Research Article

Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Tomi Putra¹, Zadrian Ardi², Netrawati³

1. Universitas Negeri Padang, tomiputra0796@gmail.com
2. Universitas Negeri Padang, zadrian@fip.unp.ac.id
3. Universitas Negeri Padang, netrawati@fip.unp.ac.id

Copyright © 2025 by Authors, Published by Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. This is an open access article under the CC BY License: (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

Received : January 28, 2025
Accepted : March 25, 2025

Revised : March 8, 2025
Available online : March 31, 2025

How to Cite: Tomi Putra, Zadrian Ardi, & Netrawati. (2025). Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, 6(1), 245–254. <https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.189>

Abstract. Self-confidence is one of the important aspects of a person's personality. Self-confidence is a very valuable attribute in a person in social life, without self-confidence it will cause many problems for a person. This is because with self-confidence, a person is able to actualize all their potential. Feelings of insecurity felt by a person can be improved through the help given to them. One alternative solution that can be done is to use the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach. This literature review uses a qualitative approach with a descriptive analysis method. The reference sources are in the form of articles, books, and information from technology and communication media that are in accordance with the topic discussed. Through this literature review, the process of analysis, synthesis, summarizing and comparing one literature with another can be carried out. The results of this approach are that all literature reveals consistent results, namely the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach is effective in increasing self-confidence. There are many studies showing that Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is an effective therapy for increasing self-confidence. Some literature also suggests that to increase self-confidence, Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

Keywords: Approach, Technique, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Self-Confidence.

Abstrak. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk

mengaktualisasikan segala potensinya. Perasaan tidak percaya diri yang dirasakan oleh seseorang dapat ditingkatkan melalui bantuan yang diberikan kepada mereka. Salah satu alternatif solusi yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan pendekatan yang Cognitive Behavior Therapy (CBT). Tulisan literature review ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis deskriptif. Adapun sumber referensi berupa artikel, buku, dan informasi dari media teknologi dan komunikasi yang sesuai dengan topik yang dibahas. Melalui literature review ini dapat dilakukan proses analisis, sintesis, meringkas dan membandingkan literature yang satu dengan yang lainnya. Hasil dari Pendekatan ini adalah bahwa semua literatur mengungkapkan hasil yang konsisten, yaitu Pendekatan Cognitive Behavioral Therapi (CBT) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Ada banyak penelitian menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapi (CBT) adalah terapi yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Beberapa literatur juga menyarankan bahwa untuk meningkatkan kepercayaan diri, Cognitive Behavioral Therapi (CBT).

Kata Kunci: Pendekatan, Teknik, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Kepercayaan Diri.

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Menurut Willis kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain (Ghufron dan Risnawita, 2011).

Loekmono mengemukakan kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari individu sendiri. Norma dan pengalaman keluarga, tradisi kebiasaan dan lingkungan sosial atau kelompok dimana keluarga itu berasal (Asmadi dkk, 2006). Hakim berpendapat, rasa kepercayaan diri secara sederhana bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya (Hakim, 2002).

Senada dengan pendapat Lie menyatakan kepercayaan diri berarti yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Dengan kepercayaan diri seseorang merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri (Lie, 2003).

Maslow menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualitas diri. Dengan kepercayaan diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya kepercayaan diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang kepercayaan diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain (Kartono, 2011).

Perasaan tidak percaya diri yang dirasakan oleh siswa dapat ditingkatkan melalui bantuan yang diberikan kepada mereka. Menurut Sugiharto dan Sukiman (2012), Salah satu alternatif solusi yang bisa dilakukan adalah dengan menerapkan model layanan konseling dengan pendekatan yang digunakan adalah konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan atau terapi yang berpusat untuk melatih cara berfikir (cognitive) dan melatih cara bertindak (behavior) dengan digunakannya pendekatan atau terapi CBT dapat membantu orang yang mengalami depresi, dikarenakan depresi banyak disebabkan oleh pola pikir yang negatif yang dapat memunculkan stress, ketakutan berlebih, kecemasan dan lain sebagainya. CBT berpusat pada ide bahwa dengan melatih serta mengubah pola pikir yang negatif menjadi positif, mampu mengubah kognisi klien yang mengalami kesehatan mental yang terganggu seperti depresi. CBT memiliki prinsip bahwa permasalahan yang dialami oleh seorang klien bukanlah berasal dari situasi dan kondisi, melainkan bagaimana cara klien untuk menginterpretasikan permasalahan kedalam pikirannya.

