DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal)
http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/de_journal
E-ISSN : 2722-7839, P-ISSN : 2746-7732
Vol. 7 No. 2 (2026), 291-300

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Rantau

Aprilia Ervina Sri Ayu[1], Evi Deliviana[2], Anndreas Rian Nugroho[3]
*E-mail: ayhuaprilia8@gmail.com
[123]Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas konseling kelompok yang menerapkan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa Rantau.Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya kepercayaan diri mahasiswa rantau akibat kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru serta munculnya pikiran negatif terkait identitas kedaerahan mereka. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu (quasi experiment) yang melibatkan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Indonesia dari angkatan 2023 dan 2024. Mengingat jumlah sampel yang terbatas, penelitian ini masih bersifat uji coba awal (preliminary study), sehingga hasil yang diperoleh perlu ditindaklanjuti melalui penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar.Berdasarkan hasil pengukuran awal (pre-test), tingkat kepercayaan diri mahasiswa berada dalam kategori rendah dengan skor berkisar antara 75 hingga 84. Setelah mengikuti lima sesi konseling kelompok dengan pendekatan CBT, skor post-test meningkat dengan rentang 95–111 yang berada pada kategori sedang. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi p = 0,02 (p < 0,05) yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Peningkatan kepercayaan diri mahasiswa terjadi melalui penerapan teknik restrukturisasi kognitif yang membantu mahasiswa mengubah pikiran negatif menjadi pola pikir yang lebih rasional dan positif.

Kata Kunci: ***Cognitive Behavioral Therapy, Kepercayaan Diri, Konseling Kelompok, Mahasiswa Rantau, Restrukturisasi Kognitif***

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of group counseling using the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach in improving the self-confidence of migrant students. The background of this research is based on the low self-confidence experienced by migrant students due to difficulties in adapting to a new environment and the emergence of negative thoughts related to their regional identity. This study used a quantitative method with a quasi-experimental design involving students from the Guidance and Counseling Study Program at Universitas Kristen Indonesia, cohorts 2023 and 2024. The results showed that the students' self-confidence scores in the pre-test were in the low category with a score range of 75–84. After participating in five sessions of group counseling using the CBT approach, the post-test scores increased to a range of 95–111, categorized as moderate. The Paired Sample T-Test result showed a significance value of p = 0.02 (p < 0.05), indicating a significant difference between the pre-test and post-test scores. The improvement in self-confidence occurred through the application of cognitive restructuring techniques that helped students transform negative thoughts into more rational and positive thinking patterns.

Keywords: ***Cognitive Behavioral Therapy; Cognitive Restructuring; Group Counseling; Migrant Students; Self-Confidence***

Info Artikel : Diterima Agustus 2026 | Disetujui Oktober 2026 | Dipublikasikan November 2026

Pendahuluan

Kepercayaan diri merupakan suatu komponen psikologis yang berperan cukup penting dalam perkembangan individu, terutama dalam hal proses penyesuaian diri di lingkungan sosial dan akademik. Kepercayaan diri secara umum adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi berbagai situasi dan kesulitan dalam hidup. Seseorang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung mampu berkomunikasi secara efektif, menjalin hubungan interpersonal secara efektif, dan membuat keputusan secara mandiri (Bandura, 1997). Dalam konteks pendidikan tinggi, kepercayaan diri menjadi faktor penting yang memengaruhi keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik maupun sosial di lingkungan kampus.

Namun demikian, tidak semua mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang optimal, khususnya mahasiswa yang berasal dari luar daerah atau yang dikenal sebagai mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau merupakan individu yang meninggalkan daerah asalnya untuk menempuh pendidikan di wilayah lain dengan kondisi sosial, budaya, serta lingkungan akademik yang berbeda. Perubahan lingkungan tersebut menuntut mahasiswa untuk mampu melakukan proses adaptasi secara mandiri. Dalam proses adaptasi tersebut, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami berbagai kendala psikologis seperti kecemasan, perasaan minder, serta keraguan terhadap kemampuan diri sendiri (Shandika, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Aditya & Permatasari (2021) juga menunjukkan bahwa mahasiswa rantau cenderung mengalami kesulitan dalam membangun keterbukaan diri serta menjalin interaksi sosial akibat rendahnya kepercayaan diri. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Anjelita et al. (2023) yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri menjadi salah satu faktor penting dalam proses penyesuaian diri mahasiswa rantau ketika berada pada lingkungan sosial yang baru.

