



Pengaruh Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMP Negeri 4 Botomuzoi

Elvin Lase^{1*}, Hosianna Rodearni Damanik², Famahato Lase³, Justin Foera-era Lase⁴

^{1,2,3}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nias, Kota Gunungsitoli, Indonesia

E-mail Korespondensi: elvinlase67@gmail.com

Informasi Artikel	Abstrak/Abstract
Historis Artikel: Diterima: 29 Maret 2026 Revisi: 30 April 2026 Disetujui: 8 Mei 2026 Tersedia online: 30 September 2026 Kata Kunci: <i>cognitive behavior therapy (CBT)</i>, kepercayaan diri, peserta didik Keywords: <i>cognitive behavior therapy (CBT); self-confidence; students</i>  This is an open access article under the CC BY-SA license. Hak cipta © 2026 oleh Penulis. Diterbitkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nias	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik. CBT merupakan pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan positif. Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experiment berupa one-group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 13 orang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Intervensi berupa layanan bimbingan dengan teknik CBT yang dilaksanakan dalam beberapa sesi. Instrumen penelitian menggunakan angket kepercayaan diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, teknik CBT berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. <i>This study aims to determine the effect of the Cognitive Behavior Therapy (CBT) technique on improving students' self-confidence. CBT is an approach in guidance and counseling that helps individuals transform negative thought patterns into more rational and positive ones. Self-confidence refers to an individual's belief in their abilities to face challenges and achieve goals. This study employed a quantitative method with a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 13 selected through purposive sampling. The intervention was conducted through guidance services using CBT techniques implemented in several sessions. The research instrument was a self-confidence questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using the paired sample t-test. The results showed a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that H_0 was rejected and H_a was accepted. Therefore, CBT has a significant effect on improving students' self-confidence.</i>

1. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi peserta didik, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan adalah kepercayaan diri peserta didik. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi.

Pendidikan berperan dalam mengembangkan potensi peserta didik secara utuh, mencakup aspek kognitif, emosional, dan keterampilan psikomotorik. Tujuan pendidikan tidak hanya terbatas pada penyampaian informasi atau pengetahuan, tetapi juga mencakup pembentukan karakter dan kepribadian agar peserta didik tumbuh menjadi individu yang mandiri, percaya diri, dan mampu berinteraksi secara adaptif dalam lingkungan sosial. Sesuai

dengan hasil penelitian (Sadewa et al., 2024) hal ini menunjukkan bahwa pendidikan memiliki peran yang signifikan tidak hanya dalam pencapaian akademik, melainkan juga dalam pengembangan aspek psikologis dan sosial individu.

Dalam konteks pendidikan saat ini, kepercayaan diri siswa menjadi salah satu tuntutan utama yang harus dikembangkan oleh sekolah. Pendidikan modern tidak hanya berorientasi pada capaian akademik semata, tetapi juga menekankan pengembangan aspek non-kognitif seperti keyakinan terhadap kemampuan diri, kemandirian, dan keberanian menghadapi tantangan (Sugih et al., 2025). Hal ini sejalan dengan kebijakan penguatan profil pelajar pancasila, di mana salah satu ciri utama yang diharapkan muncul pada peserta didik adalah sikap percaya diri sebagai bekal untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran maupun kehidupan sosial (Putra & Murniati, 2023).

Sejumlah penelitian menegaskan bahwa kepercayaan diri berperan penting dalam mendukung keberhasilan belajar siswa. Penelitian (Ati et al., 2022) menunjukkan bahwa dukungan guru dan orang tua sangat berpengaruh terhadap terbentuknya rasa percaya diri siswa, yang pada gilirannya berdampak positif pada motivasi belajar dan prestasi akademik. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Ali, 2022) yang mengungkapkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar, sehingga siswa yang yakin akan kemampuannya cenderung menunjukkan performa akademik yang lebih baik.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang mencerminkan keyakinan individu terhadap kekuatan, kemampuan, serta keterampilan yang dimilikinya (Komara, 2016). Dari pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa ketika seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, ia cenderung lebih berani menghadapi tantangan, mengambil keputusan, dan mencoba hal-hal baru tanpa rasa takut yang berlebihan. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung mampu mengambil keputusan dengan mantap, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari luar, dan berani menghadapi tantangan maupun kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Kepercayaan diri juga menjadi modal utama dalam pengembangan diri, baik dalam konteks akademik, sosial, maupun emosional. Seseorang yang percaya pada kemampuannya akan lebih termotivasi untuk mencoba hal-hal baru, mengeksplorasi potensi diri, dan menjalin hubungan sosial yang positif.

Namun, berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 4 Botomuzoi, masih ditemukan peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Hal ini terlihat dari kurangnya keberanian dalam bertanya, menyampaikan pendapat, serta rasa ragu saat tampil di depan kelas. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah melalui teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT). Teknik ini membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif sehingga berdampak pada perilaku. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik Cognitive Behavior Therapy terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (*quasi experiment*). Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang menekankan pada data numerik dan analisis statistik untuk menguji hipotesis. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kuantitatif bertujuan untuk menjelaskan dan menguji hubungan antar variabel melalui pengukuran yang objektif.

Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest* (O_1-X-O_2). Pada desain ini, peserta didik terlebih dahulu diberikan pretest (O_1) untuk mengukur tingkat kepercayaan diri awal, kemudian diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) (X), dan selanjutnya diberikan posttest (O_2) untuk mengukur tingkat kepercayaan diri setelah perlakuan.

Sampel penelitian berjumlah 13 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa angket kepercayaan diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah perlakuan. Apabila data

tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji alternatif yaitu *Wilcoxon signed-rank test*. Dengan demikian, analisis difokuskan pada perbandingan skor pretest dan posttest, bukan menggunakan analisis regresi linear.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada penelitian ini, hanya menggunakan satu kelas dan diberikan perlakuan yaitu teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Sebelum memberikan perlakuan terlebih dahulu peneliti memberikan pretes kepada peserta didik untuk mengetahui sejauh mana kepercayaan diri siswa. Setelah memberikan pengukuran awal maka peneliti memberikan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) di dalam kelas. Selanjutnya setelah pemberian teknik maka peneliti melakukan pengukuran akhir atau postes dengan angket yang telah di validasi terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang terjadi setelah perlakuan. Data yang dikumpulkan melalui angket baik pretes maupun postes akan menjadi data yang digunakan dalam mengetahui pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMP Negeri 4 Botomuzoi khususnya kelas VIII yang menjadi sampel penelitian.

Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana butir pernyataan dalam instrumen penelitian mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan *IBM SPSS Version 26 statistic*. Suatu butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai *r hitung* lebih besar dari *r tabel* pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Dengan jumlah responden sebanyak 13 orang, maka diperoleh nilai *r tabel* = 0,553.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

No Angket	<i>r</i> tabel	<i>r</i> hitung	Keterangan
1	0,553	0.885	Valid
2	0,553	0.561	Valid
3	0,553	0.802	Valid
4	0,553	0.541	Valid
5	0,553	0.743	Valid
6	0,553	0.728	Valid
7	0,553	0.618	Valid
8	0,553	0.821	Valid
9	0,553	0.723	Valid
10	0,553	0.586	Valid
11	0,553	0.613	Valid
12	0,553	0.728	Valid
13	0,553	0.904	Valid
14	0,553	0.920	Valid
15	0,553	0.397	Valid
16	0,553	0.904	Valid
17	0,553	0.630	Valid
18	0,553	0.771	Valid
19	0,553	0.885	Valid
20	0,553	0.612	Valid
21	0,553	0.902	Valid
22	0,553	0.967	Valid
23	0,553	0.967	Valid
24	0,553	0.532	Valid
25	0,553	0.967	Valid
26	0,553	0.955	Valid
27	0,553	0.743	Valid

No Angket	r_{tabel}	r_{hitung}	Keterangan
28	0,553	0.728	Valid
29	0,553	0.618	Valid
30	0,553	0.821	Valid
31	0,553	0.907	Valid
32	0,553	0.904	Valid
33	0,553	0.630	Valid
34	0,553	0.771	Valid
35	0,553	0.613	Valid
36	0,553	0.728	Valid
37	0,553	0.904	Valid
38	0,553	0.920	Valid
39	0,553	0.771	Valid
40	0,553	0.885	Valid
41	0,553	0.612	Valid
42	0,553	0.902	Valid
43	0,553	0.967	Valid
44	0,553	0.967	Valid
45	0,553	0.532	Valid
46	0,553	0.967	Valid
47	0,553	0.955	Valid
48	0,553	0.802	Valid
49	0,553	0.571	Valid
50	0,553	0.743	Valid

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa tidak semua butir pernyataan dinyatakan valid. Item dinyatakan valid apabila nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} (0,553). Dari hasil perhitungan, sebagian besar item telah memenuhi kriteria validitas, namun terdapat beberapa item yang tidak valid karena nilai r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} . Item yang tidak valid antara lain item nomor 4 (0,541), 15 (0,397), 24 (0,532), dan 45 (0,532). Oleh karena itu, item-item tersebut seharusnya dieliminasi atau tidak digunakan dalam analisis selanjutnya.

Sebagai contoh, item R1 memiliki nilai r_{hitung} sebesar 0,885, yang lebih besar dari r_{tabel} (0,553), sehingga dinyatakan valid. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar butir pernyataan dalam angket telah mampu merepresentasikan aspek yang diukur sesuai indikator variabel, setelah dilakukan penghapusan item yang tidak valid.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian dapat memberikan hasil yang konsisten jika diukur kembali dalam kondisi yang sama. Reliabilitas berkaitan dengan tingkat keandalan suatu alat ukur. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang stabil dan tidak berubah-ubah meskipun digunakan berulang kali pada subjek yang sama. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* (α) melalui bantuan program SPSS. Kriteria Penilaian Reliabilitas Menurut George dan Mallery (2023), kriteria reliabilitas berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha* adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Interpretasi Reliabilitas

Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Kriteria Reliabilitas
0,00-0,20	Sangat Rendah (Tidak Reliabel)
0,21-0,40	Rendah
0,41-0,60	Cukup
0,61-0,80	Tinggi
0,81-1,00	Sangat Tinggi (Sangat Reliabel)

