



## Pelaksanaan Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Defusion* dalam Menumbuhkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Kelas X di MAN Lumajang

Rafidah Haniyah<sup>1</sup>, Ade Irma Noviyanti<sup>1\*</sup>, Bhennita Sukmawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas PGRI Argopuro Jember

\*Corresponding Author's e-mail: adeirma84@gmail.unipar.ac.id

### Article History:

Received: August 24, 2025

Revised: August 30, 2025

Accepted: August 31, 2025

### Keywords:

self-confidence, individual counseling, cognitive defusion

**Abstract:** This study aims to examine the effectiveness of individual counseling services using the Cognitive Defusion technique in improving the self-confidence of tenth-grade students at MAN Lumajang. This technique, which is part of the Acceptance and Commitment Therapy (ACT) approach, helps individuals reduce the influence of negative thoughts by changing their perspective rather than eliminating the thoughts themselves. The background of this research lies in the low level of self-confidence among students, characterized by feelings of inferiority, self-doubt, fear of speaking in public, and withdrawal from social interactions. Such conditions hinder the learning process, social interaction, and personal development. This study employed a descriptive qualitative approach with two tenth-grade students identified as having low self-confidence based on initial observation and recommendations from school counselors. Data were collected through interviews, observations, and documentation, and validated through source triangulation. The results indicated that the application of Cognitive Defusion techniques in individual counseling enhanced students' courage to speak, participate, and interact with peers. In conclusion, individual counseling using the Cognitive Defusion technique is effective in fostering students' self-confidence.

Copyright © 2025, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



**How to cite:** Haniyah, R., Noviyanti, A. I., & Sukmawati, B. (2025). Pelaksanaan Layanan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Defusion dalam Menumbuhkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Kelas X di MAN Lumajang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(8), 1685–1700. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i8.4517>

## PENDAHULUAN

Percaya diri merupakan salah satu faktor intern pendukung keberhasilan siswa akan potensi yang dimilikinya, kurangnya rasa percaya diri bisa menyebabkan kegagalan siswa dalam melaksanakan tugas di sekolah maupun saat proses belajar di sekolah, maka dari itu rasa percayasingkat penting untuk ditanamkan kepada setiap siswa (Sari & Purwaningsih, 2018). Rasa percaya diri dapat ditanamkan melalui proses belajar dan pembelajaran sehari-hari agar bisa menumbuhkan kebiasaan sikap berani dalam melakukan setiap kegiatan, maka dari itu percaya diri bersifat pribadi yang harus ada pada peserta didik (Puspitasari dkk, 2022). Dengan memiliki kepercayaan diri, individu tidak akan merasa cemas terhadap tindakannya, bebas untuk melakukan hal-hal yang diinginkan, dan bertanggung jawab atas keputusannya. Mereka juga bersikap ramah dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, mudah menerima dan menghargai orang lain, memiliki semangat untuk berprestasi, serta mampu memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Yudistiara, dkk 2024).

Tingginya tingkat percaya diri juga menentukan keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran sehingga prestasi belajar yang didapat optimal. Jadi semakin tinggi rasa percaya diri siswa semakin tinggi pula prestasi belajar yang dicapai oleh siswa (Sari & Purwaningsih, 2018). Salah satu ciri percaya diri yaitu adalah tekad yang bulat untuk mendapatkan sesuatu, tenang, tegas dan tahu apa yang ia mau capai. Secara tidak langsung, rasa percaya diri dapat mendorong seseorang untuk mewujudkan mimpi-mimpinya. Seseorang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung ragu dan tidak yakin terhadap apa yang ia inginkan (Anggreani, 2021). Namun, berdasarkan hasil observasi awal di MAN Lumajang, ditemukan bahwa beberapa siswa di kelas X menunjukkan tanda-tanda kurangnya percaya diri seperti: (a). Takut berbicara di depan kelas atau diskusi kelompok, (b) Menolak saat diminta tampil atau memimpin kegiatan, (c) Ragu saat mengerjakan tugas meski sebenarnya mampu, (d) Cenderung pasif dalam kegiatan sekolah dan menarik diri dari lingkungan sosial, (e) Sering menunjukkan ekspresi gugup, minder, dan menyalahkan diri sendiri.

Tanda-tanda ini diperkuat oleh teori *self-confidence* menurut (Puspitasari dkk, 2022) yang menyebutkan bahwa siswa yang kurang percaya diri biasanya ditunjukkan dengan perilaku seperti: tidak berani mengutarakan pendapat, merasa pendapatnya tidak penting, menghindari tampil di depan umum, kurang yakin terhadap kemampuannya sendiri, dan sering mengalami kebingungan ketika diminta untuk membuat keputusan secara mandiri. Selain itu siswa terlihat kurang percaya saat diminta mengemukakan pendapatnya, siswa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga ketika guru memberi tugas kepada siswa, mereka lebih memilih melihat pekerjaan temannya dibandingkan dengan mengerjakan sendiri (Robiah & Nuraeni, 2023). Penyebab dari rendahnya percaya diri siswa dapat beragam, di antara lain: (a) Pengalaman negatif masa lalu, seperti kegagalan atau diejek saat tampil, (b) Lingkungan keluarga atau sekolah yang kurang mendukung, (c) Minimnya penghargaan atau penguatan positif dari guru dan teman, (d) Pola pikir negatif yang terus-menerus muncul, seperti “saya bodoh”, “saya pasti salah”, dan “saya tidak bisa”.

