Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 11, Nomor 1, Tahun 2025, Hlm. 89 - 98
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300, DOI: 10.31602/jbkr.v11.i1.19335

Efektifitas Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Defusion* Terhadap *Self-Confidence* Siswa *Introvert*

Muhammad Faisal Al Ridwan✉, Nur Saqinah Galugu, Arman Bin Anuar

Universitas Muhammadiyah Palopo, Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia
✉ muhfaisalalridwan@gmail.com

Submitted: 11-06-2025	*Accepted*: 16-06-2025	*Published*: 25-06-2025

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counseling services using cognitive defusion techniques in improving self-confidence among introverted students at SMAN 2 LUWU and to identify the differences in their self-confidence before and after the intervention. This quasi-experimental study used a one-group pre-test and post-test design to measure the level of self-confidence before and after the intervention. The sample was selected through purposive sampling and consisted of six students from class XI IPS 1 and XI IPS 2 who were identified as having low self-confidence. Data were collected using a self-confidence questionnaire, an interview, and observation. The results show that group counseling employing cognitive defusion techniques is effective in enhancing the self-confidence of introverted students, as demonstrated by the significant improvement in scores from the pre-test to the post-test (mean score before = 41.67; after = 94.17; improvement = 52.5). Furthermore, the paired sample T-test revealed a significance value (2-tailed) of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference. Thus, the study confirms the hypothesis (H1) that group counseling with cognitive defusion techniques can significantly improve the self-confidence of introverted students.

Keywords: *Group counseling, Cognitive Defusion, Self-confidence, Introverted Students.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive defusion* dalam meningkatkan *self-confidence* pada siswa *introvert* di SMAN 2 Luwu. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya kepercayaan diri siswa *introvert* yang ditandai dengan keraguan dalam bertanya dan menjawab di kelas, ketakutan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, serta minimnya partisipasi sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experiment tipe *one group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari enam siswa kelas XI IPS 1 dan XI IPS 2 yang dipilih melalui *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data meliputi angket skala *self-confidence*, wawancara, dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive defusion* efektif dalam meningkatkan *self-confidence*. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor *self-confidence* dari 41,67 pada pre-test menjadi 94,17 pada post-test, dengan kenaikan sebesar 52,5. Uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ⩽ 0,05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis H1 diterima dan layanan yang diberikan terbukti efektif.

Kata Kunci: Konseling kelompok, *Cognitive Defusion, Self-confidence*, Siswa *Introvert*.

PENDAHULUAN

Pendidikan menengah atas merupakan tahap penting dalam perkembangan kognitif, sosial, dan emosional siswa. Pada jenjang ini, siswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang meningkat serta tantangan dalam berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Keberhasilan siswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh faktor-faktor psikologis yang mendukung kesiapan mental mereka dalam menghadapi berbagai situasi (Korpershoek et al., 2020). Salah satu faktor psikologis penting tersebut adalah kepercayaan diri *(self-confidence)*, apalagi di era modern yang sarat dengan tantangan globalisasi dan persaingan yang kian intens, *self-confidence* merupakan salah satu keterampilan hidup yang sangat penting bagi kalangan generasi muda, oleh sebab itu, penguatan *self-confidence* perlu dilakukan secara terstruktur dan terprogram, khususnya dalam lingkungan pendidikan formal (Anuar et al., 2024).

Rendahnya *self-confidence* pada siswa dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi akademik dan interaksi sosial mereka, terutama bagi siswa *introvert*. Siswa *introvert* sering menghadapi tantangan akademik dan sosial yang disebabkan oleh rendahnya *self-confidence*. Rendahnya *self-confidence* dapat tampak dari keraguan saat bertanya, kesulitan menyampaikan pendapat, dan minimnya keterlibatan siswa tersebut, sehingga proses belajar dan pengembangan potensi akademik juga terhambat (Edgar et al. 2019; Warjono et al., 2020). Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa siswa *introvert* lebih rentan terhadap masalah hubungan interpersonal, perundungan, dan kesepian, sehingga aspek emosional dan psikologis turut terpengaruh (Anggreni, 2023). *Self-confidence* yang rendah tersebut juga dapat turut menghambat proses belajar dan kualitas hidup siswa, sehingga intervensi yang mampu meningkatkan *self-confidence* siswa *introvert* penting untuk diterapkan (Li, 2022).

