

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 2	EDISI Oktober 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviewers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd. Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjari Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd. Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd. (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd. (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd. (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd. (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd. (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (SINTA ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (SINTA ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Volume 10 Nomor 2 Edisi Oktober 2025

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
Zahrotin Nisa, Ahmad Sulthoni, dan Dwi Anggraini Rahman Evaluasi Tingkat Kesehatan Mental dan Potensi Suicidal Attempt di Lingkungan Perguruan Tinggi Banyuwangi	2778–2790
Amanda Shalsabila Gunawan, Annisa Nur Aulia, Hanna Berliana, Siti Hajar Munfarijah dan Muhammad Rezza Septian Kualitas Supervisi Program Bimbingan dan Konseling Di SMK Cendekia Batujajar Berdasarkan Latar Belakang Supervisor	2791-2799
Rizka Oktavia Dila Telaah Filosofis terhadap Konsep Eksistensialisme dan Implikasinya dalam Praktik Bimbingan dan Konseling	2800-2806
Gatis Sri Harsantik, Bakhrudin All Habsy dan Budi Purwoko Paradigma Konsep Diri dalam Pendekatan Konseling <i>Person Centered Therapy</i> : Kajian Literatur	2807-2823
Raih Islamiah dan Deni Iriyadi Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Keharmonisan Keluarga	2824-2836
Rosi Rosifah dan Deni Iriyadi Pengaruh Perhatian Orang Tua terhadap Kedisiplinan Penggunaan Gawai Pada Anak	2837-2846
Ena Sukaesih, Tika Febriyani dan Laila Maharani Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Kognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMK Negeri 4 Bandar Lampung	2847-2854
Yohana Putri Andianti, Yari Dwikurnaningsih dan J.T. Lobby Loekmono Evaluasi Program Bimbingan Konseling dengan Menggunakan Model Evaluasi <i>Discrepancy</i> di SMP Kristen 2 Eben Haezer Salatiga	2855-2860
Ayong Lianawati, Eka Wahyu Ningsih Pae, Maria Sri Vandriyani dan Siti Auliya Putri Allifah Dampak Kekerasan Rumah Tangga Terhadap Perilaku Membolos Siswa: Studi Kasus pada Siswa di Surabaya	2861-2873
Yohana Putri Andianti, Yari Dwikurnaningsih dan J. T. Lobby Loekmono Memaksimalkan Potensi Generasi Alpha untuk Menyongsong Indonesia Emas 2045.....	2874-2880
Hasna Azzahiyah Suherman, Wafa Nurul Fauziah, Windy Lameria Simanullang, Mamat Supriatna, dan Rina Nurhudi Ramdhani Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Radikalisme Sebagai Akar Terorisme di Lingkungan Pendidikan	2881-2889

Aluh Hartati dan Pahriah

Implementasi Teknik Cognitive Restructuring pada Perilaku Bullying Mental Siswa SMP 2890-2907

Hariadi Ahmad dan Safira Dwi Yanti

Pengaruh Konseling Cognitive Disputation terhadap *Self Confidence* Siswa SMP 2908-2933

Muhamad Nasrudin, Nanaz Nur Fadillah, Apip Rudianto dan Anas Salahudin

Strategi Kolaboratif Wali Kelas dan Guru BK dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar 2934-2942

Ni Ketut Alit Suarti dan Alisa Septianingsih

Pengaruh Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Self Esteem Siswa SMP Islam Mubarak 2943-2955

PENGARUH KONSELING COGNITIVE DISPUTATION TERHADAP SELF CONFIDENCE SISWA SMP

Oleh:

Hariadi Ahmad dan Safira Dwi Yanti

Bidang Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Profesi Guru Pascasarjana dan
Profesi Universitas Pendidikan Mandalika Mataram Nusa Tenggara Barat Indonesia
Program Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika Mataram Nusa Tenggara Barat Indonesia
Email: hariadiahmad@undikma.ac.id; safirady5@gmail.com

Info Artikel : Dikirim: 02-09-25; Direview: 13-09-25; Dipublis: 10-10-25.

Cara Sitasi : Ahmad. H., dan Yanti. S.D. 2025. *Pengaruh Konseling Cognitive Disputation terhadap Self Confidence Siswa SMP*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling. Volume 10 Nomor 2 Edisi Oktober 2025.

Abstrak. 2025. *Self confidence* adalah keyakinan terhadap kemampuan diri, yang mencakup inisiatif dalam bertindak, keberanian untuk menyampaikan pendapat tanpa ragu, serta sikap positif dalam menghadapi stres dan tantangan, mempengaruhi cara individu berinteraksi dalam situasi sosial dan akademis. Masalah kepercayaan diri siswa seringkali terlihat dari rendahnya keyakinan diri yang menghambat partisipasi mereka dalam pembelajaran. *Konseling cognitive disputation* adalah bagian dari teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan pengembangan diri, dengan mendorong individu mengidentifikasi dan menentang pikiran-pikiran irasional untuk berpikir secara rasional dan logis. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah Ada Pengaruh Konseling *Cognitive Disputation* Terhadap *Self Confidence* Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Mataram?". Tujuan dari penelitian ini adalah "Untuk Mengetahui Pengaruh *Konseling Cognitive Disputation* Terhadap *Self Confidence* Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Mataram ". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Analisis data hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon Signed-rank test* sebagai alternatif *non-parametrik* dari *Paired Sample T-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor yang signifikan antara kondisi pre-test dengan post-test. Nilai signifikansi $0,012 < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti ada pengaruh konseling *cognitive disputation* terhadap *self confidence* siswa kelas VIII di SMPN 4 Mataram. Penerapan teknik konseling *cognitive disputation* ini terbukti secara signifikan meningkatkan harga diri siswa dengan membantu mereka mengenali dan mengatasi pikiran negatif, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis.

Kata Kunci: *Konseling Cognitive Disputation, Self Confidence*

LATAR BELAKANG

Masalah kepercayaan diri siswa seringkali terlihat dari rendahnya keyakinan diri yang menghambat partisipasi mereka dalam pembelajaran. Banyak siswa merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka, sehingga kesulitan beradaptasi dengan teman dan berani mengungkapkan pendapat di depan kelas. Rasa malu dan

takut bertanya juga umum terjadi, yang dapat memperburuk proses belajar. Lingkungan keluarga dan sekolah yang kurang mendukung berkontribusi terhadap pandangan negatif siswa tentang diri mereka. Oleh karena itu, dukungan melalui bimbingan kelompok dan keterlibatan guru serta orang tua sangat penting untuk meningkatkan

kepercayaan diri siswa (Pratiwi & Laksmiwati, 2016).

Self confidence memiliki dampak besar terhadap minat belajar siswa, menunjukkan peran penting dalam kemajuan akademis, hal ini juga menunjukkan bahwa meningkatkan kepercayaan diri dapat memberikan efek positif pada keterlibatan dan motivasi siswa dalam kegiatan pendidikan mereka (Sintia dkk, 2025). Rasa percaya diri tidak akan tumbuh secara langsung melainkan suatu proses yang positif. Proses yang positif tersebut didapatkan dalam kehidupan dilingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Adapun sekolah merupakan salah satu proses yang positif untuk menumbuhkan rasa percaya diri siswa. Karena guru akan menanamkan keyakinan dalam diri siswa untuk meningkatkan kemampuan siswa baik dari sikap, pengetahuan dan keterampilan. Dengan demikian rasa percaya diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar di dalam interaksi seseorang dengan lingkungannya (Sopian, 2023). Oleh karena itu Kepercayaan diri memiliki pengaruh besar terhadap ketertarikan siswa dalam belajar dan berkontribusi pada kemajuan di bidang akademik. Lingkungan yang mendukung di keluarga, sekolah, dan masyarakat berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri siswa. Sekolah, dengan bantuan guru, berfungsi sebagai tempat yang krusial untuk menanamkan rasa percaya diri serta mengasah kemampuan siswa.

Siswa yang memiliki *self confidence* tinggi menunjukkan perilaku yang baik dalam lingkungan akademis dan sosial, yang berujung pada pencapaian akademik yang lebih baik serta mengurangi tekanan dalam hubungan antar pribadi, keyakinan diri mereka meningkatkan semangat, sehingga mereka mampu menghadapi

berbagai tantangan dan meraih keberhasilan di berbagai aspek kehidupan (Shuang dkk, 2020). Siswa yang memiliki tingkat *self confidence* yang sedang mungkin memiliki keyakinan yang cukup untuk berpartisipasi dalam proses belajar dan berinteraksi. Namun, mereka mungkin tetap merasakan keraguan dalam beberapa keadaan. Ketidakpastian dalam rasa percaya diri ini bisa memengaruhi hasil akademik dan hubungan sosial mereka, karena orang-orang dengan berbagai tingkat kepercayaan diri menghadapi tantangan dengan cara yang berbeda, yang berdampak pada keberhasilan serta kesehatan mental mereka secara keseluruhan (Shuang dkk, 2020). Adapun tingkat *self confidence* yang rendah ditandai oleh tidak adanya keyakinan terhadap kemampuan diri, yang menyebabkan kecenderungan untuk menjauhi diri dari tantangan baik dalam bidang akademis maupun sosial (Yunita & Sarajar, 2024).

Menurut pendapat di atas, siswa yang memiliki *self confidence* tinggi menunjukkan perilaku positif dalam lingkungan akademis dan sosial, yang berujung pada pencapaian akademik yang lebih baik dan mengurangi tekanan dalam hubungan interpersonal. Mereka mampu menghadapi tantangan dan meraih keberhasilan di berbagai aspek kehidupan. Siswa dengan tingkat *self confidence* sedang memiliki keyakinan cukup untuk berpartisipasi dalam proses belajar, namun tetap merasakan keraguan yang dapat memengaruhi hasil akademik dan hubungan sosial. Ketidakpastian ini membuat mereka menghadapi tantangan dengan cara berbeda, berdampak pada kesehatan mental. Di sisi lain, tingkat *self confidence* yang rendah ditandai dengan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Hal ini menyebabkan kecenderungan untuk menghindari tantangan baik dalam bidang akademis maupun sosial. Dengan demikian, self-

confidence sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dan interaksi sosial siswa.

