Kualitatif Pada Skripsi", *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 22:1, 2016.
- Hervina Ahmad, Erna, Cognitive-Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying di Sekolah, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol. 4, No. 1, 2019.
- Hulukati, Wenny dan Moh. Rizki Djibrin, "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo", *Jurnal Bikotetik*, Vol. 2:1, 2018.
- Isyawati Permata Ganggi, Roro, "Membangun Kepercayaan Diri Pustakawan sebagai Upaya Aktualisasi Diri dalam Masyarakat", *Jurnal ANUVA*, Vol. 2:2, 2018.
- "Kaunseling", UPM, 2 Januari 2020, <https://upm.edu.my/perkhidmatan/keselamatan/kaunseling-8282>,
- Kasmi, dkk, *A Month of Journey (Beautiful Story of Our Field Trip and Research in Malaysia)*, Yogyakarta: Program Studi Bimbingan Konseling Islam, 2019.
- Khairani, Makmun, *Psikologi Konseling*, Yogyakarta: CV Asawaja Pressindo, 2014.
- Khurun Aini, Dewi, "Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan", *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 39:1, 2019.

- Komalasari, Gantina, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2011.
- Kumalasari, Dyasi, “Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir”, *Jurnal Hisbah*, Vol. 14:1, 2017.
- Latipun, *psikologi konseling*, Malang: UMM Pres, 2006.
- Mappiare AT., Andi, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi Edisi Kedua*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011.
- McLeod, John, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, Jakarta: Prenada Media Grup, 2010.
- “Mengenai Kami”. Universiti Putra Malaysia, 10 januari 2020, https://upm.edu.my/mengenai_kami-1.
- Miftahus Sa’adah, Fibriana, *Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Berbasis Islam (penerapan Penyelesaian Kasus Altruisme Di SMP Ma’arif 9 Sawoo Ponorogo)*, Tesis, Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negri Yogyakarta, 2017.
- Mita Bella, Mei dan Luluk Widya Ratna, “Perilaku Malas Belajar Mahasiswa Di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura”, *Jurnal Kompetensi*, Vol 12:2, 2018.
- Moleong, Lexy J., *Meode penelitian Kualitatif; Edisi Revisi*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.
- Muhammad Taftazani, Budi, “Masalah Sosial Dan Wirausaha Sosial”, *Social Work Jurnal*, Vol. 7: 1, 2017.
- Mutmainah, “Penerapan Cognitive Behavior Therapy terhadap kepercayaan diri Penyandang Disabilitas Netra Di Panti Sosial Bina Netra Wyata Guna Bandung”, *Jurnal Ilmiah Pekerja Sosial*, Vol. 15:2, 2016.
- Nabilah Masturah, Alifah, “Gambaran Konsep Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Budaya”, *Indigenous : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2: 2, 2017.
- Nanda Eka Saputra, Wahyu dan Hardi Prasetiawan, “Teknik Cognitive Defusion: Penerapan Intervensi Konseling untuk meningkatkan Percaya Diri Siswa”, *Jurnal Ilmiah Caunselia*, Vol. 7:2, 2017.

- Nelson Jones, Richard, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi edisi keempat*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Netty Hartati, Dkk. *Islam dan Psikologi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004.
- Nurfalah, Yasin, Konsep Percaya diri dalam Al-Qur'an, *Jurnal Tribakti*, Vol. 21, No.1, 2013.
- Nurkholifah, Siti, dkk, "Hubungan antara Self Confidence dengan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa dalam Pembelajaran Matematika", *Jurnal Edumatica* Vol. 8:1, 2018.
- Palmer, Stepen *Konseling dan Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Prastowo, Andi, *Memahami metode-metode Penelitian: suatu tinjauan Teoritis dan Praktis*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016.
- Purwono, *Dokumentasi*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Safari, Triantoro, *Terapi Kognitif Perilaku untuk Anak*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004.
- Sari, Hasmila dkk, "Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Kurikulum Berbasis Kompetensi Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala", *Idea Nursing Journal*, Vol. 7:2, 2016.
- Syam, Asrullah dan Amri, "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 Parepare)", *Jurnal Biotek*, Vol. 5:1, 2017.
- Sodik, Abror, *Pengantar Bimbingan dan Konseling* Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2006.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Bandung: Alfabeta, CV, 2013.