Masalah ini semakin rumit karena dapat menghambat perkembangan mereka. Seperti yang terjadi di sekolah SMAN 2 LUWU, terdapat beberapa siswa *introvert* yang mengalami fenomena tersebut. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru bimbingan konseling pada tanggal 30 Oktober 2024, didapatkan informasi bahwa terdapat dua kelas (XI IPS 1 dan XI IPS 2) yang terindikasi *introvert* dengan *self-confidence* yang rendah, yang disebabkan oleh pikiran-pikiran negatifnya dan berdampak pada keaktifan dalam kelas, proses bersosialisasinya, dan pengembangan potensinya. Bagi siswa *introvert*, yang sering kali mengalami kesulitan dalam hal tersebut, *self-confidence* dapat menjadi penentu utama dalam kemampuan mereka untuk mengatasinya. Penelitian menunjukkan bahwa siswa *introvert* dengan *self-confidence* yang baik cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih tinggi dan lebih mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain (Warjono et al., 2020). Oleh karena itu, peningkatan *self-confidence* menjadi aspek krusial dalam mendukung perkembangan akademik dan sosial siswa *introvert* secara keseluruhan, dan penting untuk mengembangkan intervensi yang mampu mendukung siswa *introvert* dalam meningkatkan *self-confidence* mereka.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan *self-confidence* siswa *introvert* adalah teknik *cognitive defusion*. *Cognitive defusion*, yang berasal dari *Acceptance and Commitment Therapy*, merupakan sebuah teknik untuk membantu individu melepaskan diri dari pikiran negatif dan belajar untuk lebih terbuka terhadap proses belajar dan hubungan interpersonal (Olusoga & Yousuf, 2023; Zorn et al., 2021). Penelitian terdahulu lebih sering menerapkan teknik cognitive defusion secara individu (Maisaroh, 2024; Seltirya, 2023; Saputra & Prasetiawan, 2018). Sehingga pendekatan kelompok yang melibatkan proses dukungan dan umpan balik sebaya masih terbatas, khususnya pada siswa *introvert*. Gap inilah yang kemudian menjadi landasan penting untuk melakukan penelitian mengenai penerapan teknik *cognitive defusion* dalam konseling kelompok siswa *introvert*.

Berdasarkan permasalahan dan gap tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan *self-confidence* siswa *introvert* di SMAN 2 LUWU dan untuk melihat perbedaan yang terjadi

sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan penerapan pendekatan kelompok, diharapkan siswa *introvert* dapat lebih terbuka, saling belajar, dan memberikan dukungan satu sama lain, sehingga proses penguatan *self-confidence* dapat berjalan lebih maksimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu *(quasi-experiment) one group pretest-postest,* yaitu mengukur tingkat kepercayaan diri kelompok siswa *introvert* sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini melibatkan 715 siswa SMAN 2 LUWU, dengan sampel terdiri dari kelas (XI IPS 1, XI IPS 2), dengan total enam siswa. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling,* yaitu berdasarkan kriteria siswa *introvert* dengan *self-confidence* rendah, berdasarkan hasil koordinasi dan wawancara dengan guru BK, wali kelas, serta guru mata pelajaran.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket. Instrumen pengumpulan data yang digunakan ialah angket skala *self-confidence* dalam bentuk Google Form yang diberikan pada saat *pre-test and post-test*. Sebelum angket tersebut digunakan, akan dilakukan uji *validitas korelasi Pearson dan reliabilitas Cronbach alpha* terlebih dahulu. Setelah angket skala *self-confidence* dibagikan kepada 30 siswa sebagai responden, maka dilakukan uji *validitas*. Dari total 60 item pernyataan/pertanyaan, setelah dilakukan uji *validitas*, maka hanya tersisa 27 item pernyataan/pertanyaan saja yang valid. Hasil ini didapatkan setelah diuji menggunakan aplikasi SPSS dengan merujuk kepada syarat jika nilai r hitung lebih besar dari pada nilai r tabel 0,361 dan nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 maka dikatakan valid. Syarat ini dipilih sesuai dengan jumlah responden pada tabel r product moment, yaitu n:30, sedangkan untuk uji *reliabilitas*, syarat yang digunakan yaitu apabila nilai *Cronsbach's Alpha* Lebih besar dari 0,6 maka dinyatakan reliabel dari total 60 item pernyataan/pertanyaan semua dinyatakan reliabel.