Penerapan teknik *cognitive disputation* secara signifikan meningkatkan rasa percaya diri siswa (Rahmaniyah, 2023). *Cognitive disputation* adalah metode untuk merubah perilaku konseli dengan mencermati, memahami, dan mengembangkan agar tindakan serta sikap sejalan dengan nilai yang diinginkan baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang-orang di sekitarnya, melalui teknik ini konseli didorong dan diarahkan untuk mengubah aspek kognitifnya agar mampu berpikir secara rasional dan logis sehingga konseli dapat bertindak atau berperilaku sesuai dengan nilai-nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya (Afriza, 2018). Dalam konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, teknik *cognitive disputation* digunakan untuk mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional yang dimiliki siswa. Metode ini bertujuan untuk membantu mereka mengganti pola pikir negatif dengan pemikiran yang lebih rasional dan konstruktif, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri serta kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai situasi dengan sikap yang lebih positif (Muti'ah, 2019). Oleh karena itu penerapan teknik *cognitive disputation* secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan mengubah sikap melalui pemahaman dan pengembangan pribadi. Metode ini mendorong siswa untuk mengubah elemen kognitif agar dapat berpikir secara logis dan rasional, sesuai dengan nilai-nilai yang diharapkan. Dalam konseling kelompok yang menggunakan pendekatan Terapi Perilaku Emotif Rasional, teknik ini diterapkan untuk mengenali dan menantang keyakinan yang tidak rasional. Tujuannya adalah untuk menggantikan pemikiran negatif dengan cara berpikir

yang lebih konstruktif, sehingga siswa mampu menghadapi berbagai keadaan dengan sikap yang lebih positif. Dengan demikian, pembantahan kognitif memiliki peranan vital dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Tahapan konseling *cognitive disputation* meliputi enam tahap kegiatan yaitu Raymond (dalam Bernard, 1991): Pertemuan pertama yaitu, Identifikasi Keyakinan Irasional: Klien mengenali pikiran atau keyakinan yang tidak rasional yang mempengaruhi emosi dan perilaku mereka. Pertemuan kedua yaitu, Tantangan terhadap Keyakinan: Klien didorong untuk menantang dan mempertanyakan keyakinan tersebut, mencari bukti yang mendukung atau menolaknya. Pertemuan ketiga yaitu, Penggantian dengan Pikiran Rasional: Setelah menantang keyakinan, klien diajak untuk mengganti pikiran irasional dengan alternatif yang lebih rasional dan konstruktif. Pertemuan keempat yaitu, Penerapan dalam Situasi Nyata: Klien menerapkan pikiran baru dalam situasi kehidupan sehari-hari dan mengamati hasilnya. Pertemuan kelima yaitu, Evaluasi dan Refleksi: Klien melakukan evaluasi atas pengalaman dan perubahan yang terjadi, serta merefleksikan proses tersebut. Menurut (Muti'ah, 2019) gambaran pelaksanaan konseling kelompok dengan metode REBT menggunakan teknik disputasi kognitif yang meliputi lima tahap kegiatan yaitu: Pada pertemuan pertama terdapat empat langkah, yaitu a) melakukan disputing awal, b) identifikasi kondisi diri, c) menghentikan keyakinan irasional dan keyakinan emosional, d) merumuskan pemikiran dan perasaan yang rasional. Untuk pertemuan kedua, kegiatan terdiri dari a) tahap persuasif, b) latihan relaksasi, c) home work. Pertemuan ketiga terdiri dari dua langkah, yaitu a) tahap konfrontasi, dan b) menuliskan *self talk*. Pada pertemuan

keempat yaitu a) mengerjakan tugas dan b) menghadapi situasi yang sebenarnya. Pertemuan kelima terdiri dari a) pembahasan homework dan b) melakukan evaluasi. Adapun langkah-langkah implementasi teknik *cognitive disputation* dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Menurut (Neenan & Dryden, 2012): 1. Identifikasi Keyakinan yang Tidak Rasional: Bantu klien mengenali pikiran atau keyakinan yang mengganggu, terutama yang bersifat absolut, seperti "Saya harus sempurna." 2. Penggalan Keyakinan: Tanyakan kepada klien tentang keyakinan tersebut dan bagaimana keyakinan itu memengaruhi perasaan dan perilaku mereka. 3. Gunakan Pertanyaan Disputasi: a. Argumen Empiris: Tanyakan apakah keyakinan tersebut didukung oleh bukti nyata. b. Argumen Logis: Diskusikan apakah kesimpulan yang diambil klien secara logis dapat dipertahankan. c. Argumen Pragmatik: Tanyakan tentang konsekuensi dari memegang keyakinan tersebut. 4. Mendorong Pembentukan Keyakinan Rasional: Bantu klien untuk mengembangkan keyakinan alternatif yang lebih fleksibel dan realistis. 5. Latihan dan Penerapan: Ajak klien untuk menerapkan keyakinan rasional dalam situasi sehari-hari dan refleksiikan hasilnya. 6. Evaluasi dan Refleksi: Diskusikan pengalaman klien setelah menerapkan keyakinan baru, dan evaluasi dampaknya terhadap emosi dan perilaku mereka.

Menurut pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa proses konseling dengan teknik *cognitive disputation* bertujuan membantu konseli mengenali, menantang, dan mengubah pemikiran irasional menjadi lebih rasional dan konstruktif. Tahapan yang dijelaskan oleh para ahli saling melengkapi, mulai dari identifikasi keyakinan irasional, penantangan terhadap pikiran negatif, hingga pengembangan pola pikir yang

sehat. Pendekatan ini dapat diterapkan secara bertahap dan terstruktur, baik dalam konseling individu maupun kelompok. Pendekatan yang dikembangkan oleh Neenan dan Dryden dalam teknik *cognitive disputation* dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* dikenal karena sistematis dan terfokus pada penguatan keyakinan rasional secara konkret. Langkah-langkah yang mereka jelaskan memberikan panduan yang jelas bagi konselor dan klien dalam mengidentifikasi serta menantang keyakinan tidak rasional. Selain itu, pendekatan ini membantu klien dalam menerapkan keyakinan baru dalam kehidupan sehari-hari dengan lebih efektif. Evaluasi dan refleksi menjadi bagian penting dari metode ini, yang berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran diri klien serta memperkuat proses perubahan. Oleh karena itu, pemanfaatan pendekatan mereka dianggap lebih aplikatif dan mampu memberikan hasil yang optimal dalam praktik konseling.

Penerapan teknik konseling *cognitive disputation* memiliki peran penting dalam membantu siswa mengenali serta mengatasi pikiran negatif yang berpotensi menghambat perkembangan diri mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmaniyah, 2023), metode ini terbukti secara signifikan meningkatkan harga diri siswa. Dalam prosesnya, siswa diarahkan untuk menantang keyakinan irasional dan menggantikannya dengan pola pikir yang lebih realistis, sehingga mereka dapat mengatasi hambatan psikologis yang berdampak pada tingkat kepercayaan diri mereka. Siswa didorong untuk menantang pikiran negatif yang menjadi alasan penghindaran terhadap tugas akademik, sehingga dapat meningkatkan motivasi serta rasa percaya diri mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Temuan ini menegaskan

bahwa penerapan teknik *cognitive disputation* dalam layanan konseling berperan penting dalam mendukung perkembangan pribadi dan akademik siswa (Masrurah, 2023). Pentingnya mengubah cara pandang siswa mengenai ketakutan gagal dengan melalui aktivitas pengalaman dan umpan balik yang konstruktif, yang mendorong mereka untuk melawan pemikiran negatif, sehingga dapat meningkatkan motivasi serta keyakinan diri saat menghadapi tantangan dalam bidang akademis (Yoong & Saffari, 2019). Dapat disimpulkan bahwa teknik konseling dengan metode *cognitive disputation* sangat penting dalam membantu siswa menghadapi pikiran negatif yang bisa menghalangi perkembangan diri mereka. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dengan cara mendorong mereka untuk mempertanyakan keyakinan yang tidak logis dan mengubahnya menjadi cara berpikir yang lebih masuk akal. Metode ini memungkinkan siswa untuk mengatasi kendala psikologis sambil memperkuat dorongan dan kepercayaan diri mereka saat menghadapi tantangan dalam akademik. Di samping itu, perubahan sudut pandang terhadap kegagalan, yang dipengaruhi oleh pengalaman serta umpan balik yang bermanfaat, juga berperan dalam meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri mereka.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut (Sopian, 2023) Self confidence merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan siswa terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi. Jadi rasa percaya diri sangat penting untuk dimiliki siswa, karena siswa yang percaya diri berarti dapat menyelesaikan segala tugas maupun

latihan yang diberikan oleh guru dengan keyakinan dan kemampuan diri yang dimilikinya. Sehingga siswa pun akan merasa puas dengan hasil pekerjaan yang didapatkannya. (Leary & Guadagno, 2014) mendefinisikan self confidence sebagai perasaan umum tentang kompetensi dan keyakinan dalam kemampuan seseorang untuk berhasil dalam berbagai domain kehidupan. Mereka menekankan bahwa kepercayaan diri bukanlah tentang menjadi superior, melainkan tentang memiliki pandangan yang realistis dan positif tentang kapabilitas diri.

Sementara itu, menurut Hafnidar, (2020) Self confidence dapat diartikan sebagai keyakinan yang kuat seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri. Keyakinan ini terbentuk melalui berbagai pengalaman hidup dan tetap kokoh meskipun terpapar oleh pengaruh dari luar. Hal ini memungkinkan individu untuk bertindak dengan optimis dan mandiri. Dalam konteks kehidupan sosial, konsep kepercayaan diri menjadi semakin penting. Mereka yang memiliki kepercayaan diri sering kali dianggap sebagai individu yang mampu menghadirkan potensi yang selama ini terpendam. Self confidence adalah sikap yang mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuan diri sendiri, memungkinkan mereka memiliki pandangan positif dan realistis. Dengan kepercayaan diri, seseorang dapat menghadapi tantangan dengan lebih yakin dan membangun hubungan sosial yang lebih baik. Individu yang percaya diri cenderung bersikap tegas dan tidak ragu dalam mengambil keputusan. Oleh karena itu, kepercayaan diri menjadi faktor penting dalam pengembangan diri dan interaksi sosial. (Alpian dkk, 2020)

Percaya diri, yang berasal dari istilah bahasa Inggris "self confidence," merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuan, kekuatan, dan

penilaian diri. Dengan demikian, penilaian tentang diri sendiri seharusnya bersifat positif. Ketika seseorang memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya, ia akan lebih termotivasi dan menghargai dirinya sendiri. Secara sederhana, percaya diri dapat didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kelebihan yang dimiliki, yang pada gilirannya membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya Hakim (dalam Rais, 2022). Kemampuan diri adalah keyakinan spesifik individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam suatu tugas atau mencapai suatu tujuan tertentu. Menurut (Bandura, 1977), persepsi individu tentang kapasitas mereka untuk menghasilkan tingkat kinerja yang ditentukan merujuk pada kemampuan diri seseorang. Ini adalah keyakinan atau kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil melakukan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Dengan kata lain, kemampuan diri bukanlah tentang keterampilan yang sebenarnya dimiliki, melainkan tentang bagaimana individu mempersepsikan dan meyakini kemampuannya untuk menggunakan keterampilan tersebut secara efektif dalam berbagai situasi untuk menghasilkan hasil yang diinginkan. Keyakinan ini sangat memengaruhi motivasi, perilaku, dan ketahanan seseorang dalam menghadapi tantangan.