Cara menginterpretasikan permasalahan inilah yang masih banyak belum bisa dilakukan oleh klien sendiri, maka dari itu muncullah pemikiran negatif dan berpengaruh terhadap perilaku klien. Maka dari itu perlu bantuan dari tenaga profesional seperti konselor untuk membantu melatih cara berfikir (cognitive) dan melatih cara bertindak (behavior).

METODE PENELITIAN

Penulisan ini dirancang dengan menggunakan metode *literature review* ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis deskriptif. *Literatur review* ini berisikan ulasan, rangkuman dan pemikiran tentang Permasalahan Dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok. Adapun sumber referensi berupa artikel, buku, dan informasi dari media teknologi dan komunikasi yang sesuai dengan topik yang dibahas. *Literatur review* merupakan cara untuk menemukan, mencari artikel, buku dan jurnal penelitian dan sumber lain pada isu tertentu atau teori tertentu yang menjadi objek kajian peneliti. Melalui *literature review* ini dapat dilakukan proses analisis, sintesis, meringkas dan membandingkan *literature* yang satu dengan yang lainnya. Adapun tujuan *literatur review* sebagai berikut:

1. Memaparkan hubungan antara bahan tulisan satu dengan lainnya yang sesuai dengan topik yang dibahas
2. Mengidentifikasi cara baru dalam menerjemahkan jarak yang ada dalam penelitian sebelumnya
3. Menyelesaikan konflik antara studi sebelumnya yang saling kontradiksi
4. Memandu langkah untuk penelitian lanjutan
5. Menempatkan sisi original dalam konteks studi *literature* yang ada (dalam Tomi, Karneli, Netrawati 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cognitive behavioural therapy (CBT) merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah

kognisi mereka, dan mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi mereka. Penggunaan pendekatan CBT terbukti efektif dalam membantu menangani beberapa permasalahan psikologis individu. Adapun menurut pendapat lain terkait dengan Cognitive behavioural therapy (CBT) merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku. (Sa'adah & Rahman, 51-55).

Pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)* menekankan kepada memodifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau, membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka. (Mujib & Mudzakir, 2001).

Fokus utama konseling dalam teknik ini yaitu, kepercayaan, persepsi dan pikiran. Bush berbicara bahwa terapi kognitif behavior merupakan formasi antara dua pendekatan pada psikoterapi yaitu *Cognitive Therapy dan Behavior Therapy*. Terapi perilaku kognitif berfokus pada pikiran, asumsi, dan keyakinan. Terapi kognitif membantu orang belajar mengenali dan memperbaiki kesalahan mereka. Terapi kognitif tidak hanya melibatkan pemikiran positif, tetapi juga pemikiran bahagia. Di sisi lain, terapi perilaku membangun hubungan antara situasi masalah dan kebiasaan menanggapi masalah. Orang belajar untuk mengubah perilaku mereka dan menenangkan pikiran dan tubuh mereka untuk merasa lebih baik, dan membuat keputusan yang lebih baik dari sebelumnya. *Terapi Kognitif Behavior* didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. (dalam Rizky, Netrawati, karneli, 2022).

Dengan terapi perilaku kognitif, orang terlibat dalam kegiatan dan terlibat juga dalam belajar mandiri. Terapi perilaku kognitif didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang berdampak signifikan pada emosi. Dengan terapi kognitif-perilaku, pasien terlibat dalam aktivitas dan menggunakan strategi lain yang berkaitan dengan belajar mandiri, pengambilan keputusan, dan penguatan diri serta pengaturan diri. Pada intinya, terapi perilaku kognitif adalah pendapat bahwa cara orang berpikir tentang kehidupan mereka mempengaruhi emosi dan perilaku mereka. Perilaku kognitif bertujuan untuk membantu klien memahami pemikiran dan keyakinan mereka, memahami dampak pemikiran irrasional mereka menjadi pemikiran yang rasional. Terapi perilaku kognitif juga memusatkan perhatian untuk menyadarkan klien untuk berbicara kepada dirinya sendiri atau berkomunikasi dengan dirinya sendiri (Self Talk). Terapi perilaku kognitif mengajarkan klien untuk mengubah pedoman mereka sendiri sehingga mereka dapat menangani masalah secara efektif.

