



### EFEKTIVITAS PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) MELALUI PELATIHAN S.I.A.P DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SEKOLAH DASAR

Laila Putri Intan Permata<sup>1</sup>, Valysa Islami Fatikhah<sup>2</sup>, Shinta Kurnia Khoirun Nisa<sup>3</sup>, Muhammad Dzaki Firmansyah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus, Indonesia

#### Article Info

##### Corresponding Author:

Penulis Korespondensi :  
[2020460043@std.umk.ac.id](mailto:2020460043@std.umk.ac.id)

##### History:

Submitted: 30-05-2026

Revised: 30-05-2026

Accepted: 27-06-2026

##### Keyword:

Pelatihan S.I.A.P, Kepercayaan Diri, Cognitive Behavioral Therapy, Siswa Sekolah Dasar.

##### Kata Kunci:

S.I.A.P Training, Self-Confidence, Cognitive Behavioral Therapy, Elementary School Students.

#### Abstract

Periode sekolah dasar merupakan fase penting dalam perkembangan psikososial anak, terutama dalam pembentukan kepercayaan diri melalui pengalaman akademik maupun sosial. Hasil observasi di SD 2 Pasuruhan Lor menunjukkan bahwa sebagian siswa masih menunjukkan perilaku pasif dalam pembelajaran, seperti enggan menjawab pertanyaan, kurang berani menyampaikan pendapat, dan menolak tampil di depan kelas. Kondisi tersebut menunjukkan rendahnya kepercayaan diri sehingga diperlukan intervensi yang terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pelatihan S.I.A.P (Santai, Inisiatif, Aktif, dan Percaya Diri) terhadap kepercayaan diri siswa SD 2 Pasuruhan Lor. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (Quasi-Experiment) menggunakan One Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Kepercayaan Diri berdasarkan teori Lauster, sedangkan analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kepercayaan diri meningkat dari 30,70 pada pretest menjadi 32,70 pada posttest. Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,116 ( $p > 0,05$ ), sehingga tidak terdapat pengaruh yang signifikan Pelatihan S.I.A.P terhadap kepercayaan diri siswa. Meskipun demikian, secara deskriptif sebagian besar siswa menunjukkan kecenderungan peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti pelatihan.

#### Abstrak

Elementary school is an important period in children's psychosocial development, particularly in developing self-confidence through academic and social experiences. Observations at SD 2 Pasuruhan Lor indicated that several students tended to be passive during classroom activities, hesitated to express opinions, and were reluctant to participate in front of the class. These conditions indicate low self-confidence, requiring structured psychological intervention. This study aimed to determine the effect of S.I.A.P (Santai, Inisiatif, Aktif, dan Percaya Diri) Training on the self-confidence of students at SD 2 Pasuruhan Lor. This study employed a quantitative quasi-experimental approach using a One Group Pretest-Posttest Design. Twenty students were selected through purposive sampling. Data were collected using the Self-Confidence Scale based on Lauster's theory and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The findings showed that the average self-confidence score increased from 30.70 in the pretest to 32.70 in the posttest. However, the Wilcoxon Signed Rank Test produced an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.116 ( $p > 0.05$ ), indicating that the training did not have a statistically significant effect on students' self-confidence. Nevertheless, descriptively, most students demonstrated a positive tendency toward increased self-confidence after participating in the training.



Copyright © 2026 by Riset.

All writings published in this journal are personal views of the authors and do not represent the views of the Constitutional Court.

<https://doi.org/10.66914/riset>

## PENDAHULUAN

Periode sekolah dasar merupakan fase yang penting dalam perkembangan psikososial anak karena pada tahap ini individu mulai membangun persepsi mengenai kemampuan dirinya melalui pengalaman akademik maupun sosial. Berdasarkan teori perkembangan psikososial, anak usia sekolah berada pada tahap *industry versus inferiority*, yaitu fase ketika anak dituntut untuk mengembangkan kompetensi, keterampilan, dan produktivitas melalui aktivitas belajar serta interaksi sosial di lingkungan sekolah (Erikson, 1968). Keberhasilan dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut akan menumbuhkan perasaan mampu dan kompeten, sedangkan kegagalan yang terjadi secara berulang dapat memunculkan perasaan rendah diri, keraguan terhadap kemampuan diri, dan rendahnya kepercayaan diri (Hurlock, 2011; Papalia et al., 2010). Oleh karena itu, kepercayaan diri menjadi salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan agar siswa mampu berpartisipasi secara optimal dalam kegiatan pembelajaran maupun kehidupan sosial di sekolah.

