



Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Konseling Direktif Dengan Teknik Pendekatan Cbt (Cognitive Behavior Therapy)

Wahyu Aulizalsini Alurmei¹, Salsabila Putri Azzahra², Vanesa Kusuma Dewi³, Kurnia Nurul Azmi⁴, Ananda Intan Fadhillah Yahya⁵

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

e-mail : wahyu.aulia@dsn.ubharajaya.ac.id¹, salsaazzahra213@gmail.com²,

vanesakusumadewi05@gmail.com³, kurniaazmi79@gmail.com⁴, intanfy45@gmail.com⁵

Abstract. *This research aims to assess the effect of employing cognitive behavior therapy (CBT) counseling on enhancing the self-assurance levels among 19-25-year-old students enrolled at the Faculty of Psychology, Bhayangkara University of Greater Jakarta. The study utilized a quantitative methodology, employing questionnaires for data collection. The collected data revealed that among 30 students, 4 exhibited low self-confidence levels. These four individuals were chosen as subjects for the research, receiving CBT-based counseling to address their self-confidence issues. The focus of the researchers was solely on interventions targeting self-confidence problems through CBT counseling techniques. The counseling sessions uncovered that these students faced challenges in feeling confident when interacting with groups of people, experiencing worry and a lack of assurance in such situations. While the outcomes of the counseling using CBT did not achieve a complete 100% enhancement in the self-confidence levels of the students at the Faculty of Psychology, Bhayangkara University of Greater Jakarta, there were observable positive changes in the students' perspectives and their ability to manage their thoughts. The efficacy of the counseling could be deemed successful with a 70% success rate.*

Keywords: *Self confidence; Directive counselling; Cognitive behaviour therapy.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari konseling menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) terhadap peningkatan tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa usia 19-25 tahun yang terdaftar di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif dengan penggunaan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Dari data yang terkumpul, teridentifikasi bahwa 4 dari 30 mahasiswa menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah. Keempat mahasiswa ini dipilih sebagai subjek penelitian yang akan menerima konseling dengan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) guna mengatasi masalah kepercayaan diri mereka. Peneliti hanya fokus pada intervensi terkait masalah kepercayaan diri melalui konseling menggunakan teknik CBT. Berdasarkan hasil konseling, ditemukan bahwa masalah yang dialami oleh mahasiswa adalah kurangnya rasa percaya diri ketika berhadapan dengan banyak orang. Mereka merasa khawatir dan kehilangan kepercayaan diri dalam situasi semacam itu. Hasil akhir menunjukkan bahwa meskipun konseling menggunakan pendekatan CBT belum mencapai 100% dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, namun terdapat perubahan positif dalam cara pandang dan pengendalian pikiran para mahasiswa. Tingkat keberhasilan konseling dapat dikatakan berhasil dengan tingkat keberhasilan sebesar 70%

Kata kunci: Kepercayaan diri, Konseling direktif, Cognitive behaviour therapy.

LATAR BELAKANG

Masalah sosial yang sering dihadapi individu berasal dari faktor internal, seperti rendahnya tingkat kepercayaan diri. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung kesulitan dalam berinteraksi sosial dan berkomunikasi dengan baik. Karena itu, penting bagi setiap individu untuk membangun citra diri yang positif. Kepercayaan diri

mencerminkan keyakinan seseorang akan kemampuannya sendiri serta keterampilannya dalam menangani situasi dengan sebaik mungkin (Saphira, 2020).

Setiap individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang beragam, baik tinggi maupun rendah. Rasa percaya diri adalah aspek penting dalam kehidupan manusia, dan kurangnya rasa percaya diri dapat menghasilkan berbagai masalah. Lauster dalam (Akmal, 2018) menekankan bahwa rasa percaya diri merupakan bagian dari kepribadian yang melibatkan keyakinan pada kemampuan diri sendiri dan ketahanan terhadap pengaruh luar. Dari sudut pandang ini, rasa percaya diri adalah keyakinan bahwa individu mampu menyelesaikan masalah dengan baik (Akmal, 2018).

Di lingkungan kampus, mahasiswa perlu memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Ini membantu mereka menunjukkan kemampuan tanpa rasa takut, kecemasan, atau malu. Dengan rasa percaya diri, mahasiswa dapat mengenali kelebihan dan kelemahan mereka dengan lebih mudah. Mahasiswa yang percaya diri dapat menerima kekurangan mereka dan berupaya mengatasi dengan menggunakan kelebihan yang dimiliki (Akmal, 2018).