Pemberian perlakuan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan, selama 60 menit setiap pertemuan, metode yang digunakan yaitu identifikasi masalah, diagnosa permasalahan, pemberian materi, dikskusi dan refleksi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1.

Uji analisis data dalam penelitian ini ialah 1) uji analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran data hasil pre-test dan post-test secara kuantitatif dan sederhana berupa rata-rata *(mean),* median, modus, rentang *(range),* standar *deviasi*, dan distribusi frekuensinya. Tujuannya untuk memberi gambaran umum mengenai data, sehingga peneliti dan pembaca dapat memahami pola dasar, sebaran, dan karakteristik data sebelum masuk ke analisis lanjutan. 2) Uji normalitas *Shapiro-Wilk test* dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil pre-test dan post-test berdistribusi normal atau tidak. *Shapiro-Wilk test* dipilih dikarenakan cocok dengan jumlah sampel kecil, yaitu ≤ 30. 3) Uji hipotesis dilakukan untuk menentukan apakah ada cukup bukti dalam data hasil pre-test dan post-test untuk mendukung atau menolak hipotesis awal (hipotesis nol, H_0). Uji ini membantu peneliti membuat keputusan berdasarkan data sampel. Dalam penelitian ini terdapat dua jenis uji hipotesis yang digunakan berdasarkan hasil uji normalitas, jika distribusi data normal, maka akan digunakan uji *(parametris) Paired Sample T-Test,* sebaliknya, jika data tidak normal, maka akan digunakan *uji (non-parametris) Wilcoxon Signed Rank Test* (Sugiyono, 2019). Seluruh uji analisis data tersebut diuji menggunakan aplikasi SPSS.

RPL Cognitive Defusion

Pertemuan	Tujuan	Materi	Metode	Penutup
Sesi 1,Selasa 14 januari 2025 pukul 11.00-12.00 wita: Pengenalan dan Eksplorasi Diri	Mengenal anggota kelompok dan konselor. Membantu siswa menyadari kekuatan diri dan karakteristik introvert secara positif.	Pengenalan konseling kelompok. Mengenali karakteristik diri, termasuk kekuatan dan potensi siswa introvert.	Ice Breaking: Aktivitas pengenalan diri (misalnya, menggambar diri dalam metafora). Diskusi: Pengalaman siswa terkait kepercayaan diri. Refleksi Diri: Menuliskan 3 kekuatan pribadi yang dimiliki.	Konselor memberikan motivasi awal dan menggambarkan tujuan akhir kegiatan
Sesi 2, Kamis 16 Januari 2025 pukul 11.00-12.00 wita: Mengenal Pola Pikir Negatif	Mengenali pola pikir negatif yang menghambat kepercayaan diri. Mengidentifikasi situasi yang memicu perasaan rendah diri.	Konsep Cognitive Defusion: Memisahkan diri dari pikiran negatif. Mengidentifikasi pikiran otomatis negatif	Diskusi Kelompok: Identifikasi situasi yang memicu rasa kurang percaya diri. Latihan Identifikasi Pikiran: Menuliskan pikiran negatif yang sering muncul. Latihan Kesadaran: Memperhatikan pikiran tanpa menilai.	Diskusi singkat mengenai dampak pola pikir negatif terhadap kepercayaan diri.
Sesi 3, Selasa 21 Januari 2025 pukul 11.00-12.00 wita: Latihan Cognitive Defusion	Melatih siswa memisahkan diri dari pikiran negatif. Membantu siswa merespon pikiran negatif secara sehat.	Teknik Cognitive Defusion: "Melihat pikiran sebagai hanya pikiran." Strategi menggunakan metafora untuk menjauhkan diri dari pikiran negatif.	Aktivitas Metafora: "Daun di atas sungai" (membayangkan pikiran negatif mengalir seperti daun di sungai). Latihan Cognitive Defusion: Mengubah pikiran negatif menjadi suara/lirik lucu. Diskusi: Pengalaman siswa.	Memberikan penguatan tentang pentingnya memandang pikiran secara objektif.
Sesi 4, Kamis 23 Januari 2025 pukul 11.00-12.00 wita: Penguatan dan Evaluasi	Membantu siswa menginternalisasi pola pikir positif. Mengevaluasi perkembangan self-confidence selama layanan.	Mengganti pikiran negatif dengan afirmasi positif. Membuat rencana tindak lanjut untuk mempertahankan kepercayaan diri.	Diskusi Kelompok: Perubahan apa yang dirasakan siswa selama layanan. Latihan Afirmasi Positif: Membuat kalimat afirmasi untuk situasi spesifik. Rencana Tindak Lanjut: Strategi pribadi menjaga kepercayaan diri.	Konselor memberikan motivasi akhir, ringkasan pencapaian kelompok.