Hasil observasi yang dilakukan di SD 2 Pasuruhan Lor menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Kondisi tersebut terlihat dari perilaku siswa yang cenderung menghindari kontak mata ketika diberikan pertanyaan oleh guru, ragu dalam menyampaikan pendapat, serta enggan tampil atau berpartisipasi aktif di depan kelas. Perilaku tersebut mencerminkan *avoidance behavior*, yaitu kecenderungan individu menghindari situasi yang dianggap dapat menimbulkan evaluasi negatif dari lingkungan. Menurut Lauster (2012), kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri yang membuat individu mampu bertindak secara mandiri, objektif, bertanggung jawab, dan tidak mudah dipengaruhi oleh rasa cemas. Rendahnya kepercayaan diri dapat menghambat perkembangan potensi akademik maupun sosial siswa sehingga diperlukan upaya intervensi yang tepat (Ghufron & Risnawita, 2014).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, tetapi juga berkaitan dengan munculnya kecemasan yang

melibatkan aspek fisiologis dan kognitif. Secara fisiologis, kecemasan ditandai dengan ketegangan otot, jantung berdebar, serta rasa gugup ketika menghadapi situasi yang menuntut penampilan diri. Sementara itu, pada aspek kognitif, siswa cenderung memiliki pikiran negatif, merasa tidak mampu, serta mengantisipasi kegagalan sebelum mencoba melakukan suatu tugas (Kumalasari & Akmal, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang hanya berupa pemberian motivasi belum tentu mampu mengatasi akar permasalahan. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi psikologis yang dapat membantu siswa mengelola kecemasan sekaligus mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif.

Salah satu pendekatan yang telah banyak digunakan untuk membantu mengubah pola pikir dan perilaku individu adalah *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Pendekatan ini menekankan bahwa perubahan perilaku dapat dicapai melalui identifikasi dan restrukturisasi pikiran negatif menjadi lebih rasional dan adaptif (Beck, 2011). Berdasarkan pendekatan tersebut, penelitian ini mengembangkan Pelatihan *S.I.A.P* (Santai, Inisiatif, Aktif, dan Percaya Diri), yaitu pelatihan yang mengintegrasikan teknik relaksasi pernapasan dengan prinsip-prinsip dasar CBT. Pelatihan ini dirancang dalam bentuk psikoedukasi yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar sehingga mudah dipahami dan diterapkan dalam kegiatan belajar sehari-hari (Safitri, 2020; Wibowo, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pelatihan *S.I.A.P* (Santai, Inisiatif, Aktif, dan Percaya Diri) terhadap kepercayaan diri siswa SD 2 Pasuruhan Lor.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*Quasi-Experiment*) menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa Pelatihan *S.I.A.P* (Santai, Inisiatif, Aktif, dan Percaya Diri). Melalui desain tersebut, subjek penelitian diberikan pengukuran awal (*pretest*), kemudian

memperoleh perlakuan, dan selanjutnya dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan yang terjadi (Sugiyono, 2019).

Penelitian dilaksanakan di SD 2 Pasuruhan Lor dengan subjek penelitian sebanyak 20 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan subjek didasarkan pada hasil observasi dan rekomendasi guru terhadap siswa yang menunjukkan karakteristik kepercayaan diri rendah hingga sedang, seperti kurang berani menyampaikan pendapat, enggan tampil di depan kelas, serta cenderung pasif dalam proses pembelajaran.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Skala Kepercayaan Diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2012), yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, dan rasionalitas. Skala diberikan kepada seluruh subjek sebelum pelaksanaan pelatihan (*pretest*) dan setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai dilaksanakan (*posttest*).

Pelatihan S.I.A.P diberikan sebagai bentuk intervensi yang mengintegrasikan prinsip-prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik relaksasi pernapasan. Kegiatan pelatihan meliputi pemberian psikoedukasi, latihan relaksasi, aktivitas yang mendorong keberanian mengambil inisiatif dan berpartisipasi aktif, serta latihan *positive self-talk* untuk membantu siswa mengembangkan cara berpikir yang lebih positif terhadap dirinya.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran perubahan skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya, pengujian

