

**PENGARUH SELF-AWARENESS DAN SELF-IMAGE DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA KEPERAWATAN(D3)****Ruben Letlora¹, Nur Anisah^{2*}, Ignatius Djuniarto³**¹⁻³STIKES Wira Husada Yogyakarta

Email Corespondensi: nuraniisa641@gmail.com

Disubmit: 03 Januari 2023

Diterima: 12 Februari 2023

Diterbitkan: 13 Februari 2023

DOI: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i1.9261>**ABSTRACT**

Self-confidence is a person's basic asset in fulfilling various self-interests. With self-confidence, students are more daring to express their opinions in public and later will be able to carry out their roles and functions as nurses when working. Self-confidence can be increased by a positive self-awareness and self-image. To determine the effect of self-awareness and self-image in increasing self-confidence of D3 Nursing students of STIKES Wira Husada Yogyakarta. This research is a quantitative research with the type of pre-experimental with a one-group pretest-posttest design approach. The population in this study were D3 Nursing students at STIKES Wira Husada Yogyakarta batch 2019, 2020 and 2021. The sample of this study consisted of 30 students from the 2019 and 2021 classes. The research instrument used was the self-awareness, MBSRQ-AS proposed by Seawell and Burg and a self-confidence questionnaire that has been tested for validity and reliability. The results of the research conducted showed that there were differences before and after self-awareness and self-image intervention by cognitive behavior therapy (CBT), namely before being given CBT therapy 14 students had negative self-confidence (46.7%) and 16 students had positive self-confidence (53.3%). After being given CBT therapy there was an increase in self-confidence, as many as 27 students had positive self-confidence (90.0%) and students who had negative self-confidence decreased to 3 students (10.0%). There is an effect of self-awareness and self-image in improving Self Confidence of D3 Nursing Students STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Keywords: *Self Awareness, Self image, Self-confidence, Students, Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan aset dasar seseorang dalam memenuhi berbagai kepentingan sendiri. Dengan rasa percaya diri mahasiswa lebih berani mengungkapkan pendapat didepan umum dan nantinya akan mampu menjalani peran dan fungsi sebagai perawat ketika bekerja. Kepercayaan diri dapat ditingkatkan dengan *self awareness* dan *self image* yang positif. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *self awareness* dan *self image* dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa D3 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa D3

Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta angkatan 2019, 2020 dan 2021. Sampel penelitian ini berjumlah 30 mahasiswa Angkatan 2019 dan 2021. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner kuesioner self awareness, MBSRQ-AS yang dikemukakan oleh Seawell dan Burg dan kuesioner kepercayaan diri yang telah dilakukan uji kesahihan dan keandalan. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah *self awareness* dan *self image* diintervensi *cognitive behavior therapy* (CBT) yaitu sebelum diberikan terapi CBT, 53,3% mahasiswa memiliki kepercayaan diri negatif dan 46,7% mahasiswa memiliki kepercayaan diri positif. Setelah diberikan terapi CBT mengalami peningkatan kepercayaan diri, sebanyak 90,0% mahasiswa memiliki kepercayaan diri positif dan mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri negatif berkurang menjadi 10,0%. Ada pengaruh *self awareness* dan *self image* dalam meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa D3 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Kata Kunci: *Self awareness*, *Self image*, Kepercayaan diri, Mahasiswa, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan aset dasar seseorang dalam memenuhi berbagai kepentingan sendiri. Dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing merupakan salah satu Langkah pertama dan utama dalam membangun rasa percaya diri. Kepercayaan diri merupakan modal dasar yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh semua orang. Dengan rasa percaya diri seseorang akan mampu menggapai semua keinginan dalam hidupnya (Hidayat & Wijaya, 2017; Sitio, 2001).