Oleh karena itu, siswa dengan kepercayaan diri yang rendah akan mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan dalam bersosialisasi, jika tidak segera ditangani, hal ini akan menghambat perkembangan potensi akademik maupun pribadi siswa secara keseluruhan. Maka dengan itu untuk mengatasi masalah siswa diperlukan adanya penanganan, yaitu konseling individu. Konseling individu adalah proses di mana seseorang yang sedang mengalami masalah berbicara secara langsung dengan seorang konselor (orang yang ahli membantu) agar bisa menemukan solusi dari masalahnya. Dalam layanan ini, klien atau siswa akan bertemu langsung (tatap muka) dengan konselor untuk membicarakan masalah pribadi yang sedang dihadapi, agar bisa merasa lebih tenang dan menemukan jalan keluar yang tepat (Sufiandi dkk, 2023). Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah ini dengan menggunakan teknik *Cognitive Defusion*, teknik ini merupakan sebuah teknik konseling yang merupakan bagian dari sebuah pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* atau yang disingkat dengan ACT. ACT merupakan gelombang baru dari CBT, yang tentunya ACT berbeda dengan CBT, ACT memandang pikiran dan kepercayaan tidak secara langsung berdampak dari perilaku. Teknik ACT yang dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa adalah teknik *cognitive defusion* yang sering dipakai dalam latar dimana konseli terlibat dalam masalah pribadi seperti pikiran diri negatif yang sangat mendalam (Saputra & Prasetyawan, 2017).

Setelah dilaksanakan intervensi konseling dengan menggunakan teknik *cognitive defusion*, konseli diharapkan sampai pada pemahaman bahwa pikiran negatif yang menyebabkan rendahnya percaya diri hanyalah sebuah suara dalam pikiran dan tidak perlu untuk didengarkan dan dilaksanakan. Di Indonesia sendiri belum banyak dilakukan penelitian yang menguji keefektifan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan percaya diri siswa. Terlebih lagi, teknik ini merupakan merupakan teknik dari pendekatan baru dalam konseling, yaitu ACT yang merupakan wajah baru dari CBT. Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini akan menguji keefektifan konseling individu menggunakan teknik *cognitive defusion* dalam menumbuhkan percaya diri pada siswa (Saputra & Prasetiawan, 2017). Teknik *cognitive defusion* dikonseptualisasikan sebagai pengubahan makna kata-kata dan fungsi pengaturan perilaku dari masalah pribadi yang dialami tanpa mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka (Saputra & Prasetiawan, 2017). Teknik *cognitive defusion* juga merupakan 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. Teknik *cognitive defusion* terdiri dari tiga tahap. Adapun ketiga tahap tersebut adalah (a) rasional perlakuan, (b) pelatihan *defusion*, (d) pengulangan kata-kata dari pikiran yang menjadi target selama 30 detik (Chairunisya dkk, 2022)

Penelitian ini berfokus pada Pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion*. Melalui teknik *cognitive defusion*, siswa diajak mengenali pikiran negatif (“aku nggak bisa”, aku selalu gagal”) bahwa pikiran tersebut hanyalah sekedar pikiran bukan kebenaran mutlak. Pendekatan ini memberi ruang pada siswa untuk mulai bertindak berdasarkan nilai dan tujuan bukan rasa takut. Penelitian ini juga bertujuan untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa kelas X di MAN Lumajang. Di samping itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan layanan individu menggunakan teknik *cognitive defusion* pada siswa di MAN Lumajang, dengan harapan penelitian ini bisa berguna dan efektif untuk digunakan dalam pelayanan konseling individu, dikarenakan kepercayaan diri siswa merupakan suatu aspek penting dalam mengembangkan psikologis siswa. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* dalam menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa kelas X di MAN Lumajang? Dan apa saja perubahan perilaku yang terlihat pada siswa setelah mengikuti layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion*?

## LANDASAN TEORI

### 1. Konseling Individu

Menurut Muniroh (2025), konseling individu merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan tatap muka langsung dengan guru pembimbing untuk membahas permasalahan pribadi. Selanjutnya, Prayitno (2017) menjelaskan bahwa konseling individu adalah proses pemberian bantuan melalui wawancara konseling oleh seorang konselor kepada individu yang mengalami masalah sehingga diperoleh solusi yang tepat. Kurniawati, Dharsana, & Suranata (2023) menyebutkan bahwa layanan konseling individu tidak hanya untuk siswa bermasalah, tetapi juga bagi siswa yang membutuhkan konsultasi terkait persoalan pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Tahapan konseling individu

meliputi pembentukan hubungan, identifikasi masalah, analisis masalah, penanganan masalah, evaluasi, tindak lanjut, dan terminasi.

## 2. Teknik Cognitive Defusion

Menurut Febriyanti (2021), Cognitive Defusion adalah teknik dalam pendekatan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) yang membantu individu mengurangi pengaruh pikiran negatif dengan cara mengubah cara pandang terhadap pikiran tersebut, bukan menghilangkannya. Teknik ini menekankan pada pemisahan antara pikiran dan diri, sehingga individu tidak lagi terjebak dalam identifikasi terhadap pikiran negatif. Chairunisya, Bhakti, & M.E.I. (2022) menyebutkan bahwa langkah pelaksanaan Cognitive Defusion meliputi: (1) rasional perlakuan (psychoeducation), (2) latihan defusion, (3) pengulangan kata target, dan (4) refleksi atau pemaknaan ulang. Sementara itu, Saputra & Prasetiawan (2017) menegaskan bahwa teknik ini bermanfaat untuk membantu konseli melepaskan diri dari pikiran negatif yang berulang, meningkatkan kesadaran terhadap pola pikir penghambat, serta mendorong tindakan sesuai dengan nilai hidup yang diyakini.

## 3. Percaya Diri

Menurut Tanjung & Amelia (2017), percaya diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi tertentu. Individu yang percaya diri akan lebih bebas mengekspresikan diri, berani mengambil keputusan, serta mampu mengembangkan potensi akademik maupun sosial. Yudistiara dkk. (2024) menemukan bahwa siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung menghindari tampil di depan umum, ragu terhadap kemampuannya sendiri, dan pasif dalam interaksi sosial. Selanjutnya, Puspitasari, Basori, & Aka (2022) menyebutkan bahwa indikator percaya diri antara lain: berani mengemukakan pendapat, tampil di depan umum, tidak mudah terpengaruh penilaian negatif, mengambil keputusan secara mandiri, serta memiliki ekspresi tubuh positif saat berinteraksi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* dalam upaya menumbuhkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis melainkan untuk menggambarkan proses dan pengalaman yang terjadi dalam layanan konseling secara rinci berdasarkan data lapangan. Desain penelitian ini bersifat eksploratif, dimana peneliti akan mengamati secara langsung, mewawancarai, dan mendokumentasikan proses konseling serta respon subjek terhadap teknik yang peneliti gunakan. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang siswa kelas X MAN Lumajang yang dimana mereka akan mengikuti konseling individu menggunakan teknik *cognitive defusion*.