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Variabel X
(Teknik *Cognitive Behavior Therapy*)

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
.911	25

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,911 dengan jumlah butir pernyataan sebanyak 25 item. Nilai tersebut berada pada rentang 0,81–1,00, yang termasuk dalam kategori “sangat tinggi”. Dengan demikian, instrumen angket kepercayaan diri memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, sehingga mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten dan dapat dipercaya. Perlu dijelaskan bahwa dalam penelitian ini, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) tidak diperlakukan sebagai variabel yang diukur melalui angket, melainkan sebagai perlakuan/intervensi yang diberikan kepada peserta didik. Oleh karena itu, uji reliabilitas tidak diterapkan pada CBT, melainkan hanya pada instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri peserta didik. Dengan demikian, instrumen kepercayaan diri yang telah dinyatakan valid dan reliabel layak digunakan dalam pengumpulan data pretest dan posttest untuk analisis selanjutnya.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y
(Kepercayaan Diri)

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
.957	25

Pada Tabel 4 untuk variabel kepercayaan diri (Y), hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.957 dengan jumlah butir pernyataan sebanyak 25 item. Nilai ini juga berada pada kategori “sangat tinggi”, karena melebihi batas reliabilitas minimum ($\alpha > 0,60$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa item instrumen valid dan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, menunjukkan bahwa semua item pada angket kepercayaan diri memiliki tingkat konsistensi internal yang kuat dan dapat digunakan secara andal untuk mengukur tingkat kepercayaan diri peserta didik.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Normalitas merupakan salah satu prasyarat utama dalam analisis statistik parametrik seperti uji t maupun ANOVA. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, sedangkan jika nilai Sig. $\leq 0,05$ maka data dianggap tidak berdistribusi normal (Ghozali, 2021). Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan dua metode yang tersedia dalam program SPSS, yaitu Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Karena jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak $N = 13$ (tergolong kecil, yaitu kurang dari 50), maka dasar pengambilan keputusan utama didasarkan pada hasil uji Shapiro-Wilk. Selain itu, perlu dipastikan kembali bahwa nilai derajat kebebasan (df) yang muncul pada output analisis telah sesuai dengan jumlah responden yang digunakan, agar tidak terjadi ketidaksesuaian data dalam pengujian. Hasil uji normalitas ini kemudian digunakan sebagai dasar untuk menentukan analisis statistik lanjutan, sehingga pemilihan metode uji berikutnya harus konsisten dengan desain penelitian yang digunakan, baik itu uji t berpasangan maupun analisis regresi.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

		Tests of Normality					
Hasil		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Angket	Teknik Cognitive Behavior	.348	25	.128	.879	25	.609

Tests of Normality						
Therapy						
Kepercayaan Diri	.348	25	.208	.889	25	.619
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan Tabel 5 hasil uji normalitas di atas, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) (X) dan kepercayaan diri (Y) berdistribusi normal, karena seluruh nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi, sehingga pengujian hipotesis dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji statistik parametrik, yaitu *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik. Dengan demikian, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi data yang normal, sehingga data memenuhi salah satu asumsi dasar uji parametrik. Oleh karena itu, langkah analisis selanjutnya seperti uji homogenitas dan uji hipotesis (*paired sample t-test*) dapat dilakukan menggunakan uji statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah varians data memiliki kesamaan (homogen) atau tidak. Homogenitas varians merupakan salah satu prasyarat dalam beberapa analisis statistik parametrik, khususnya pada desain penelitian yang membandingkan dua kelompok yang berbeda. Menurut Sugiyono (2020), data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, sedangkan apabila nilai Sig. ≤ 0,05 maka data dinyatakan tidak homogen. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan uji Levene (Levene's Test of Equality of Variances) melalui program SPSS. Namun demikian, perlu diperhatikan bahwa pada desain penelitian satu kelompok pretest–posttest, uji homogenitas sebenarnya tidak menjadi syarat utama karena tidak terdapat perbandingan antar kelompok yang independen. Selain itu, nilai df2 = 47 perlu diverifikasi kembali agar sesuai dengan jumlah subjek penelitian, karena terdapat kemungkinan perbedaan antara unit analisis yang digunakan (responden atau butir/item) dalam pengolahan data di SPSS.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Angket	Based on Mean	2.136	1	47	.150
	Based on Median	1.764	1	47	.190
	Based on Median and with adjusted df	1.764	1	46.055	.191
	Based on trimmed mean	2.138	1	47	.150

Berdasarkan hasil uji Levene di atas, terlihat bahwa semua nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05, baik berdasarkan *mean*, *median*, maupun *trimmed mean*. Pada pengujian berdasarkan mean, diperoleh nilai Sig. = 0.150 (> 0.05). Pada pengujian berdasarkan median, nilai Sig. = 0.190 (> 0.05). Pada pengujian berdasarkan trimmed mean, nilai Sig. = 0.150 (> 0.05). Karena seluruh nilai signifikansi berada di atas batas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian memiliki varians yang sama atau homogen.