- Suhron, Muhammad, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*, Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017. “Studi: 40 Persen Terapi Kognitif Berikan Efek Samping Buruk”, Suara.com Silfa Humairah Utami, 16 Oktober 2018 <https://www.suara.com/health/2018/10/16/181025/studi-40-persen-terapi-kognitif-berikan-efek-samping-buruk>.
- Syasheril, Sejarah Bahagian Konseling University Putra Malaysia, laman, http://www.bkupm.upm.edu.my/perkhidmatan/waktu_operasi-8472,
- Syasheril, Struktur Organisasi BKUPM, Laman https://bkupm.upm.edu.my/mengenai_kami/struktur_organisasi-11449
- Tohirin, *Metode penelitian Kualitatif dalam pendidikan dan Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT Rayagrafindo Persada, 2012.
- UPM, Kolaborasi antarabangsa, https://upm.edu.my/antarabangsa/kerjasama_rangkaian_global/kolaborasi_antarabangsa-8321,
- Unzilla Deni, Amandha dan Ifdil, “Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri”, *Jurnal Educatio Jurnal Pendidikan Indonesia*, Vol. 2:2, 2016.
- Widiarti Pratiwi, Wahyu, “Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa SMP Se Kota Yogyakarta”, *Jurnal INFORMASI*, Vol. 47: 1, 2017.
- Wilding, Chistine dan Aileen Milne, *Cognitive Behavioral Therapy*, Jakarta: PT Indeks, 2013.
- Yofita Rahayu, Aprianti, *Menumbuhkan kepercayaan diri melalui kegiatan bercerita*, Jakarta: PT Indeks, 2013.
- Yusuf, A. Muri, *Metode Peneitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: Prenadamedia, 2015.

LAMPIRAN

PROFIL KONSELOR

Kamariah Derasol merupakan Pegawai Psikologi Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (UPM). Beliau sudah bekerja di BKUPM lebih dari 3 tahun. Pengalamannya di bidang konseling sangat mempuni. Beliau aktif dalam berbagai seminar, diklat, dan komunitas yang berkaitan dengan konseling.

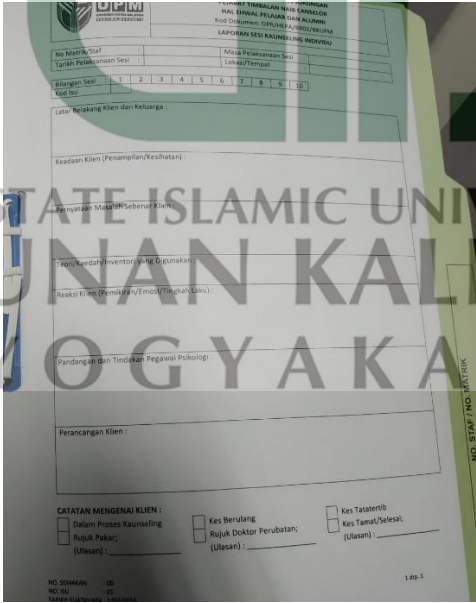
Bidang keilmuan beliau adalah konseling yang berkaitan dengan program karir yang bertugas untuk penyediaan kerja. Meskipun begitu beliau memiliki penguasaan ilmu yang luas sehingga beliau juga menangani kasus yang berkaitan dengan berbagai hal.

Muhammad Zaim Rosli, pegawai psikologi BKUPM, saat ini menjabat di bagian konselor pekerja. Beliau aktif dalam mengurus sistem dan berhubungan dengan jaringan komputer di BKUPM.

Noorhayatti Noorudin, pegawai BKUPM, saat ini menjabat di bagian karir yang bertugas untuk perencanaan karir.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DOKUMENTASI

No.	Gambar	Keterangan
1		Wawancara dengan konselor (Konselor Subjek)
2		Borang identifikasi masalah klien
3		

		Tempat Pendaftaran Klien
4		<i>Stress ball</i> (media mengurangi stress)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Nadia Saphira
 NIM : 16220018
 Jenis kelamin : Perempuan
 Tempat/Tgl Lahir : Pangkal Pinang, 02 Mei 1999
 Agama : Islam
 Alamat Asal : Perum RSS Jln. Jati II No. 13 Sungailiat, Bangka
 Alamat Tinggal : Kampung Sapen GK I/ 529 A, Demangan, Yogyakarta
 No. Hp : 082281647348
 Email : saphiranadia02@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

e. TK Pertiwi Sungailiat	2000-2004
f. SDITA BIRUNI Sungailiat	2004-2010
g. MTs Plus Bahrul Ulum Sungailiat	2010-2013
h. SMA Plus Bahrul Ulum Sungailiat	2013-2016
i. S1 Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga	2016-2020

2. Pendidikan Non Formal

a. TPA Babusalam Sungailiat	2008
b. Primagama Sungailiat	2010

C. Pengalaman Organisasi

1. OSIC Bahrul Ulum 2015
2. Merching band 2014-2015
3. Divisi *Networking* HMPS BKI UIN Sunan Kalijaga 2017-2018
4. Klinik Konseling Islam Sunan Kalijaga 2017-2018
5. SPBA divisi Prancis 2018-2019