hipotesis dilakukan menggunakan uji nonparametrik **Wilcoxon Signed Rank Test** karena data berasal dari dua pengukuran berpasangan pada subjek yang sama serta tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Seluruh analisis data dilakukan menggunakan bantuan program IBM SPSS.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pelatihan S.I.A.P (Santai, Inisiatif, Aktif, dan Percaya Diri) terhadap tingkat kepercayaan diri siswa SD 2 Pasuruhan Lor. Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor kepercayaan diri siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) mengikuti pelatihan. Analisis deskriptif digunakan untuk melihat perubahan skor rata-rata, sedangkan pengujian hipotesis dilakukan menggunakan **Wilcoxon Signed Rank Test** karena data berasal dari dua pengukuran yang berpasangan.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata kepercayaan diri siswa setelah mengikuti Pelatihan S.I.A.P. Sebelum diberikan intervensi, rata-rata skor kepercayaan diri siswa sebesar **30,70**, sedangkan setelah mengikuti pelatihan meningkat menjadi **32,70**, sehingga terjadi peningkatan sebesar **2,00 poin**. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa secara deskriptif pelatihan memberikan perubahan positif terhadap kepercayaan diri siswa. Meskipun demikian, analisis deskriptif belum dapat menunjukkan apakah perubahan tersebut signifikan secara statistik sehingga diperlukan pengujian lebih lanjut menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Kepercayaan Diri**

Variable	N	Mean
Pretest	20	30,70
Posttest	20	32,70

Selanjutnya dilakukan analisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui arah perubahan skor setiap peserta penelitian. Berdasarkan hasil analisis ranks diketahui bahwa terdapat **12 siswa** yang

mengalami peningkatan skor kepercayaan diri (*positive ranks*), **5 siswa** mengalami penurunan skor (*negative ranks*), dan **3 siswa** memiliki skor yang tetap (*ties*). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami

perubahan ke arah yang lebih positif setelah mengikuti Pelatihan S.I.A.P. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang mengalami penurunan maupun tidak mengalami perubahan

skor, sehingga efektivitas pelatihan belum dirasakan secara merata oleh seluruh peserta penelitian.

**Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank (Ranks)**

Keterangan	N
Negative Ranks	0
Positive Ranks	7
Ties	13
Total	20

Pengujian hipotesis menunjukkan nilai  $Z = -1,571$  dengan **Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,116**. Nilai signifikansi tersebut lebih besar daripada 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga **hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak** dan **hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima**. Dengan demikian, Pelatihan S.I.A.P belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap

peningkatan kepercayaan diri siswa SD 2 Pasuruhan Lor. Walaupun secara statistik hasil penelitian belum signifikan, peningkatan skor rata-rata yang diperoleh menunjukkan adanya kecenderungan perubahan positif setelah siswa mengikuti pelatihan.

**Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test**

Statistik	Nilai
Z	-1,571
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,116

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pelatihan S.I.A.P memberikan kecenderungan peningkatan kepercayaan diri siswa, meskipun peningkatan tersebut belum mencapai taraf signifikansi statistik. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan kepercayaan diri merupakan proses yang tidak terjadi secara instan, melainkan berkembang melalui pengalaman belajar yang berulang serta interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Oleh karena itu, perubahan yang muncul setelah pelaksanaan pelatihan dalam

waktu relatif singkat belum sepenuhnya dapat tercermin pada hasil pengukuran yang dilakukan segera setelah intervensi selesai.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori perkembangan psikososial Erikson yang menyatakan bahwa anak usia sekolah berada pada tahap *industry versus inferiority*, yaitu fase ketika anak berusaha mengembangkan rasa mampu, kompeten, dan berhasil melalui pengalaman belajar maupun interaksi sosial (Erikson, 1968; Santrock, 2011). Pelatihan S.I.A.P memberikan

kesempatan kepada siswa untuk memperoleh pengalaman positif melalui berbagai aktivitas, seperti relaksasi, diskusi kelompok, latihan keberanian, dan *positive self-talk*. Aktivitas tersebut dirancang untuk membantu siswa mengembangkan keberanian dalam menyampaikan pendapat, meningkatkan partisipasi selama pembelajaran, serta membangun keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Menurut Lauster (2012), individu yang memiliki kepercayaan diri ditandai dengan adanya keyakinan terhadap kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta kemampuan berpikir rasional dan realistis. Selama pelaksanaan pelatihan, sebagian besar siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku, seperti lebih berani menjawab pertanyaan guru, bersedia tampil di depan kelas, serta lebih aktif dalam mengikuti kegiatan kelompok. Meskipun perubahan tersebut belum terjadi secara merata pada seluruh peserta, peningkatan rata-rata skor kepercayaan diri menunjukkan adanya perkembangan positif pada beberapa aspek kepercayaan diri sebagaimana dikemukakan oleh Lauster. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Priyadi et al. yang menunjukkan bahwa latihan keberanian berbicara di depan umum dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri peserta.