Kepercayaan diri merupakan suatu bagian dari kehidupan yang penting dan berharga karena dengan kepercayaan diri seseorang akan lebih mampu dan berani dalam menyampaikan pendapat di depan orang banyak dan lebih percaya dengan kemampuan yang dimilikinya. Setiap individu memiliki kepercayaan diri yang berbeda-beda. Sebagai individu, ada yang merasa penuh percaya diri, sedangkan individu yang lain merasa kurang percaya diri (Indriawati, 2018; Triana et al., 2022).

Menurut Bandura, psikolog dan peneliti dari Stanford University, kepercayaan diri adalah “rasa percaya terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas dengan baik, tanpa adanya rasa takut dan cemas” (Bandura, 2006; Bandura & Wessels, 1994). Kurangnya kepercayaan diri timbul karena individu dihantui perasaan tidak mampu sebelum mencoba, mengakibatkan kurangnya kekuatan mental dalam menghadapi peristiwa serta kurang percaya pada diri sendiri (Tankosić et al., 2021). Oleh karena itu kepercayaan diri sangat penting dan sangat dibutuhkan bagi setiap individu, terutama mahasiswa.

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses belajar dan terdaftar sedang menjalani Pendidikan pada perguruan tinggi yang terdiri dari sekolah tinggi, akademik, politeknik, institut, dan universitas (Forhad et al., 2022; Yanti & Syahrani, 2022). Aktivitas dan tugas mahasiswa sebagai seorang peserta didik adalah belajar yaitu belajar ilmu pengetahuan, berorganisasi, bermasyarakat serta belajar menjadi pemimpin untuk mencapai

kesuksesan dalam hidupnya. Mahasiswa sering disebut sebagai kelompok cendekiawan dan golongan intelektual yang memegang beban berat di pundak untuk menentukan nasib masa depan bangsa (Wijoyo, 2021a, 2021b).

Mahasiswa dalam melaksanakan aktifitas akademiknya yang padat bisa saja timbul berbagai permasalahan. Permasalahan yang muncul disebabkan karena banyaknya kegiatan yang dikerjakan, banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, tugas kuliah yang menumpuk, dan manajemen waktu yang tidak baik. Namun sebagai seorang mahasiswa dengan kapasitasnya yang lebih tinggi diharapkan mampu memahami, memetakan permasalahan dan memilih solusi yang terbaik untuk permasalahan tersebut (Faqih, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Dyastika and Usdinoari (2022), tingkat kecemasan dan kurang percaya diri rendah banyak dialami oleh mahasiswa sebesar 62%. Kepercayaan diri mahasiswa dalam pembelajaran klinik dalam kondisi sedang, hal tersebut disebabkan oleh kecemasan, kurang percaya diri saat di depan pasien baik saat berkomunikasi dengan pasien maupun saat menjalankan asuhan keperawatan.

Mahasiswa keperawatan dituntut dapat berpikir kritis untuk memproses data yang kompleks dan membuat keputusan yang cerdas mengenai perencanaan dan pengelolaan. Mengingat berpikir kritis penting dalam pembuatan keputusan, *problem solving* dan *clinical judgment*. Kepercayaan diri mempengaruhi hampir setiap aspek kehidupan individu, dari kemampuan individu untuk berpikir optimis dan bertahan melalui kesulitan, serta pengembangan rasa

percaya diri adalah komponen utama pengambilan keputusan yang benar dalam konteks klinis (Dyastika & Usdinoari, 2022; Tarigan, 2019).

Rasa percaya diri juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Mahasiswa yang memiliki sifat percaya diri yang tinggi akan mudah berinteraksi dengan mahasiswa lainnya, mampu mengeluarkan pendapat tanpa ada keraguan dan menghargai pendapat orang lain, mampu bertindak dan berpikir positif dalam pengambilan keputusan, sebaliknya mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan sulit untuk berkomunikasi, berpendapat, dan akan merasa bahwa dirinya tidak dapat menyaingi mahasiswa yang lain. Sifat kepercayaan diri ini juga dapat mempengaruhi kemampuan dan keterampilan yang dimiliki mahasiswa (Veronika et al., 2021).