Penelitian oleh Wahyuningtyas & Hazim (2023) menunjukkan bahwa 53,4% mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Rasa percaya diri merupakan aspek kunci yang penting bagi mahasiswa. Ini adalah keyakinan internal yang berasal dari penilaian positif terhadap kemampuan, keterampilan, dan bakat yang dimiliki individu. Dengan kepercayaan diri, seseorang percaya bahwa mereka mampu mengoptimalkan potensi diri. Kepercayaan diri diartikan sebagai kemampuan individu untuk menilai diri, lingkungan, dan situasi saat ini dengan positif (Alawiyah et al., 2022).

Mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah dapat mempengaruhi hasil belajar dan prestasi mereka. Mereka juga akan kesulitan dalam mengembangkan bakat dan keterampilan mereka. Kondisi ini dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa untuk meraih kesuksesan di kampus. Salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa adalah melalui layanan konseling dengan pendekatan kognitif (Akmal, 2018).

Pendekatan konseling cognitive behaviour therapy (CBT) berfokus pada perubahan cara berpikir yang salah dan memodifikasi sistem kognitif agar individu lebih efektif. CBT menjadi preferensi dalam meningkatkan rasa percaya diri melalui konseling. Harapannya, metode ini dapat membantu mahasiswa meningkatkan tingkat kepercayaan diri (Akmal, 2018).

Banyak penelitian menunjukkan bahwa CBT adalah pendekatan yang efektif, bahkan lebih efektif daripada metode psikologis atau obat-obatan psikiatrik lainnya. Penting untuk dicatat bahwa CBT telah terbukti mengalami kemajuan dalam riset dan praktik klinis. CBT memiliki bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa metodenya efektif dalam menghasilkan

perubahan. Oleh karena itu, pendekatan ini berbeda dari pendekatan perawatan psikologis lainnya.

Penelitian oleh Sulistyowati (2020) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik CBT dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Dalam penelitian tersebut, terdapat peningkatan dari 59,1% ke 61,8% pada siklus satu, dan mencapai 68,6% pada siklus dua. Ini menandakan adanya peningkatan kepercayaan diri dari awal, siklus pertama, dan siklus kedua (Sulistyowati, 2021).

Oleh karena itu, berdasarkan masalah ini, peneliti ingin menjalankan konseling mengenai kepercayaan diri. Penelitian ini berjudul "Mengelola Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Melalui Pendekatan Konseling Cognitive Behavior Therapy".

KAJIAN TEORITIS

1. kepercayaan diri

Kepercayaan diri

Lauster (1978), sebagaimana yang dijelaskan oleh (Aiman, 2016), menyatakan bahwa rasa percaya diri memiliki dampak positif yang signifikan. Rasa percaya diri membawa keyakinan terhadap kemampuan individu, yang pada gilirannya membuat individu merasa lebih tenang dan kurang cemas dalam melakukan tindakan. Ketika seseorang memiliki rasa percaya diri, mereka merasa lebih bebas saat mengekspresikan minat dan kegemaran mereka. Selain itu, individu cenderung memiliki sikap yang kuat, bertanggung jawab, sopan, ramah, dan menyenangkan saat berinteraksi dengan orang lain.

Rasa percaya diri menjadi aspek yang sangat berharga bagi setiap individu. Keberadaannya memudahkan individu dalam menangani masalah kehidupan sehari-hari, menaklukkan tantangan baru, dan memelihara sikap positif bahkan dalam situasi sulit (Sari & Khoirunnisa, 2021). Selain itu, memiliki rasa percaya diri juga dapat meningkatkan motivasi individu dalam menyelesaikan tanggung jawabnya. Hal ini memberikan keyakinan kepada individu dalam mengambil langkah dan menjadi kunci kesuksesan dalam menghadapi masalah (Aiman, 2016).

Aspek - aspek kepercayaan diri

Menurut Lauster (1978) sebagaimana dikutip oleh (Fajrin, 2022), terdapat beberapa aspek kepercayaan diri:

a) Keyakinan atas kemampuan diri

Individu yang memiliki rasa percaya diri terhadap dirinya akan yakin dengan kemampuannya. Ini tercermin dalam sikap positif individu terhadap dirinya sendiri, yang mendorongnya untuk bertanggung jawab dalam menyelesaikan segala tanggung jawabnya.

b) Optimisme

Rasa percaya diri yang tinggi juga sering diikuti oleh sikap optimis. Ketika individu merasa percaya diri, mereka cenderung melihat segala hal dengan pandangan yang positif, terutama dalam menghadapi situasi yang melibatkan diri dan kemampuannya.