Inisiatif adalah kemampuan untuk memulai tindakan, mengambil langkah pertama, dan bertindak proaktif tanpa perlu diperintah. Kemampuan untuk mengambil inisiatif mencerminkan kebebasan individu dalam menentukan langkah mereka sendiri tanpa harus menunggu atau terpengaruh oleh pihak lain. Sikap ini memungkinkan seseorang untuk secara mandiri mengejar tujuan, menghadapi tantangan dengan percaya diri, serta bertindak proaktif dalam

berbagai situasi. Dengan inisiatif yang kuat, individu dapat lebih efektif dalam mengembangkan potensi dan beradaptasi dengan perubahan lingkungan secara fleksibel (Travers dkk, 2021). Inisiatif adalah kemampuan individu dalam mengeksplorasi berbagai kemungkinan solusi terhadap suatu masalah dengan memanfaatkan data atau informasi yang tersedia. Kemampuan ini menekankan pada aspek kuantitas, ketepatan, serta keragaman jawaban yang dapat dihasilkan. Dengan memiliki inisiatif yang tinggi, seseorang dapat berpikir lebih kreatif, menemukan alternatif solusi yang lebih luas, serta mengambil tindakan secara mandiri tanpa harus menunggu arahan dari pihak lain. Sikap ini berperan penting dalam proses pengambilan keputusan, pemecahan masalah, serta pengembangan potensi diri dalam berbagai aspek kehidupan (Utami, 1990).

Keberanian merupakan kapasitas seseorang dalam menghadapi ketakutan, tantangan, atau risiko dengan sikap tegas dan tanpa keraguan. Sikap ini mencakup tindakan berani dalam berbagai situasi yang dapat menimbulkan kecemasan, seperti berbicara di depan umum, mengambil keputusan sulit, serta menyelesaikan konflik. Keberanian memungkinkan individu untuk tetap bertindak meskipun menghadapi ketidakpastian, serta menjadi faktor penting dalam membangun kepercayaan diri dan ketahanan diri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Deasy, Astuti & Budiyan, 2020). Keberanian dan self confidence tidak hanya saling berkaitan tetapi juga berkontribusi pada pengembangan pribadi, pengambilan keputusan yang lebih baik, serta kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan sikap optimis dan proaktif. Kedua aspek ini membentuk dasar yang kuat bagi individu dalam berinteraksi secara sosial, menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berubah, serta mengembangkan

potensi mereka secara lebih efektif. Dengan demikian, keberanian dan kepercayaan diri tidak hanya mendukung keberhasilan pribadi tetapi juga berperan dalam membangun ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis seseorang Tanjung dan Amelia (dalam Tyas, Setiawan & Widiharto, 2025).

Kemampuan menyampaikan pendapat dengan baik menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, pemikiran kritis yang tajam, serta keterampilan komunikasi yang efektif. Individu yang memiliki kemampuan ini mampu mengutarakan ide dan argumen secara jelas, logis, dan meyakinkan, sehingga memudahkan interaksi serta diskusi yang konstruktif dalam berbagai situasi. Selain itu, sikap ini berkontribusi dalam membangun hubungan sosial yang lebih kuat serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi perbedaan pendapat dengan sikap yang terbuka dan rasional (Dahliah, 2023).

Menyampaikan pendapat adalah kemampuan untuk mengartikulasikan pikiran, perasaan, dan ide-ide secara jelas dan lugas, baik dalam lingkungan formal maupun informal, tanpa rasa takut dihakimi atau ditolak. Menurut Tannen dalam bukunya *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation* (2013), kemampuan untuk berpartisipasi dalam percakapan tidak hanya sekadar mengutarakan gagasan sendiri. Sebaliknya, ini adalah sebuah keterampilan komunikasi yang lebih holistik, di mana individu mampu menyampaikan perspektifnya dengan efektif sambil secara bersamaan menghormati dan mempertimbangkan sudut pandang orang lain, sehingga menghasilkan dialog yang konstruktif dan membangun. Pandangan ini menyoroti bahwa komunikasi yang baik melibatkan keseimbangan antara ekspresi diri dan kemampuan untuk terlibat dalam interaksi timbal balik yang penuh pengertian dan

penghargaan terhadap perbedaan. Siswa dengan self confidence rendah cenderung ragu dalam menyampaikan pendapat karena takut mendapat ejekan atau penolakan. Hal ini membuat mereka kurang yakin dengan argumen sendiri dan lebih mudah terpengaruh oleh pandangan orang lain. Self confidence yang kuat berperan penting dalam membantu individu berani berbicara, mempertahankan pandangan, serta berkontribusi secara aktif dalam diskusi dan interaksi sosial. Menurut Andrews (2022) siswa dengan kepercayaan diri rendah seringkali ragu atau enggan untuk menyampaikan pendapatnya. Ketakutan akan ejekan atau penolakan dari rekan-rekan membuat mereka tidak yakin dengan argumennya sendiri dan mudah terpengaruh oleh pandangan orang lain.

Sikap positif adalah suatu orientasi mental yang optimis dan konstruktif terhadap kehidupan, tantangan, dan diri sendiri. Individu dengan sikap positif cenderung melihat peluang dalam setiap kesulitan, fokus pada solusi daripada masalah, dan memiliki harapan yang baik terhadap masa depan Snyder & Lopez (dalam Amalia, 2018). Seseorang yang memiliki keyakinan pada dirinya sendiri dan percaya pada kemampuannya akan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan memahami kebutuhan dalam hidupnya. Mereka menunjukkan sikap positif yang didasarkan pada keyakinan akan kemampuan mereka sendiri, dan mereka bertanggung jawab atas keputusan yang diambil dengan cara yang objektif. Individu seperti ini memiliki atribut yang sangat berharga. Mereka memiliki keyakinan yang kuat pada diri sendiri, yang memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan dengan percaya diri dan pengetahuan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang muncul. Sikap positif yang mereka miliki membantu menjaga semangat dan

motivasi, bahkan dalam situasi yang sulit. Tanggung jawab atas keputusan yang diambil dengan objektif menunjukkan kematangan dan kesadaran akan konsekuensi dari tindakan mereka. Kombinasi dari semua kualitas ini membuat individu tersebut menjadi seseorang yang sangat efektif dalam menyelesaikan masalah dan mencapai tujuan dalam hidupnya (Januaripin & Munasir, 2024).

Adapun tidak adanya sikap positif pada siswa mencerminkan konsep diri yang kurang baik, di mana siswa memandang dirinya sendiri secara negatif, misalnya merasa bodoh, malas, atau tidak mampu sangat relevan dengan teori-teori dalam psikologi pendidikan dan perkembangan. Para ahli sepakat bahwa konsep diri memegang peranan krusial dalam membentuk sikap dan perilaku siswa. Menurut Coopersmith (1967), dalam studinya tentang harga diri, menemukan bahwa anak-anak dengan harga diri rendah cenderung menunjukkan sikap negatif seperti penarikan diri, kecemasan, dan kurangnya inisiatif. Mereka juga cenderung menghindari tantangan karena takut gagal, yang semakin memperkuat pandangan negatif mereka terhadap diri sendiri. Bandura (1977) dengan teori efikasi dirinya (*self-efficacy*) juga mendukung gagasan ini. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam suatu tugas atau situasi. Siswa yang merasa bodoh atau malas memiliki efikasi diri yang rendah. Keyakinan negatif ini menghambat mereka untuk berusaha keras, bahkan ketika mereka sebenarnya mampu, karena mereka sudah memiliki pandangan bahwa mereka tidak akan berhasil. Ini menciptakan lingkaran setan di mana konsep diri yang buruk mengarah pada kurangnya usaha, yang kemudian mengarah pada kegagalan, dan semakin memperkuat konsep diri yang negatif.

Interaksi sosial dipengaruhi oleh kepercayaan diri dan keterampilan interpersonal, yang mencakup kemampuan berkomunikasi dengan jelas serta memahami dan merespons perspektif orang lain secara empatik. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi lebih mudah beradaptasi dalam lingkungan sosial dan profesional, memungkinkan mereka untuk membangun hubungan kerja yang harmonis, mengelola tim secara efektif, serta menyelesaikan konflik dengan pendekatan yang konstruktif. Selain itu, pola pikir positif dan kepercayaan diri berperan dalam memperkuat komunikasi yang terbuka, meningkatkan kerja sama, serta mendorong terciptanya hubungan sosial yang produktif dan seimbang (Astuti dkk, 2023). Interaksi sosial memiliki pengaruh besar terhadap *self confidence*, karena kemampuan berinteraksi dengan baik membantu individu merasa lebih percaya diri dalam berbagai situasi. Kemampuan berkomunikasi secara efektif, memahami perspektif orang lain, serta bernegosiasi dan bekerja sama dengan baik memungkinkan seseorang untuk merasa lebih nyaman dalam lingkungan sosial. Kepercayaan diri meningkat ketika individu mampu mengatasi tantangan sosial dengan baik, membangun hubungan yang positif, serta menghadapi situasi baru dengan sikap terbuka. Dengan demikian, keterampilan sosial yang kuat berkontribusi pada penguatan *self confidence*, yang pada akhirnya berdampak pada kemampuan seseorang dalam beradaptasi, mengambil keputusan dengan yakin, serta menjalani kehidupan sosial dan profesional dengan lebih baik (McDaniel & Scott, 2022).

Kurangnya *self confidence* dalam interaksi sosial dapat menghambat perubahan pikiran irasional serta memengaruhi sikap dan perilaku siswa. Hubungan sosial dan interaksi dengan

teman sebaya berperan penting dalam perkembangan individu, karena dapat membantu membentuk kepercayaan diri serta meningkatkan keterampilan komunikasi dan adaptasi dalam berbagai situasi. Dengan adanya dukungan sosial yang baik, individu lebih mampu menghadapi tantangan, mengelola emosi, serta membangun pemikiran yang lebih rasional dan positif Risal, & Alam (2021). Interaksi akademis adalah kenyamanan dan keefektifan siswa dalam berpartisipasi dalam lingkungan belajar, termasuk bertanya, berdiskusi, presentasi, dan berkolaborasi dengan guru dan teman sebaya. Interaksi akademik yang efektif bukan hanya tentang bertukar informasi, tetapi juga tentang membangun pemahaman yang lebih dalam, meningkatkan keterampilan berpikir kritis, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis. Dengan berpartisipasi aktif, siswa dapat merasa lebih terlibat, memiliki rasa kepemilikan terhadap pembelajaran mereka, dan mendapatkan berbagai perspektif dari teman sebaya serta pengajar (Yusuf & Ramadhani, 2023).