Banyak faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri, diantaranya adalah, Konsep diri. Brooks and Platz (1968) mengatakan bahwa konsep diri adalah pandangan dan perasaan individu tentang diri sendiri baik yang bersifat fisik, sosial maupun psikologis yang diperoleh individu berdasarkan pengalaman dan interaksi individu dengan individu yang lain. Konsep diri merupakan bentuk kepercayaan, perasaan, dan penilaian yang diyakini individu tentang dirinya sendiri dan mempengaruhi proses interaksi dengan lingkungan sekitar. Konsep diri tidaklah langsung dimiliki ketika seseorang lahir didunia melainkan suatu rangkaian proses yang terus berkembang dan membedakan individu yang satu dengan yang lainnya. Individu yang memiliki konsep diri yang positif yakin akan kemampuannya dalam menghadapi masalah-masalah dan memiliki kepercayaan diri. Sedangkan

individu yang memiliki konsep diri yang negatif cenderung peka terhadap kritik dan pesimistis terhadap kompetisi sehingga kurang memiliki kepercayaan pada diri sendiri (Zuraida, 2019).

Pada beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya diperoleh hasil yang cukup mencengangkan. Dalam penelitian-penelitian tersebut diketahui bahwa konsep diri pada mahasiswa didominasi dengan konsep diri kurang. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hariyanto and Hariyanto (2012) dengan sampel 126 mahasiswa FK Unika Atma Jaya (UAJ) angkatan 2007 berusia 18-24 tahun didapatkan hasil bahwa mahasiswa mengalami kecenderungan low self-esteem dengan persentase sebesar 62,7%. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Jamaludin, Mazila, dan Aminuddin (2011) di Malaysia dengan sampel 106 mahasiswa Universitas Putra Malaysia (UPM) didapatkan hasil sebesar 85,5% (91 Mahasiswa) memiliki low identity reflection dan hanya 14,2% (15 mahasiswa) yang memiliki high identity reflection. Hasil yang didapat dari segi tingkat konsep diri mahasiswa juga menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda, sebanyak 84,9% (90 mahasiswa) memiliki konsep diri negatif dan hanya sebanyak 15,1% (16 mahasiswa) yang memiliki konsep diri positif^[9]. Citra diri (self-image) yang merupakan komponen konsep diri adalah gambaran mengenai tubuh dibentuk dalam pikiran, hal itu dimaksudkan untuk menyatakan suatu cara penampilan tubuh bagi diri sendiri yang meliputi perasaan tentang tubuh seperti kuat atau lemah, besar atau kecil, cantik atau jelek, dan tinggi atau pendek. Maka dari itu setiap individu diharuskan

untuk mampu membangun citra diri yang positif, dan citra diri yang positif tidak hanya menyangkut perihal bentuk tubuh dan penampilan fisik namun juga menyangkut perihal perasaan, sikap, perilaku, dan aktivitas pada diri individu (Bacchini & Magliulo, 2003).

Sehubungan dengan kepercayaan diri, mahasiswa penting untuk memiliki kesadaran diri dalam menghadapi masalah yang muncul akibat adanya kurang percaya diri. Kesadaran diri (Self-awareness) merupakan keadaan dimana individu dapat memahami dirinya sendiri baik perasaan, maupun pikiran. Individu yang berada dalam kesadaran diri memiliki kemampuan untuk mengontrol diri. Oleh karena itu, kesadaran diri bagi mahasiswa keperawatan sangat dibutuhkan dan harus ditumbuhkan sejak ia berada di bangku perkuliahan, mengingat bahwa mahasiswa keperawatan merupakan calon perawat yang nantinya akan selalu berinteraksi dengan klien yang memiliki latar belakang budaya dan sifat yang beragam (Andriani, 2012).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre Eksperimen* dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu dengan menggunakan satu kelompok responden dimana kelompok tersebut diberikan perlakuan. Pada rancangan ini tidak ada kelompok pembanding tetapi memberikan pretest (Penilaian awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest (Penilaian Akhir).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usiadan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Prodi Keperawatan DIII di STIKESWira Husada Yogyakarta