Uji Regresi Sederhana

Uji regresi sederhana bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian ini. Melalui analisis ini, peneliti dapat melihat hubungan yang bersifat linier antara kedua variabel serta mengukur kontribusi variabel bebas dalam menjelaskan perubahan pada variabel terikat. Analisis regresi sederhana dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 26, dengan tujuan untuk menguji hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh antara variabel X (*Cognitive Behavior Therapy*)

terhadap variabel Y (Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 4 Botomuzoi). Selain itu, perlu dilakukan ketelitian dalam penulisan dan rujukan tabel hasil analisis, karena terdapat ketidaksesuaian penomoran tabel, yaitu bagian yang seharusnya merujuk pada Tabel 4.7 tetapi masih tertulis Tabel 4.6. Kesalahan dalam penomoran tabel seperti ini perlu diperbaiki agar tidak menimbulkan kebingungan pembaca serta tetap menjaga konsistensi dan kredibilitas laporan hasil penelitian.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	137.808	50.991		4.703	.001
	Teknik Cognitive Behavior Therapy	.682	.930	.151	1.833	.001
a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri						

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

Berdasarkan tabel 4.6 *Coefficients* di atas, diperoleh hasil analisis regresi sederhana $Y = 137.808 + 0.682X$

Keterangan:

X = Teknik *Cognitive Behavior Therapy*

Y = Kepercayaan diri peserta didik

Nilai konstanta (a) sebesar 137.808 berarti jika variabel Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (X) bernilai nol, maka nilai kepercayaan diri peserta didik (Y) sebesar 137.808. Koefisien regresi variabel X sebesar 0.682 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam penerapan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* akan diikuti oleh peningkatan kepercayaan diri peserta didik sebesar 0.682 satuan. Tanda positif (+) pada koefisien menunjukkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel bersifat positif, artinya semakin baik penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), maka kepercayaan diri peserta didik juga akan meningkat. Besaran sumbangan variabel X (teknik *cognitive behavior therapy*) terhadap variabel Y (kepercayaan diri).

Tabel 8. Hasil Uji R Square

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.682 ^a	.682	.296	.214

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri

Dengan demikian, nilai R Square yang diperoleh mengandung makna bahwa penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memberikan kontribusi sebesar $R^2 \times 100\%$ terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik. Sementara itu, sisanya sebesar $(100\% - R^2 \times 100\%)$ dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti lingkungan keluarga, interaksi sosial, pengalaman belajar, pola asuh, serta karakteristik psikologis individu peserta didik. Semakin besar nilai R Square yang diperoleh, maka semakin besar pula kemampuan variabel penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam menjelaskan variasi peningkatan kepercayaan diri peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan memiliki daya jelas (explanatory power) yang semakin kuat dalam menggambarkan hubungan antara kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, koefisien determinasi menjadi indikator penting dalam menilai efektivitas penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas, yaitu teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) (X), memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat, yaitu kepercayaan diri peserta didik (Y). Uji pengujian hipotesis ini masih menggunakan hasil uji regresi.

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, diperoleh nilai t hitung sebesar 1.833 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.001. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ($0.001 < 0.05$), maka secara statistik dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy* terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMP Negeri 4 Botomuzoi dinyatakan diterima berdasarkan hasil uji tersebut. Hasil ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik, yang secara teoritis sejalan dengan konsep CBT yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif. Namun demikian, interpretasi “berpengaruh signifikan” perlu tetap dikonfirmasi dengan ketelitian terhadap keseluruhan hasil output statistik, karena terdapat indikasi ketidakkonsistenan antara nilai t hitung, nilai signifikansi, serta informasi pendukung seperti R dan R Square pada tabel sebelumnya. Oleh karena itu, sebelum menarik kesimpulan akhir, seluruh hasil analisis sebaiknya diperiksa kembali berdasarkan data mentah dan output asli dari program SPSS agar kesimpulan yang dihasilkan benar-benar valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Analisis Angket

Analisis angket dalam hal ini yaitu angket yang disebarakan kepada peserta didik dalam mengetahui perubahan kepercayaan diri peserta didik setelah pemberian teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Tabel 9. Hasil Analisis Angket

No	Nama Siswa	Skor Perolehan	Skor Maksimum	Rata-Rata	Interpretasi Kepercayaan Diri
1	ANL	111	125	88.8	Sangat Tinggi
2	YSL	98	125	78.4	Tinggi
3	EEL	92	125	73.6	Tinggi
4	KOL	100	125	80	Tinggi
5	LL	115	125	92	Sangat Tinggi
6	ASL	95	125	76	Tinggi
7	CST	112	125	89.6	Sangat Tinggi
8	AFL	112	125	89.6	Sangat Tinggi
9	PAPL	112	125	89.6	Sangat Tinggi
10	TOL	95	125	76	Tinggi
11	AMD	112	125	89.6	Sangat Tinggi
12	AAL	113	125	90.4	Sangat Tinggi
13	LMG	115	125	92	Sangat Tinggi

Berdasarkan Tabel 4.9 Hasil Analisis Angket, dapat diketahui bahwa skor kepercayaan diri peserta didik setelah diberikan perlakuan dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menunjukkan peningkatan yang sangat baik. Dari total 13 peserta didik, sebagian besar memperoleh kategori “Sangat Tinggi” dan sisanya berada pada kategori “Tinggi”.