Gambar 1. RPL *Cognitive Defusion*
(Sumber gambar: RPL *Cognitive Defusion*, 2024)

HASIL DAN PEMBAHASAN

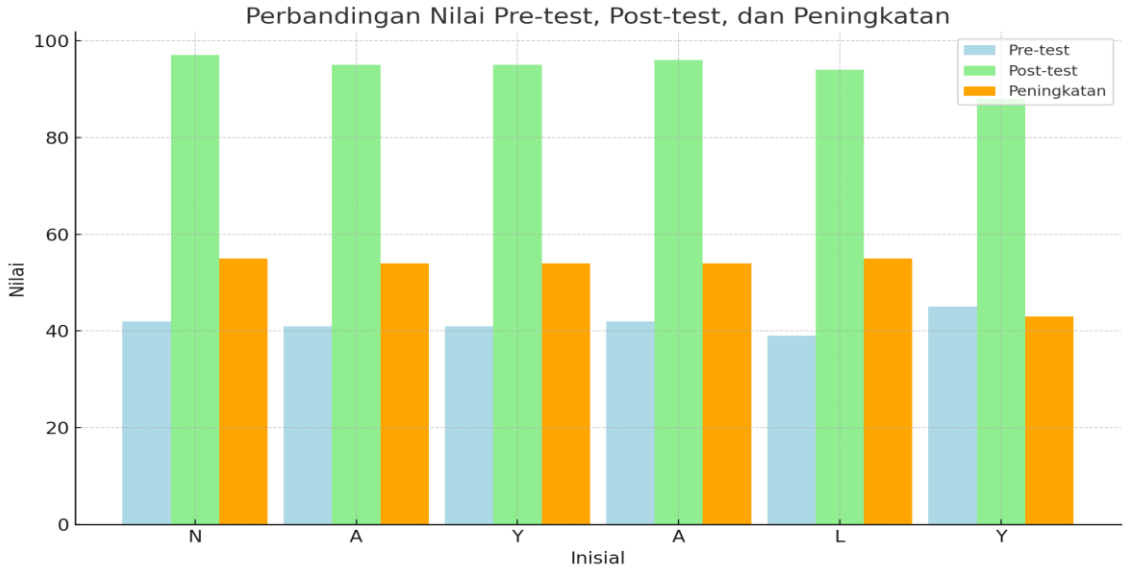
Hasil Penelitian

Hasil *pretest* dan *post-test* menggunakan angket skala *self-confidence* sebelum dan sesudah pemberian treatment pada siswa instovert menunjukkan tingkat *self-confidence* sebagai mana terlihat pada Tabel 1. Berdasarkan tabel 1, diketahui nilai hasil pre-test ke-6 sampel semua dalam kategori rendah dengan nilai rata-rata 41,67, sementara itu diketahui nilai hasil post-test ke-6 sampel semua masuk kategori tinggi dengan nilai rata-rata 94,17, maka terdapat peningkatan nilai rata-rata sebesar 52,2 setelah diberikan treatment. Perbedaan hasil *pretest* dan *post-test self-confidence* siswa *introvert* SMAN 2 LUWU juga disajikan dalam bentuk diagram batang (Gambar 2).