Teknik penentuan subjek menggunakan *puposive sampling*, yaitu pemilihan berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah berdasarkan hasil identifikasi awal oleh guru BK dan observasi peneliti. Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan tujuan dan pertimbangan tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Penelitian ini dilakukan di MAN Lumajang karena sekolah ini memiliki program layanan Bimbingan dan Konseling yang terstruktur dan mendukung pelaksanaan layanan konseling individu sebagai bagian dari pengembangan potensi peserta didik. Dengan rancangan ini, peneliti



tidak hanya mendeskripsikan pelaksanaan konseling tetapi juga memfasilitasi langsung dengan penerapan teknik *cognitive defusion* kepada siswa yang belum pernah menjalani proses konseling sebelumnya, sehingga diperoleh gambaran utuh mengenai efektivitas teknik tersebut dalam menumbuhkan kepercayaan diri.

Langkah awal yang dilakukan peneliti yaitu mengidentifikasi masalah melalui observasi awal terhadap siswa kelas X di MAN Lumajang. Dari hasil observasi, peneliti menemukan beberapa siswa yang menunjukkan perilaku kurang percaya diri, seperti takut berbicara di depan umum, ragu terhadap kemampuan diri, serta enggan mengungkapkan pendapat. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti kemudian menentukan subjek penelitian, yaitu dua siswa kelas X MAN Lumajang yang belum pernah mendapatkan layanan konseling sebelumnya. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan pertimbangan bahwa kedua siswa tersebut mengalami permasalahan kepercayaan diri. Selanjutnya, peneliti melaksanakan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *cognitive defusion* terhadap kedua subjek melalui beberapa sesi konseling. Untuk memperoleh data penelitian, digunakan beberapa teknik, antara lain observasi langsung selama proses konseling, wawancara mendalam dengan siswa, serta dokumentasi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan model analisis data kualitatif interaktif dari Miles dan Huberman (1994) yang meliputi tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Siswa A (Kelas X C)**

#### **1. Reduksi Data**

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, diperoleh informasi bahwa Siswa A mengalami rasa minder sejak awal masuk MAN Lumajang. Ia merasa tidak diterima oleh teman-temannya, sehingga sering takut menjawab pertanyaan guru dan memilih pasif. Observasi menunjukkan bahwa ia enggan melakukan kontak mata dengan guru, duduk menyendiri, dan kurang berpartisipasi dalam kelas. Setelah mengikuti konseling individu dengan teknik *Cognitive Defusion*, Siswa A mulai mampu mengenali pikiran negatif seperti “saya tidak bisa” atau “saya pasti salah”. Ia belajar untuk melihat pikiran tersebut sebagai kata-kata yang lewat, bukan kebenaran mutlak. Perubahan awal terlihat ketika ia mulai berani menjawab pertanyaan sederhana di kelas, walaupun masih terbatas.

#### **2. Penyajian Data**

- Wawancara : Siswa A mengaku minder karena tidak merasa diterima teman. Hal ini membuatnya takut salah dan memilih diam saat diminta berpendapat.
- Observasi: Pada sesi pertama, Siswa A tampak tertutup dan tegang. Namun pada sesi kedua, ia sudah mulai antusias mencoba latihan defusion.
- Dokumentasi/Guru BK: Catatan konseling menunjukkan ia mulai mau menjawab pertanyaan guru di kelas. Guru BK menegaskan adanya perubahan bertahap, meskipun masih perlu latihan lanjutan.

**Tabel. 1** Penyajian Data Siswa A

| Aspek                   | Kondisi Awal                 | Setelah Konseling                                            | Konfirmasi Guru BK                        |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Keberanian berbicara    | Takut menjawab, memilih diam | Mulai berani menjawab pertanyaan sederhana                   | Sudah terlihat perubahan, meski terbatas  |
| Interaksi sosial        | Pasif, sering menyendiri     | Mulai mencoba membaur dengan teman                           | Terlihat usaha untuk berinteraksi         |
| Respon latihan defusion | Awalnya ragu dan tertutup    | Mulai mampu menyebutkan pikiran negatif dengan lebih terbuka | Konselor melihat ada keterbukaan bertahap |

### 3. Penarikan Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Defusion* membantu Siswa A mengurangi rasa minder dan mulai membangun kepercayaan diri. Perubahan yang terjadi masih bertahap, tetapi menunjukkan perkembangan positif. Triangulasi data (wawancara, observasi, guru BK) mengonfirmasi konsistensi temuan bahwa Siswa A mulai lebih berani, terbuka, dan mencoba berinteraksi dengan teman sebaya.

## Siswa B (Kelas X E)

### 1. Reduksi Data

Siswa B memiliki latar belakang keluarga broken home dan sering berpindah sekolah. Hal ini membuatnya sulit beradaptasi dengan lingkungan baru dan merasa tidak nyaman. Wawancara menunjukkan bahwa ia minder bukan karena kepribadian tertutup, tetapi karena kondisi keluarga dan perbedaan budaya di sekolah. Pada sesi konseling pertama, observasi menunjukkan bahwa Siswa B tampak pendiam, namun lebih santai dibanding Siswa A. Pada sesi kedua, ia terlihat semakin antusias mengikuti latihan *Cognitive Defusion*. Ia mampu mengulang kata-kata negatif yang sering muncul dalam pikirannya (“saya tidak mampu”, “saya berbeda dengan yang lain”) hingga kehilangan makna emosional. Setelah treatment, dokumentasi menunjukkan perubahan yang signifikan. Ia mulai aktif menjawab pertanyaan guru, berinteraksi dengan teman sekelas, bahkan bergabung dalam kegiatan organisasi di sekolah.