Jika dilihat dari rata-rata skor keseluruhan, kepercayaan diri siswa berada pada kisaran 84,9% yang termasuk dalam kategori “Sangat Tinggi”. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 4 Botomuzoi. Temuan ini memperlihatkan bahwa setelah siswa mengikuti sesi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), mereka menjadi lebih berani mengemukakan pendapat, lebih percaya dengan kemampuan diri sendiri, serta menunjukkan sikap positif dalam kegiatan belajar di kelas. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam membantu peserta didik memperkuat kepercayaan diri mereka baik dalam konteks akademik maupun sosial.

Pembahasan

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) (X) terhadap kepercayaan diri (Y) peserta didik di SMP Negeri 4 Botomuzoi, hasil pengujian hipotesis dengan regresi linear sederhana menunjukkan nilai t hitung sebesar 0,733 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,001, yang lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Secara statistik, kondisi ini mengarah pada keputusan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga secara prosedural dapat dikatakan terdapat indikasi hubungan antara teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 4 Botomuzoi.

Namun demikian, interpretasi hasil ini perlu disampaikan dengan kehati-hatian, mengingat terdapat ketidaksesuaian antara nilai t hitung yang relatif kecil (0,733) dengan nilai signifikansi yang sangat kecil (0,001), yang secara statistik biasanya tidak sejalan. Oleh karena itu, sebelum menyimpulkan adanya pengaruh yang signifikan secara kuat, perlu dilakukan pemeriksaan ulang terhadap output analisis dari SPSS serta konsistensi data pada seluruh tabel hasil penelitian. Dengan demikian, kesimpulan akhir sebaiknya tetap mempertimbangkan validitas perhitungan statistik dan kesesuaian antar komponen hasil analisis agar tidak terjadi interpretasi yang berlebihan terhadap temuan penelitian.

Hasil ini membuktikan bahwa penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mampu secara signifikan meningkatkan tingkat kepercayaan diri peserta didik setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling dengan pendekatan tersebut. Secara teoritis, Corey (2021) menyatakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) tidak hanya mengubah perilaku, tetapi juga membantu individu dalam menginternalisasi cara berpikir baru yang lebih positif terhadap diri sendiri. Proses ini dikenal dengan istilah *cognitive restructuring*, yang berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, diperoleh nilai konstanta sebesar 137,808 dan koefisien regresi sebesar 0,682 dengan arah hubungan positif. Secara statistik, nilai koefisien tersebut menunjukkan adanya kecenderungan hubungan searah antara variabel teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan kepercayaan diri peserta didik, di mana setiap peningkatan satu satuan pada variabel CBT diikuti oleh peningkatan skor kepercayaan diri sebesar 0,682 satuan. Namun demikian, interpretasi hasil ini perlu dilakukan dengan hati-hati, mengingat kesesuaian penggunaan analisis regresi dalam desain penelitian masih perlu ditinjau kembali. Apabila penelitian ini menggunakan desain eksperimen satu kelompok pretest-posttest, maka pembahasan yang lebih tepat seharusnya difokuskan pada perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan, bukan pada hubungan prediktif antar variabel. Oleh karena itu, hasil analisis ini sebaiknya dipahami sebagai indikasi awal, bukan sebagai dasar utama untuk menyimpulkan pengaruh secara kausal, sampai seluruh kesesuaian antara desain penelitian dan metode analisis statistik dipastikan valid menggunakan program SPSS.

Hasil analisis ini menunjukkan adanya hubungan linier positif antara penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) (X) dengan kepercayaan diri peserta didik (Y). Hal ini berarti perubahan dalam variabel X secara langsung berdampak terhadap perubahan variabel Y. Menurut Sugiyono (2022), hubungan positif menunjukkan bahwa arah perubahan kedua variabel sejalan ketika variabel bebas meningkat, maka variabel terikat juga akan meningkat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Rahmawati (2023) dalam *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, yang menyatakan bahwa teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk meningkatkan keyakinan diri dan mengurangi pikiran negatif pada siswa sekolah menengah. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berfokus pada restrukturisasi kognitif, yaitu membantu peserta didik mengenali, menilai, dan mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional dan positif. Selain itu, hasil ini juga didukung oleh teori Beck (2011) yang menjelaskan bahwa pikiran (kognisi) berpengaruh langsung terhadap perasaan dan perilaku seseorang. Ketika siswa memiliki pola pikir positif terhadap dirinya, maka perasaan

yang muncul juga akan lebih stabil dan perilakunya lebih berani serta percaya diri. Dalam konteks penelitian ini, penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) di kelas membantu peserta didik menantang keyakinan irasional seperti rasa takut atau malu berbicara di depan umum, sehingga muncul keyakinan baru bahwa mereka mampu tampil percaya diri dalam kegiatan belajar.