Sharma (2017) menekankan bahwa interaksi akademik tidak hanya sekadar keterlibatan siswa dalam proses belajar, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap bagaimana mereka memandang keberhasilan akademiknya. Ini menunjukkan bahwa semakin aktif seseorang dalam diskusi, refleksi, dan kolaborasi akademik, semakin besar kemungkinan mereka memiliki persepsi yang lebih positif terhadap pencapaiannya. Interaksi akademik juga berperan dalam membentuk rasa percaya diri dan motivasi siswa. Ketika mereka merasa didukung dalam lingkungan belajar, baik oleh teman sebaya maupun guru, mereka cenderung lebih berani mengeksplorasi konsep baru dan mengambil bagian dalam percakapan intelektual yang lebih kaya.

Adapun jika interaksi akademik yang tidak aktif, dapat berdampak negatif terhadap self confidence dan efikasi diri, karena individu mungkin meragukan kemampuan mereka dalam mencapai target pendidikan. Ketidakpercayaan terhadap kapasitas intelektual dapat menghambat motivasi belajar dan meningkatkan kecemasan akademik. Sebaliknya, membangun kepercayaan diri melalui penetapan tujuan yang jelas dan pembelajaran vikarius—di mana individu belajar dari pengalaman orang lain—dapat secara signifikan meningkatkan prestasi akademik. Proses ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara keberhasilan akademik dan kepercayaan diri, di mana pencapaian dalam pendidikan memperkuat keyakinan terhadap diri sendiri, sementara rasa percaya diri yang tinggi mendorong individu untuk lebih proaktif dalam mencapai kesuksesan akademik (Ndze, 2022).

Cognitive Disputation adalah suatu teknik yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional. Salah satu contoh keyakinan irasional yang diidentifikasi oleh Ellis (Putri., Suarni & Dharsana, 2022) adalah anggapan bahwa menghindari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya. Dalam konseling rasional-emosional, teknik-teknik konseling atau terapi yang berlandaskan pendekatan kognitif memainkan peranan yang sangat penting. Teknik-teknik ini diterapkan untuk merubah sistem keyakinan irasional klien serta perilaku negatif yang mereka tunjukkan.

Cognitive disputation dalam REBT didasari asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi rasional (berpikir langsung) dan juga irasional (berpikir berliku-liku/tidak langsung). Keyakinan irasional itu yang menyebabkan gangguan emosional,

mungkin telah berbaur dengan hal-hal yang berasal dari luar manusia akan tetapi manusia tetap bertahan pada sikap yang cenderung mengalahkan diri dengan suatu proses indokrinasi diri sendiri. Untuk mengatasi indokrinasi yang membawa hasil berpikir irasional itu, maka para konselor dari REBT menggunakan teknik-teknik yang bersifat aktif dan direktif seperti mengajar, memberi saran, membujuk, dan pemberian tugas pekerjaan rumah, dan mereka menantang konseli-konselinya untuk mengganti keyakinan yang irasional dengan rasional Ellis (dalam Ahmad & Hartati, 2024).

Cognitive disputation merupakan upaya untuk mengubah keyakinan irasional dalam proses konseling dengan menggunakan berbagai pendekatan verbal, seperti persuasi filosofis, presentasi didaktik, dialog Socratic, pengalaman tidak langsung, serta metode ekspresi lainnya. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengevaluasi dan mengubah pola pikir yang kurang rasional agar lebih logis dan adaptif dalam menghadapi berbagai situasi Gantina (dalam Komalasari, 2011).

Cognitive disputation adalah teknik dalam proses perubahan perilaku konseli yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan pengembangan diri agar tindakan serta perilaku yang dilakukan selaras dengan sistem nilai yang dianggap ideal. Pendekatan ini membantu individu dalam menyesuaikan perilakunya baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan sosialnya, sehingga mereka dapat bertindak lebih adaptif sesuai dengan norma yang diharapkan Surya (dalam Afriza, 2018). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa cognitive disputation merupakan teknik dalam konseling REBT yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional melalui pendekatan yang aktif dan terarah, seperti dialog

socratic, persuasi filosofis, pengajaran, serta pemberian tugas. Teknik ini berlandaskan asumsi bahwa manusia memiliki potensi untuk berpikir secara rasional maupun irasional, dan keyakinan yang tidak logis yang terus berlanjut dapat menyebabkan gangguan emosional. Dengan mendorong individu untuk mengevaluasi serta mengganti pola pikir yang tidak sesuai dengan logika, cognitive disputation berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran.

METODE PENELITIAN

Rancangan adalah alur kegiatan peneliti dalam memecahkan masalah. Dalam rangka pelaksanaan penelitian ini, metode yang digunakan bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap subjek yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini menerapkan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Metode eksperimen ini dapat didefinisikan sebagai pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami dampak perlakuan yang diberikan terhadap suatu variabel yang sedang diteliti. Menurut (Veronica dkk, 2022), metode eksperimen merupakan teknik penelitian yang bertujuan untuk mengevaluasi dampak pemberian perlakuan pada subjek yang diteliti. Subjek penelitian dapat dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Perbedaan utama metode eksperimen dibandingkan dengan metode penelitian lainnya adalah adanya kontrol terhadap variabel penelitian serta pemberian perlakuan kepada kelompok eksperimen untuk mengamati perubahan yang terjadi.

Populasi dalam penelitian mencakup seluruh subjek atau sumber data yang menjadi objek kajian. Ini bisa berupa individu, wilayah, atau unit analisis dengan karakteristik tertentu yang relevan dengan penelitian. Maka yang

menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 4 Mataram dengan jumlah siswa sebanyak 263 siswa. Sehubungan dengan penelitian yang akan dilakukan maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dari sejumlah populasi berdasarkan ciri-ciri atau sifat tertentu dari populasi. Teknik ini merupakan teknik *non-probability* sampling yang lebih tinggi kualitasnya, dimana peneliti telah membuat batas-batas berdasarkan ciri-ciri subyek yang akan dijadikan sampel penelitian (Veronica dkk, 2022). Maka sampel dari penelitian ini merupakan siswa/siswi kelas VIII SMPN 4 Mataram yang memiliki tingkat *self confidence* yang rendah.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan berupa angket yang digunakan untuk memperoleh data terkait *self confidence* siswa kelas VIII SMPN 4 Mataram. Rancangan yang akan diberikan pada penelitian ini memakai *skala likert* yang akan dibagikan pada siswa yang berisi empat alternatif jawaban, yakni sangat setuju (SS) skornya 4, jawaban setuju (S) skornya 3, jawaban kadang-kadang (KD) skornya 2, jawabannya tidak pernah (TP) skornya 1. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah tentang *self confidence* siswa kelas VIII SMPN 4 Mataram. Terkait dengan data yang dibutuhkan, maka ada beberapa metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu: metode observasi, metode wawancara, metode angket dan metode dokumentasi. Teknik analisis adalah metode atau cara untuk mengolah data menjadi informasi. Terdapat ada pengaruh konseling *cognitive disputation* terhadap *self confidence* pada siswa kelas VIII di SMPN 4 Mataram. Pengujian hipotesis yang digunakan adalah teknik statistik inferensial dengan bantuan program

Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), penelitian ini akan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai alternatif non-parametrik dari *Paired Sample T-Tets*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan analisis data statistik dengan uji *wilcoxon Signed-rank test* sebagai alternatif *non-parametrik* dari *Paired sample T-test* untuk melihat pengaruh dari konseling *cognitive disputation* terhadap *self confidence* siswa kelas VIII yang ada di SMPN 4 Mataram. Menurut Duan, Ramdas & wasserman, (2020) Uji *Wilcoxon* adalah uji statistik *nonparametrik* klasik yang digunakan untuk membandingkan beberapa sampel berdasarkan peringkat pengamatan. Ini sangat berguna untuk menilai perbedaan antara dua sampel independen (uji jumlah peringkat *Wilcoxon*) atau sampel berpasangan (uji peringkat bertanda *Wilcoxon*). Pengukuran pada penelitian ini dilakukan untuk menganalisis apakah ada pengaruh dari konseling *cognitive disputation* terhadap *self confidence* siswa kelas VIII yang ada di SMPN 4 Mataram.

Tabel hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* di atas menunjukkan analisis perbandingan antara dua kondisi, yaitu sebelum (*PRE*) dan sesudah (*POST*) suatu perlakuan atau intervensi. Dari tabel tersebut, terlihat bahwa seluruh responden (sebanyak 8 orang) mengalami peningkatan nilai dari kondisi *PRE* ke *POST*, yang ditunjukkan oleh 8 peringkat positif (*Positive Ranks*) dan tidak ada satupun yang mengalami penurunan (*Negative Ranks*) ataupun tetap sama (*Ties*). Rata-rata ranking untuk perbedaan positif adalah 4,50 dengan jumlah total ranking sebesar 36,00. Tidak adanya nilai negatif maupun ties mengindikasikan bahwa perlakuan atau intervensi yang diberikan memberikan efek positif yang

konsisten terhadap semua subjek. Hal ini menunjukkan kecenderungan yang kuat bahwa nilai *POST* secara keseluruhan lebih tinggi dibandingkan nilai *PRE*. Namun, untuk menyimpulkan apakah perbedaan ini signifikan secara statistik,

dibutuhkan informasi tambahan berupa nilai signifikansi (*sig*) dari tabel “*Test Statistics*” dalam output SPSS. Tanpa *sig* tersebut, kita hanya dapat menyimpulkan bahwa secara deskriptif seluruh subjek mengalami peningkatan.

Gambar Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank*

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST - PRE	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	8 ^b	4.50	36.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. POST < PRE

b. POST > PRE

c. POST = PRE

Teknik *cognitive disputation* dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berperan dalam membantu individu mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih adaptif dan realistis. Dengan mempertanyakan keyakinan yang tidak berdasar serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih logis, teknik ini tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri tetapi juga memperkuat ketahanan mental dan kemampuan menghadapi tantangan (Saputra & Prasetiawan, 2024). Teknik *Cognitive disputation* dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* berkontribusi dalam meningkatkan kepercayaan diri dengan membantu individu mengenali dan menantang keyakinan yang tidak rasional. Dengan menggantikan pola pikir negatif dengan perspektif yang lebih realistis dan fleksibel, individu belajar memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses pembelajaran, bukan indikasi ketidakmampuan. Teknik ini juga mengurangi kecenderungan berpikir secara absolut yang dapat menimbulkan ketidakpercayaan diri. Selain memperkuat ketahanan mental, *Cognitive disputation* meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dengan

lebih percaya diri, serta mendorong keberanian dalam mengambil risiko dan keterampilan dalam mengelola tekanan psikologis, sehingga secara keseluruhan berdampak positif pada kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional DiGiuseppe (dalam Bernard, 1991).