Tabel 1. Hasil *pre-test* dan *post-test self-confidence* siswa *introvert* SMAN 2 LUWU

No	Inisial	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Peningkatan
1	N	42	Rendah	97	Tinggi	55
2	A	41	Rendah	95	Tinggi	54
3	Y	41	Rendah	95	Tinggi	54
4	A	42	Rendah	96	Tinggi	54
5	L	39	Rendah	94	Tinggi	55
6	Y	45	Rendah	88	Tinggi	43
Rata-rata		**41,67**	**Rendah**	**94,17**	**Tinggi**	**52,5**

(Sumber Data: Hasil olah data primer, 2025)



Gambar 2. Perbedaan *Pre-test* dan *Post-test Self-confidence* Siswa *Introvert*
(Sumber gambar: Hasil olah data primer, 2025)

Adapun hasil analisis statistik deskriptif pada skor *pretest* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Statistik deskriptif skor *pre-test* dan *post-test*

	N	Minimum	Maksimum	*Mean*	*Std. Deviation*
Pretest	6	39	45	41,67	1,966
Post-test	6	88	97	94,17	3,189
Valid N (listwise)	6				

(Sumber Data: Hasil olah data primer, 2025)

Tabel 2 menunjukkan data *pre-test* dengan N sebagai jumlah sampel, yaitu 6, memiliki nilai sebaran minimum 39 dan maksimum 45, dengan mean 41.67 dan standar deviation 1.966, sedangkan data hasil *post-test* dengan N sebagai jumlah, yaitu 6 sampel, memiliki nilai sebaran minimum 88 dan maksimum 97, dengan mean 94.17 dan standar deviation 3.189.

Setelah dilakukan penyajian data hasil *pre-test* dan *post-test,* selanjutnya akan dilakukan pengujian prasyarat atau uji normalitas untuk mengetahui apakah datanya berdistribusi normal

atau tidak, yang akan menentukan jenis uji hipotesis apa yang akan dilakukan selanjutnya, apakah *Paired Sample T-Test (parametris)* atau *Wilcoxon Signed Rank Test (non-parametris)*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini yaitu: (1) Jika nilai **sig. ≥ 0,05**, maka data berdistribusi normal; atau (2) Jika nilai **sig. ≤ 0,05**, maka data tidak berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas yang dipilih ialah *Shapiro-Wilk test* dikarenakan, N (sampel) ≤ 30. Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk test* dapat di lihat pada tabel 3.

Tabel 3. Normalitas *Shapiro-Wilk test*

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	**Df**	**Sig.**
Pre-test Self-confidence	0,924	6	0,535
Post-test Self Confidence	0,793	6	0,051

(Sumber Data: Hasil olah data primer, 2025)

Berdasarkan tabel tersebut, data *pre-test* memiliki nilai signifikansi 0,535 dan data *post-test* memiliki nilai 0,51. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan di atas, maka: (a) Nilai **sig. 0,535 ≥ 0,05**, atau (b) Nilai **sig. 0,051 ≥ 0,05.** Dapat disimpulkan bahwa data hasil *pre-test* dan *post-test self-confidence* berdistribusi normal.

Setelah penyajian data hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk test* maka diketahui hasil *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal sehingga uji hipotesis yang digunakan yaitu *Paired Sample T-Test (Parametris)*. Dasar pengambilan keputusan pada uji ini yaitu: (a) Jika nilai **sig (2-tailed) ≤ 0,05,** maka ada perbedaan yang signifikan; atau (b) Jika nilai **sig (2-tailed) ≥ 0,05,** maka tidak ada perbedaan yang signifikan. Hasil uji Hipotesis *Paired Sample T-Test (Parametris)* dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hipotesis *Paired Sample T-Test (Parametris)*

Item	**Nilai**
Pair	1
Perbandingan	*Pre-Test Self-Confidence - Post-Test Self-Confidence*
Mean	-52,50000
Std. Deviation	4,67974
Std. Error Mean	1,91050
95% Confidence Interval of the Difference (Lower)	-57,41109
95% Confidence Interval of the Difference (Upper)	-47,58891
t	-27,480
df (degrees of freedom)	5
Sig. (2-tailed)	0,000

(Sumber Data: Hasil olah data primer, 2025)