Rendahnya kepercayaan diri dapat memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap kehidupan mahasiswa, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung kurang berani mengemukakan pendapat dalam diskusi kelas, merasa ragu dalam mengambil keputusan, sering juga mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya (Ghufron & Risnawita, 2020). Kondisi tersebut apabila tidak ditangani secara tepat dapat menghambat proses pengembangan potensi diri mahasiswa serta memengaruhi keberhasilan mereka dalam menjalani kehidupan akademik. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa rantau di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Indonesia, diperoleh gambaran bahwa permasalahan kepercayaan diri masih dialami oleh sebagian mahasiswa. Studi awal dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada 23 mahasiswa rantau angkatan 2023 dan 2024, yang kemudian dilanjutkan dengan wawancara kepada 10 mahasiswa yang terdiri dari lima mahasiswa laki-laki dan lima mahasiswa perempuan. Dari hasil wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengungkapkan adanya perasaan kurang percaya diri ketika harus berinteraksi di lingkungan kampus. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa ragu untuk menyampaikan pendapat dalam diskusi kelas, kurang berani berbicara di depan teman-teman, serta merasa canggung ketika berinteraksi dengan lingkungan pergaulan yang baru. Selain itu, perbedaan bahasa, logat daerah, dan latar belakang budaya juga menjadi faktor yang memengaruhi munculnya rasa minder pada sebagian mahasiswa rantau. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri sampai saat ini masih menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian dalam proses penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya yang dapat membantu mahasiswa rantau dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka. Konseling kelompok adalah salah satu layanan yang dapat dimanfaatkan. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada individu untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya melalui dinamika kelompok yang terbangun selama proses konseling (Corey, 2020). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam membantu individu meningkatkan keterampilan sosial serta kepercayaan diri (Hartono & Widjaja, 2020; Lestari & Suryani, 2022).

Pendekatan yang dapat digunakan dalam pelaksanaan konseling kelompok adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Bosner dan Prasetya (2019) menjelaskan bahwa penerapan CBT dalam konseling kelompok membantu peserta mengembangkan kemampuan sosial melalui perubahan pola pikir yang lebih adaptif. Pendekatan CBT menekankan pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku seorang individu. Melalui pendekatan ini, individu dibantu untuk mengidentifikasi pola pikir negatif yang tidak rasional dan dapat menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif (Beck, 2011). Perubahan pola pikir tersebut diharapkan dapat mendorong munculnya perilaku yang lebih positif serta meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan CBT efektif dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri serta mengurangi kecemasan pada mahasiswa (Saputra & Ardi, 2020; Sari & Syukur, 2021).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas penerapan konseling kelompok maupun pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri, masih diperlukan kajian lebih lanjut mengenai penerapan intervensi tersebut pada mahasiswa rantau yang menghadapi tantangan penyesuaian sosial, budaya, dan akademik. Kebaruan penelitian ini tidak semata-mata terletak pada karakteristik mahasiswa rantau sebagai partisipan, tetapi juga pada penerapan restrukturisasi kognitif dalam dinamika konseling kelompok untuk membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif yang berkaitan dengan keraguan diri, perbedaan bahasa, serta kecemasan dalam interaksi sosial. Penelitian ini secara khusus mengkaji perubahan kepercayaan diri mahasiswa rantau melalui intervensi CBT yang menghubungkan proses pengubahan pola pikir dengan pengalaman penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi.

Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terletak pada eksplorasi penerapan konseling kelompok berbasis CBT dalam konteks permasalahan kepercayaan diri mahasiswa rantau, khususnya yang berkaitan dengan pikiran negatif dan hambatan interaksi sosial. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena seluruh partisipan berasal dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Indonesia. Partisipan dari bidang studi tersebut berpotensi memiliki pemahaman awal mengenai konsep bimbingan dan konseling, termasuk CBT, sehingga kemungkinan terdapat pengaruh pengetahuan sebelumnya terhadap respons selama intervensi. Kondisi ini perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian dan menjadi aspek yang perlu dikaji lebih lanjut melalui penelitian dengan partisipan dari program studi yang berbeda.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian yang telah dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa rantau. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan pengetahuan bimbingan dan konseling, khususnya terkait penerapan pendekatan CBT dalam layanan konseling kelompok, serta memberikan kontribusi praktis bagi konselor dalam merancang layanan yang efektif untuk membantu mahasiswa rantau meningkatkan kepercayaan diri. Perlu diperhatikan bahwa penelitian ini masih bersifat uji coba awal (preliminary study) karena keterbatasan jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas dan masih memerlukan pengujian lebih lanjut melalui penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar agar efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa rantau dapat dikaji secara lebih mendalam.

