

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH *SELF-AWARENESS* DAN *SELF-IMAGE* DALAM  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA  
KEPERAWATAN (D3) STIKES WIRA HUSADA  
YOGYAKARTA**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



**Oleh:**

**RUBEN LETLORA**

**KP.18.01.311**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

**2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH *SELF-AWARENESS* DAN *SELF-IMAGE* DALAM  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA KEPERAWATAN  
(D3) STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

**Disusun Oleh :**

Ruben Letlora  
KP.18.01.311

**Susunan Dewan Penguji**

**Ketua Dewan Penguji**

Yuni Very Anto, S.Kep, Ns., M.Kep



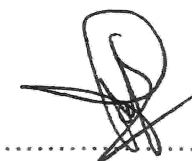
**Pembimbing Utama/Penguji I**

Ns. Nur Anisah, S.Kep., M.Kep. Sp.KJ



**Pembimbing Pendamping/Penguji II**

Drh. Ignatius Djuniarto, S.Kep., MMR



**Naskah Publikasi ini telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

Yogyakarta, 19082022  
Agustus 2022

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners**



## PERNYATAAN

**Nama : Ruben Letlora**

**Judul : Pengaruh Self Awareness dan Self Image Dalam Meningkatkan  
Kepercayaan Diri Mahasiswa Keperawatan (D3) STIKES Wira  
Husada Yogyakarta**

**Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun  
dipublikasikan dengan/tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-  
author*.**

**Demikian Harap Maklum**

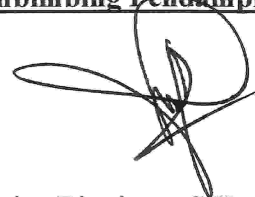
**Yogyakarta, 19 08 2022  
Agustus 2022**

**Pembimbing Utama**



**(Ns. Nur Anisah, S.Kep., M.Kep. Sp.KJ)**

**Pembimbing Pendamping**



**(Drh. Ignatius Djuniarto, S.Kep., MMR)**

**PENGARUH *SELF-AWARENESS* DAN *SELF-IMAGE* DALAM  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA KEPERAWATAN  
(D3) STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

**Ruben Letlora<sup>1</sup>, Nur Anisah<sup>2</sup>, Ignatius Djuniarto<sup>3</sup>**

**INTISARI**

**Latar belakang:** 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:** 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. Instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner kuesioner self awareness, MBSRQ-AS yang dikemukakan oleh (Seawell dan Burg, 2005) dan kuesioner kepercayaan diri yang telah dilakukan uji kesahihan dan keandalan.

**Hasil:** 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%.

**Kesimpulan:** 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)

---

<sup>1</sup>Mahasiswa S1 Ilmu keperawatan dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen S1 Ilmu keperawatan dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen S1 Ilmu keperawatan dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

**THE EFFECT OF *SELF-AWARENESS* AND *SELF-IMAGE* IN  
INCREASING SELF CONFIDENCE OF NURSING STUDENTS  
(D3) STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

**Ruben Letlora<sup>1</sup>, Nur Anisah<sup>2</sup>, Ignatius Djuniarto<sup>3</sup>**

**ABSTRACT**

**Background** : 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.

**Objective:** To determine the effect of *self awareness* and *self image* in increasing self-confidence of D3 Nursing students of STIKES Wira Husada Yogyakarta

**Method:** 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, 2005) and a self-confidence questionnaire that has been tested for validity and reliability.

**Results:** 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%)

**Conclusion:** 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)

---

<sup>1</sup>Student of Nursing Science Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer of STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of STIKES Wira Husada Yogyakarta

## A. 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 <sup>[1]</sup>.

Kepercayaan diri merupakan suatu bagian dari kehidupan yang penting dan berharga karena dengan kepercayaan diri seseorang akan lebih mampu dan berani dalam menyampaikan pendapat didepan 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 <sup>[2]</sup>.

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”<sup>[3]</sup>. 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. 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 <sup>[4]</sup> 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 <sup>[5]</sup>.

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, memecahkan permasalahan dan memilih solusi yang terbaik untuk permasalahan tersebut <sup>[5]</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian <sup>[6]</sup> 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 <sup>[7]</sup>.

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 <sup>[8]</sup>.

Banyak faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri, diantaranya adalah, Konsep diri. Brooks (dalam Rakhmat, 1992) 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 pesimis terhadap kompetisi sehingga kurang memiliki kepercayaan pada diri sendiri <sup>[9]</sup>.

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 dan Agustinus (2010) 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<sup>[9]</sup>.

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<sup>[10]</sup>.

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<sup>[10]</sup>.

## **B. 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)<sup>[11]</sup>.



## C. Hasil

### 1. Karakteristik Responden Penelitian

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Prodi Keperawatan DIII di STIKES Wira Husada Yogyakarta**

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Usia	19-21	19	63.3
		22-24	9	30.0
		> 25	2	6.7
		<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>
2.	Jenis Kelamin	Laki-Laki	3	10.0
		Perempuan	27	90.0
		<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

*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 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.