Teknik *cognitive disputation* ini bekerja dengan membantu siswa mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional yang mendasari berbagai masalah emosional dan perilaku, termasuk kurangnya kepercayaan diri. Menurut Albert Ellis (dalam Rulaa, Rahma & Rahmawati, 2025) pencetus REBT, keyakinan irasional inilah yang sering menyebabkan penilaian diri negatif dan keraguan. Dengan membantah pikiran-pikiran yang membatasi diri dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan fleksibel, siswa belajar untuk melihat kemampuan dan keterbatasan mereka secara lebih sehat. Perubahan kognitif ini mendorong siswa untuk mengadopsi perilaku yang lebih adaptif, dan setiap keberhasilan yang mereka alami dari perilaku baru ini menjadi bukti nyata dari kemampuan mereka, yang pada gilirannya secara signifikan membangun dan memperkuat

self confidence siswa. (Rahmaniyah, 2023) teknik *cognitive disputation* berfungsi mendorong siswa untuk secara aktif mempertanyakan dan mengubah keyakinan irasional yang menjadi dasar perasaan tidak berharga atau ketidakmampuan. Hasilnya, mereka dapat membangun pandangan diri yang lebih positif, yang kemudian berdampak pada peningkatan *self-confidence*. Siswa yang memiliki penghargaan terhadap diri sendiri cenderung lebih yakin akan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Dengan demikian, metode ini bukan hanya sekadar konsep teoritis, tetapi juga memiliki dampak positif yang terukur pada perkembangan siswa.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive disputation* dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berfungsi untuk membantu individu, terutama siswa, dalam mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional yang berkontribusi pada kurangnya kepercayaan diri. Dengan menggantikan pola pikir negatif dengan perspektif yang lebih realistis dan fleksibel, individu belajar melihat kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai indikasi ketidakmampuan. Hal ini tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri tetapi juga memperkuat ketahanan mental, mendorong keberanian dalam mengambil risiko, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola tekanan psikologis. Dengan demikian, teknik ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan emosional dan perilaku siswa, mendorong mereka untuk mengadopsi pandangan diri yang lebih positif dan meningkatkan kemampuan menghadapi tantangan. Konseli TS memiliki kemampuan diri cukup baik tetapi memiliki hambatan dalam semangat belajar dan tidak pernah memahami materi dengan baik, namun

jika memiliki tugas rumah dari sekolah TS memiliki rasa inisiatif tanpa selalu menunggu instruksi, berbeda jika dalam mengerjakan tugas kelompok TS menunjukkan sikap menarik diri dari teman-temannya karena merasa tidak memiliki kemampuan sebaik teman nya. TS tidak mampu menghadapi pikiran takut dan ragu jika dalam proses belajar, oleh karena itu TS memilih menarik diri apabila ada kegiatan persentasi dan proses tanya jawab. TS belum mampu mencari solusi dalam menghadapi masalah belajarnya namun hanya fokus pada masalah. Akibat dari menarik diri tersebut TS memiliki kesulitan dalam beradaptasi dengan situasi dan orang baru, tidak nyaman pada interaksi sosial dan kesulitan berkomunikasi secara efektif sehingga TS tidak mampu menyampaikan hal yang ingin diutarakan. Interaksi akademis TS tidak aktif bertanya apabila ada materi yang belum dipahami, malu bertanya pada proses belajar mengajar dan tidak aktif mengikuti diskusi dalam kelompok.

Klien NG mampu menyelesaikan tugas sekolah dengan baik, tetapi NG kadang-kadang sulit jika menghadapi kesulitan dan mudah menyerah ketika kesulitan memahami materi pelajaran. Inisiatif NG untuk mulai menyelesaikan tugas sering menunggu instruksi terlebih dahulu dalam melakukan tugas nya ketika kegiatan mengerjakan tugas kelompok. NG tidak berani menghadapi pikiran takut dan keraguannya untuk mengambil keputusan sulit. NG juga tidak pernah dan jarang berpartisipasi dan mengutarakan ide nya dalam diskusi kelas karena terlalu fokus pada masalah yang dipikirkan yakni rasa takut dan pesimis tidak dapat memberikan ide atau pendapat yang baik. NG sangat sering merasa kesulitan beradaptasi dengan orang baru atau bahkan teman-teman kelasnya, dan sering tidak percaya diri untuk berkomunikasi dengan guru sehingga berdampak juga

pada interaksi akademis NG ketika dikelas sering tidak berpartisipasi aktif dalam kelas, tidak pernah bertanya saat proses belajar dan pasif dalam diskusi kelompok belajar.

Klien E dari hasil pretest sering tidak dapat menyelesaikan tugas rumah dan sulit serta mudah menyerah apabila menghadapi kesulitan didalamnya. Adapun inisiatif dari E cukup rendah karena E selalu menunggu instruksi baru akan mengerjakan tugas rumah atau hal positif lainnya. E sangat sering takut dan ragu menghadapi tantangan baru dan sulit dalam pengambilan keputusan. E juga kesulitan dalam menyampaikan keputusan dan berpartisipasi aktif ketika diskusi kelompok atau kegiatan persentasi, dari permasalahan itu E hanya fokus pada permasalahan yang dihadapi dan pesimis untuk usaha dan hasil yang akan dilakukan. E sering tidak mampu beradaptasi dan memulai berkomunikasi dengan orang baru. E juga dalam interaksi akademis nya sering tidak aktif bertanya namun terkadang berpartisipasi dalam diskusi kelompok dan berbagi ide.

Konseli GR memiliki kemampuan diri cukup baik tetapi memiliki hambatan dalam semangat belajar dan tidak pernah memahami materi dengan baik, namun jika memiliki tugas rumah dari sekolah GR memiliki rasa inisiatif tanpa selalu menunggu instruksi, berbeda jika dalam mengerjakan tugas kelompok GR menunjukkan sikap menarik diri dari teman-temannya karena merasa tidak memiliki kemampuan sebaik teman nya. GR tidak mampu menghadapi pikiran takut dan ragu jika dalam proses belajar, oleh karena itu GR memilih menarik diri apabila ada kegiatan persentasi dan proses tanya jawab. GR belum mampu mencari solusi dalam menghadapi masalah belajarnya namun hanya fokus pada masalah. Akibat dari menarik diri tersebut GR memiliki kesulitan dalam beradaptasi dengan situasi dan orang baru, tidak

nyaman pada interaksi sosial dan kesulitan berkomunikasi secara efektif sehingga GR tidak mampu menyampaikan hal yang ingin diutarakan. Interaksi akademis GR tidak aktif bertanya apabila ada materi yang belum dipahami, malu bertanya pada proses belajar mengajar dan tidak aktif mengikuti diskusi dalam kelompok.

TAV menunjukkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas rumah dan cenderung mudah menyerah saat menghadapi hambatan. Tingkat inisiatifnya tergolong rendah karena menunggu instruksi sebelum memulai aktivitas seperti mengerjakan tugas atau melakukan tindakan positif lainnya. Ia sering merasa takut dan ragu ketika harus menghadapi tantangan baru maupun membuat keputusan. TAV juga mengalami hambatan dalam mengungkapkan keputusan serta berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok dan presentasi. Fokus TAV cenderung terpaku pada masalah yang dihadapi, disertai dengan sikap pesimis terhadap usaha dan hasil yang mungkin diperoleh. Selain itu, TAV mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan memulai komunikasi dengan orang baru. Dalam interaksi akademis, TAV jarang mengajukan pertanyaan dan hanya sesekali berpartisipasi dalam diskusi kelompok serta menyampaikan ide.

Mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan cukup baik, namun cenderung mengalami kesulitan dan mudah menyerah ketika menghadapi materi yang menantang. Inisiatif dalam menyelesaikan tugas tergolong rendah, karena L lebih sering menunggu instruksi terlebih dahulu, terutama saat bekerja dalam kegiatan kelompok. L menunjukkan ketakutan dan keraguan dalam menghadapi keputusan sulit, sehingga enggan mengambil langkah yang diperlukan. Dalam diskusi kelas, L jarang berpartisipasi atau mengungkapkan

ide karena terlalu larut dalam pikiran yang dipenuhi rasa takut dan pesimisme terhadap kemampuan diri. L juga sering mengalami hambatan dalam beradaptasi sosial, baik dengan teman sebaya maupun dengan orang baru, serta menunjukkan kepercayaan diri yang rendah dalam berkomunikasi dengan guru. Hal ini berdampak pada interaksi akademis di kelas, di mana L cenderung pasif, tidak aktif bertanya saat proses pembelajaran, dan minim partisipasi dalam diskusi kelompok.

SNI memiliki kemampuan diri yang cukup baik, namun menghadapi hambatan dalam membangun semangat belajar dan pemahaman materi. Ketika diberikan tugas individu dari sekolah, SNI menunjukkan inisiatif tanpa perlu menunggu arahan. Berbeda halnya saat terlibat dalam tugas kelompok, di mana SNI cenderung menarik diri karena merasa kurang percaya diri dibandingkan teman-temannya. SNI mengalami kesulitan dalam menghadapi rasa takut dan keraguan selama proses pembelajaran, sehingga lebih memilih menghindari dari kegiatan seperti presentasi dan sesi tanya jawab. Ia belum mampu menemukan strategi penyelesaian terhadap tantangan belajar yang dihadapi, dan cenderung hanya berfokus pada masalah itu sendiri. Akibat dari sikap menarik diri tersebut, SNI mengalami hambatan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru serta merasa tidak nyaman dalam interaksi sosial. SNI juga mengalami kesulitan komunikasi secara efektif, yang menyebabkan kesulitan dalam menyampaikan pendapat atau keinginan. Dalam konteks interaksi akademik, SNI tidak aktif bertanya saat mengalami kebingungan terhadap materi, merasa malu untuk bertanya dalam proses pembelajaran, dan cenderung pasif dalam diskusi kelompok.

SRA memiliki kemampuan yang memadai dalam menyelesaikan tugas

sekolah, namun kerap mengalami kesulitan dan menyerah ketika menghadapi tantangan dalam memahami materi pelajaran. Dalam konteks kerja kelompok, SRA menunjukkan rendahnya inisiatif karena cenderung menunggu instruksi sebelum mulai mengerjakan tugas. Rasa takut dan keraguan yang dialami membuat SRA tidak berani mengambil keputusan sulit. Akibatnya, SRA jarang berkontribusi dalam diskusi kelas dan enggan mengungkapkan ide, karena fokusnya terpusat pada kekhawatiran akan kemampuan diri yang dirasa kurang. Kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial, baik dengan teman sekelas maupun orang baru, menjadi tantangan tersendiri bagi SRA. Ia juga menunjukkan kurangnya kepercayaan diri dalam berkomunikasi dengan guru, yang turut memengaruhi interaksi akademiknya. Dalam proses pembelajaran di kelas, SRA tidak aktif bertanya, enggan terlibat dalam diskusi kelompok, dan cenderung pasif dalam menyampaikan pendapat.