Metode

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang terdaftar pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Indonesia. Mahasiswa rantau yang tergabung dalam penelitian ini didefinisikan sebagai mahasiswa yang berasal dari luar daerah tempat perguruan tinggi berada dan harus beradaptasi dengan lingkungan sosial serta budaya yang baru. Berdasarkan data akademik program studi, jumlah mahasiswa rantau yang menjadi populasi penelitian sebanyak 68 orang. Dari populasi tersebut dipilih enam mahasiswa sebagai partisipan penelitian. Partisipan terdiri dari

mahasiswa laki-laki dan perempuan yang berasal dari berbagai daerah di luar Jakarta dengan rentang usia mahasiswa pada umumnya berada pada masa dewasa awal. Karakteristik partisipan yang dipilih memiliki relevansi dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri relatif rendah sehingga membutuhkan intervensi layanan konseling.

Jumlah partisipan yang terbatas, yaitu enam orang dari populasi sebanyak 68 mahasiswa rantau, menjadi salah satu keterbatasan dalam penelitian ini. Studi pendahuluan dilakukan terhadap 23 mahasiswa rantau melalui penyebaran kuesioner untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Selanjutnya, enam mahasiswa dipilih sebagai partisipan penelitian menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil pengukuran awal, dengan mempertimbangkan mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri paling rendah serta memenuhi kriteria penelitian. Pemilihan partisipan juga mempertimbangkan kesediaan dan kemampuan mahasiswa untuk mengikuti seluruh rangkaian konseling kelompok. Dengan jumlah partisipan yang terbatas tersebut, sampel belum dapat mewakili seluruh mahasiswa rantau secara umum. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Temuan penelitian ini lebih tepat dipandang sebagai gambaran awal yang memerlukan pengujian lebih lanjut melalui penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan karakteristik yang lebih beragam.

Penentuan partisipan dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik tersebut dipilih karena partisipan ditentukan berdasarkan karakteristik tertentu yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian. Dengan demikian, partisipan yang terlibat merupakan mahasiswa yang memenuhi persyaratan sesuai dengan fokus penelitian. Kriteria partisipan yang ditetapkan meliputi: (1) mahasiswa yang berasal dari luar daerah tempat perguruan tinggi berada atau termasuk mahasiswa rantau, (2) tercatat sebagai mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Indonesia, (3) menunjukkan tingkat kepercayaan diri pada kategori rendah berdasarkan hasil pengukuran awal, dan (4) memiliki kesediaan untuk mengikuti seluruh tahapan penelitian hingga selesai.

Tahap awal perekrutan dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswa rantau. Penyebaran kuesioner tersebut bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat kepercayaan diri mahasiswa sekaligus mengidentifikasi calon partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian.. Mahasiswa yang memenuhi kriteria kemudian diundang untuk mengikuti penelitian secara sukarela. Seluruh kegiatan pengumpulan data dilaksanakan di Laboratorium Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Indonesia yang menyediakan ruang yang kondusif untuk pelaksanaan kegiatan konseling kelompok. Penyusunan prosedur penelitian dilakukan secara sistematis sesuai tahapan penelitian sebagaimana dikemukakan oleh Arikunto (2021).

Instrumen Penelitian Dalam penelitian ini, tingkat kepercayaan diri mahasiswa rantau diukur menggunakan instrumen dalam bentuk angket yang disusun berdasarkan skala Likert. Instrumen tersebut digunakan untuk mengetahui kondisi kepercayaan diri mahasiswa, baik sebelum maupun setelah memperoleh perlakuan berupa layanan konseling kelompok. Angket yang digunakan merupakan hasil adaptasi dari instrumen pengukuran kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Eka Susilawati (2022), yang terdiri dari 33 pernyataan dengan nilai reliabilitas sebesar 0,919. Instrumen tersebut kemudian disesuaikan dengan karakteristik partisipan dalam penelitian ini. Setiap pernyataan dalam angket menyediakan empat pilihan respons, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian terhadap pernyataan positif dilakukan secara berurutan dari skor tertinggi hingga skor terendah, sedangkan untuk pernyataan negatif digunakan sistem penilaian dengan urutan skor yang dibalik. Penggunaan instrumen ini bertujuan memperoleh data kuantitatif yang menggambarkan perubahan tingkat kepercayaan diri mahasiswa rantau sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok.