Adapun konsep dasar pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus Kognisi Respon (SKR), yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan

bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka *Terapi Cognitive Behavior* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif (Oemarjoedi, 2003).

Tujuan lain dari CBT adalah untuk membantu klien mengidentifikasi keyakinan yang salah dan menemukan alternatif untuk melanjutkan kehidupan sehari-hari mereka. Terapi perilaku kognitif secara bertahap mengubah pola SKR negatif menjadi positif menggunakan metode yang disesuaikan dengan kebutuhan klien. Teori ini juga mencoba untuk menyangkal keyakinan irasional klien dengan menggunakan metode konvensional seperti pekerjaan rumah, mengumpulkan asumsi negatif, merekam perilaku, membuat interpretasi yang berbeda, belajar pemecahan masalah, mengubah pola berpikir, berbicara, membayangkan, dan berdiri teguh melawan keyakinan yang salah.

Adapun manfaat dari terapi CBT ialah: CBT memiliki manfaat jangka panjang dibandingkan dengan obat-obatan yang bermanfaat hanya saat menggunakannya. Perawatan ini membantu orang melepaskan ketakutan mereka dan belajar untuk menyerah pada perilaku buruk ini. Hal ini juga menawarkan pelajaran baru untuk dipelajari tentang keamanan relatif dalam situasi di mana ketakutan nyata muncul (dalam Rizky, Netrawati, karneli, 2022).

Karakteristik *cognitive behavior therapy* (CBT) menurut Para ahli yang tergabung dalam National Association of Cognitive-Behavioral Therapists (NACBT) adalah sebagai berikut: (1) Pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. *cognitive behavior therapy* (CBT) didasarkan pada fakta ilmiah. (2) Pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) lebih cepat dan dibatasi waktu. *cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan konseling yang memberikan bantuan dalam waktu yang relatif lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. (3) Hubungan antara konseli dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik. (4) Pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan konseling kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan konseli. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan konseli. (5) Pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) didasarkan pada filosofi stoic (orang yang pandai menahan hawa nafsu. (6) Pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) menggunakan metode sokratik. Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh konseli. (7) Pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) memiliki program terstruktur dan terarah. (8) Pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) didasarkan pada model pendidikan. *cognitive behavior therapy* (CBT) didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Oleh sebab itu, tujuan konseling yaitu untuk membantu konseli belajar meninggalkan reaksi yang tidak dikehendaki dan untuk belajar sebuah reaksi yang baru.

Adapun teknik yang dapat digunakan dengan terapi CBT ialah: Menurut teori ini, konselor bertindak sebagai pemimpin dalam proses konseling, dan konselor juga harus bersifat aktif dan terarah untuk membimbing dan membantu klien dalam mengatasi pikiran dan keyakinan yang tidak sesuai yang dialami oleh konseli, adapun beberapa teknik yang dapat digunakan dalam proses konseling CBT ini adalah sebagai berikut:

1. Self-Talk

Self-Talk adalah metode teoritis terapi perilaku kognitif dan *self-talk* juga dapat digunakan untuk pendekatan lain yang berfokus pada kemampuan dan perilaku kognitif. Aaron T. Beck berpendapat bahwa teori *cognitive behavioral therapy* (CBT) bertujuan untuk merekonstruksi pemikiran dan keyakinan yang irasional, salah satunya adalah penggunaan terapi *self-talk*. Selftalk didefinisikan sebagai percakapan yang membangkitkan semangat yang bertujuan untuk mengembangkan antusiasme dan keberanian. Ada dua jenis *self-talk*, positif dan negatif, tetapi yang digunakan hanya selftalk positif, ketika berulang kali mengucapkan kata-kata dukungan atau inspirasi untuk memecahkan masalah. *Self-talk* merupakan keterampilan yang sangat penting bagi klien untuk belajar menghadapi pikiran dan keyakinan yang irasional dan membentuk pikiran yang sehat.