Belum signifikannya hasil penelitian diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Jumlah partisipan yang relatif sedikit, yaitu sebanyak 20 siswa, menyebabkan kekuatan statistik penelitian menjadi terbatas sehingga perubahan yang terjadi belum cukup kuat untuk menghasilkan perbedaan yang signifikan. Selain itu, pelaksanaan intervensi yang berlangsung dalam waktu singkat memungkinkan proses perubahan psikologis siswa belum berkembang secara optimal. Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, seperti dukungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, pengalaman keberhasilan maupun kegagalan, serta lingkungan belajar yang dimiliki siswa. Faktor-faktor tersebut tidak sepenuhnya dapat dikendalikan selama penelitian berlangsung sehingga berpotensi memengaruhi hasil yang diperoleh. Di sisi lain, Pelatihan S.I.A.P disusun berdasarkan prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang

menekankan perubahan pola pikir dan perilaku sebagai dasar perubahan psikologis individu (Beck, 2011). Oleh karena itu, penerapan intervensi dalam durasi yang lebih panjang serta pemberian latihan secara berkelanjutan diperkirakan akan memberikan hasil yang lebih optimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, Pelatihan S.I.A.P (Santai, Inisiatif, Aktif, dan Percaya Diri) menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan kepercayaan diri siswa SD 2 Pasuruhan Lor. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor kepercayaan diri dari 30,70 pada saat *pretest* menjadi 32,70 pada saat *posttest*. Selain itu, sebagian besar siswa menunjukkan perubahan positif setelah mengikuti pelatihan, yang terlihat dari 12 siswa mengalami peningkatan skor kepercayaan diri, 3 siswa memiliki skor yang tetap, dan 5 siswa mengalami penurunan skor.

Namun, berdasarkan hasil uji **Wilcoxon Signed Rank Test**, diperoleh nilai **Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,116 ( $p > 0,05$ )**, sehingga peningkatan tersebut belum menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik. Dengan demikian, Pelatihan S.I.A.P belum dapat dibuktikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa dalam penelitian ini. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan memiliki potensi sebagai salah satu bentuk intervensi untuk membantu mengembangkan kepercayaan diri siswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta memberikan durasi intervensi yang lebih panjang agar efektivitas program dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arizona, A. (2019). *Implementasi teknik relaksasi pada pembelajaran matematika terhadap kepercayaan diri mahasiswa PGSD. Prosiding SNBK*, 2, 1–7.
- Astuti, E. D., ... & Rosita, R. (2022). *Meningkatkan percaya diri berbicara bahasa Inggris di Cahaya Anak Negeri Bekasi*.

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Christiana, E. (2014). Percaya diri pada anak usia dini kelompok A berdasarkan perspektif perkembangan psikososial. *Jurnal BK Unesa*.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Kim, J., ... & Kim, J. J. (2021). The effects of positive or negative self-talk on the alteration of brain functional connectivity by performing cognitive tasks. *Scientific Reports*, 11, 14873. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-94328-9>
- Lauster, P. (2012). *Tes kepribadian*. Bumi Aksara.
- Mootalu, K., ... & Yusuf, I. (2024). Journal of Islamic Education, 2(2), 94–100.
- Numertayasa, I. W., ... & Ratnadi, A. (2025). Analisis kecemasan membaca pada siswa kelas IV di SD Negeri 5 Nongan. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10, 294–301.
- Pada, E., ... & Nurcahyati, A. (2025). Implementasi teori psikososial Erik H. Erikson pada pembelajaran PAI untuk membentuk kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Banguntapan D.I. Yogyakarta.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2010). *Human development* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Priyadi, U., ... (2013). Public speaking guna persiapan generasi. 2(2), 88–93.
- Rahayuningsih, T., ... (2024). Analisis perkembangan sosial emosional siswa kelas 2 SD Negeri 4 Jono dalam berinteraksi dengan teman sebaya. *Jurnal Golden Science Pendidikan Dasar*, 1(3), 19–26. <https://doi.org/10.70277/jgsd.v1i3.3>
- Safitri, S. (2020). *Teknik relaksasi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. (Sesuaikan dengan data lengkap sumber yang kamu gunakan.)*
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.