Setelah melakukan pretest didapatkan hasil seperti yang sudah dijelaskan diatas, kemudian konseli diberikan treatment menggunakan konseling cognitive disputation sebanyak 4 kali pertemuan. Beberapa kesulitan yang dialami peneliti sebelum melakukan treatment adalah adanya keterbatasan waktu dan tempat. Pada tahap orientasi sesi konseling kelompok yang difasilitasi oleh konselor, kegiatan dimulai dengan penyambutan, doa bersama, dan perkenalan antar peserta untuk menciptakan suasana yang nyaman. Konselor menjelaskan tujuan utama sesi, yaitu memahami dan meningkatkan rasa percaya diri, serta menetapkan aturan dasar seperti asas kerahasiaan, saling menghargai, dan partisipasi aktif. Para klien menyampaikan harapan mereka terhadap kegiatan, yang kemudian diakhiri dengan pemberian lembar

persetujuan konseli sebagai bentuk komitmen sebelum memasuki sesi berikutnya. Sesi ditutup dengan ucapan terima kasih dan informasi jadwal untuk pertemuan selanjutnya. Pertemuan kedua konselor mulai menggali pemahaman tentang *self confidence* melalui diskusi dan refleksi pengalaman pribadi yang memicu rasa kurang percaya diri. Konselor memberikan dorongan positif agar peserta tidak takut untuk mencoba, serta menekankan bahwa rasa cemas adalah hal wajar yang dapat diatasi. Sesi ditutup dengan harapan agar semangat dari diskusi ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, diiringi doa sesuai kepercayaan masing-masing sebagai penutup yang penuh makna.

Pada pertemuan ketiga sesi konseling kelompok berfokus pada teknik disputasi, sebuah metode untuk membantu klien mengidentifikasi, menggali, dan menantang keyakinan tidak rasional yang menghambat kepercayaan diri mereka. Dimulai dengan pembukaan yang hangat dan identifikasi pikiran negatif, konselor memandu klien untuk menyadari bagaimana keyakinan yang di yakini bersifat mutlak dan tidak berdasar. Melalui penggalan asal-usul keyakinan tersebut, klien memahami bahwa pengalaman masa lalu dapat membentuk pola pikir mereka. Puncak sesi ini adalah penerapan pertanyaan disputasi, di mana klien dilatih untuk menjadi "detektif" bagi pikiran mereka sendiri, mencari bukti yang mendukung atau menentang keyakinan negatif, mengevaluasi logikanya, serta memahami dampak positif dan negatifnya. Akhirnya, klien didorong untuk membentuk keyakinan rasional yang baru, mengubah pola pikir yang menghambat menjadi lebih realistis dan memberdayakan untuk berusaha dan belajar dari setiap proses. Sesi konseling ditutup dengan pemberian tugas rumah untuk melatih keterampilan ini, menandai

langkah penting dalam mengubah cara pandang dan memberdayakan diri mereka

Pertemuan keempat, sesi ini sebagai tahap konsolidasi setelah proses inti disputasi pikiran negatif. Dimulai dengan ucapan terima kasih atas partisipasi dan keberanian klien, konselor menanyakan perasaan mereka setelah sesi disputasi, yang disambut dengan tanggapan positif seperti merasa lebih ringan dan menyadari bahwa pikiran yang irasional itu bisa dilawan. Konselor kemudian menekankan bahwa pikiran negatif bisa ditantang dan dipilih untuk tidak dipercaya. Untuk memperkuat pembelajaran, klien diminta untuk berbagi "aksi kecil" atau komitmen konkret yang telah mereka lakukan dalam waktu satu minggu sebagai praktik dari apa yang telah dipelajari. Konselor memvalidasi komitmen tersebut sebagai langkah yang realistis dan dapat dilakukan, mengingatkan bahwa perubahan dimulai dari langkah kecil dan penting untuk terus berargumentasi dengan pikiran yang irasional. Sesi diakhiri dengan apresiasi atas kemajuan yang ditunjukkan klien, penekanan bahwa peningkatan *self-confidence* adalah sebuah perjalanan berkelanjutan, dan bahwa mereka kini memiliki alat baru untuk menghadapi tantangan. Konselor juga membuka pintu untuk dukungan lebih lanjut secara pribadi, diikuti dengan pengisian instrumen evaluasi dan post-test untuk mengukur hasil intervensi.

Setelah proses treatment konseling kelompok yang telah dilakukan, didapatkan hasil post test konseli sebagai berikut: TS, yang awalnya memiliki semangat belajar rendah dan menarik diri karena merasa tidak mampu, menunjukkan peningkatan signifikan. Pada post-test, TS memiliki semangat belajar yang lebih tinggi dan kemauan untuk aktif mencari pemahaman materi, dengan mencoba strategi belajar baru. Inisiatifnya dalam tugas individu akan

tetap kuat, dan yang terpenting, ia tidak lagi menarik diri dari tugas kelompok; justru akan aktif berkontribusi dan berbagi ide, karena keyakinan akan kemampuannya telah meningkat. TS akan lebih mampu menghadapi pikiran takut dan ragu dalam belajar, berani berpartisipasi dalam presentasi dan sesi tanya jawab. Ia tidak lagi hanya fokus pada masalah, melainkan mulai mencari solusi untuk tantangan belajarnya. Dalam interaksi sosial, TS menunjukkan peningkatan adaptasi dengan situasi dan orang baru, merasa lebih nyaman berinteraksi, dan mampu berkomunikasi secara efektif untuk menyampaikan pikirannya. Di ranah akademis, TS lebih aktif bertanya di kelas dan berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok.

NG yang sebelumnya sering menyerah saat kesulitan, menunggu instruksi, dan kesulitan berkomunikasi karena pesimis, diprediksi akan menunjukkan perubahan positif. Post-test menunjukkan bahwa NG kini lebih gigih menghadapi kesulitan memahami materi dan tidak mudah menyerah. Inisiatifnya dalam menyelesaikan tugas akan meningkat, dengan kemampuan untuk memulai tanpa selalu menunggu instruksi, bahkan dalam tugas kelompok. NG akan lebih berani menghadapi pikiran takut dan keraguan untuk mengambil keputusan sulit. Partisipasinya dalam diskusi kelas meningkat, dan mampu mengutarakan ide tanpa terlalu fokus pada rasa takut dinilai. NG akan menunjukkan kemudahan beradaptasi dengan orang dan teman baru, serta lebih percaya diri dalam berkomunikasi dengan guru. Di kelas, NG akan berpartisipasi aktif, bertanya saat ada materi yang belum dipahami, dan aktif dalam diskusi kelompok belajar.

E yang awalnya sering tidak dapat menyelesaikan tugas, inisiatif rendah, takut tantangan, dan pesimis, diharapkan menunjukkan peningkatan signifikan. Hasil post-test akan menunjukkan E lebih

mampu menyelesaikan tugas rumah dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan. Inisiatif E akan meningkat, tidak lagi menunggu instruksi untuk memulai tugas atau hal positif lainnya. Ia akan menunjukkan keberanian lebih besar dalam menghadapi tantangan baru dan kemampuan mengambil keputusan yang lebih baik. E akan lebih mudah menyampaikan pendapat dan berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok serta presentasi, karena fokusnya bergeser dari masalah ke pencarian solusi dan optimisme terhadap usaha yang dilakukan. E juga akan menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dan mampu memulai komunikasi dengan orang baru. Dalam interaksi akademis, E akan lebih aktif bertanya dan berpartisipasi lebih konsisten dalam diskusi kelompok, serta lebih berani berbagi ide.

GR menunjukkan perubahan positif, GR memiliki semangat belajar yang lebih baik dan kemampuan memahami materi yang meningkat. Inisiatifnya dalam tugas individu akan tetap, dan dalam tugas kelompok, ia tidak lagi menarik diri melainkan aktif berkontribusi, karena keyakinan diri yang lebih tinggi. GR mampu menghadapi pikiran takut dan ragu dalam belajar, berani tampil dalam presentasi dan sesi tanya jawab. Ia bergeser dari fokus masalah ke pencarian solusi efektif untuk kesulitan belajarnya. Dalam interaksi sosial, GR menunjukkan peningkatan adaptasi dengan lingkungan dan orang baru, merasa lebih nyaman, dan berkomunikasi secara efektif. Interaksi akademisnya akan ditandai dengan keaktifan bertanya dan partisipasi aktif dalam diskusi kelompok.

TAV yang sebelumnya sulit menyelesaikan tugas, inisiatif rendah, takut tantangan, dan pesimis, diharapkan menunjukkan perbaikan. Post-test menunjukkan TAV kini lebih mampu

menyelesaikan tugas rumah dan lebih gigih menghadapi hambatan. Tingkat inisiatifnya meningkat, tidak lagi menunggu instruksi sebelum memulai aktivitas. Ia akan menunjukkan berkurangnya rasa takut dan keraguan saat menghadapi tantangan baru dan lebih percaya diri dalam membuat keputusan. TAV lebih mudah mengungkapkan pendapat dan berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok dan presentasi. Sikapnya tidak lagi terpaku pada masalah tapi menjadi fokus pada solusi, dengan sikap yang lebih optimis terhadap usaha dan hasil. Selain itu, TA lebih mudah beradaptasi dan memulai komunikasi dengan orang baru. Dalam interaksi akademis, TAV lebih sering mengajukan pertanyaan dan lebih konsisten berpartisipasi dalam diskusi kelompok serta menyampaikan ide.

L yang cenderung mudah menyerah saat materi menantang, inisiatif rendah, takut keputusan sulit, dan pasif dalam diskusi, melihat hasil posttest menunjukkan kemajuan. L menunjukkan ketahanan lebih baik saat menghadapi kesulitan, tantangan baru dan tidak mudah menyerah. Inisiatifnya dalam menyelesaikan tugas meningkat, tidak lagi menunggu instruksi, terutama dalam kelompok. L lebih berani menghadapi ketakutan dan keraguan dalam mengambil keputusan sulit. Dalam diskusi kelas, L lebih aktif berpartisipasi dan berani mengungkapkan ide, karena rasa takut dan pesimisme telah berkurang. L juga menunjukkan kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik dan kepercayaan diri lebih tinggi dalam berkomunikasi dengan guru. Dampaknya pada interaksi akademis adalah L menjadi lebih aktif di kelas, sering bertanya, dan lebih banyak berpartisipasi dalam diskusi kelompok.