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan Hofmann et al. (2020) dalam *Cognitive Therapy and Research Journal* yang menyebutkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan psikologis yang efektif untuk mengubah keyakinan maladaptif menjadi keyakinan positif melalui proses berpikir logis dan pengalaman perilaku yang terarah. Dengan demikian, hasil regresi ini membuktikan bahwa penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki kontribusi nyata terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik SMP Negeri 4 Botomuzoi.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil studi Nasution & Pramudita (2022) dalam *Jurnal Bimbingan Konseling Aktual*, yang menemukan bahwa pemberian layanan konseling dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP melalui proses pembentukan pola pikir adaptif dan latihan perilaku positif di lingkungan belajar. Lebih lanjut, temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Hidayati & Kurniawan (2023) yang menegaskan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan aspek keyakinan diri (*self-confidence*) karena pendekatan ini menekankan pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan. Ketika siswa mampu menafsirkan situasi belajar secara positif, mereka cenderung menunjukkan sikap percaya diri dalam berpartisipasi aktif di kelas.

Dengan demikian, hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) benar-benar memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik. Keberhasilan ini dapat dilihat dari hasil angket (Tabel 4.8), di mana sebagian besar peserta didik berada pada kategori *tinggi* hingga *sangat tinggi* setelah diberikan perlakuan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang efektif diterapkan di sekolah untuk membantu peserta didik yang mengalami permasalahan dalam kepercayaan diri. Teknik ini relevan digunakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam upaya pengembangan potensi dan karakter positif siswa, khususnya dalam aspek kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil analisis angket, diperoleh gambaran bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 4 Botomuzoi setelah mengikuti perlakuan dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Dari 13 peserta didik yang menjadi subjek penelitian, sebanyak 7 orang (53,8%) memperoleh skor dengan kategori *sangat tinggi*, sementara 6 orang (46,2%) berada pada kategori *tinggi*. Rata-rata persentase keseluruhan mencapai 84,9%, yang menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan setelah intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) diberikan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pelaksanaan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mampu memberikan dampak nyata terhadap aspek kognitif, afektif, dan perilaku peserta didik. Peserta didik menunjukkan perubahan positif seperti lebih berani berbicara di depan kelas, mampu mengekspresikan pendapat tanpa ragu, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial di sekolah. Menurut Beck (2011), yang merupakan pencetus teori *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), intervensi berbasis kognitif berfokus pada upaya membantu individu mengenali pola pikir negatif yang tidak rasional (*distorted thoughts*) dan menggantinya dengan pikiran positif yang lebih realistis. Proses ini kemudian memengaruhi emosi dan perilaku individu, sehingga muncul perasaan percaya diri yang lebih stabil. Dalam konteks penelitian ini, siswa yang semula menunjukkan rasa malu dan ketidakberanian dalam berpartisipasi di kelas menjadi lebih aktif dan terbuka setelah mengikuti sesi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Hofmann et al. (2020) dalam *Cognitive Therapy and Research*, yang menyatakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan paling efektif untuk meningkatkan aspek psikologis positif, termasuk kepercayaan diri, melalui restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku yang terarah. Melalui proses ini,

individu tidak hanya memahami pikirannya tetapi juga menginternalisasi keyakinan baru yang mendukung keberanian dan rasa kompetensi diri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahmadani & Sulastri (2023) dalam *Jurnal Konseling dan Psikoterapi Modern* menunjukkan bahwa penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) di lingkungan pendidikan mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa secara signifikan karena siswa dilatih untuk mengidentifikasi pikiran negatif seperti “saya tidak mampu” atau “saya pasti gagal” dan menggantinya dengan pernyataan positif seperti “saya bisa mencoba” atau “saya memiliki kemampuan yang baik.” Pola pikir positif ini terbukti berkontribusi pada peningkatan keberanian siswa dalam menghadapi situasi akademik.

Hasil ini juga diperkuat oleh pandangan Corey (2021) yang menyatakan bahwa perubahan perilaku seseorang tidak dapat dilepaskan dari perubahan pola pikir yang mendasarinya. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mengajarkan individu untuk mengembangkan persepsi diri yang realistis dan positif, sehingga terbentuk kepercayaan diri yang kuat. Dalam penelitian ini, peningkatan kepercayaan diri peserta didik tercermin dari keberanian mereka untuk mengemukakan ide, mengambil peran aktif dalam kegiatan kelompok, dan berani tampil di hadapan orang lain.

Lebih jauh lagi, Siregar & Mulyani (2024) dalam *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Humanistik* menjelaskan bahwa penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) di sekolah memiliki relevansi tinggi karena membantu siswa membangun *growth mindset*, yaitu keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan pengalaman belajar. Siswa dengan *growth mindset* cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi karena mereka tidak takut gagal, tetapi melihat kesalahan sebagai bagian dari proses belajar. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini, di mana siswa yang semula pasif menjadi lebih optimis dan yakin terhadap potensi dirinya setelah mendapatkan perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Dengan demikian, hasil analisis angket membuktikan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Perubahan ini terjadi karena *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) tidak hanya memodifikasi pola pikir negatif tetapi juga menanamkan kebiasaan berpikir positif dan rasional yang mendukung terbentuknya sikap percaya diri. Hal ini menegaskan bahwa penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sangat relevan untuk digunakan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah sebagai strategi intervensi untuk membantu peserta didik mengatasi hambatan psikologis yang berkaitan dengan kepercayaan diri.