Data *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai sig. (2-tailed) 0,000. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan di atas, maka: Nilai **sig. (2-tailed) 0,000 ≤ 0,05**. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan hasil *pre-test* dan *post-test self-confidence* siswa *introvert*, yang artinya hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan signifikan dalam *self-confidence* siswa *introvert* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Defusion.* Hal ini terlihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan kenaikan skor secara signifikan. Rata-rata skor *self-confidence* siswa sebelum intervensi adalah **41,67**, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi **94,17**. Hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi **0,000 ($p \leq 0,05$)**, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, hipotesis penelitian H_1 diterima dan H_0 ditolak, artinya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive defusion* efektif dalam meningkatkan *self-confidence* pada siswa *introvert*.

Selama empat sesi intervensi, siswa *introvert* diberikan teknik *cognitive defusion* dalam bentuk konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu mereka melepaskan diri dari pikiran negatif. Beberapa metode yang digunakan yaitu metafora daun di atas sungai, dimana siswa diajarkan untuk melihat pikiran negatif sebagai sesuatu yang bisa berlalu begitu saja, mengubah pikiran negatif menjadi suara/lirik yang lucu, sehingga kehilangan kekuatan emosionalnya dan Latihan afirmasi positif, seperti mengubah pernyataan *"Saya tidak bisa melakukannya"* menjadi *"Saya pasti bisa dan percaya pada diri sendiri",* serta dukungan emosional dan umpan balik antar anggota kelompok sehingga meningkatkan rasa kebersamaan, komunikasi interpersonal dalam kelompok konseling. Hasil observasi dan diskusi setelah perlakuan menunjukkan bahwa siswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sosial dan akademik dibandingkan sebelum intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *cognitive defusion* dalam bentuk konseling kelompok tidak hanya membantu meningkatkan *self-confidence* dan mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan persepsi diri positif siswa dengan adanya dukungan emosional antaranggota kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan *self-confidence* siswa *introvert* setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive defusion*. Temuan ini sejalan dengan teori *Carl Rogers* yang menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan kejujuran dalam hubungan kelompok. *Rogers* dalam bukunya (*On Becoming a Person*) menyatakan bahwa dalam lingkungan kelompok yang aman dan mendukung, individu akan merasa diterima tanpa syarat, yang memungkinkan mereka lebih terbuka dan otentik terhadap pengalaman pribadi (Harrod et al., 2023). Hal ini tercermin dalam interaksi siswa *introvert* dalam kelompok konseling yang menunjukkan peningkatan kemampuan mereka dalam mengekspresikan diri, berbagi pengalaman, dan menerima umpan balik dari anggota lain. Dalam konseling kelompok, siswa *introvert* mendapatkan ruang untuk mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi, sehingga membentuk rasa percaya diri yang lebih besar terhadap kemampuan mereka sendiri. Hal ini memperkuat pendapat *Rogers* bahwa dinamika kelompok yang terbuka dan jujur dapat memperkuat rasa percaya diri dan ikatan interpersonal antaranggota.

Selanjutnya, dari perspektif Alfred Adler, hasil penelitian ini juga menunjukkan bagaimana interaksi sosial yang intens dalam kelompok konseling dapat menciptakan perasaan keberhargaan dan kepemilikan di antara siswa. *Adler* menekankan bahwa banyak masalah psikologis, termasuk rendahnya *self-confidence*, berakar dari hubungan sosial yang tegang dan persepsi diri yang negatif. Melalui konseling kelompok, siswa *introvert* belajar mengenali kekuatan dan kelemahan diri mereka melalui refleksi dan umpan balik dari kelompok, dengan demikian, mereka membentuk persepsi diri yang lebih sehat dan positif. Serta Adler juga menyoroti pentingnya rasa memiliki *(sense of belonging)* yang dibangun dari pengalaman sosial dalam kelompok (Pulungan & Harahap, 2024). Temuan dalam penelitian ini mendukung teori tersebut, yaitu siswa *introvert* merasakan peningkatan rasa kebersamaan, merasa lebih diterima,

dan mengalami peningkatan rasa memiliki terhadap kelompok, keadaan ini sangat berkontribusi terhadap peningkatan *self-confidence* mereka.