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia	19-21	19	63.3
	22-24	9	30.0
	> 25	2	6.7
	Total	30	100.0
Jenis Kelamin	Laki-Laki	3	10.0
	Perempuan	27	90.0
	Total	30	100.0

Sumber : Data Primer diolah 2022

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia, sebagian besar responden termasuk dalam kategori usia 19-21 tahun(63,3%), dan paling sedikit berada pada kategori usia >25

Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah Analisa yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *self awareness* dan *self image* dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa D3 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta. Pengaruh tersebut dilihat dengan cara mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri sebelum dan

tahun (6,7%). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (90,0%) dan (10,0%) responden berjenis kelamin laki-laki.

sesudah *self awareness* dan *self image* diintervensi menggunakan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Sebelumnya peneliti menguji normalitas data. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Uji ini digunakan untuk sampel yang sedikit/kurang atau sama dengan 50.

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas tingkat kepercayaan diri mahasiswa sebelum dan sesudah *self awareness* dan *self image* diintervensi menggunakan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Pengaruh *self awareness* dan *self image* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa D3 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

Variabel Kepercayaan diri	Statistik	Signifikansi
Pre	0.911	0.015
Post	0.931	0.053

Sumber: Data Primer diolah 2022

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa pada uji normalitas kepercayaan diri sebelum dan sesudah *self awareness* dan *self image* diintervensi dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada mahasiswa DIII Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta didapatkan $p\text{ value} = 0,015$ ($p\text{ value} > \alpha = 0,05$), sehingga data tersebut menunjukkan bahwa tidak berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas untuk kategori sesudah diintervensi dengan *Cognitive Behavior*

Therapy (CBT) adalah $p\text{ value} = 0,053$ ($p\text{ value} > \alpha = 0,05$) sehingga data tersebut menunjukkan bahwa tidak berdistribusi normal. Setelah uji normalitas dilakukan, selanjutnya peneliti melakukan uji bivariat.

Analisa bivariat pada tahap ini diteliti “Pengaruh *Self Awareness* dan *Self Image* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa D3 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta” dengan menggunakan uji *Wilcoxon Test*, dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 3. Analisa Pengaruh Self Awareness dan Self Image dalam meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa D3 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

Waktu	Kepercayaan Diri	Frekuensi (n)	Presentas e(%)	p
Pre	Positif	16	53,3	0,000
	Negatif	14	46,7	
	Total	30	100,0	
Post	Positif	27	90,0	
	Negatif	3	10,0	
	Total	30	100,0	

Sumber : Data Primer diolah 2022

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa kepercayaan diri responden sebelum *self awareness* dan *self image* diintervensi dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagian besar dalam kategori positif (53,3%) sedangkan dalam kategori negatif (46,7%). Adapun sesudah *self awareness* dan *self image* diintervensi dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat diketahui bahwa tingkat

kepercayaan diri responden dalam kategori positif meningkat menjadi (90,0%) dan negatif berkurang menjadi (10%). Tabel diatas menyatakan bahwa ada pengaruh *self awareness* dan *self image* dalam meningkatkan kepercayaan diri Mahasiswa D3 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, dengan nilai signficancy pada hasil uji *Wilcoxon Test* menunjukkan ($P = 0,000 < 0,05$).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden terdiri dari usia dan jenis kelamin

Usia Responden Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar responden masuk dalam kategori 19-21 tahun (63,3%). Usia 19-21 adalah kategori remaja akhir Kemenkes (2011) merupakan masa peralihan dengan beragam kesulitan diantaranya perkembangan fisik, mental, sikap, nilai, dan minat baru terhadap beberapa. Permasalahan yang lainnya berkaitan dengan perkembangan kognitif, kepribadian, dan emosi. Remaja berada pada tahap perkembangan *identity versus identity confusion* atau pencarian jati diri. Pada masa ini, mulai mengembangkan harga diri (*self esteem*) atau sejauh mana mereka menghargai dan merasa nyaman dengan diri sendiri. *Self-esteem* ini berkembang dan terbentuk yang cenderung menetap sepanjang masaremajanya dan terbawa hingga dewasa (Maharsi Anindyajati, 2004).