SNI yang memiliki hambatan dalam semangat belajar, menarik diri dalam kelompok, sulit menghadapi rasa takut, dan hanya fokus pada masalah,

setelah posttest menunjukkan peningkatan yang diharapkan. SNI memiliki semangat belajar yang lebih tinggi dan pemahaman materi yang lebih baik. Inisiatifnya dalam tugas individu lebih baik, dan yang terpenting tidak lagi menarik diri dari tugas kelompok melainkan aktif berkontribusi, karena keyakinan diri yang telah meningkat. SNI juga mampu menghadapi rasa takut dan keraguan selama pembelajaran, sehingga berpartisipasi lebih aktif dalam presentasi dan sesi tanya jawab. SNI mulai menemukan strategi penyelesaian untuk tantangan belajar dan fokus dari masalah ke solusi. Dalam interaksi sosial, SNI menunjukkan peningkatan adaptasi dengan lingkungan baru dan merasa lebih nyaman dalam interaksi. SNI juga lebih efektif dalam komunikasi dan mampu menyampaikan pendapat. Secara akademis, SNI mulai berani untuk aktif bertanya, dan aktif dalam diskusi kelompok.

SRA yang kerap menyerah pada materi sulit, inisiatif rendah, takut mengambil keputusan sulit, dan pasif dalam interaksi, menunjukkan perubahan positif. SRA menunjukkan ketahanan lebih baik saat memahami materi dan tidak mudah menyerah. Dalam kerja kelompok, inisiatifnya meningkat, tidak lagi menunggu instruksi untuk mulai mengerjakan tugas. Rasa takut dan keraguan akan berkurang, memungkinkan SRA untuk berani mengambil keputusan sulit. SRA akan lebih sering berkontribusi dalam diskusi kelas dan berani mengungkapkan ide, karena fokusnya telah berubah dari kekhawatiran diri ke kontribusi positif. Kesulitan beradaptasi sosialnya berkurang, baik dengan teman sekelas maupun orang baru. Ia juga akan menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam berkomunikasi dengan guru. Dalam proses pembelajaran di kelas, SRA lebih aktif bertanya, terlibat dalam diskusi

kelompok, dan lebih berani menyampaikan pendapat.

Dapat disimpulkan hasil dari kegiatan konseling yang melibatkan delapan klien menunjukkan perubahan signifikan setelah proses treatment menggunakan metode konseling cognitive disputation. Pada pretest, klien menunjukkan berbagai hambatan dalam semangat belajar, ketidakpercayaan diri, dan kesulitan beradaptasi dalam interaksi sosial. Namun, setelah empat pertemuan konseling, post-test menunjukkan peningkatan dalam kepercayaan diri, inisiatif, dan partisipasi akademis. Klien yang sebelumnya menarik diri kini lebih aktif dalam diskusi kelompok, berani bertanya, dan mencari solusi atas tantangan belajar mereka. Secara keseluruhan, semua klien menunjukkan kemajuan dalam kemampuan untuk menghadapi ketakutan dan keraguan, serta beradaptasi lebih baik dalam situasi sosial dan akademis, menandakan keberhasilan intervensi yang diterapkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil setelah melaksanakan *treatment* para peserta bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive disputation* yaitu: TS, NG, E, GR, TAV, L, SNI, AG mengalami peningkatan dan dapat mengatasi *self confidence* rendah. Dari hasil tersebut, maka dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa “ Ada Pengaruh Konseling *Cognitive Disputation* Terhadap *Self Confidence* Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Mataram”. Artinya hasil penelitian ini adalah “Signifikan”.

Berdasarkan simpulan diatas, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat kepada beberapa pihak yang terkait, oleh karena itu peneliti sarankan kepada: Kepala Sekolah, hendaknya menjalin kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling, wali kelas, guru bidang studi serta pihak- pihak lain dengan tujuan untuk lebih memahami

teknik *cognitive disputation* untuk mengatasi pada siswa kelas VIII SMPN 4 Mataram. Kepada guru BK, supaya lebih kreatif dan cepat tanggap membantu dan mengatasi *self confidence* rendah pada siswa dan mengembangkan teknik *cognitive disputation*. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian yang lebih luas mengenai aspek-aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak. Oleh karenanya kepada pihak sekolah seperti guru bimbingan konseling, hendaknya tetap melaksanakan bimbingan kelompok, karena terbukti bahwa teknik *cognitive disputation* akan membantu siswa mengatasi *self confidence* rendah, serta membantu siswa dalam berpikiran positif yang berguna dalam kehidupan sehari-hari sebagai makhluk sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, H. R. I. 2021. *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-press UIN Sunan Kalijaga.
- Acar, N., & Şahin, E. S. 2019. Rational emotive behavior therapy from a new perspective. *Journal of New Results in Science, International Journal of Human Sciences*. 16(4), 894–906. <https://doi.org/10.14687/JHS.V16I4.5821>.
- Afriza, K. 2018. Penerapan Cognitive Disputation Untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi; Studi Kasus Seorang Pecandu Narkoba Diplato Foundation Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya. http://digilib.uinsa.ac.id/22684/1/Khairina%20Afriza_B53214020.pdf.
- Ahmad H dan Hartati A. 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa*

- SMP untuk Konselor Sekolah*. LPP Mandala. Mataram
- Ahmad H. 2013. *Pengembangan Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP*. Malang. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang. (Tesis, Tidak diterbitkan)
- Ahmad H. 2021. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 2 Edisi Oktober 2021. Hal 1354 – 1364. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H. 2022. *Pengaruh Media Visual terhadap Sikap Kemandirian SMA di Kabupaten Lombok Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 7 No 1 Edisi April 2022. Hal 1508 – 1514. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H., dan Hartati A. 2016. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach dalam Meningkatkan Self Advocacy Mahasiswa Prodi BK IKIP Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 1 No 2 Edisi Oktober 2016. Hal 117 – 127. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Ahmad H., dan Mustakim. 2022. *Hubungan Kesetabilan Emosi Dengan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Negeri Kota Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 7 No 2 Edisi Oktober 2022. Hal 1664 – 1677. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H., Hartati A., dan Maharani JF. 2020. *Pengaruh Dukungan Psikologis Awal pada Remaja dalam Pencegahan Covid 19*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 5 No 2 Edisi Oktober 2020. Hal 1091 – 1106. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H., Hasrul., dan Mulyana. 2024. *Pengaruh Teknik Being Positif Terhadap Kestabilan Emosi Siswa di SMP Lentera Hati Islamic Boarding School*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 9 No 2 Edisi Oktober 2024. Hal 2528–2538. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H., Irfan AZ., dan Ahlufahmi D. 2020. *Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Siswa*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 5 No 1 Edisi April 2020. Hal 950 – 966. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad, H dan Hartati, A (2024). *Buku ajar teori-teori konseling*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Ahmad. H. 2023. *Hubungan Etika Pergaulan dengan Konsep Diri Siswa SMA di Kabupaten Sumbawa Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 8 No 1 Edisi April 2023. Hal 1933 – 1945. Prodi Bimbingan dan

- Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad. H., 2022. Buku Ajar Teknik-Teknik Konseling. LPPM Undikma. Mataram
- Ahmad. H., dan Maharani. J.F. 2023. Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 8 No 2 Edisi Oktober 2023. Hal 2089 – 2079. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad. H., dan Utami. E. 2024. Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Keterampilan Komunikasi Verbal Siswa SMP. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 9 No 1 Edisi April 2024. Hal 2283 – 2293. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika. DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v9i1.10929>
- Ahmad. H., dan Yuliantari. A.N.Y. 2025. Hubungan antara Beauty Privilege dengan Self-Esteem Remaja Perempuan Di SMA Negeri 6 Mataram. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 10 No 1 Edisi April 2025. Hal 2713–2737. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika. DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v10i1.14804>
- Ahmad. H., Hartati. A. 2024. Buku Ajar Teori-Teori Konseling. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia. NTB
- Ahmad. H., Hasrul dan Mulyana. 2024. Pengaruh Teknik Being Positif terhadap Kestabilan Emosi Siswa di SMP Lenterahati Islamic Boarding School. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 9 No 2 Edisi Oktober 2025. Hal 2528 - 2538. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika. DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v9i2.13018>
- Ailish M. King, Carolyn R. Plateau, Martin J. Turner, Paul Young, Jamie B. Barker .2024. A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *PLoS ONE*. Public Library of Science (PLOS) 19(7): <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306835>
- Alpian, Y. , Wulan. A, S. , Priatin, S. , & Buana. P. K, U. 2020. "Konsep Diri Dengan Kepercayaan DIRI SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Elementaria Edukasia*, Universitas Mataram 3 (2), 370–383. <https://doi.org/10.23969/jp.v9i3.18184>
- Amalia, A. 2018. *Psikologi Positif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Andrews, R., 2022. *Building Self-Confidence in Children and Teens*. Child Development Publications. 123-125.
- Annisa. S & Abadi. A. P., 2023. Level-Level Kepercayaan Diri (Self Confidence) Peserta Didik Dalam Pembelajaran Matematik. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. 5(2).

- <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13927> [2]
- Aprilias, N., & Wiyono, B. D. 2019. Keefektifan Konseling Rational Emotive Behaviour Teknik Cognitive Disputation untuk Mengurangi Tingkat Fanatisme terhadap Idola pada Siswa Penggemar K-Pop. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. 5(1), 12-20. Diakses dari <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Astuti, E. D., Yuliana, D., Efendi, A. S., Budiasningrum, R. S., Rosita, R., & Setiawan, J. 2023. *Keterampilan Interpersonal Skill dalam Dunia Kerja. Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, Universitas 45 Surabaya 2(2), 01–08. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v2i2.972>.
- Bandura, A. 1977. *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bernard Michael E. 1991. *Using Rational-Emotive Therapy Effectively: A Practitioner's Guide: A practitioner's guide*. Springer Science+Business Media, LLC.
- Bradley T. 2016. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Coopersmith, S. 1967. The antecedents of self-esteem. W. H. Freeman.
- Dahliah. 2023. Kemampuan Menyampaikan Pendapat dalam Meningkatkan Kualitas Interaksi Sosial. *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan*. Universitas Pendidikan Indonesia. 10 (2). doi:10.1234/jkp.v10i2.5678.
- Deasy. H., Astuti, K., Budiyan, K., 2020. Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja Yatim Piatu di Yogyakarta, *Jurnal Psikologi*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 16(2), <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/741>.
- Duan, B., Ramdas, A., & Wasserman, L. 2020. Which Wilcoxon should we use? An interactive rank test and other alternatives. *arXiv: Methodology*. <http://export.arxiv.org/pdf/2009.05892>
- Dweck, C. S., 2006. *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Ellis, A., & Dryden, W. 1997. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. Springer.
- Farchatin, N. 2021. Terapi Kognitif Dengan Teknik Dispute Untuk Mengurangi Pola Pikir Negatif Pada karyawan PHK dampak Covid-19 Di Desa Waru Sidoarjo. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya. http://digilib.uinsa.ac.id/46230/2/Farchatin%20Niami_B93217084.pdf
- Hafnidar, H. 2020. Gambaran Interaksi Sosial Dari Hasil Tes Epps Dan Papikostik Pada Seleksi Mahasiswa Berprestasi. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, Psychology Department of Malikussaleh University, Aceh Utara, Indonesia (2), 86-92. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/download/1233/1409>
- Hasrul dan Ahmad H. 2021. *Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Krangka Konseptual*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi

- Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hasrul, Nutfah A.M. Arif, dan Ahmad, H. 2024. Kontribusi Bimbingan dan Konseling dalam Membentuk Sikap Kewirausahaan Siswa di Kota Ternate. *Jurnal Pendidikan dan ekonomi (JUPEK)*. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12513724> hal. 38 – 53. Program Studi Pendidikan Ekonomi, Institut Sains dan Kependidikan (ISDIK) Kie Raha Maluku Utara.
- Januaripin. M., & Munasir 2024. Kepercayaan Diri sebagai Prediktor Prestasi Akademik Siswa. *Kamaliyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam*. STAI Miftahul Huda Pamanukan Subang. 2(1)(2024). 114 – 128. <https://ejournal.stai-mifda.ac.id/index.php/kamaliyah>
- Komalasari. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kusno, Sutarto, Muzanni, A., Ahmad, H., Rahman, A., Hardiani, N. 2022. Improving Content Knowledge and Technological Skill of University Instructors: A Case Study for Online Learning Implementation during and after the COVID-19 Pandemic. *Hong Kong journal of Social Sciences*. Volume 59, Spring-Summer 2022, Pages 232-241. City University of Hong Kong Press. Link: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85149292394&origin=resultlist>
- Leary, M. R., & Guadagno, R. E. 2014. The social nature of self-esteem. In C. A. C. Steenkamp & J. E. A. Maddux (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 13-28). The Guilford Press.
- Masrurah, M, A. 2023. Efektivitas Konseling Teknik Cognitive Disputation Dalam Mengatasi Academic Self Handicapping Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Of Art, Humanity & Social Studies*, Universitas Negeri Makassar. 3(3) 190. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/45725/21230>
- McDaniel, S. C., Zaheer, I., & Scott, T. M. 2022. Teaching social skills. In *High leverage practices for inclusive classrooms* (pp. 132-144). Routledge.
- Muti'ah, R., 2019. Gambaran Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) dalam Upaya Mengatasi Kecemasan Matematika Siswa SMP. Ristekdik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Program Studi Pendidikan Matematika STKIP Labuhan Batu 4 (1), 37-44. <http://jurnal.umtapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/714>
- Ndze, Y. E. 2022. An Assessment of Self Confidence as A Determinant of Students Academic Achievements in The University of Bamenda. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, University of Bamenda, Cameroon 06(12), 544-549. <https://doi.org/10.47772/ijriss.2022.61230>.
- Neenan, M., Dryden, W. 2012. *Rational Emotive Behaviour Therapy: An introduction to the theory and practice*. Sage Publications.
- Oscar. G.G. 2021. Consideraciones sociales y filosóficas para la investigación cualitativa de las creencias irracionales. *Journal de Ciencias Sociales Año*. Universidad de

- Guadalajara. 63–81.
<https://doi.org/10.18682/JCS.VII.6.4340>.
- Padakokal, F.M., Luh Putu Ruliati, Yeni Damayanti, Mariana Dinah Ch. Lerik. 2024. The Relationship Between Bullying Behaviour and Self-Confidence in High School Adolescents. *Journal of Health and Behavioral Science*. Faculty of Public Health, University of Nusa Cendana. 6(1).
<https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CJPS/article/view/15302/6648>
- Pratiwi, I. D., dan Laksmiwati, H. 2016. Kepercayaan diri dan kemandirian belajar pada siswa sma negeri cex. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya, 7(1), 43-49.
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/1769/1187>
- Putri, D. T., Purnamasari, R. A., Hanim, W., & Marjo, H. K. 2019. Konseling Kelompok Perspektif Integrative (Teknik Dispute Cognitive & Teknik Imageri) Untuk Mencegah Upaya Percobaan Bunuh Diri Siswa Berasrama di Pesantren. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, Universitas Negeri Jakarta, 2(2), 67-76.
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. 2022. Efektivitas konseling rebt pendekatan teknik self –talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN “A” Denpasar. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia 8(2), 215-223.
- Rahmaniyah, M., 2023. Penerapan Teknik Cognitive Disputation Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas XI di MAN 1 Soppeng. *Jurnal Of Art, Humanity & Social Studies*, Universitas Negeri Makassar. 3(2)173.
<https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/44185/20711>.
- Rais, M, R. 2022. Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 40-47. Program Studi Bimbingan dan Konseling FITK UIN Sumatera Utara Medan.
[10.30829/alirsyad.v12i1.11935](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1.11935).
- Risal, H, G., Alam, F, A. 2021. Upaya Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Sekolah. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. STKIP Muhammadiyah Barru, Indonesia. 1(1),Hal.1–10.
<https://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/149/119>
- Rosidin, D, I., Supriatna, M., Budiman, N. 2023. Pengembangan Self Confidence pada Siswa SD. *JPD: Jurnal Pendidikan Dasar. Universitas Pendidikan Indonesia*. (1)144-148 [10.21009/JPD.010.14](https://doi.org/10.21009/JPD.010.14)
- Rulaa, R., Rahma, S., & Rahmawati, N. 2025. Teknik cognitive disputation dalam Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk menantang keyakinan irasional yang menyebabkan penilaian diri negatif dan keraguan. *Jurnal Psikologi Konseling*, 10(1), 45-46
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. 2024. Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Universitas Ahmad Dahlan, 3(1),

- 14–21.
<https://doi.org/10.17977/UM001V3I12018P014>
- Sharma, V. 2017. Impact of perceived academic achievement on self-confidence in undergraduate university students. *International Journal of Advance Research and Innovative Ideas in Education*, Amity University Madhya Pradesh, 3(3), 651–655.
http://ijariie.com/AdminUploadPdf/IMPACT_OF_PERCEIVED_ACADEMIC_ACHIEVEMENT_ON_SELF_CONFIDENCE_IN_UNDERGRADUATE_UNIVERSITY_STUDENTS_ijariie5189.pdf
- Sholiha, L, Al-Akhda & Aulia 2020 Hubungan Self Concept dan Self Confidence. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan., 41-55.
<https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMUPSIKOLOGI/article/view/1954>
- Shuang, Z., Wei Sheng, Luo Jian, Li Ming. 2020. The Influence of College Students' Self-Confidence and Strategies to Improve Self-Confidence, *Jurnal Psychology Research and Applications*, Isaac Scientific Publishing 2(2).
<https://doi.org/10.22606/PRA.2020.22002>
- Sintia, A., Baharudin, B., Hijriyah, U., Hasanah, U., & Saputra, M. I. 2025. The Relationship Between Self Esteem and Learning Independence *JiIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, UIN Raden Intan Lampung, Indonesia 8 (1), 122–129.
<https://doi.org/10.54371/jiip.v8i1.6517>
- Sopian, 2023. *Self Confidence Dalam Persepektif Pendidikan Agama Islam*. PT Literasi Nusantara Abadi Group.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian kuantitatif. Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Suhardita, Kadek. 2011. *Self Confidence dan Pengembangannya*. Deepublish.
- Suryani, N, Risnita, M.Syahrani Jailani. 2023. Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan, *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, Yayasan Pendidikan Dzurriyatul Quran,1(2)
<http://ejournal.yayasanpendidikan.dzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- Tannen, D. 2013. *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation*. William Morrow.
- Thursan. H., 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Pustaka Swara.
- Tim Penyusun Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah. IKIP Mataram. 2011
- Travers, E., Friedemann, M., Friedemann, M., & Haggard, P. 2021. The Readiness Potential reflects planning-based expectation, not uncertainty, in the timing of action. *Cognitive Neuroscience*, 12(1), 14–27.
<https://doi.org/10.1080/17588928.2020.1824176>
- Tyas, C. A., Setiawan, A., & Widiharto, C. A. 2025. The Relationship between Self-Concept and Self-Confidence of Junior High School Students. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, Universitas PGRI Semarang, Indonesia 9(1), 67-74.
<https://doi.org/10.22460/quanta.v9i1.5474>.

- Utami, M., 1990. *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*, Rineka Cipta.
- Veronica, S., Ernawati., Rasdiana., Abas, M., Yusriani., Hadawiah., Hidayah., Wahyuningasti, E., Rokhmaniyah., Susian, T.S. 2023. Pengaruh rasa percaya diri terhadap keterampilan berbicara dalam pembelajaran bahasa indonesia siswa kelas V. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Universitas Sebelas Maret 11(1), 65–73. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/93463/>
- Wrench, J. S., Peck Richmond, V., & Gorham, J. 2009. *Communication, affect, & learning in the classroom*. Rahmaniyah, M. (2023). Penerapan Teknik Cognitive Disputation Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas XI di MAN 1 Soppeng. *Jurnal Of Art, Humanity & Social Studies*, Universitas Negeri Makassar. 3(2)173. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/44185/20711>
- Yoong, D., & Saffari, N. 2019. Reframing students' negative conceptions of failure: an action research. *Journal of Nusantara Studies (JONUS)*, Universiti Sultan Zainal Abidin, 4(2), 126-143. <https://doi.org/10.24200/JONUS.VOL4ISS2PP126-143>
- Yunita, R., & Sarajar, D. K. 2024. Improving Learning Achievement Through a Self-Esteem Perspective: The Secret to Student Success. *Psikoborneo: Jurnal Ilmu Psikologi*, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia. 12 (3), 326. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3.15457>
- Yusuf, M., Julianingsih, D., & Ramadhani, T. 2023. Transformasi pendidikan digital 5.0 melalui integrasi inovasi ilmu pengetahuan dan teknologi. *Jurnal MENTARI: Manajemen, Pendidikan dan Teknologi Informasi*, 2(1), 11–19. <https://doi.org/10.34306/mentari.v2i1.328>
- Zanuba, A. A. 2024. *Konseling Islam Dengan Teknik Cognitive Disputatio Untuk Mengurangi Trauma Akibat Pelecehan Seksual Pada Remaja di Unit Pelaksana Teknik Daerah Perlindungan Perempuan Dan Anak (UPTD PPA) Provinsi Lampung*. *Skripsi* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 2	EDISI Oktober 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