c) Objektivitas

Individu yang percaya diri cenderung bersikap objektif. Mereka mampu memandang suatu masalah atau situasi secara obyektif tanpa terlalu terpengaruh oleh pendapat atau opini pribadi mereka sendiri.

d) Tanggung jawab

Rasa percaya diri juga terkait dengan sikap bertanggung jawab. Individu yang percaya diri akan merasa bertanggung jawab terhadap tugas-tugas mereka dan siap menanggung konsekuensi dari tindakan atau keputusan yang mereka ambil.

e) Rasional dan realistis

Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang baik akan cenderung bersikap rasional dan realistis. Mereka mampu menghadapi masalah atau situasi dengan pemikiran yang logis, sesuai dengan realitas yang ada, dan berdasarkan pertimbangan yang masuk akal.

2. Konseling direktif

Pengertian Konseling direktif

Konseling merupakan suatu proses di mana seorang ahli yang disebut konselor memberikan dukungan dan bantuan kepada seseorang yang disebut konseli, dengan

tujuan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi konseli (Nihayah et al., 2022). Tujuan dari proses konseling adalah untuk meningkatkan atau mengembangkan kemampuan klien dalam mengatasi masalahnya serta membantu klien untuk mencintai dirinya sendiri, meningkatkan rasa percaya diri, dan tanggung jawab terhadap diri sendiri. Salah satu teknik pendekatan dalam proses konseling adalah pendekatan konseling direktif. Konseling direktif atau directive counseling diperkenalkan oleh E.G. Williamson dan sering kali disebut sebagai konseling behavioristik, yang berfokus pada perubahan tingkah laku.

Menurut Prayitno, konseling direktif juga dikenal sebagai *counselor centered approach*. Dalam proses konseling ini, konselor memiliki peran yang lebih dominan dan mengarahkan proses konseling. Konselor bertanggung jawab dalam menentukan arah sesi konseling dan mengambil inisiatif dalam menyelesaikan masalah. Di sisi lain, peran konseli lebih terbatas, di mana konseli memiliki sedikit ruang untuk menyampaikan perasaan dan pendapatnya mengenai permasalahan yang dihadapi.

Tahapan konseling direktif :

Menurut Williamson yang dikutip oleh (Andriani, 2021), meliputi:

1. Analisis: Tahap pertama dalam konseling, di mana konselor mengumpulkan data, fakta, dan informasi mengenai konseli serta lingkungannya.
2. Synthesis: Proses seleksi data atau fakta yang telah terkumpul, kemudian dipertimbangkan sesuai dengan kepentingan dan masalah yang dihadapi konseli.
3. Diagnosa: Tahap membuat kesimpulan mengenai akar masalah atau penyebab permasalahan yang dihadapi oleh konseli.
4. Prognosis: Tahap membuat perkiraan atau dugaan mengenai hasil yang dapat dicapai oleh konseli selama proses konseling.
5. Treatment: Perlakuan atau tindakan yang dipilih oleh konselor untuk membantu konseli meningkatkan rasa percaya diri. Langkah-langkah dalam tahap ini termasuk membangun hubungan yang baik antara konselor dan konseli, menginterpretasikan informasi kepada konseli, memberikan rekomendasi atau inspirasi, mendukung konseli selama aktivitas yang direncanakan, dan bila perlu, mendapatkan bantuan dari ahli lain.

6. Follow up: Tindak lanjut dari proses konseling untuk mengevaluasi efektivitas usaha yang telah dilakukan dalam membantu konseli.

3. Cognitive Behaviour Therapy (CBT)

Pengertian Cognitive Behaviour Therapy (CBT)

Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behaviour Therapy/CBT) adalah pendekatan konseling yang difokuskan pada pembetulan pemahaman yang salah atau terdistorsi yang diakibatkan oleh peristiwa yang merugikan, baik secara fisik maupun psikologis. Pendekatan ini menitikberatkan pada perubahan dalam pola pikir, perasaan, serta perilaku dengan mengarahkan perhatian pada peran otak sebagai pemikir, pengambil keputusan, penanya, pelaku, dan penentu ulang (AD & Megalia, 2017).

Tujuan dari terapi perilaku kognitif adalah membantu klien mengendalikan pikiran dan emosi yang tidak rasional dengan menyajikan fakta yang bertentangan dengan keyakinan klien tentang masalahnya, sehingga pemikiran klien menjadi lebih rasional.