Jenis Kelamin Hasil penelitian tentang karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa hasil terbanyak yaitu responden yang berjenis kelamin perempuan (90,0%) sedangkan responden laki-laki

(10,0%). Laki-Laki dan perempuan memiliki rasa percaya diri yang berbeda, terutama pada sumber atau faktor pencetus rasa percaya diri tersebut. Bagi kaum pria, dirinya lah yang menjadi standar rasa percaya diri itu, sementara pada wanita lebih banyak mempertimbangkan pandangan luar dalam membentuk rasa percaya dirinya. Perbedaan konsep sumber rasa percaya diri pada keduanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, lelaki ideal adalah sosok lelaki yang memiliki kualitas mental mandiri atau faktor keamanan dibanding faktor tampilan fisik. Sementara masih banyak yang menempatkan kesempurnaan fisik sebagai standar wanita ideal (Maharsi Anindyajati, 2004). Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa D3 Keperawatan STIKES Wira Husada sebelum diberikan intervensi CBT pada *self awareness* dan *self image*.

Kepercayaan diri merupakan satu pokok penting dalam kepribadian manusia, jika tidak memiliki kepercayaan diri maka seseorang akan sulit menghadapi kehidupan sosialnya. Kehidupan sosial yang dimaksud adalah pergaulan, lingkungan masyarakat, dan interaksi yang dilakukan sehari-hari. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kepercayaan diri maka ia akan dapat dengan

mudah bersosialisasi di lingkungan masyarakat serta dapat dengan mudah mengemukakan pendapatnya kepada orang lain (Maharsi Anindyajati, 2004).

Hasil penelitian ini secara statistik menunjukkan hasil bahwa *self awareness* dan *self image* responden sebelum diintervensi dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), ada responden yang memiliki kepercayaan diri negatif sebanyak (46,7%) yang diukur menggunakan kuesioner penelitian, hasil ini menunjukkan bahwa masa remaja akhir adalah masa dimana kebanyakan remaja mengalami permasalahan pada kepercayaan dirinya (Situmorang et al., 2018).

Kepercayaan diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang. Ada proses tertentu didalam pribadi seseorang sehingga terjadilah pembentukan kepercayaan diri. Secara garis besar, terbentuknya kepercayaan diri yang kuat terjadi melalui proses dimana remaja memberikan reaksi positif terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri (Rahman, 2013). Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa D3 Keperawatan STIKES Wira Husada setelah diberikan intervensi CBT pada *self awareness* dan *self image*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self awareness* dan *self image* responden setelah diintervensi dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), ada responden memiliki kepercayaan diri yang positif sebanyak (90,0%), sedangkan beberapa memiliki kepercayaan diri negatif sebanyak (10,0%). Hasil penelitian ini mendukung faktor teoritik yang diungkapkan oleh Suryani (2019) bahwa faktor yang memengaruhi

kepercayaan diri adalah citra diri (*self image*) yaitu perasaan menilai dirinya secara utuh dan menyeluruh baik secara fisik, psikologis, sosial dan moral. Setinggi apapun penilaian orang lain akan menjadi kurang berarti apabila citra dirinya berbeda dengan penilaian tersebut.

Hal ini berarti efek dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sangat mempengaruhi *self awareness* dan *self image* yang akhirnya dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, sebelum *self awareness* dan *self image* diintervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) responden dengan kepercayaan diri positif sebanyak (53,3%) dan responden dengan kepercayaan diri negatif adalah (46,7%) dari total 30 responden.