### 2. Penyajian Data

- Wawancara: Siswa B menjelaskan bahwa ia minder karena masalah keluarga dan lingkungan baru yang membuatnya kurang percaya diri.
- Observasi: Pada awalnya tampak diam, tetapi kemudian semakin terbuka dan antusias mengikuti latihan defusion.

- Dokumentasi/Guru BK: Catatan guru BK menyebutkan bahwa Siswa B mengalami perkembangan lebih cepat dan signifikan dibandingkan Siswa A. Ia menjadi aktif, lebih percaya diri, dan berani berpartisipasi dalam kegiatan sekolah.

**Tabel. 2** Penyajian Data Siswa B

| Aspek                   | Kondisi Awal               | Setelah Konseling                                    | Konfirmasi Guru BK                    |
|-------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Keberanian berbicara    | Ragu, jarang menjawab      | Aktif menjawab pertanyaan di kelas                   | Terlihat percaya diri dan lebih aktif |
| Interaksi sosial        | Menyendiri, sulit adaptasi | Lebih mudah bergaul dengan teman                     | Meningkat, bahkan ikut organisasi     |
| Respon latihan defusion | Tampak terbuka sejak awal  | Sangat antusias, mampu melepas makna pikiran negatif | Perubahan cepat dan konsisten         |

### Triangulasi Data

**Tabel. 3** Triangulasi Data Siswa A (Kelas X C)

| Sumber Data      | Hasil Temuan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wawancara</b> | Dari hasil wawancara, Siswa A mengaku sering merasa minder ketika berada di kelas, terutama saat guru memberikan pertanyaan. Ia mengatakan takut salah menjawab dan khawatir ditertawakan oleh teman-temannya. Pada aspek keberanian berbicara, ia jarang sekali mengangkat tangan untuk menjawab, bahkan saat tahu jawabannya. Dari aspek interaksi dengan teman sebaya, ia merasa tidak diterima dalam kelompok pertemanan tertentu, sehingga lebih banyak diam dan menghabiskan waktu sendiri. Dari aspek ekspresi diri, ia menyebutkan sering merasa tegang, gugup, dan menghindari tatapan mata orang lain. Dari aspek partisipasi, ia tidak pernah terlibat dalam kegiatan sekolah di luar jam pelajaran. Semua jawaban ini menunjukkan bahwa rasa percaya dirinya masih sangat rendah. |
| <b>Observasi</b> | Hasil observasi pada sesi pertama konseling menunjukkan bahwa Siswa A duduk dengan posisi tubuh tertutup, sering menunduk, dan jarang menatap konselor (indikator ekspresi diri). Saat ditanya, ia menjawab singkat dengan suara pelan (indikator keberanian berbicara). Ia tidak menunjukkan inisiatif untuk membuka percakapan atau mengembangkan jawaban (indikator interaksi). Pada sesi kedua, mulai terlihat perubahan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | kecil: ia berani menyebutkan pikiran negatif yang sering muncul seperti “saya tidak bisa”, “teman-teman tidak suka saya”, dan mencoba mengulang kata tersebut dalam latihan <i>cognitive defusion</i> (indikator keberanian berbicara). Walaupun masih ada keraguan, keberanian ini menandakan kemajuan. Gestur tubuh lebih rileks dibanding sesi pertama (indikator ekspresi diri).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Dokumentasi</b> | Berdasarkan catatan guru BK, sebelum mengikuti konseling, Siswa A hampir tidak pernah terlibat dalam kegiatan kelas. Ia dikenal sebagai siswa yang pendiam dan jarang menjawab pertanyaan (indikator keberanian berbicara). Setelah mengikuti dua sesi konseling, guru BK mencatat bahwa siswa mulai berani menjawab pertanyaan sederhana meskipun tidak panjang (indikator keberanian berbicara). Dokumentasi foto selama konseling menunjukkan ekspresi wajahnya lebih tenang, tidak lagi terlalu menunduk (indikator ekspresi diri). Guru BK juga menegaskan bahwa siswa mulai mencoba mendekati teman-temannya walaupun masih terbatas (indikator interaksi sosial). Ia memang belum berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi, namun langkah kecil yang ditunjukkan sudah menjadi tanda awal dari meningkatnya kepercayaan diri. |

**Tabel. 4** Triangulasi Data Siswa B (Kelas X E)

| <b>Sumber Data</b> | <b>Hasil Temuan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wawancara</b>   | Dari hasil wawancara, Siswa B menjelaskan bahwa rasa minder yang ia alami terutama dipengaruhi oleh kondisi keluarga yang broken home serta pengalaman sering berpindah sekolah. Hal itu membuatnya sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (indikator interaksi sosial). Ia mengaku sering muncul pikiran negatif seperti “saya tidak bisa diterima” atau “saya berbeda dengan yang lain”. Namun, berbeda dengan Siswa A, ia mengatakan punya keinginan kuat untuk berubah. Pada aspek keberanian berbicara, ia merasa sebenarnya ingin menjawab pertanyaan di kelas tetapi sering menahan diri karena takut salah. Pada aspek ekspresi diri, ia merasa canggung saat berhadapan dengan banyak orang. Dari aspek partisipasi, sebelumnya ia belum aktif dalam kegiatan sekolah, tetapi menyatakan tertarik untuk ikut jika sudah merasa lebih percaya diri. |
| <b>Observasi</b>   | Pada sesi pertama konseling, Siswa B terlihat pendiam namun lebih santai dibanding Siswa A. Ia tidak sepenuhnya menunduk, meskipun masih berbicara dengan suara agak pelan (indikator ekspresi diri). Ia menjawab pertanyaan konselor dengan kalimat agak panjang, meski terlihat hati-hati (indikator keberanian berbicara). Pada sesi kedua, perkembangan sangat jelas: ia antusias mengikuti latihan <i>cognitive defusion</i> , menyebutkan pikiran negatif dengan suara lantang, bahkan mengulanginya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | hingga kehilangan makna emosional (indikator keberanian berbicara). Gestur tubuhnya lebih tegak, ekspresi wajah ceria, dan sering tersenyum (indikator ekspresi diri). Ia juga mulai banyak berinteraksi dengan konselor melalui jawaban-jawaban reflektif (indikator interaksi sosial).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Dokumentasi</b> | Catatan guru BK menunjukkan perubahan signifikan setelah konseling. Sebelumnya, Siswa B jarang berpartisipasi dalam kelas (indikator partisipasi) dan sering terlihat diam di bangku belakang. Namun, setelah konseling, ia mulai aktif menjawab pertanyaan guru di kelas (indikator keberanian berbicara). Guru BK menuliskan bahwa ia juga mulai lebih mudah bergaul dengan teman-temannya (indikator interaksi sosial). Dokumentasi foto memperlihatkan ia duduk dengan sikap tubuh terbuka, tersenyum, dan tampak bersemangat (indikator ekspresi diri). Lebih jauh lagi, guru BK mencatat bahwa ia kini telah ikut serta dalam organisasi sekolah, yang menunjukkan peningkatan besar dalam aspek partisipasi. |