Temuan penelitian ini juga memperkuat teori dalam *Acceptance and Commitment Therapy* menurut Steven C. Hayes, yang menyatakan bahwa *cognitive defusion* dapat membantu individu melepaskan diri dari keterikatan pikiran negatif (Olusoga & Yousuf, 2023). Dalam konteks siswa *introvert*, kemampuan ini sangat krusial untuk menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi sosial. Teknik *cognitive defusion* membuktikan keampuhannya dalam membantu siswa mengurangi keterikatan pada pikiran negatif. Hal ini mendukung teori yang diajukan oleh Russ Harris, seorang psikolog dan penulis buku *The Happiness Trap,* tentang manfaat *cognitive defusion* dalam mengubah pola pikir yang menghambat perkembangan individu (Zorn et al., 2021). Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian Maisaroh (2024), yang menunjukkan bahwa penggunaan teknik *cognitive defusion* dalam layanan konseling individu berhasil meningkatkan *self-confidence* siswa, meskipun penelitian tersebut belum membedakan karakteristik kepribadian siswa. Penelitian ini memperluas ruang lingkup tersebut dengan fokus pada siswa berkepribadian *introvert* dalam konteks konseling kelompok. Selain itu, hasil ini sejalan dengan temuan Anggreni (2023), yang menekankan bahwa siswa *introvert* membutuhkan intervensi yang mampu mengatasi pikiran negatif untuk meningkatkan partisipasi sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa *cognitive defusion* efektif tidak hanya untuk meningkatkan aspek akademik, tetapi juga keberanian dalam interaksi sosial, seperti yang juga ditunjukkan oleh penelitian Saputra & Prasetiawan (2018).

Namun, apakah hasil yang serupa juga akan terjadi jika diterapkan pada siswa ekstrovert? Siswa ekstrovert umumnya lebih terbuka, lebih aktif, dan lebih mudah mengekspresikan diri, sehingga proses penerapan teknik cognitive defusion mungkin memberikan dampak yang berbeda, tetapi siswa ekstrovert juga dapat merasakan manfaatnya, tetapi tidak sesignifikan siswa *introvert*, dikarenakan aspek yang diberdayakan juga berbeda. Penelitian lebih lanjut dapat mendesain kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang melibatkan siswa ekstrovert untuk menemukan perbedaan efektivitas tersebut.

Selain itu, aspek jenis kelamin (gender) dan konteks belajar (kelas) juga penting untuk diberi perhatian. Siswa laki-laki dan perempuan menunjukkan proses dan hasil yang berbeda, bergantung pada perbedaan peran gender, proses sosialisasi, dan penerimaan diri masing-masing. Demikian juga, kondisi dan budaya di masing-masing ruang belajar dapat turut memengaruhi proses konseling kelompok. Dalam sebuah ruang konseling kelompok yang lebih terbuka dan manusiawi, siswa lebih bebas mengekspresikan perasaan dan pikirannya, sehingga proses cognitive defusion lebih berjalan maksimal. Peneliti juga menyarankan untuk melakukan studi yanglebih luas yang melibatkan siswa dari latar belakang gender dan konteks yang berbeda, sehingga penerapan teknik cognitive defusion dapat lebih diberdayakan sesuai karakteristik siswa.

Dengan demikian, posisi penelitian ini adalah mempertegas, memperluas, dan mendukung hasil penelitian sebelumnya dengan menerapkan teknik *cognitive defusion* dalam format kelompok, yang memberikan ruang dukungan sosial antar siswa, aspek yang tidak dijangkau oleh konseling individual.

PENUTUP

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis H_1 diterima dan hipotesis H_0 ditolak, yang artinya ada perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive defusion* efektif dalam meningkatkan *self-confidence* siswa *introvert*.

Berdasarkan hasil tersebut, terdapat beberapa rekomendasi teknis yang dapat diberlakukan oleh guru BK saat mereplikasi pendekatan yang sama. Pertama, guru BK disarankan untuk melatih keterampilan penerapan teknik *cognitive defusion* sehingga mampu

memfasilitasi proses konseling kelompok yang lebih dinamis dan manusiawi. Dalam penerapannya, konselor juga dapat menggunakan media kreatif, seperti tulisan, gambar, atau permainan peran, sesuai karakteristik siswa. Mengikuti prosedur dan tahapan yang terstruktur, konselor diharapkan mampu membantu siswa belajar melepaskan pikiran negatif dan lebih terbuka terhadap potensi yang dimilikinya.