Bradley menjelaskan bahwa seseorang akan bersemangat dan termotivasi untuk melakukan suatu kegiatan jika dia menggunakan *Self Talk* positif, sedangkan *Self Talk* negatif akan menghalangi seseorang untuk sukses. Bradley menambahkan bahwa ada 16 tipe *Self Talk* negatif yaitu: negativizing (fokus pada aspek negatif), awfulizing (persepsi keadaan buruk), catastrophizing (menganggap suatu situasi adalah bencana), overgeneralizing (terlalu menggeneralisasi), minimizing (menyepelkan), blaming (menyalahkan), perfectionism (perfeksionis), musturbation (menganggap dirinya harus melakukan sesuatu), personalizing (menganggap sesuatu adalah urusan pribadi), judging human worth (menghakimi keyakinan orang lain), control fallacy (persepsi bahwa segala hal di bawah kendalinya), polarized thinking (mentalitas all or none), being right (menganggap dirinya selalu benar), fallacy of fairness (anggapan bahwa hidup harusnya adil), shoulding (mempersepsikan diri harus melakukan sesuatu), dan magnifying (membesar-besarkan). Dengan menggunakan *Self Talk* positif, diharapkan klien dapat mengontrol dirinya atas segala situasi dan juga mampu dalam mengurangi pikiran absolutnya.

2. Teknik Reframing

Teknik reframing adalah mengambil suatu masalah dan menyajikannya dengan cara yang baru, dengan harapan klien dapat mengatasinya dengan cara yang lebih baik dan positif. Reframing disini bertujuan untuk menghasilkan pemikiran dan tanggapan yang tepat yang relevan dengan situasi saat ini dan fokus pada solusi.

3. Teknik Cognitive Restructuring

Metode ini bertujuan untuk meningkatkan respon emosional klien dengan memikirkan kembali pemikiran klien. Metode ini mengasumsikan bahwa pikiran irasional dan kognisi yang salah mengarah pada penghancuran diri (perilaku yang disengaja dengan efek negatif), dan bahwa pikiran dan

pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah oleh sikap dan pemikiran seseorang.

4. Teknik Self Control Procedures

Teknologi ini bertujuan untuk memberi klien kendali atas diri mereka sendiri. Langkah ini meminta klien untuk mengamati kebiasaan, menetapkan tujuan yang ingin dicapai, dan melaksanakan pengobatan.

5. Teknik Contingency Contracting

Teknik ini lebih menekankan pada behavioral yaitu dengan memberikan hadiah untuk perilaku yang diinginkan dan hukuman untuk perilaku yang tidak diinginkan.

Sedangkan kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Menurut Willis kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. (Ghufron dan Risnawita, 2011).

Kepercayaan diri pada dasarnya adalah kemampuan dasar untuk dapat menentukan arah dan tujuan hidupnya (Angelis, 1997). Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Anthony (1992) kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir secara positif, memiliki kemandirian dan kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkannya.

Kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam individu sendiri. Norma dan pengalaman keluarga, tradisi kebiasaan dan lingkungan sosial atau kelompok dimana keluarga itu berasal (Asmadi dkk, 2006). Hakim berpendapat, rasa kepercayaan diri secara sederhana bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. (Hakim, 2002).

Maslow menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualitas diri. Dengan kepercayaan diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya kepercayaan diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang kepercayaan diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain (Kartono, 2000).

Perasaan tidak percaya diri yang dirasakan oleh seseorang dapat ditingkatkan melalui bantuan yang diberikan kepada mereka. Menurut Sugiharto dan Sukiman (2012), Salah satu alternatif solusi yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan pendekatan yang Cognitive Behavior Therapy (CBT).

Terapi ini mengkombinasikan cara berpikir dan berperilaku berdasarkan tiga hal yang saling berkaitan, yaitu pikiran, perasaan dan perilaku (Oemarjoedi, 2003). Menurut (J. S. Beck, 2011), CBT adalah terapi yang bertujuan untuk mengubah kognitif atau persepsi terhadap 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. CBT dikembangkan berdasarkan pendekatan perilaku dan kognitif, sehingga dalam penerapannya CBT melibatkan sejumlah teknik intervensi perilaku dan kognitif (Gosch, Flannery Schroder, Mauro, & Compton, 2006).

