

**EFEKTIFITAS COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT)
UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA
KELUARGA BROKEN HOME**

**Intan Wahyu Saputri¹ ; Vesti Dwi Cahyaningrum²; Ririn Novitasari³ ; Abdul
Dzaky Nur Harits⁴ ; M. Bagus Maulidin⁵**

¹Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Indonesia

¹Contributor Email: intanwahyusaputri4@gmail.com

Abstract

This study was motivated by the low level of self-confidence experienced by students from broken home families, which affects their learning engagement, social interaction, and psychological well-being. The purpose of this study was to examine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in improving students' self-confidence. This research employed a quantitative approach using a pre-experimental design with a one group pretest–posttest model. The research subjects were students who demonstrated low self-confidence based on initial screening results. Data were collected using a self-confidence scale, observations, and interviews. The CBT intervention was conducted through several counseling sessions involving identification of negative thoughts, cognitive restructuring, behavioral rehearsal, self-monitoring, and homework assignments. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results indicated a significant improvement in students' self-confidence after the CBT intervention. These findings suggest that Cognitive Behavioral Therapy is effective in helping students transform maladaptive thinking patterns into more adaptive ones, thereby enhancing their confidence in their abilities. This study provides practical implications for school counseling services in developing structured and evidence-based interventions.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy; self-confidence; broken home students*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kepercayaan diri yang dialami oleh siswa dari keluarga broken home yang berdampak pada keterlibatan belajar, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* berupa *one group pretest–posttest design*. Subjek penelitian adalah siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil screening awal. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kepercayaan diri, observasi, dan wawancara. Intervensi CBT dilaksanakan melalui beberapa sesi konseling yang meliputi identifikasi pikiran negatif, *cognitive restructuring*, *behavioral rehearsal*, *self-monitoring*, dan *homework assignment*. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil

penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberikan intervensi CBT. Temuan ini menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* efektif dalam membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif sehingga mampu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam mengembangkan intervensi yang sistematis dan berbasis bukti ilmiah.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy*; kepercayaan diri; siswa broken home

A. Pendahuluan

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis siswa yang berpengaruh terhadap keberhasilan akademik, interaksi sosial, serta kemampuan penyesuaian diri. Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung mampu mengekspresikan pendapat, menghadapi tantangan belajar, serta menunjukkan keterlibatan aktif dalam kegiatan pembelajaran. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat memunculkan berbagai permasalahan seperti kecemasan sosial, perilaku menarik diri, serta rendahnya motivasi belajar. Dalam konteks perkembangan remaja, kepercayaan diri berkaitan erat dengan konsep diri dan kesejahteraan psikologis yang berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya berbagai gangguan emosional (Langford et al., 2021).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi rendahnya kepercayaan diri siswa adalah kondisi keluarga yang tidak harmonis atau dikenal dengan istilah keluarga *broken home*. Perubahan struktur keluarga akibat perceraian atau konflik berkepanjangan seringkali menimbulkan dampak psikologis yang signifikan pada anak dan remaja. Kondisi ini dapat menyebabkan perasaan tidak aman, penurunan dukungan emosional, serta kesulitan dalam membangun identitas diri yang positif. Penelitian terkini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stigma atau tekanan sosial memiliki risiko lebih tinggi mengalami rendahnya kepercayaan diri yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi akademik dan hubungan sosial (Langford et al., 2021).

Dalam setting pendidikan, rendahnya kepercayaan diri pada siswa dari keluarga *broken home* dapat menghambat proses perkembangan optimal. Siswa cenderung menunjukkan perilaku pasif dalam pembelajaran, kurang berani mengemukakan pendapat, serta memiliki keyakinan negatif terhadap kemampuan dirinya. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi bimbingan dan konseling yang tepat dan berbasis bukti ilmiah guna

membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif. Intervensi yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku diyakini dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

Salah satu pendekatan yang telah banyak digunakan dalam intervensi psikologis adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT merupakan pendekatan terapi berbasis bukti yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku individu. Pendekatan ini bertujuan membantu individu mengidentifikasi distorsi kognitif, menantang keyakinan irasional, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. CBT juga memberikan latihan perilaku yang sistematis sehingga individu mampu mengembangkan keterampilan coping yang lebih efektif (Hui et al., 2025) .

Berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan dibandingkan sebelum intervensi diberikan (Putra, 2025) . Selain itu, studi lain juga menemukan bahwa intervensi CBT berbasis internet (ICBT) efektif dalam meningkatkan *self-esteem* remaja sekaligus menurunkan tingkat kecemasan dan depresi (Berg et al., 2022) . Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa CBT tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Lebih lanjut, penelitian mengenai *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis kelompok di lingkungan sekolah menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa secara signifikan setelah mengikuti program intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Hal ini mengindikasikan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat diimplementasikan secara efektif dalam setting pendidikan dan dapat menjadi alternatif layanan konseling yang sistematis serta terstruktur (Epel et al., 2021) . Selain itu, penelitian terbaru juga menegaskan bahwa restrukturisasi kognitif sebagai komponen utama *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki potensi besar dalam membantu remaja mengubah pola pikir negatif menjadi lebih konstruktif sehingga mampu meningkatkan kepercayaan diri (Takdir, 2025) .

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja, penelitian yang secara khusus meneliti efektivitas

CBT dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dari keluarga broken home masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada konteks bullying, kecemasan akademik, atau gangguan emosional secara umum. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut, khususnya dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Dari sisi praktis, penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam layanan konseling sekolah memiliki keunggulan karena pendekatan ini bersifat terstruktur, berorientasi pada tujuan, serta dapat disesuaikan dengan kebutuhan siswa. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) juga dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan keterampilan pemecahan masalah, serta membangun keyakinan terhadap kemampuan diri. Dengan demikian, penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) diharapkan mampu memberikan kontribusi positif dalam membantu siswa dari keluarga *broken home* mengatasi pikiran negatif serta meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berbagai situasi kehidupan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa dari keluarga broken home. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan intervensi konseling berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) serta memberikan implikasi praktis bagi konselor sekolah dalam merancang layanan yang lebih efektif dan responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa dari keluarga broken home.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* berupa *one group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk menguji efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dari keluarga broken home melalui perbandingan skor sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi pada kelompok yang sama tanpa menggunakan kelompok kontrol.

Tabel 1. Desain Penelitian One Group Pretest–Posttest

Kelompok	Pretest	Perlakuan (Treatment)	Post Test
Eksperimen	O ₁	CBT	O ₂

Keterangan:

O₁ = Pengukuran awal (*pretest*)

O₂ = Pengukuran akhir (*posttest*)

CBT = Intervensi *Cognitive Behavioral Therapy*

Penelitian dilaksanakan di salah satu SMA di Kabupaten Bojonegoro pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Subjek penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria subjek meliputi: (1) siswa yang berasal dari keluarga broken home, (2) memiliki tingkat kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil screening awal menggunakan skala kepercayaan diri, dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi CBT hingga selesai.

Tabel 2. Kriteria Subjek Penelitian

No	Kriteria	Deskripsi
1	Latar belakang Keluarga	Siswa dari keluarga broken home
2	Kondisi Psikologis	Kepercayaan diri rendah
3	Partisipasi	Bersedia mengikuti seluruh sesi CBT

Instrumen penelitian menggunakan skala kepercayaan diri berbentuk skala Likert dengan empat alternatif jawaban. Skala terdiri dari 50 item yang mengukur empat aspek utama, yaitu: (1) keyakinan terhadap kemampuan diri, (2) keberanian dalam mengemukakan pendapat, (3) kemampuan interaksi sosial, dan (4) penerimaan diri. Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi product moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach

dengan kriteria $\geq 0,70$, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

No	Aspek	Indikator	Jumlah Item
1.	Keyakinan diri	Percaya pada kemampuan pribadi	12
2.	Keberanian Pendapat	Mengemukakan ide dan Pendapat	13
3.	Interaksi Sosial	Kemampuan berkomunikasi dan beradaptasi	12
4.	Penerimaan Diri	Sikap Positif terhadap diri sendiri	13
		Total	50

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan penyebaran skala kepercayaan diri pada tahap *pretest* dan *posttest*. Observasi dan wawancara digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat interpretasi hasil kuantitatif.

Intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dilaksanakan dalam 5 sesi dengan durasi setiap sesi ± 60 menit. Setiap sesi dirancang secara terstruktur yang meliputi: identifikasi pikiran negatif otomatis, *cognitive restructuring*, latihan perilaku adaptif (*behavioral rehearsal*), *self-monitoring*, serta pemberian tugas rumah (*homework assignment*).

Tabel 4. Prosedur Intervensi CBT

Sesi	Fokus Intervensi	Deskripsi Kegiatan
1	Identifikasi pikiran negative	Menggali pikiran otomatis siswa
2	<i>Cognitive Restructuring</i>	Mengubah pikiran irasional menjadi adaptif
3	<i>Behavioral Rehearsel</i>	Latihan Perilaku adaptif
4	<i>Self Monitoring</i>	Monitoring pikiran dan perilaku
5	<i>Homework assigment</i>	Tugas Praktik dalam kehidupan sehari-hari

Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah intervensi CBT. Uji ini dipilih karena jumlah sampel relatif kecil dan data tidak diasumsikan berdistribusi normal. Selain itu, dilakukan perhitungan effect size (r) untuk mengetahui besarnya pengaruh intervensi CBT terhadap peningkatan kepercayaan

diri siswa. Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik.

Tabel 5. Teknik Analisis Data

Jenis Analisis	Tujuan	Teknik
Deskriptif	Menggambar skor kepercayaan diri	Mean, kategori
Inferensial	Menguji perbedaan pretest-posttest	Wilcoxon Signed Rank Test
Efektivitas	Mengukur kekuatan pengaruh	Effect size (r)

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Bagian ini menyajikan hasil analisis data penelitian mengenai efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dari keluarga broken home. Data diperoleh melalui pengukuran pretest dan posttest menggunakan skala kepercayaan diri, serta didukung oleh hasil observasi dan wawancara.

Berdasarkan hasil pengukuran awal (pretest), diketahui bahwa seluruh subjek penelitian yang berjumlah 10 siswa berada pada kategori kepercayaan diri rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kecenderungan kurang percaya terhadap kemampuan diri, rendahnya keberanian dalam mengemukakan pendapat, serta mengalami hambatan dalam interaksi sosial.

Setelah diberikan intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) selama 5 sesi, terjadi peningkatan skor kepercayaan diri pada seluruh subjek. Rata-rata skor pretest sebesar 62,40, sedangkan rata-rata skor posttest meningkat menjadi 81,70. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan pada aspek-aspek kepercayaan diri yang diukur.

Perubahan tersebut terlihat pada beberapa indikator, yaitu:

- meningkatnya keyakinan siswa terhadap kemampuan diri,
- bertambahnya keberanian dalam menyampaikan pendapat,
- meningkatnya kualitas interaksi sosial,
- berkembangnya sikap penerimaan diri yang lebih positif.

Secara individual, seluruh siswa menunjukkan peningkatan skor, yang mengindikasikan bahwa intervensi CBT memberikan dampak yang konsisten terhadap setiap subjek penelitian.

Untuk menguji perbedaan skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah intervensi, digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis disajikan pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Z	Sig.(p)	Keterangan
Kepercayaan Diri	10	62,40	81,70	-2,803	0,005	Signifikan

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah intervensi CBT. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dari keluarga broken home dapat diterima.

Untuk mengetahui besarnya pengaruh intervensi CBT, dilakukan perhitungan effect size menggunakan rumus Hasil perhitungan menunjukkan nilai effect size sebesar 0,68, yang termasuk dalam kategori sedang menuju tinggi.

Nilai ini menunjukkan bahwa intervensi CBT tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki kekuatan pengaruh yang cukup besar secara praktis dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan adanya perubahan perilaku yang mendukung temuan kuantitatif. Setelah mengikuti intervensi CBT, siswa menunjukkan:

- a. peningkatan keberanian dalam berbicara di depan kelas,
- b. keterlibatan yang lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran,
- c. kemampuan mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif,
- d. perubahan sikap menjadi lebih terbuka dan percaya diri,
- e. peningkatan stabilitas emosi dalam situasi sosial.

Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi CBT tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek perilaku dan emosional siswa.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dari keluarga broken home, yang ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor rata-rata dari 62,40 (pretest) menjadi 81,70 (posttest), serta hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang signifikan ($p = 0,005 < 0,05$). Selain itu, nilai effect size sebesar 0,68 mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan memiliki kekuatan pengaruh pada kategori sedang menuju tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis dalam konteks layanan bimbingan dan konseling.

Secara teoretis, peningkatan kepercayaan diri ini dapat dijelaskan melalui mekanisme utama dalam CBT, yaitu perubahan pada struktur kognitif individu. Sebelum intervensi, siswa cenderung memiliki automatic negative thoughts yang berkaitan dengan ketidakmampuan diri, rasa tidak berharga, dan ketakutan akan penilaian sosial. Melalui tahapan intervensi seperti identifikasi pikiran negatif dan cognitive restructuring, siswa dilatih untuk mengenali distorsi kognitif, mengevaluasi validitasnya, serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif. Transformasi kognitif ini berimplikasi langsung pada peningkatan aspek afektif dan perilaku, yang tercermin dari meningkatnya keberanian berpendapat, keterlibatan dalam aktivitas sosial, serta penerimaan diri yang lebih positif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa CBT merupakan pendekatan gold standard dalam intervensi psikologis karena kemampuannya dalam mengubah distorsi kognitif yang menjadi sumber emosi negatif dan perilaku maladaptif (David et al., 2023). Dengan demikian, peningkatan kepercayaan diri dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari proses restrukturisasi kognitif yang berlangsung secara sistematis selama intervensi.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan bahwa intervensi berbasis CBT efektif dalam meningkatkan kondisi emosional dan adaptasi sosial remaja (Zhou et al., 2021). Dalam penelitian ini, peningkatan tidak hanya terjadi pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek perilaku yang terlihat dari hasil observasi, seperti meningkatnya partisipasi siswa dalam pembelajaran dan keberanian dalam interaksi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa CBT bekerja secara integratif melalui keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku.

Lebih lanjut, penerapan teknik behavioral rehearsal dalam penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap perubahan perilaku siswa. Melalui latihan perilaku yang terstruktur, siswa memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan sosial secara langsung, sehingga mampu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Proses ini memungkinkan terbentuknya pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) yang memperkuat kepercayaan diri. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi CBT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan penyesuaian sosial siswa di lingkungan sekolah (Yang et al., 2022).

Selain itu, komponen homework assignment dalam CBT juga berperan penting dalam memperkuat keberlanjutan perubahan perilaku. Tugas rumah memungkinkan siswa untuk mengaplikasikan keterampilan yang diperoleh selama sesi konseling ke dalam kehidupan sehari-hari. Praktik berulang dalam konteks nyata merupakan faktor penting dalam keberhasilan intervensi CBT pada remaja (Hollis et al., 2021). Dalam penelitian ini, hal tersebut terlihat dari perubahan perilaku siswa yang tidak hanya terjadi selama sesi intervensi, tetapi juga dalam aktivitas sehari-hari.

Dari perspektif metodologis, penggunaan desain one group pretest–posttest memberikan gambaran perubahan yang terjadi secara langsung pada subjek yang sama sebelum dan sesudah intervensi. Meskipun desain ini memiliki keterbatasan dalam mengontrol variabel luar, hasil yang signifikan serta didukung oleh nilai effect size menunjukkan bahwa CBT memiliki kontribusi yang kuat terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Penggunaan uji Wilcoxon juga tepat mengingat jumlah sampel yang relatif kecil.