### 2. 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 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 <sup>[12]</sup>.

#### a. 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	df	Signifikansi
Pre	0.911	30	0.015
Post	0.931	30	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)	Presentase (%)	$p$
Pre	Positif	16	53,3	0,000
	Negatif	14	46,7	
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	
Post	Positif	27	90,0	0,000
	Negatif	3	10,0	
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	

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 (  $P = 0,000 < 0,05$  ).

#### **D. Pembahasan**

##### **1. Karakteristik Responden**

Karakteristik responden terdiri dari usia dan jenis kelamin

###### **a. 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 (Depkes RI, 2013) 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 masa remaja dan terbawa hingga dewasa [13].

###### **b. 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 [13].

**2. 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 [13].

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 [14].

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 [15].

**3. 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, 2009) 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 <sup>[15]</sup>

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 <sup>[6]</sup>

#### **4. 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 distrosi kongitif 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 <sup>[16]</sup>

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<sup>[12]</sup> 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% <sup>[16]</sup>

## E. Kesimpulan

Berdasarkan data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada BAB IV dapat diambil simpulan bahwa :

1. Karakteristik umur pada responden paling banyak yaitu kategori 19-21 tahun (63,3%), sedangkan untuk karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, paling banyak yaitu 90,0% berjenis kelamin perempuan.
2. Kepercayaan diri responden sebelum *self awareness* dan *self image* diintervensi dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), 46,7% responden memiliki kepercayaan diri negatif.
3. Kepercayaan diri responden setelah *self awareness* dan *self image* diintervensi dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) 10,0% responden yang memiliki kepercayaan diri negatif.
4. Ada pengaruh *self awareness* dan *self image* terhadap kepercayaan diri Mahasiswa D3 Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan nilai *significancy* pada hasil uji *Wilcoxon test* menunjukkan ( $P = 0,000 < 0,05$ ).

## **F. 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.

## **Rujukan**

- [1] P. Rindiasari, W. Hidayat, and W. Yuliani, "Uji Validitas Dan Reliabilitas Angket Kepercayaan Diri," *FOKUS (Kajian Bimbing. Konseling Dalam Pendidikan)*, vol. 4(5), pp. 367–372, 2021.
- [2] P. Indriawati, "Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar mahasiswa fkip Universitas Balikpapan," *J. Dimens.*, 2018.
- [3] A. Asiyah, A. Walid, and R. G. T. Kusumah, "Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA. Scholaria," *J. Pendidik. Dan Kebud.*, vol. 9(3), pp. 217–226, 2019.
- [4] I. F. Sholichah, A. N. Paulana, and F. Putri, "Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa," *Proceeding Natl. Conf. Psikol. UMG*, pp. 191–197, 2018.
- [5] D. D. Sagita, D. Daharnis, and S. Syahniar, "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa," *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teor. dan Prakt.*, vol. 1, no. 2, p. 43, 2017.
- [6] E. Fitri, N. Zola, and I. Ifdil, "Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi," *JPPI (Jurnal Penelit. Pendidik. Indones.*, vol.

4(1), no. 1, 2018.

- [7] T. A. Patmawati, A. Saleh, and S. Syahrul, “Efektifitas Metode Pembelajaran Klinik Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Dan Kepercayaan Diri Mahasiswa Keperawatan: A Literature Review,” *J. Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 3, no. 2, pp. 88–94, 2018.
- [8] D. Faedlulloh, S. Maarif, I. F. Meutia, and D. Yulianti, “Birokrasi dan Revolusi Industri 4.0: Mencegah Smart ASN menjadi Mitos dalam Agenda Reformasi Birokrasi Indonesia,” *J. Borneo Adm.*, vol. 16, no. 3, pp. 313–336, 2020.
- [9] P. S. Pambudi and J. Y. Wijayanti, “Hubungan Konsep Diri dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan,” *J. Nurs. Stud.*, vol. 1, 2012.
- [10] T. N. Ramadhani and F. G. Putrianti, “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir,” *J. Spirits*, vol. 4, no. 2, p. 22, 2017.
- [11] Sugiyono, “Metodologi Penelitian,” Jakarta, 2017.
- [12] Mumainah, “Penerapan Cognitive Behavior Therapy terhadap kepercayaan diri Penyandang Disabilitas Netra Di Panti Sosial Bina Netra Wyata Guna Bandung,” *J. Ilm. Pekerja Sos.*, vol. 15:2, 2016.
- [13] A. Putri, “Perbedaan Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Remaja Yang Mengalami Jerawat Nodule,” *Skripsi*, 2018.
- [14] A. Sulistiyowati, “Laporan Penelitian Mandiri Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja,” 2019.
- [15] A. Hakim, *Kepercayaan Diri Pada Remaja*. Jakarta: Eleks Media Komputindo, 2005.
- [16] N. Saphira, “Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM),” vol. 4, no. 1, pp. 1–9, 2020.