Selain itu, pendekatan tersebut juga perlu diintegrasikan ke dalam program pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah, baik pada pelayanan dasar (misalnya saat pengenalan diri dan penguatan mental siswa) maupun pelayanan responsif (misalnya saat siswa membutuhkan dukungan lebih luas dan intensif). Integrasi tersebut dapat diberlakukan secara terencana dan bertahap, sehingga dapat memberikan dampak yang lebih luas dan mendalam bagi siswa, khususnya siswa yang membutuhkan dukungan lebih mengenai kepercayaan diri dan penerimaan diri.

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan ukuran sampel yang lebih besar, siswa dari latar belakang dan gender yang lebih bervariasi, dan melakukan *follow-up* jangka panjang, sehingga dapat lebih luas memahami efektivitas pendekatan *cognitive defusion* dan penerapannya di *setting* sekolah.

REFERENSI

Anggreni, M. (2023). Peran Guru BK dalam Menumbuhkan Kepercayaan Diri pada Siswa Yang *Introvert* di SMPN 13 Desa Padang Panjang Kabupaten Kaur. DAWUH : Islamic Communication Journal, 4(3), 123–131. https://doi.org/10.62159/dawuh.v4i3.1156

Anuar, A. Bin, Fahmi, A., Edison, E., & Samsaifil, S. (2024). Efektivitas Assertive Training Sebagai Strategi Transformatif Terhadap Self-Confidence Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(2), 367–378.

Edgar, S., Carr, S. E., Connaughton, J., & Celenza, A. (2019). Student motivation to learn: is self-belief the key to transition and first year performance in an undergraduate health professions program? *BMC Medical Education*, 19, 1–9.

Harrod, A., von Benzon, N., & Limmer, M. (2023). *'It's probably more about the people'*: For a person-centred approach to understanding the benefits of nature-based interventions. Area, February 2023, 1–9. https://doi.org/10.1111/area.12867

Korpershoek, H., Canrinus, E. T., Fokkens-Bruinsma, M., & de Boer, H. (2020). The relationships between school belonging and students' motivational, social-emotional, behavioural, and academic outcomes in secondary education: a meta-analytic review. *Research Papers in Education*, 35(6), 641–680. https://doi.org/10.1080/02671522.2019.1615116

Li, Y. (2022). Construction and application of a dynamic evaluation system and an educational model of college students' mental health. *Frontiers in Public Health*, 10, 888052.

Maisaroh, (2024). *Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Defusion Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri peserta didik Kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan* (Tesis, Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri Madura). Diakses dari: http://etheses.iainmadura.ac.id/id/eprint/6874

Olusoga, P., & Yousuf, S. (2023). Acceptance and commitment therapy (ACT). *In Applying cognitive behavioural therapeutic approaches in sport* (pp. 26–43). Routledge.

Pulungan, W. S., & Harahap, A. C. P. (2024). The Effectiveness of Group Counseling Services A Client-Centered Approach to Increase the Confidence of Students Who are Victims of Body Shaming. Scaffolding: *Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 6(1), 261–274. https://doi.org/10.37680/scaffolding.v6i1.5313

Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 14–21. https://doi.org/10.17977/um001v3i12018p014

Seltirya, D. R. (2023). *Pengaruh Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Cognitive*

Defusion Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMK PGRI 04 Bandar Lampung (Tesis, Pascasarjana Uin Raden Intan Lampung). Diakses dari: https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/23308

Sugiyono, P. D. (2019). metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, Alpabeta, Bandung, 67, 18.

Warjono, P. A., Sultani, S., & Anisah, L. (2020). Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan Gestalt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa *Introvert* Pada Kelas Vii Di Smp Negeri 2 Martapura. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 50. Https://Doi.Org/10.31602/Jbkr.V6i1.2173

Zorn, J., Abdoun, O., Sonié, S., & Lutz, A. (2021). Cognitive defusion is a core cognitive mechanism for the sensory-affective uncoupling of pain during mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 83(6), 566–578.