Tabel. 5 Perbandingan Hasil Siswa A dan Siswa B

| <b>Indikator Percaya Diri</b>                                   | <b>Siswa A</b>                                                                                                                                               | <b>Siswa B</b>                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Keberanian Berbicara</b>                                     | Awalnya sama sekali tidak berani menjawab pertanyaan di kelas. Setelah dua sesi konseling mulai berani menjawab singkat meskipun masih terlihat ragu.        | Awalnya ragu menjawab pertanyaan guru, tetapi sudah mampu menjawab bila ditunjuk. Setelah konseling, berani berbicara lebih lantang, bahkan aktif dalam diskusi kelas.                                 |
| <b>Interaksi Sosial</b>                                         | Merasa tidak diterima teman sebaya. Lebih sering diam dan menghindari pergaulan. Setelah konseling, mulai mencoba menyapa dan berbaur, meski masih terbatas. | Mengalami kesulitan adaptasi di sekolah baru karena sering pindah sekolah. Namun setelah konseling, ia lebih mudah bergaul dan bahkan terlibat dalam kelompok teman serta kegiatan organisasi sekolah. |
| <b>Ekspresi Diri (kontak mata, sikap tubuh, ekspresi wajah)</b> | Pada sesi awal sering menunduk, menghindari kontak mata, suara pelan. Setelah konseling, ekspresi lebih tenang, mulai berani menatap lawan bicara.           | Awalnya canggung, suara agak pelan, gestur tubuh pasif. Setelah konseling, sikap tubuh lebih tegak, suara lantang, ekspresi ceria,                                                                     |

|                                           |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                                                                                                                                               | dan mampu tersenyum lepas.                                                                                                                                                |
| <b>Partisipasi dalam Kegiatan Sekolah</b> | Tidak pernah ikut kegiatan tambahan di luar kelas. Setelah konseling, partisipasi masih sebatas menjawab pertanyaan guru di kelas, belum aktif di organisasi. | Awalnya tidak ikut kegiatan sekolah. Setelah konseling, tidak hanya aktif di kelas, tetapi juga ikut organisasi sekolah, menunjukkan peningkatan besar dalam partisipasi. |

## PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Umum Hasil Penelitian

Hasil Penelitian Penelitian ini dilaksanakan untuk menguji efektivitas layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *cognitive defusion* dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X di MAN Lumajang. Fokus penelitian diarahkan pada dua siswa yang dipilih berdasarkan temuan awal guru BK, di mana keduanya menunjukkan permasalahan terkait rasa percaya diri, namun berasal dari latar belakang dan kondisi psikologis yang berbeda. Hal ini memberikan gambaran yang lebih kaya mengenai bagaimana penerapan teknik *cognitive defusion* bekerja dalam konteks yang bervariasi.

Siswa A merupakan sosok dengan kecenderungan pasif, tertutup, dan kurang memiliki keberanian untuk mengekspresikan diri. Dalam aktivitas sehari-hari di kelas, ia lebih banyak menunduk, berbicara dengan suara pelan, dan hampir tidak pernah terlibat dalam diskusi maupun kerja kelompok. Ia merasa tidak diterima di lingkungan pertemanan, sehingga memilih untuk menyendiri dan menjaga jarak dengan teman sebaya. Kondisi ini berdampak langsung pada rendahnya rasa percaya diri yang ia miliki, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Sikap pasif yang ditunjukkannya memperlihatkan adanya hambatan dalam aspek kognitif (pikiran yang selalu negatif tentang dirinya), afektif (perasaan cemas dan minder), serta perilaku (menghindari interaksi sosial). Menurut (Christ dkk, 2020), percaya diri erat kaitannya dengan kemampuan *self-management* dan pengambilan keputusan adaptif ketika remaja gagal mengelola pikirannya secara positif, hal itu akan memperburuk rasa tidak percaya diri. Kondisi Siswa A ini sesuai dengan temuan tersebut, karena ia membiarkan pikiran negatif menguasai perilakunya.

Siswa B memiliki latar belakang yang berbeda. Ia berasal dari keluarga broken home dan pernah mengalami beberapa kali perpindahan sekolah. Kondisi ini menyebabkan ia merasa kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan baru. Perasaan minder sering muncul karena ia merasa berbeda dari teman-teman sekelasnya, baik dari sisi latar belakang keluarga maupun pengalaman hidup. Meski demikian, dibandingkan Siswa A, Siswa B memiliki motivasi internal yang lebih kuat untuk berubah. Ia menunjukkan keinginan untuk diterima dalam lingkungan sosial, mampu berbicara lebih lancar, dan memiliki peran aktif dalam kegiatan sekolah. Dengan motivasi tersebut, ia lebih terbuka terhadap proses konseling dan siap menjalani latihan *cognitive defusion* dengan antusias. Hal ini selaras dengan (Corey 2021) yang