Berdasarkan pendekatan perilaku, apa yang dilakukan seseorang akan mempengaruhi perasaan maupun pikirannya. Penerapan teori ini dalam praktek CBT adalah dalam mengajarkan seseorang mempelajari perilaku dan cara baru untuk menghadapi suatu situasi yang mengganggu, dengan melibatkan pembelajaran keterampilan tertentu. Pandangan kognitif menjelaskan bahwa cara kita berpikir mengenai suatu peristiwa akan mempengaruhi bagaimana kita merasa dan berperilaku, tetapi terkadang seseorang tidak menyadari bahwa ia memiliki pikiran atau keyakinan yang salah atau yang disebut dengan distorsi kognitif. Distorsi kognitif merupakan suatu permasalahan karena berupa pemikiran tidak tepat dan juga menyebabkan munculnya emosi negatif atau perilaku menghindar dari situasi yang menjadi masalah. (Somers & Queree, 2007).

Terapi yang diberikan pada subjek dalam penelitian ini melibatkan nilai-nilai keagamaan yang didasarkan pada latar belakang kehidupan yang tumbuh di lingkungan dengan nilai-nilai agama yang cukup kuat. Penggunaan teknik yang sesuai dengan nilai yang dimiliki oleh subjek akan memberikan hasil yang lebih baik (Hodge, 2008). Terapi kognitif perilaku merupakan terapi yang paling sering digunakan untuk mengatasi depresi (Forman, Herbert, Moitra, Yeomans, & Geller, 2007). Tahapantahapan dalam terapi ini memungkinkan seseorang untuk mengalami perubahan pada aspek pikiran yang diharapkan akan diikuti oleh perubahan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif. (Epp & Dobson, 2010) juga telah merangkum sejumlah studi yang menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku efektif untuk mengatasi orang yang kurang percaya diri.

KESIMPULAN

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Menurut Willis kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. (Ghufron dan Risnawita, 2011).

Perasaan tidak percaya diri yang dirasakan oleh seseorang dapat ditingkatkan melalui bantuan yang diberikan kepada mereka. Menurut Sugiharto dan Sukiman (2012), Salah satu alternatif solusi yang bisa dilakukan adalah dengan

menggunakan pendekatan yang *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). CBT adalah terapi yang bertujuan untuk mengubah kognitif atau persepsi terhadap 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. CBT dikembangkan berdasarkan pendekatan perilaku dan kognitif, sehingga dalam penerapannya CBT melibatkan sejumlah teknik intervensi perilaku dan kognitif.

Penerapan teori ini dalam praktek CBT adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. *cognitive behavior therapy* (CBT) mengajarkan individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikiran yang tidak sehat atau tidak membantu serta perilaku yang merugikan. Ini dilakukan melalui kerja sama antara terapis dan klien, dengan keterlibatan aktif dari klien dalam proses perubahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi, Isa dkk. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang. Jurnal psikologi. No.1. 47-58
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Beck depression inventory-II*. San Antonio, 78(2), 490-498.
- Beck, A.T. *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy*. Archives of General Psychiatry, USA: National Library of Medicine, 1964.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford press.
- Epp, A. M., & Dobson, K. S. (2010). *The evidence base for cognitive-behavioral therapy*. *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, 39-73.
- Forman, E. M., Herbert, J. D. Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). *A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression*. *Behavior Modification*, 31(6), 772-799.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hodge, D. R. (2008). *Constructing spiritually modified interventions: Cognitive therapy with diverse populations*. *International Social Work*, 51(2), 178-192.
- Kartono, Kartini. 2011. *Patologi Sosial 3*. Jakarta: Rajawali Pers
- Lie, Anita. 2003. *1001 Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak*. Jakarta: ElexMedia Komputindo
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). *Konsep bimbingan dan konseling cognitive behavior therapy (CBT) dengan pendekatan Islam untuk meningkatkan sikap altruisme siswa*. *Jurnal Hisbah*, 12(2), 49-59.
- Somers, J., & Queree, M. (2007). *Cognitive behavioral therapy*. British Columbia: The Centre for Applied Research in Mental Health and Addiction (CARMHA) at Simon Fraser University.

Rizky, Netrawati, Karneli. 2022. *Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi*. <https://jurnal.citradharma.org/index.php/eductum/index>. Volume 1, No 2, November 2022.

Tomi, Netrawati, Karneli. *Peranan pemimpin Kelompok dalam konteks pendekatan analisis transaksional*. <https://doi.org/10.31943/counselia.V5i1.107.2024>