Prinsip-prinsip terapi perilaku kognitif

Berikut prinsip-prinsip terapi perilaku kognitif yang dijelaskan oleh Beck (2011) dan diringkas oleh (Maharani, 2020) meliputi:

1. Berlandaskan pada pemahaman yang terus berkembang mengenai masalah klien dan konsep psikologis klien.
2. Berdasarkan interpretasi konselor terhadap masalah klien.
3. Menekankan kerja sama dan partisipasi aktif antara konselor dan konseli.
4. Memfokuskan pada tujuan dan pokok permasalahan.
5. Berfokus pada kejadian terkini.
6. Bersifat mendidik dengan tujuan membimbing klien menjadi terapis untuk dirinya sendiri dan mencegah masalah yang mungkin timbul.
7. Diberikan dalam jangka waktu tertentu.
8. Mempunyai tahapan terapi yang sistematis.
9. Mengidentifikasi pemahaman dan keyakinan yang disfungsi sehingga klien mampu menerapkan pendekatan ini setelah sesi konseling selesai, dengan

memberikan mereka teknik untuk menilai, mengevaluasi, dan merespons pemikiran tersebut.

10. Dapat diaplikasikan melalui berbagai teknik untuk mengubah pola pikir, perasaan, dan perilaku klien.

Pendekatan CBT menerapkan prinsip-prinsip ini untuk membantu individu mengatasi masalah dan mengubah pola pikir yang tidak produktif menjadi lebih adaptif dan efektif dalam menangani kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Populasi yang menjadi fokus penelitian adalah mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya (Ubhara Jaya) dengan total jumlah 30 mahasiswa. Penggunaan teknik *Probability Sampling* dipilih sebagai metode pemilihan sampel, yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel.

Dalam pengukuran tingkat kepercayaan diri pada penelitian ini, digunakan skala kepercayaan diri Lauster. Aspek-aspek yang tercakup dalam skala ini mencakup keyakinan terhadap kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta rasionalitas dan realism. Data diolah dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji kategorisasi data untuk melihat taraf kepercayaan diri mahasiswa. Selanjutnya, untuk mahasiswa yang memperoleh taraf kepercayaan diri kategori rendah, akan diberikan koseling dengan teknik pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah partisipan pada penelitian ini ialah 30 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Tabel 1.
Hasil Analisis Statistik Deskriptif Kepercayaan Diri

	Kepercayaan diri	
	Laki-laki	Perempuan
Valid	3	27
Missing	0	0
Median	80.000	74.000
Mean	77.333	73.667
Std. Deviation	18.148	11.586
Minimum	58.000	41.000
Maximum	94.000	97.000

Tabel 2.
Hasil Uji Kategorisasi Kepercayaan Diri Partisipan Penelitian

DISTRIBUSI FREKUENSI	
RENDAH	4
TINGGI	22
SEDANG	22

Tabel 3.
Data Mahasiswa Dengan Kategorisasi Kepercayaan Diri Taraf Rendah

No	Responden	Skor	Kategori kepercayaan diri
1	T L N	41	RENDAH
2	S	60	RENDAH
3	E Z	58	RENDAH
4	I H	58	RENDAH

Berdasarkan data yang tertera pada tabel di atas, terdapat empat mahasiswa yang dapat dikategorikan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Selanjutnya, peneliti akan menjelaskan aspek-aspek kepercayaan diri Lauster, yaitu: (1) keyakinan terhadap kemampuan diri, (2) optimisme, (3) objektivitas, (4) tanggung jawab, dan (5) rasional dan realistis. Aspek-aspek tersebut dijadikan dasar teori untuk menilai tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Selanjutnya, bagi keempat mahasiswa yang tergolong dalam kategori kepercayaan diri rendah, akan diberikan konseling dengan menggunakan pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT).

Hasil konseling kelompok melalui pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT) menunjukkan pengaruh positif terhadap cara mahasiswa dalam memandang diri mereka, yang pada gilirannya meningkatkan tingkat kepercayaan diri. Ini terlihat dari respons dan perubahan perilaku yang teramati pada anggota konseling kelompok.

Sebagian mahasiswa mengalami perubahan yang signifikan dalam menghadapi situasi yang awalnya membuat mereka merasa kurang percaya diri. Contohnya, konseli S bisa meningkatkan rasa percaya dirinya saat melakukan presentasi di kelas tanpa terlalu memikirkan apa yang akan dikatakan oleh teman sekelasnya. Sementara konseli T dan E juga menunjukkan kemajuan dengan lebih berani bertanya kepada dosen atau saat melakukan presentasi kelompok. Begitu juga dengan konseli I yang telah menunjukkan peningkatan dalam keberanian tampil di depan kelas dan mencoba untuk bertanya seperti konseli T dan E.