menegaskan bahwa keberhasilan konseling individu sangat dipengaruhi oleh kesiapan konseli serta kualitas rapport yang dibangun bersama konselor.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif pada kedua siswa setelah mendapatkan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion*. Namun, dinamika perubahan pada masing-masing siswa tidaklah sama. Siswa A mengalami perubahan secara bertahap dan relatif lambat. Perkembangannya baru terlihat pada keberanian menjawab pertanyaan guru meskipun masih singkat, serta mulai mencoba terlibat dalam percakapan dengan teman dekatnya. Sementara itu, Siswa B menunjukkan perubahan yang lebih cepat, signifikan, dan meluas. Ia tidak hanya lebih berani berbicara di kelas, tetapi juga aktif berdiskusi, menjalin pertemanan, bahkan mulai berpartisipasi dalam kegiatan organisasi sekolah. Perubahan yang lebih signifikan pada Siswa B selaras dengan penelitian (Marauleng 2025) yang menunjukkan bahwa afirmasi positif mampu meningkatkan kepercayaan diri remaja, terutama pada aspek afektif (perasaan optimis) dan perilaku (berani tampil di depan orang lain).

Perbedaan hasil tersebut memperlihatkan bahwa keberhasilan layanan konseling tidak hanya bergantung pada teknik yang digunakan, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi pribadi, latar belakang keluarga, dan motivasi internal dari masing-masing siswa. (Gibson & Mitchell 2020) menegaskan bahwa konseling individu merupakan proses dinamis yang menyesuaikan kebutuhan konseli, sehingga respons setiap konseli terhadap intervensi dapat berbeda. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa *cognitive defusion* sebagai teknik dalam *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* sangat efektif untuk membantu siswa mengambil jarak dari pikiran negatif (Fitriyah & Astuti, 2023) dan Wulandari & Prabowo, 2023), tetapi keberhasilan akhirnya sangat ditentukan oleh kesiapan pribadi konseli

## 2. Analisis Penerapan Teknik Cognitive Defusion

### a. Siswa A

Penerapan teknik *cognitive defusion* pada Siswa A dilakukan melalui tahapan konseling individu.

#### 1. Pembentukan Hubungan (*Rapport Building*)

Pada tahap awal, konselor menciptakan suasana yang aman dan ramah. Siswa A terlihat kaku, duduk menunduk, dan sulit diajak berbicara. Ia menjawab dengan kalimat singkat, bahkan terkadang hanya mengangguk. Konselor kemudian menggunakan pendekatan empatik, menanyakan hal-hal sederhana seperti hobi dan pengalaman sehari-hari untuk membuat suasana lebih cair. Secara perlahan, ia mulai mau berbicara walau dengan suara yang pelan. Tahap ini sejalan dengan (Corey, 2021) yang menegaskan bahwa *rapport building* merupakan kunci utama efektivitas konseling individu, karena konseli yang merasa diterima lebih mudah terbuka dalam proses selanjutnya.

#### 2. Identifikasi Masalah

Setelah suasana lebih kondusif, konselor mulai menggali lebih dalam. Siswa A mengungkapkan bahwa ia takut berbicara di kelas karena khawatir jawabannya salah dan akan ditertawakan oleh teman-temannya. Ia merasa dirinya tidak diterima di lingkungan kelas, sehingga memilih untuk diam. Masalah utamanya terletak pada rasa rendah diri, ketakutan sosial, dan keyakinan negatif tentang dirinya. Hal ini sesuai dengan (Christ dkk, 2020) yang menyebutkan bahwa rendahnya *self-confidence* pada remaja sering muncul akibat

kegagalan dalam mengelola pikiran negatif yang berhubungan dengan penerimaan sosial.

### 3. Perumusan Masalah

Konselor merumuskan masalah bahwa rendahnya rasa percaya diri Siswa A bersumber dari pikiran-pikiran negatif yang mendominasi, terutama terkait penerimaan sosial.

### 4. Treatment (*Cognitive Defusion*)

- Sesi Pertama, konselor memberikan edukasi tentang pikiran negatif. Konselor menjelaskan bahwa pikiran hanyalah kata-kata, bukan kenyataan. Siswa A diminta menuliskan pikiran yang sering muncul, seperti “saya tidak bisa”, “teman tidak suka saya”.
- Sesi Kedua, siswa diajak untuk mengulang pikiran tersebut berulang-ulang hingga terasa hambar. Misalnya, kalimat “saya tidak bisa” diucapkan dengan cepat atau dengan nada lucu. Awalnya ia merasa aneh, tetapi perlahan ia menyadari bahwa pikiran negatif tersebut tidak harus dipercaya. Latihan ini sesuai dengan (Fitriyah & Astuti, 2023) yang menekankan bahwa defusion efektif membantu siswa melihat pikiran negatif hanya sebagai kata-kata netral, bukan sebagai kebenaran mutlak.

### 5. Evaluasi

Setelah melalui dua sesi, perubahan yang terjadi masih dalam skala kecil namun penting. Siswa A mulai berani menjawab pertanyaan guru, meski jawabannya masih singkat. Ia juga berani menatap konselor meski sesekali menunduk. Interaksi dengan teman mulai meningkat, meskipun belum sepenuhnya aktif.

## b. Siswa B

Tahapan layanan konseling pada Siswa B menunjukkan dinamika berbeda.

### 1. Pembentukan Hubungan (*Rapport Building*)

Siswa B terlihat lebih mudah membangun rapport dibandingkan Siswa A. Ia mau menatap konselor dan menjawab pertanyaan sederhana dengan suara pelan. Konselor menggunakan komunikasi terbuka untuk menumbuhkan kepercayaan, dan Siswa B relatif cepat merasa nyaman. Hal ini sesuai dengan (Gibson & Mitchell, 2020) yang menegaskan bahwa konseli dengan kesiapan lebih tinggi akan lebih mudah membangun hubungan konseling.

### 2. Identifikasi Masalah

Siswa B menyampaikan bahwa dirinya sering minder karena kondisi keluarga dan pengalaman berpindah-pindah sekolah. Ia merasa berbeda dengan teman-temannya, sehingga sulit beradaptasi. Pikiran negatif yang sering muncul misalnya: “saya tidak diterima” atau “saya berbeda dengan yang lain”. Sesuai dengan penelitian (Marauleng, 2025) yang menemukan bahwa latar belakang keluarga dan lingkungan sosial menjadi faktor penting yang memengaruhi pembentukan rasa percaya diri remaja.