Hal tersebut juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan citra diri (*self image*). Orang yang memiliki kepercayaan diri positif akan bertanggung jawab atas keputusan yang telah dibuatnya, dan mampu mengoreksi kesalahan, sebaliknya jika memiliki kepercayaan diri negatif, orang akan mengalami hambatan kepribadian, akibatnya individu menjadi pesimis dalam menghadapi tantangan, takut menyampaikan gagasan, ragu-ragu dalam memilih dan suka membanding-bandingkan diri [6] pengaruh *Self Awareness* dan *Self Image* dalam meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa D3 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta. Hasil penelitian secara statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh *self awareness* dan *self image* dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa D3 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, dengan nilai *significancy* pada hasil uji *Wilcoxon Test* menunjukkan ($P = 0,000 <$

0,05). Peneliti berasumsi bahwa *self awareness* dan *self image* setelah diintervensi dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) kemudian dapat meningkatkan kepercayaan diri adalah karena *Cognitive Behavior Therapy* membantu responden mengenali pikiran dan perilaku negatif yang muncul serta menyebutkan juga menuliskan cara mengatasinya atau melawan distorsi kognitif tersebut.

CBT adalah sebuah metode yang mengkombinasikan terapi pikiran dan perilaku, sehingga melalui metode ini mahasiswa dapat mengurangi distress psikologis dan pikiran yang salah dengan cara mengetahui bagaimana integrasi pikiran, perasaan, dan perilaku, mampu mengidentifikasi, memperbaiki gejala perilaku yang tidak sesuai, dan fungsi yang terhambat, yang didasari kondisi kognitif yang kemudian dapat meningkatkan *self awareness* dan *self image* sehingga akhirnya dapat meningkatkan kepercayaan diri^[16] Saphira (2020) juga Mengemukakan bahwa, "Sekitar 40 persen orang Amerika yang menjalani CBT dalam bentuk konsultasi. Dengan begitu terapis dapat berdialog dan meninjau kembali apa yang terjadi pada masa lalu, trauma, dan segala masalah yang menyakitkan, serta mengetahui apa kekurangan Klien". Banyaknya orang yang menjalani terapi perilaku dan mendapatkan hasil yang berbeda-beda sesuai kebutuhan mereka. CBT telah menjadi terapi yang cukup dipercaya di kancah internasional. Oleh karena itu terapi ini sangat cocok untuk meningkatkan kepercayaan diri individu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh^[12] tentang Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap kepercayaan diri

Penyandang Disabilitas Netra Di Panti Sosial Bina Netra Wyata Guna Bandung pada tahun 2016 bahwa terapi CBT dinyatakan sangat efektif sebagai pengaruh utama perubahan perilaku konseling. Dengan bukti hasil uji hipotesis terhadap perilaku dimana nilai selisih lebih besar dari 2 *Standard Deviant* (2SD). Pengukuran variabel menunjukkan hasil yang berkaitan yaitu tingkat koefisien determinasi dengan nilai 94% (Suryani, 2019).

KESIMPULAN

Ada pengaruh *self awareness* dan *self image* terhadap kepercayaan diri Mahasiswa D3 Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta

Saran

1. Bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber referensi dalam rangka menambah informasi dalam kajian ilmiah tentang pengaruh kesadaran diri (*self-awareness*) dan gambaran diri (*self-image*) terhadap kepercayaan diri.
2. Bagi Responden Penelitian ini bisa menjadi saran masukan untuk menambah wawasan kepada mahasiswa untuk mengenal atau memiliki kesadaran diri atas apa yang sebenarnya dimiliki dan juga untuk mengidentifikasi potensi diri dalam meningkatkan kepercayaan diri.
3. Bagi Peneliti selanjutnya Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang *self awareness*, *self image* dan kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, C. (2012). Kepuasan Kerja Pimpinan dalam Lingkungan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Kajian Manajemen Bisnis*, 1(1).
- Bacchini, D., & Magliulo, F. (2003). Self-image and perceived self-efficacy during adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 32, 337-349.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1), 307-337.
- Bandura, A., & Wessels, S. (1994). *Self-efficacy* (Vol. 4). na.
- Brooks, W. D., & Platz, S. M. (1968). The effects of speech training upon self-concept as a communicator. *Communication Education*, 17(1), 44-49.
- Dyastika, P. A., & Usdinoari, C. O. P. (2022). Analisis Tingkat Kecemasan Matematika pada Siswa Kelas IX SMP St. Bellarminus Bekasi dan Faktornya dari Sudut Pandang Neurosains. Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika,
- Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja* Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim].
- Forhad, M. A. R., Alam, G. M., Rashid, M., Haque, A., & Khan, M. S. (2022). Sustainable Development in Higher Engineering Education: A Comparative Study between Private and Public Polytechnics. *Sustainability*, 14(13), 8094.
- Hariyanto, A. D., & Hariyanto, A. (2012). Prevalensi depresi dan faktor yang mempengaruhi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya angkatan 2007 [Skripsi]. Jakarta: UAJ.
- Hidayat, R., & Wijaya, C. (2017). *Ayat-ayat alquran tentang manajemen pendidikan islam*. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Indriawati, P. (2018). Pengaruh kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar mahasiswa FKIP Universitas Balikpapan. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 5(2), 59-77.
- Kemenkes, R. (2011). Kementerian Kesehatan RI. *Buletin Jendela, Data dan Informasi Kesehatan: Epidemiologi Malaria di Indonesia*. Jakarta: Bhakti Husada.
- Maharsi Anindyajati, C. M. K. (2004). Peran Harga Diri Terhadap Asertivitas Remaja Penyalahguna Narkoba (penelitian pada remaja penyalahguna narkoba di tempat-tempat rehabilitasi penyalahguna narkoba). *Jurnal Psikologi*, 2(1), 49.
- Rahman, M. M. (2013). Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Anak Usia Dini. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2).
- Sitio, A. (2001). *koperasi: Teori dan Praktek*. Erlangga.
- Situmorang, D. D. B., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2018). Konseling kelompok active music therapy berbasis cognitive behavior

- therapy (CBT) untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa millennials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 17-36.
- Suryani, A. I. (2019). *Hubungan Harga Diri dengan Kepercayaan Diri Orang Tua yang Memiliki Anak Tunarungu di SLB Melati Aisyiyah Deli Serdang Universitas Medan Area*].
- Tankosić, A., Dryden, S., & Dovchin, S. (2021). The link between linguistic subordination and linguistic inferiority complexes: English as a second language migrants in Australia. *International Journal of Bilingualism*, 25(6), 1782-1798.
- Tarigan, A. P. S. (2019). *Proses Berpikir Kritis Untuk Meningkatkan Pelayanan Pendidikan Perawat*.
- Triana, C. C., Yulianti, A., Nuraeni, L. A., & Sayyidah, A. S. (2022). Pengaruh Kepercayaan Diri Seorang Public relation dalam Berkomunikasi. *Cebong Journal*, 1(2), 34-40.
- Veronika, N., Sugiarti, R., & Erlangga, E. (2021). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Mahasiswa Cerdas Istimewa pada Pembelajaran Klinik. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(4), 1897-1914.
- Wijoyo, H. (2021a). *Administrasi Pendidikan*. Insan Cendekia Mandiri.
- Wijoyo, H. (2021b). *Strategi pembelajaran*. Insan Cendekia Mandiri.
- Yanti, D., & Syahrani, S. (2022). Student Management STAI Rakha Amuntai Student Tasks Based on Library Research and Public Field Research. *Indonesian Journal of Education (INJOE)*, 2(3), 252-256.
- Zuraida, Z. (2019). Konsep diri pada remaja dari keluarga yang bercerai. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 88-97.