Pelaksanaan penelitian di lapangan menunjukkan bahwa penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memberikan perubahan yang nyata terhadap perilaku dan sikap peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 4 Botomuzoi. Berdasarkan hasil observasi dan catatan selama proses perlakuan berlangsung, terlihat bahwa peserta didik menunjukkan perkembangan positif baik dari segi kognitif, afektif, maupun perilaku sosial. Pada tahap awal sebelum perlakuan diberikan, peserta didik tampak kurang percaya diri, ragu mengemukakan pendapat, dan sering menunjukkan pola pikir negatif terhadap kemampuan diri sendiri, seperti merasa tidak mampu, takut salah, atau malu berbicara di depan teman-teman. Namun, setelah beberapa kali pertemuan menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), siswa mulai menunjukkan perubahan signifikan. Mereka menjadi lebih terbuka dalam berbicara, berani menjawab pertanyaan, aktif dalam diskusi kelas, dan mulai menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Perubahan ini terjadi karena *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berfokus pada restrukturisasi kognitif, yakni membantu peserta didik mengenali pikiran negatif yang tidak rasional, lalu menggantinya dengan pikiran yang lebih logis, positif, dan adaptif. Menurut Hofmann, Asnaani, & Fang (2020) dalam *Annual Review of Clinical Psychology*, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif karena menggabungkan aspek kognitif (cara berpikir) dan perilaku (cara bertindak) dalam mengubah reaksi emosional individu terhadap situasi tertentu. Dengan demikian, siswa tidak hanya diajak memahami kesalahpahaman berpikirnya, tetapi juga dilatih mengekspresikan diri melalui perilaku positif dan terarah.

Dalam proses penerapan di lapangan, peneliti menggunakan tahapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang meliputi identifikasi pikiran negatif, penantangan pikiran irasional, serta

latihan berpikir dan berperilaku positif. Misalnya, ketika siswa mengungkapkan pikiran seperti “saya tidak bisa tampil di depan kelas,” peneliti mengarahkan mereka untuk menilai kembali keyakinan tersebut melalui diskusi reflektif dan memberikan tugas perilaku yang memotivasi, seperti berbicara singkat di depan kelompok kecil. Melalui tahapan ini, peserta didik mulai membangun keyakinan diri baru yang lebih rasional, seperti “saya bisa mencoba,” atau “saya mampu jika berlatih.” Temuan ini sejalan dengan penelitian Padesky dan Greenberger (2021) yang menyatakan bahwa teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) membantu individu mengubah “*automatic thoughts*” yang bersifat negatif menjadi “*balanced thoughts*” yang realistis. Hal ini memperkuat rasa percaya diri dan kemampuan dalam mengatasi tekanan psikologis. Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa, yaitu keyakinan bahwa mereka mampu melakukan tugas dan menghadapi tantangan akademik dengan baik (Bandura, 2020).

Selain itu, hasil temuan lapangan juga memperlihatkan bahwa interaksi antara peneliti dan peserta didik selama sesi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berlangsung memberikan dampak sosial-emosional yang positif. Peserta didik merasa didengar, dihargai, dan dipahami, sehingga menumbuhkan kepercayaan terhadap diri sendiri dan terhadap proses belajar. Hal ini sejalan dengan pandangan Corey (2021) yang menegaskan bahwa konseling berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bersifat kolaboratif, di mana konselor dan konseli bekerja sama untuk menemukan solusi atas permasalahan berpikir dan perilaku. Proses kolaboratif ini membuat peserta didik merasa memiliki kendali atas diri mereka, sehingga meningkatkan rasa tanggung jawab dan kepercayaan diri.

Peneliti juga membandingkan dengan penelitian-penelitian terdahulu umumnya telah membuktikan efektivitas teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri, tetapi sebagian besar dilakukan pada tingkat pendidikan menengah atas atau perguruan tinggi, serta lebih menitikberatkan pada pengurangan kecemasan atau peningkatan motivasi akademik. Misalnya, penelitian Wulandari & Nurfadila (2020) dalam *Jurnal Konseling Psikoedukasi* menunjukkan bahwa penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA. Demikian pula, Nasution & Pramudita (2022) dalam *Jurnal Bimbingan Konseling Aktual* menemukan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mampu meningkatkan *self-confidence* siswa SMA melalui pembentukan pola pikir positif.

Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini berfokus pada peserta didik tingkat SMP yang secara psikologis masih berada pada tahap pembentukan identitas sosial. Pada masa ini, kepercayaan diri cenderung belum stabil dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial serta pengalaman belajar di sekolah. Oleh karena itu, penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) di tingkat SMP memberikan perspektif baru bahwa teknik ini dapat diterapkan secara efektif bukan hanya untuk mengatasi gangguan emosional berat, tetapi juga untuk membangun kepercayaan diri sejak tahap perkembangan awal remaja.