Perubahan ini mencerminkan bahwa pendekatan CBT telah membantu para mahasiswa dalam mengatasi ketidakpercayaan diri mereka saat berhadapan dengan situasi sosial tertentu, seperti presentasi di depan kelas atau berinteraksi dengan dosen dan teman sekelas. Melalui konseling yang berfokus pada mengubah pola pikir yang salah dan mengajarkan keterampilan coping, mahasiswa telah mampu meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam konteks-konteks tersebut. Hal ini juga menegaskan pentingnya intervensi konseling CBT dalam membantu individu mengatasi ketidakpercayaan diri dan membangun kepercayaan diri yang lebih kuat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah disajikan, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri sangat penting karena memberikan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung tidak mudah dipengaruhi orang lain dan mampu mengandalkan diri sendiri dalam menyelesaikan masalah dengan bijaksana dan tanggung jawab.

Metode konseling, terutama menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT), dapat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri individu. Konseling membantu individu untuk belajar memperbaiki perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh, serta berpikir lebih positif agar bisa mengambil keputusan yang lebih baik.

Hasil dari konseling kelompok menggunakan pendekatan CBT menunjukkan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa. Ketika proses konseling berlangsung, sebagian konseli mengungkapkan ketakutan mereka terhadap kurangnya

kepercayaan diri. Namun, pada akhir sesi konseling, sebagian konseli melaporkan adanya peningkatan dalam kepercayaan diri mereka. Contohnya, konseli S dan T merasa lebih percaya diri saat melakukan presentasi di kelas, dan konseli E serta I menjadi lebih berani bertanya pada dosen atau saat melakukan presentasi kelompok.

Ini menunjukkan bahwa melalui konseling, terutama dengan pendekatan CBT, mahasiswa dapat mengalami perubahan yang positif dalam cara mereka mengatasi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengubah pola pikirnya terhadap ketakutannya. Dengan demikian, konseling dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu individu untuk mengembangkan kepercayaan diri yang lebih kuat dan mengatasi ketakutan yang menghambat mereka.

SARAN

Bagi mahasiswa Ubhara Jaya diharapkan agar lebih meningkatkan kepercayaan dirinya agar mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan penuh rasa tanggung jawab dan percaya diri. Jika individu memiliki rasa percaya diri, maka akan lebih dapat melakukan segala sesuatunya sesuai dengan potensi dan punya keinginan untuk melakukan yang terbaik meski sedang berada di bawah tekanan. Selain itu, memiliki rasa percaya diri juga dapat meningkatkan sikap lebih positif. Dan saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian serupa hendaknya perlu diperhatikan pada saat melakukan studi pendahuluan diharapkan lebih maksimal baik dari segi jumlah responden ataupun pertanyaan-pertanyaan yang diajukan lebih mendalam untuk mendapatkan data pendahuluan yang maksimal.

DAFTAR REFERENSI

- AD, Y., & Megalia, M. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133-146. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>
- Aiman, U. (2016). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (Enam) Yang Akan Menghadapi Skripsi* (Vol. 152, Issue 3) [UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG]. file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec.

- Akmal, A. G. (2018). *PENGARUH TEKNIK COGNITIF BEHAVIOR THERAPY TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X DI MAN 4 TANAH DATAR* (Vol. 01). INSTITUT AGAMA ISLAM NEGRI BATUSANGKAR.
- Alawiyah, D., Nurasm, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *RETORIKA : Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104–113. <https://doi.org/10.47435/retorika.v4i2.1201>
- Andriani, M. (2021). *LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK DIRECTIF CONSELING UNTUK MENGATASI MASALAH MEMBOLOS OLEH GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DI MTS N 1 LIWA LAMPUNG BARAT*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG.
- Fajrin, R. M. (2022). *HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM (Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang)*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG.
- Maharani, R. A. (2020). Penggunaan strategi restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan rasa rendah diri peserta didik di sekolah menengah pertama. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 386–391.
- Saphira, N. (2020). *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA DI BAHAGIAN KAUNSELING UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA (BKUPM)* (Vol. 167, Issue 1) [UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA]. <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction/>
- Sari & Khoirunnisa. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Jurusan X Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(03), 1–11.
- Sulistyowati, S. (2021). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i2.5741>
- Wahyuningtyas, R. T., & Hazim, H. (2023). Body Image with Student Confidence of Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5, 1–7. <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1574>