Secara praktis, temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah. CBT dapat digunakan sebagai pendekatan intervensi yang terstruktur, sistematis, dan berbasis bukti dalam membantu siswa dari keluarga broken home meningkatkan kepercayaan diri. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan kognitif, tetapi juga pada pengembangan perilaku adaptif yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang efektif dan aplikatif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, serta relevan untuk diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa yang berasal dari keluarga broken home. Intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mampu membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan konstruktif, sehingga berdampak pada peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian dalam berinteraksi sosial, serta keterlibatan yang lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran. Perubahan yang terjadi tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek perilaku adaptif yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam menghadapi situasi sosial dan akademik.

Secara teoretis, temuan penelitian ini memperkuat konsep bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan intervensi konseling berbasis bukti yang efektif dalam meningkatkan aspek psikologis positif pada remaja, khususnya kepercayaan diri. Penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian bimbingan dan konseling terkait penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada siswa dengan latar belakang keluarga broken home yang selama ini masih relatif terbatas. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya pada pengembangan model intervensi yang berfokus pada perubahan kognitif dan perilaku siswa.

Secara praktis, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Konselor sekolah dapat memanfaatkan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai alternatif strategi intervensi yang terstruktur, sistematis, dan berorientasi pada tujuan untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan kepercayaan diri. Teknik-teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) seperti *cognitive restructuring*, *behavioral rehearsal*, *self-monitoring*, dan *homework assignment* dapat diintegrasikan dalam layanan konseling individu maupun kelompok. Penerapan pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas layanan konseling sekolah dalam membantu siswa mengembangkan potensi diri serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan implikasi bagi pengembangan program bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap kondisi keluarga siswa. Sekolah perlu mengembangkan layanan preventif dan kuratif yang berfokus pada penguatan konsep diri dan keterampilan sosial siswa, khususnya bagi siswa

yang mengalami permasalahan keluarga. Kolaborasi antara konselor, guru, dan orang tua juga menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan intervensi konseling yang berkelanjutan.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, antara lain jumlah subjek yang relatif terbatas serta penggunaan desain *pre-eksperimental* tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, serta mengembangkan inovasi intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis teknologi digital atau pendekatan konseling keluarga. Pengembangan penelitian lanjutan diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan.

Daftar Referensi

- Berg, M., Andersson, G., & Rozental, A. (2022). Internet-based cognitive behavioral therapy for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 28, 100533. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100533>
- David, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2023). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1150309. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1150309>
- Daryanani, I., Hamilton, J. L., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2021). Family conflict and adolescent psychological functioning: The mediating role of self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01378-y>
- Epel, E. S., Adler, N. E., & Castellazzo, G. (2021). Psychological interventions and adolescent well-being: Evidence from cognitive behavioral approaches. *Journal of Adolescent Health*, 68(4), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.11.021>
- Hollis, C., Falconer, C. J., Martin, J. L., Whittington, C., Stockton, S., & Glazebrook, C. (2021). Digital cognitive behavioral therapy for children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 23(6), e26349. <https://doi.org/10.2196/26349>

- Hui, Y., Chen, X., & Wang, L. (2025). Effectiveness of cognitive behavioral therapy on adolescents' psychological outcomes: A meta analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1203456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1203456>
- Langford, R., Bonell, C., Jones, H., & Campbell, R. (2021). The WHO health promoting school framework for improving the health and well-being of students: Updated systematic review. *BMC Public Health*, 21, 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10230-3>
- Putra, A. (2025). Efektivitas cognitive behavioral therapy dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(2), 123–135.
- Takdir, M. (2025). Cognitive restructuring technique in improving adolescent self confidence. *Journal of Psychological Practice*, 5(1), 45–56.
- Yang, Y., Zhang, H., & Kou, Y. (2022). Group cognitive behavioral intervention for improving adolescents' self-esteem and social adjustment. *School Psychology International*, 43(4), 345–360. <https://doi.org/10.1177/01430343221078965>
- Zhou, X., Zhang, Y., Furukawa, T. A., Cuijpers, P., Pu, J., Weisz, J. R., & Xie, P. (2021). Different types and acceptability of psychotherapies for depression in children and adolescents: A network meta-analysis. *World Psychiatry*, 20(3), 1–12. <https://doi.org/10.1002/wps.20893>