Penelitian ini dilaksanakan melalui serangkaian prosedur yang dilakukan secara bertahap dan terarah. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test kepada partisipan sebagai pengukuran kondisi awal untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kepercayaan diri sebelum intervensi diberikan.

Selanjutnya, partisipan memperoleh layanan konseling kelompok dengan menerapkan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam beberapa kali pertemuan yang telah disusun secara sistematis. Selama proses konseling berlangsung, interaksi dan dinamika kelompok dimanfaatkan sebagai ruang bagi partisipan untuk mengungkapkan pengalaman, bertukar pandangan, serta memberikan dukungan satu sama lain.

Intervensi CBT difokuskan pada upaya membantu partisipan mengenali berbagai pikiran negatif yang muncul berkaitan dengan keraguan terhadap kemampuan dirinya. Partisipan kemudian dibimbing untuk mengevaluasi pikiran tersebut dan mengarahkannya pada cara berpikir yang lebih rasional, realistis, serta sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Setelah seluruh rangkaian konseling kelompok selesai, dilakukan post-test untuk memperoleh gambaran mengenai perubahan tingkat kepercayaan diri partisipan setelah memperoleh intervensi. Sebelum pelaksanaan penelitian dimulai, setiap partisipan terlebih dahulu memperoleh informasi mengenai tujuan, tahapan, dan prosedur penelitian. Keikutsertaan partisipan dilakukan atas dasar kesediaan dan persetujuan secara sukarela.

Desain atau Analisis Data Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental). Desain penelitian yang dipilih berupa one group pretest–posttest design, yaitu penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok partisipan dengan pelaksanaan pengukuran pada dua tahap. Pengukuran pertama dilakukan sebelum pemberian intervensi (pre-test), sedangkan pengukuran kedua dilaksanakan setelah intervensi diberikan (post-test). Desain ini digunakan untuk melihat perubahan skor kepercayaan diri mahasiswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan aplikasi Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Tahap analisis diawali dengan pengujian asumsi normalitas menggunakan Shapiro–Wilk untuk memastikan distribusi data memenuhi persyaratan analisis parametrik. Uji tersebut dipilih dengan mempertimbangkan jumlah partisipan yang tergolong sedikit. Apabila hasil pengujian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, analisis dilanjutkan menggunakan paired sample t-test. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor kepercayaan diri antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Pemilihan tahapan serta teknik analisis statistik dalam penelitian ini merujuk pada prosedur analisis data kuantitatif yang dijelaskan oleh Dahlan (2019). Hasil analisis kemudian menjadi dasar dalam menentukan efektivitas layanan konseling kelompok berbasis CBT terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa rantau.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Bagian hasil penelitian memaparkan temuan terkait efektivitas layanan konseling kelompok yang menerapkan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa rantau. Data dikumpulkan melalui pengukuran tingkat kepercayaan diri pada dua tahap, yaitu sebelum peserta mengikuti layanan konseling kelompok (pretest) dan setelah seluruh proses layanan selesai dilaksanakan (posttest). Penelitian ini melibatkan enam mahasiswa rantau sebagai partisipan yang ditentukan melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya.

Tabel 1. Data Demografi Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	2	33,3
	Perempuan	4	66,7
Status Mahasiswa	Mahasiswa Rantau	6	100

Keterangan: n = jumlah responden.

Perubahan tingkat kepercayaan diri partisipan dianalisis melalui perbandingan skor pretest dan posttest. Hasil perbandingan skor tersebut disajikan pada Tabel 2

Tabel 2. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kepercayaan Diri

Nama	***Pretest***		***Posttest***		**Selisih**
	Skor	**Kategori**	**Skor**	**Kategori**	
BR	84	R	102	S	18
KK	82	R	99	S	17
SF	83	R	108	S	25
MA	75	R	111	S	36
HN	79	R	99	S	20
RJ	83	R	95	S	12

Mengacu pada Tabel 2, seluruh partisipan menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Hasil pengukuran sebelum pemberian layanan (pretest) memperlihatkan bahwa semua partisipan berada dalam kategori kepercayaan diri rendah. Namun, berdasarkan hasil pengukuran setelah seluruh kegiatan konseling kelompok selesai dilaksanakan (posttest), tingkat kepercayaan diri partisipan mengalami peningkatan dan berada pada kategori sedang. Adapun peningkatan skor yang diperoleh setiap partisipan berada pada rentang 12 sampai 36 poin.