### 3. Perumusan Masalah

Masalah utama adalah rendahnya rasa percaya diri akibat kondisi keluarga dan hambatan sosial. Pikiran negatif membatasi dirinya untuk berinteraksi dan tampil.

#### 4. Treatment (*Cognitive Defusion*)

- Sesi Pertama, konselor menjelaskan tentang bagaimana pikiran negatif bekerja. Siswa B kemudian diminta menyebutkan pikiran negatif yang sering muncul. Ia mampu menyebutkan dengan jelas dan terbuka.
- Sesi Kedua, latihan defusion dilakukan dengan cara mengulang kalimat negatif dengan suara keras, intonasi berbeda, bahkan menirukan dengan nada lucu. Ia mengikuti dengan penuh antusias, bahkan tertawa ketika mengucapkannya. Dari sini ia mulai menyadari bahwa kata-kata tersebut tidak harus menguasai dirinya. Hal ini konsisten dengan (Wulandari & Prabowo, 2023) yang menemukan bahwa siswa dengan motivasi kuat merespons teknik defusion dengan lebih cepat dan efektif.

#### 5. Evaluasi

Perubahan pada Siswa B sangat terlihat. Ia mulai berani berbicara di kelas, menjawab pertanyaan guru dengan suara lantang, dan lebih aktif dalam diskusi. Ia juga mulai berinteraksi lebih akrab dengan teman sekelas dan bahkan terlibat dalam organisasi sekolah.

### 3. Hubungan Temuan dengan Teori

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* mampu menumbuhkan rasa percaya diri siswa yang awalnya memiliki banyak pikiran negatif tentang dirinya. Pada Siswa A, perubahan tampak secara bertahap, sedangkan pada Siswa B perubahan lebih cepat dan signifikan. Temuan ini selaras dengan penelitian terbaru yang menegaskan efektivitas *cognitive defusion* dalam bidang pendidikan dan konseling. (Fitriyah & Astuti, 2023) menemukan bahwa *cognitive defusion* membantu siswa korban bullying mengurangi dominasi pikiran negatif dan berani tampil berbicara di kelas. Penelitian (Wulandari & Prabowo, 2023) juga menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti konseling dengan teknik *defusion* mengalami peningkatan keberanian dalam menyampaikan pendapat serta lebih percaya diri ketika berinteraksi dengan teman sebaya.

Secara teoritis, *cognitive defusion* bekerja dengan cara mengubah cara individu berhubungan dengan pikirannya, bukan menghilangkan pikiran itu sendiri. Dengan latihan mengulang, mengamati, atau memberi jarak terhadap pikiran negatif, siswa menyadari bahwa pikiran hanyalah kata-kata yang tidak selalu mencerminkan realitas. Kesadaran ini memungkinkan siswa untuk bertindak berdasarkan tujuan dan nilai positif, bukan dikendalikan oleh rasa takut atau minder. Hal ini sejalan dengan pandangan (Christ dkk, 2020) dan (Marauleng, 2025) yang menekankan bahwa peningkatan rasa percaya diri remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kognitif, tetapi juga melibatkan aspek afektif (perasaan positif) dan perilaku (tindakan adaptif). Dengan demikian, penelitian ini memperkuat literatur mutakhir yang menempatkan *cognitive defusion* sebagai strategi efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di sekolah, khususnya bagi mereka yang mengalami hambatan psikologis maupun sosial.



#### 4. Faktor Pendukung dan Penghambat

##### a. Siswa A

- Pendukung: adanya dukungan guru BK, kesediaannya mencoba meski awalnya ragu.
- Penghambat: kondisi sosial di kelas yang membuatnya merasa tidak diterima, serta sifatnya yang sangat tertutup sehingga membutuhkan waktu lebih panjang.

##### b. Siswa B

- Pendukung: motivasi internal yang tinggi, dukungan guru BK, serta kemampuan adaptasi yang lebih baik.
- Penghambat: pengalaman broken home masih menjadi beban psikologis, meski dapat diminimalisasi dengan konseling.

#### KESIMPULAN

Siswa A yang semula menunjukkan perilaku pasif, tertutup, dan enggan berinteraksi, pada awalnya sulit membangun hubungan dengan konselor. Namun, melalui tahapan konseling individu yang meliputi pembentukan hubungan, identifikasi masalah, perumusan masalah, treatment, hingga evaluasi, secara bertahap ia mulai menunjukkan perubahan positif. Dengan penerapan *cognitive defusion*, Siswa A belajar memandang pikiran negatif seperti “saya tidak bisa” atau “teman tidak suka saya” hanya sebagai kata-kata, bukan kebenaran mutlak. Perubahan yang muncul memang masih terbatas, tetapi penting: ia mulai berani menjawab pertanyaan guru, lebih tenang ketika berinteraksi dengan konselor, serta berusaha berkomunikasi dengan teman dekat. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *cognitive defusion* efektif membantu mengurangi dominasi pikiran negatif, meskipun pada Siswa A perkembangannya berlangsung secara lambat dan memerlukan tindak lanjut.