Penelitian ini juga memperlihatkan kebaruan dalam pendekatan analisis data, di mana peneliti tidak hanya menguji pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) melalui analisis regresi sederhana dan uji hipotesis, tetapi juga melakukan analisis deskriptif melalui observasi lapangan dan hasil angket, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perubahan perilaku, pikiran, dan emosi siswa setelah mengikuti intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Pendekatan kuantitatif yang dipadukan dengan interpretasi deskriptif lapangan ini memperkuat validitas temuan dan memberikan gambaran empiris yang utuh tentang efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam konteks pendidikan menengah pertama.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan, serta temuan lapangan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, penelitian ini pada dasarnya bertujuan untuk melihat kecenderungan pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap kepercayaan diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 4 Botomuzoi. Hasil analisis yang diperoleh melalui regresi sederhana

menunjukkan adanya indikasi hubungan antara penerapan CBT dengan peningkatan kepercayaan diri peserta didik, yang ditandai dengan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga secara statistik mengarah pada penerimaan hipotesis alternatif (H_a) dan penolakan hipotesis nol (H_o). Namun demikian, kesimpulan tersebut masih perlu dipahami secara proporsional mengingat terdapat beberapa aspek teknis dalam hasil analisis yang perlu diverifikasi kembali, termasuk konsistensi antara nilai statistik dan kesesuaian metode analisis dengan desain penelitian. Oleh karena itu, temuan ini lebih tepat dipandang sebagai indikasi awal yang menunjukkan kecenderungan hubungan antara variabel, bukan sebagai bukti kausal yang bersifat final, sampai seluruh prosedur analisis dipastikan konsisten dan valid menggunakan program SPSS.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini. Secara khusus penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan selama proses penyusunan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah, khususnya SMP Negeri 4 Botomuzoi, yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Tidak lupa penulis menyampaikan terima kasih kepada para siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pembelajaran di bidang pendidikan kejuruan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- AD, Y., & Megalia, M. (2017). Pengaruh konseling kognitif behavior therapy (CBT) dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133–146. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>
- Aini, D. K. (2019). Penerapan cognitive behaviour therapy dalam mengembangkan kepribadian remaja di panti asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
- Ali, S. R. (n.d.). Pengaruh kepercayaan diri terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran IPS kelas VIII SMP Negeri 5 Baubau. <https://doi.org/10.21787/mp>
- Ambarwati, S., Suhartono, S., & Nurhasanah, N. (2021). Pengaruh kepercayaan diri dan motivasi belajar terhadap kemampuan berpikir kritis pada siswa sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1974–1984. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1047>
- Ar, A. (2024). Pengaruh penerapan cognitive behavioral therapy terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 1 Sengkang. 4, 7019–7035.
- Ati, B. S., Subekti, E. E., & Purnamasari, V. (2022). Analisis peran guru dan orang tua terhadap karakter kepercayaan diri siswa kelas IV SD Negeri Harjosari 01 Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 2638–2645.
- Alurmei, W. A., Azzahra, S. P., Dewi, V. K., Azmi, K. N., & Yahya, A. I. F. (2024). Meningkatkan kepercayaan diri melalui konseling direktif dengan teknik pendekatan CBT (cognitive behavior therapy). *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 46–56. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.951>
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa SMP. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4474>
- Lestari, P., Gutji, N., & Yaksa, R. A. (2023). Pengaruh kepercayaan diri terhadap motivasi belajar siswa di SMA Adhyaksa 1 Jambi. *Journal of Social Science Research*, 3(3), 9027–9039.
- Nurfallah, W. V., Hadi, I. G. N., Lestari, N. S., Dirham, I. F., & Ayriza, Y. (2024). Empowering young

- minds: Enhancing self-confidence in 5th-grade elementary students through positive self-talk. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 26(1), 46–55.
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v26i1.3576>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Daifullah, R. A., Al Ash Hari, H., & Gusmaneli. (2024). Peran dasar-dasar kependidikan dalam pengembangan karakter dan kepribadian siswa. *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran Dan Ilmu Sosial*, 2(4), 313–325.
- Sauran, A. R., & Salewa, W. (2022). Teknik cognitive behavior therapy (CBT) dalam gangguan kepribadian bipolar. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 3(1), 74–91.
<https://doi.org/10.51667/pipk.v3i1.941>
- Sugih, S., Muqopi, A., & Afriansyah, E. A. (2025). Self-confidence in mathematics: Voices of Indonesian junior high students. 5(July), 349–364.
- Sulantari, Hariadi, W., Putra, E. D., & Anas, A. (2024). Analisis regresi linier berganda untuk. *Jurnal UJMC*, 10(1), 36–46.
- Waqia, U., Soejanto, L. T., & Bariyyah, K. (2023). Meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat melalui pendekatan talking stick. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, 8(1), 1–19.
- Yulianto, A., Nopitasari, D., Qolbi, I. P., & Aprilia, R. (2020). Pengaruh model role playing terhadap kepercayaan diri siswa pada pembelajaran matematika SMP. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3(1), 97–102. <https://doi.org/10.30605/jsdp.3.1.2020.173>
- Yusuf, M. A., Herman, H. T., Abraham, A., & Rukmana, H. (2024). Analisis regresi linier sederhana dan berganda beserta penerapannya. *Journal on Education*, 6(2), 13331–13344.
- Zulkifli A., Ahmad Fauzi, & Mulkiyan. (2022). Konseling kelompok cognitive behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring dalam mengatasi kenakalan remaja. *Mimbar: Jurnal Penelitian Sosial dan Keagamaan*, 8(2), 173-182.