Selanjutnya, untuk menguji signifikansi perbedaan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, dilakukan analisis statistik menggunakan uji paired sample t-test. Hasil dari pengujian statistik tersebut disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kepercayaan Diri

Paired Simples Test								
	Paired Differences							
Pretest-Posttest	Mean	Std Deviation	Std Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	d f	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
	21.333	8.335	3.403	12.587	30.080	6.270	5	0.02

*Keterangan: $p < 0.05$ menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest kepercayaan diri mahasiswa rantau, dengan nilai $t(5) = 6,27$, $p = 0,02$. Nilai rata-rata peningkatan skor kepercayaan diri sebesar 21,33 poin, dengan standar deviasi sebesar 8,34 dan interval kepercayaan 95% sebesar 12,59–30,08. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri setelah partisipan mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa rantau. Hal tersebut ditunjukkan oleh adanya perubahan skor kepercayaan diri partisipan antara pengukuran sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Pada tahap awal pengukuran, seluruh partisipan berada dalam kategori kepercayaan diri rendah. Setelah menyelesaikan seluruh rangkaian layanan, skor kepercayaan diri mereka mengalami peningkatan sehingga berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi melalui konseling kelompok dapat membantu mahasiswa rantau membangun dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Peningkatan kepercayaan diri tersebut berkaitan dengan proses dinamika kelompok yang terjadi selama kegiatan konseling berlangsung. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berbagi pengalaman, mengungkapkan perasaan, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok lainnya. Interaksi yang terjadi dalam kelompok memungkinkan individu untuk memahami dirinya secara lebih baik serta memperoleh sudut pandang baru terhadap permasalahan yang dihadapi. Selain meningkatkan kepercayaan diri, pendekatan CBT dalam konseling kelompok juga telah terbukti efektif membantu perkembangan aspek pribadi peserta melalui proses identifikasi dan perubahan pola pikir (Jabbar et al., 2019). Melalui proses tersebut, individu dapat belajar dari pengalaman orang lain dan memperoleh dukungan emosional yang membantu mereka merasa lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki (Corey, 2020).

Selain itu, dinamika kelompok juga memberikan ruang bagi individu untuk melatih keberanian dalam berkomunikasi dan mengekspresikan pendapat. Lingkungan kelompok yang suportif memungkinkan anggota kelompok merasa lebih aman untuk menyampaikan pikiran maupun pengalaman pribadi. Kondisi ini secara bertahap dapat membantu individu mengurangi rasa ragu terhadap dirinya serta meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Interaksi yang terjadi dalam konseling kelompok juga dapat membantu individu menyadari bahwa permasalahan yang dialami tidak hanya dialami secara pribadi, sehingga individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan yang dialami (Yalom & Leszcz, 2020).

Penerapan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy dalam konseling kelompok juga memberikan kontribusi penting terhadap perubahan yang dialami oleh partisipan. Pendekatan CBT menekankan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku memiliki hubungan yang saling memengaruhi. Oleh karena itu, perubahan pada cara berpikir individu dapat berdampak pada perubahan emosi dan perilaku yang ditampilkan. Dalam proses konseling, mahasiswa diarahkan untuk mengenali pikiran otomatis yang bersifat negatif, seperti perasaan tidak mampu, takut melakukan kesalahan, atau keraguan terhadap kemampuan diri. Setelah pikiran tersebut diidentifikasi, peserta kemudian dilatih untuk menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif (Beck, 2011).

Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat membantu individu membentuk pemahaman yang lebih realistis mengenai dirinya. Melalui pendekatan ini, individu yang sebelumnya cenderung menilai dirinya secara negatif diarahkan untuk memandang suatu keadaan secara lebih objektif. Kesalahan maupun kegagalan tidak lagi dipersepsikan semata-mata sebagai sesuatu yang menunjukkan ketidakmampuan, melainkan sebagai pengalaman yang dapat digunakan untuk belajar dan berkembang. Proses tersebut membantu individu mengelola kemunculan pikiran negatif sekaligus membangun penilaian yang lebih positif terhadap dirinya (Westbrook, Kennerley, & Kirk, 2020). Berbagai teknik dalam CBT juga memberikan kesempatan kepada individu untuk mengenali pola pemikiran yang tidak rasional, mengevaluasinya, kemudian mengembangkan cara berpikir yang lebih konstruktif. Perubahan pada aspek kognitif tersebut selanjutnya dapat diikuti dengan perubahan perilaku yang lebih adaptif. Seiring berlangsungnya proses tersebut, keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dapat berkembang secara bertahap. Individu yang mampu mengubah pola pikir negatif menjadi

pemikiran yang lebih realistis dan positif akan memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan sosial maupun akademik (Neenan & Dryden, 2020).

Temuan penelitian ini memiliki kesesuaian dengan hasil beberapa penelitian sebelumnya mengenai penggunaan CBT dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri. Saputra dan Ardi (2020) melaporkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan CBT mampu memberikan peningkatan yang signifikan terhadap self-confidence mahasiswa. Hasil yang searah juga ditunjukkan oleh Hidayat dan Sanyata (2020), yang menemukan bahwa konseling kognitif perilaku dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa melalui proses perubahan pemikiran yang sebelumnya kurang rasional menjadi lebih realistis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa CBT dapat menjadi salah satu alternatif intervensi dalam membantu individu memperkuat keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Sari dan Syukur (2021) juga menjelaskan bahwa konseling kelompok yang menggunakan pendekatan CBT dapat membantu individu menyadari pola pikir negatif yang menjadi penghambat perkembangan kepercayaan diri. Melalui tahapan konseling, individu memperoleh kesempatan untuk mengembangkan sudut pandang yang lebih positif sehingga mampu menghadapi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

Dukungan terhadap hasil penelitian ini juga terlihat dalam penelitian Wahyuni dan Anggraeni (2023). Penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari penerapan CBT terhadap peningkatan self-confidence mahasiswa, khususnya pada individu yang mengalami hambatan ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Hasil tersebut menjadi relevan dengan kondisi mahasiswa rantau yang dihadapkan pada berbagai tuntutan penyesuaian diri di lingkungan yang berbeda dari daerah asalnya. Dengan demikian, CBT dapat menjadi salah satu pilihan intervensi dalam membantu mahasiswa rantau mengembangkan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya. Dalam konteks bimbingan dan konseling, kepercayaan diri menjadi salah satu aspek yang penting karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalani proses penyesuaian, baik pada lingkungan sosial maupun akademik. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tantangan, mengemukakan pendapat, serta menunjukkan potensi yang dimilikinya (Anthony, 2023). Sejalan dengan hal tersebut, Dwisaputra dan Febriyanti (2023) menemukan bahwa intervensi CBT yang dilakukan dalam setting kelompok dapat meningkatkan self-esteem mahasiswa, yang pada akhirnya turut mendukung penguatan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya.

Kepercayaan diri juga tidak terlepas dari proses penyesuaian individu ketika berada dalam lingkungan sosial yang baru. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang baik umumnya lebih mudah membangun hubungan interpersonal dan berpartisipasi dalam lingkungan sosial yang dihadapinya. Kondisi tersebut menjadi semakin penting bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari daerah asal karena mereka perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan, kebiasaan, serta pola interaksi yang berbeda. Oleh karena itu, kepercayaan diri dapat dipandang sebagai salah satu faktor yang mendukung mahasiswa dalam menjalani berbagai tuntutan kehidupan, baik yang berkaitan dengan kegiatan akademik maupun interaksi sosial (Asiyah, Hidayat, & Fitria, 2019).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif setelah pemberian intervensi, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah partisipan yang relatif sedikit menjadi salah satu faktor yang membatasi ruang generalisasi hasil penelitian pada kelompok mahasiswa yang lebih luas. Selain itu, karakteristik partisipan dalam penelitian ini masih terbatas pada

Simpulan (Penutup)

Berdasarkan hasil penelitian, layanan konseling kelompok yang menerapkan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa rantau. Efektivitas tersebut ditunjukkan melalui peningkatan skor kepercayaan diri yang dialami oleh seluruh partisipan setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling. Sebelum mendapatkan layanan, tingkat kepercayaan diri partisipan berada dalam kategori rendah. Setelah intervensi diberikan, hasil pengukuran menunjukkan peningkatan skor hingga mencapai kategori sedang. Selain itu, hasil uji paired sample t-test memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling kelompok berbasis CBT memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa rantau.