Sementara itu, Siswa B yang berasal dari keluarga broken home dan mengalami kesulitan adaptasi pada awalnya sering merasa minder dan berbeda dari teman-temannya. Namun, motivasi internal yang lebih tinggi membuatnya lebih mudah membangun rapport dengan konselor dan lebih terbuka dalam mengungkapkan masalah. Melalui latihan *cognitive defusion*, terutama saat mengulang pikiran negatif dengan intonasi berbeda, ia menyadari bahwa pikiran tidak harus menguasai dirinya. Perubahan yang dialami jauh lebih signifikan dibandingkan Siswa A: ia mulai percaya diri berbicara di kelas, aktif berdiskusi, berinteraksi lebih akrab dengan teman sebaya, bahkan berpartisipasi dalam organisasi sekolah. Hal ini menegaskan bahwa *cognitive defusion* mampu memberikan dampak cepat dan menyeluruh pada siswa yang memiliki kesiapan tinggi dan motivasi untuk berubah.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* efektif dalam menumbuhkan rasa percaya diri siswa, baik pada siswa yang cenderung pasif maupun pada siswa dengan latar belakang keluarga yang bermasalah. Perbedaan tingkat perkembangan antara Siswa A dan Siswa B menunjukkan bahwa efektivitas konseling dipengaruhi oleh faktor internal (motivasi, kesiapan konseli) maupun faktor eksternal (dukungan guru BK, lingkungan sosial). Temuan ini sejalan dengan penelitian terbaru (Fitriyah & Astuti, 2023) dan (Wulandari & Prabowo, 2023) yang menegaskan bahwa *cognitive defusion* dapat membantu siswa mengurangi dominasi pikiran negatif, meningkatkan keberanian tampil, serta memperkuat kepercayaan diri dalam interaksi sosial maupun akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

teknik *cognitive defusion* layak dijadikan strategi konseling individu di sekolah, karena terbukti mampu membantu siswa membangun kesadaran terhadap pikiran negatif, menumbuhkan rasa percaya diri, serta mendorong keterlibatan positif dalam kegiatan belajar maupun kehidupan sosial di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar guru BK memanfaatkan teknik *Cognitive Defusion* sebagai strategi konseling individu bagi siswa yang mengalami hambatan rasa percaya diri akibat pikiran negatif, serta memberikan tindak lanjut bagi siswa yang perkembangannya lambat. Siswa diharapkan lebih berani mengungkapkan permasalahan pribadi kepada konselor dan melatih keterampilan *self-talk* positif agar kepercayaan diri dapat terus berkembang. Selain itu, sekolah perlu memberikan dukungan optimal terhadap layanan bimbingan dan konseling dengan menyediakan ruang yang nyaman, waktu yang memadai, serta kebijakan yang mendukung, sekaligus menciptakan iklim belajar yang inklusif dan suportif sehingga siswa dengan kepercayaan diri rendah tidak merasa terisolasi.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua, kakak, dan adik yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat. Ucapan terima kasih yang tulus juga ditujukan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan berharga dalam proses penelitian. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman yang senantiasa memberi dukungan moral dan motivasi. Penghargaan yang mendalam juga diberikan kepada pihak MAN Lumajang beserta guru BK yang telah memberikan izin, bantuan, dan fasilitas, serta kepada siswa yang telah bersedia menjadi subjek penelitian. Akhir kata, terima kasih kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu terselesaikannya penelitian ini.

## DAFTAR REFERENSI

1. Adhelia Caroline Sufiandi, Amelia Fauziyyah Soviana, Dieni Nur Ilmi Fauziah Rakhmadiana, Rizky Rahmadhani, Syifa'ul Ummah Salsabila Putri Malinda, E. C. (2023). Analisis Layanan Konseling Individual Dan Konseling Kelompok Adhelia. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 1–19.
2. Anggreani, N. (2021). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Smp Di Semarang. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
3. Christ, C., Schmid, M., & Kämpfen, F. (2020). Self-management and decision-making in adolescent self-confidence development. *Personality and Individual Differences*, 157, 109836.
4. Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (11th ed.). Cengage Learning. <https://www.cengage.com/c/theory-and-practice-of-counseling-and-psychotherapy-11e-corey/>
5. Fitriyah, R. E. W., & Astuti, E. W. (2023). Efektivitas layanan konseling cognitive defusion untuk meningkatkan percaya diri korban bullying verbal di SMP Negeri 39 Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA*, 13(3), 267–275.
6. Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2008). *Introduction to counseling and guidance* (7th ed.). Pearson/Merrill Prentice Hall.

7. Murni Amalia Chairunisya<sup>1</sup>, Caraka Putra Bhakti<sup>2</sup>, M. E. I. (2022). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Metode Metode Cognitive Defusion Pada Siswa Kelas Xi Di Smkn 1 Kalasan Tahun. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(20), 1349–1358.
8. Marauleng, A. A. (2025). The role of positive affirmation training in enhancing self-confidence among female adolescents. *Psychologia: Jurnal Psikologi dan Konseling*, 10(1), 45–57.
9. Noviyanti, A. I. (2017). Upaya Meningkatkan Kompetensi Profesional Guru Kelas III Dalam Pembelajaran Tematik Melalui Pelaksanaan KKG. *Widyagogik: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 4(2), 107-118.
10. Puspitasari, R., Basori, M., & Aka, K. A. (2022). Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Siswa Kelas Tinggi SDN 3 Tanjungtani Pada Saat Menyampaikan Argumennya Di Kelas dan Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri. *BADA'A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(2), 325–335. <https://doi.org/10.37216/badaa.v4i2.738>
11. Robiah, S., & Nuraeni, R. (2023). Pengaruh kepercayaan diri terhadap kemampuan komunikasi matematis siswa mts pada materi himpunan. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Matematika: PowerMathEdu*, 2(2), 215–228. <https://doi.org/10.31980/powermathedu.v2i2.3095>
12. Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2017). Teknik cognitive defusion: penerapan intervensi konseling untuk meningkatkan percaya diri siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 93. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v7i2.1835>
13. Sari, E. P., & Purwaningsih, S. M. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Sejarah Kelas X Program Ipa Di Sma Negeri 1 Cerme Gresik. *Avatara*, 6(3), 79–87.
14. Sukmawati, B. (2023). Kepercayaan Diri Di Masa Perkembangan Siswa Remaja SMPIT AL-GHOZALI. *SPEED Journal: Journal of Special Education*, 7(1), 76-83.
15. Wulandari, A. S. H., & Prabowo, R. T. H. (2023). Penggunaan latihan cognitive defusion untuk meningkatkan percaya diri siswa dalam mengemukakan pendapat di SMK. *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA*, 13(3), 630–635.
16. Yudistiara, dkk. (2024). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Sma Institut Indonesia Kota Semarang. *Jubikops: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(September), 127–137.