Temuan penelitian ini juga memberikan manfaat bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan perguruan tinggi. Secara khusus, hasil penelitian dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam membantu mahasiswa rantau mengurangi keraguan terhadap kemampuan diri serta membangun keyakinan untuk berinteraksi dalam lingkungan akademik dan sosial. Penerapan pendekatan CBT dalam konseling kelompok dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi oleh konselor untuk membantu mahasiswa mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif yang berhubungan dengan rendahnya kepercayaan diri.

Dari sisi praktis, konseling kelompok berbasis CBT dapat dimanfaatkan sebagai salah satu bentuk layanan untuk mendukung perkembangan psikologis mahasiswa rantau. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam proses pengembangan maupun evaluasi program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, sebagaimana dijelaskan oleh Fatchurahman (2021). Dalam konteks pengembangan keilmuan, penelitian ini turut menegaskan pentingnya penerapan dan integrasi pendekatan kognitif-perilaku ke dalam praktik konseling kelompok sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri individu. Namun demikian, jumlah partisipan yang relatif terbatas menjadi salah satu keterbatasan penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam agar dapat menghasilkan gambaran yang lebih luas serta komprehensif mengenai efektivitas pendekatan CBT dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Indonesia atas bantuan dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa di rantau yang telah bersedia menjadi peserta penelitian, serta kepada semua orang yang telah membantu dan mendukung penyelenggaraan penelitian.

Daftar Pustaka

Aditya, Y., & Permatasari, R. F. (2021). Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Terhadap Keterbukaan Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan Tenggarong. *Psikoborneo: Jurnal Imiah Psikologi*, *9*(4), 850–862. https://doi.org/10.30872/psikoborneo

Asiyah, N., Hidayat, D. R., & Fitria, N. (2019). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, *5*(1), 23–30.

Anjelita, Y., Nurendah, G., & Zakariyya, F. (2023). Pengaruh kepercayaan diri terhadap konformitas pada mahasiswa rantau Provinsi Riau. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, *2*(7), 433–441. https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/nautical/article/view/902

Anthony, R. (2023). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. (terjemahan Rita Wiryadi). Jakarta: Binarupa Aksara.

Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(2), 1–9. https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Bosner, S., & Prasetya, D. (2019). Penerapan CBT dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan sosial remaja. *Jurnal Pengembangan Bimbingan & Konseling*, *4*(1), 47–58.

Dahlan, M. S. (2019). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.

Dwisaputra, A. P., & Febriyanti, H. (2023). CBT Group Intervention for Enhancing Self-Esteem in College Students. *International Journal of Behavioral Science Studies*, *3*(1), 23–34.

Fatchurahman, M. (2021). *Konsep Dasar Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling*. Palangka Raya: Lembaga Literasi Dayak, 146. http://umpalangkaraya.ac.id/dosen/fatchurahman/wp-content/uploads/2020/04/KONSEP-DAS-EVAL-PROG-BK-1.pdf

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2020). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media

Hidayat, R., & Sanyata, S. (2020). Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9*(1).

Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan, 2*(1), 35–46. https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003

Shandika, R. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 7*(1), 44–52.

Corey, G. (2020). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.

Guilford, J. P. (1959). *Personality*. New York: McGraw-Hill.

Hartono, R., & Widjaja, S. (2020). Pengaruh konseling kelompok terhadap self-efficacy mahasiswa. *Jurnal Empati & Bimbingan Konseling, 7*(2), 89–98.

Judith S. Beck (2011) *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.

Lestari, P., & Suryani, N. (2022). Hubungan konseling kelompok dengan peningkatan keterampilan interpersonal mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 5*(1), 113–126.

Neenan, M., & Dryden, W. (2020). *Cognitive behaviour therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.

Saputra, R., & Ardi, Z. (2020). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in Group Counseling to Improve Student Self-Confidence. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 8*(1), 15-22.

Sari, N. P., & Syukur, Y. (2021). Peningkatan Self-Confidence Melalui Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 5*(3).

Wahyuni, T., & Anggraeni, S. (2023). Efektivitas CBT terhadap peningkatan self-confidence pada mahasiswa perantauan. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Pendidikan, 8*(2), 127–138.

Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2020). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills and applications (2nd ed.)*. SAGE Publications.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (6th ed.). New York, NY: Basic Books.