MASALIQ
Jurnal Pendidikan dan Sains

e-ISSN: 2808-8115
p-ISSN: 2809-1051

Terindeks: Sinta 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/masaliq.v5i2.5244

MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI LINGKUNGAN PENDIDIKAN INKLUSIF

Building Self-Confidence in Children with Special Needs in an Inclusive Education Environment

Umi Faizatul Fadilah & Halimatus Sa'diah
Universitas KH. Mukhtar Syafaat
umifaizatul74@gmail.com; halima@iaida.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Feb 24, 2025	Mar 8, 2025	Mar 20, 2025	Mar 25, 2025

Abstract

Inclusive education provides opportunities for children with special needs to study in regular schools, but they often face challenges in social interaction. Building self-confidence is very important for their development. Madrasah Aliyah Negeri 4 Banyuwangi implements inclusive education, although some students with special needs lack self-confidence. This research aims to explore the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques to increase their self-confidence. This research uses qualitative case study type research. Data collection techniques use observation, interviews and documentation. The technical data analysis carried out is data collection, data presentation and drawing conclusions. The results of the study showed that many ABK faced difficulties in interacting with classmates, caused by fear of rejection and inability to communicate. The application of CBT in the counseling process resulted in positive changes, although not yet fully optimal, with ABK starting to feel more comfortable and open in interacting. A supportive social environment, such as family, friends, and school, has also been shown to play an

Masaliq Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

important role in increasing ABK's self-confidence. This study emphasizes the importance of environmental support in helping ABK feel accepted and appreciated, which can ultimately increase their self-confidence in social life.

Keywords: Inclusive Education, Children with Special Needs, CBT (Cognitive Behavioral Therapy) Techniques

Abstrak: Pendidikan inklusif memberikan kesempatan bagi anak berkebutuhan khusus untuk belajar di sekolah reguler, namun mereka sering menghadapi tantangan dalam berinteraksi sosial. Membangun rasa percaya diri sangat penting untuk perkembangan mereka. Madrasah Aliyah Negeri 4 Banyuwangi menerapkan pendidikan inklusif, meskipun beberapa siswa berkebutuhan khusus kurang percaya diri. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka. Penelitian ini menggunakan penelitain kualitatif jenis studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknis analisis data yang di lakukan adalah pengumpulan data, penyajian data dan penarikan Kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak ABK menghadapi kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sekelas, yang disebabkan oleh rasa takut akan penolakan dan ketidakmampuan dalam berkomunikasi. Penerapan CBT dalam proses konseling menghasilkan perubahan positif, meskipun belum sepenuhnya optimal, dengan ABK mulai merasa lebih nyaman dan terbuka dalam berinteraksi. Lingkungan sosial yang mendukung, seperti keluarga, teman, dan sekolah, juga terbukti berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri ABK. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan lingkungan dalam membantu ABK merasa diterima dan dihargai, yang pada akhirnya dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam kehidupan sosial.

Kata Kunci: Pendidikan Inklusif, Anak Berkebutuhan Khusus, Teknik CBT (Cognitive Behavioral Therapy)

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak semua orang, baik itu anak-anak, remaja, orang dewasa, pria dan wanita, individu normal maupun individu berkebutuhan khusus (Nugraheni et al., 2022). Dengan adanya Pendidikan maka bisa menjamin keberlangsungan hidupnya. Hal ini sudah dikukuhkan dalam peraturan perundang-undang Negara Republik Indonesia. UUD 1945 Pasal 32 ayat (1) menegaskan bahwa "setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan". Maka dengan adanya UUD 1945 pasal 32 ini semua warga negara berhak merasakan duduk di bangku Pendidikan, begitu pula anak berkebutuhan khusus. Hal tersebut ditegaskan lagi pada UU No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, Pasal 51 yang menegaskan bahwa "anak yang menyandang cacat fisik atau mental diberikan kesempatan yang sama dan aksesibilitas untuk memperoleh pendidikan biasa dan luar biasa". Selain Sekolah Luar Biasa (SLB) atau Sekolah Khusus (SKh), sekolah biasa pun bisa menerima anak berkelainan atau memiliki keecerdasan luar biasa yang diselenggarakan secara inklusif (Diantika et al., 2020).

Keadaan anak-anak di Indonesia sangat berbeda-beda, maka dari itu pendidikan inklusi hadir untuk memberikan peluang sama untuk tiap anak dengan banyak latar belakang untuk mendapat pendidikan yang berkualitas (Nugraheni et al., 2022). Seperti yang tertera dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 dan dipertegas dalam Permendiknas nomor 70 Tahun 2009 dengan memberi peluang kepada anak berkebutuhan khusus untuk sekolah di sekolah reguler terutama pendidikan yang di berikan sejak dini. Anak dengan kebutuhan khusus sering kali menghadapi tantangan di Sekolah inklusif, sekolah yang menampung semua murid di kelas yang sama (Nurfadillah et al., 2022). Dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar, terutama dalam konteks sosial. Kesulitan dalam komunikasi, keterbatasan fisik, atau perbedaan perilaku dapat menjadi hambatan yang mengurangi kesempatan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial. Oleh karena itu, penting bagi sekolah inklusif untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana setiap anak merasa diterima dan dihargai, tanpa memandang perbedaan yang ada. Dalam proses ini, pembentukan percaya diri dapat dilihat sebagai hasil dari interaksi sosial yang positif dan mendukung, yang memungkinkan anak-anak berkebutuhan khusus untuk merasa lebih mampu dan yakin dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Kepercayaan diri adalah salah satu dari beberapa aspek kepribadian yang meliputi percaya pada kemampuan diri sendiri sehingga tidak dipengaruhi oleh orang lain dan dapat bertindak atau bereaksi sesuai dengan kehendak sendiri, senang, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Ar, 2024). Anak dengan rasa percaya diri tinggi dapat berkomunikasi dengan baik di lingkungannya (Khoirunisa et al., 2024). Membangun rasa percaya diri pada anak-anak dengan kebutuhan khusus di sekolah inklusif merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam perkembangan mereka. Rasa percaya diri memudahkan seseorang dalam memahami dan mengenal dirinya sendiri (Khoirunisa et al., 2024). Kurangnya rasa percaya diri menyebabkan terhambatnya pengembangan potensi diri (Masni, 2021). Membangun rasa percaya diri pada ABK memerlukan pemahaman yang mendalam tentang kebutuhan dan kekuatan masing-masing anak. Ini bukan hanya soal memberi pujian atau penghargaan, tetapi lebih pada memberikan mereka kesempatan untuk belajar dan tumbuh melalui pengalaman, baik itu kegagalan maupun keberhasilan. Pemberian pujian dan perhatian pada anak memberikan pengaruh yang positif dalam proses menumbuhkan rasa percaya dirinya (Mahardika et al., 2022). Pujian dan perhatian juga menjadi pemenuhan atas kebutuhan dasarnya yang berupa penghargaan, perasaan tersebut akan membawa anak

mampu mencapai aktualisasi dirinya yang ditampilkan melalui rasa percaya diri (Mahardika et al., 2022).

Madrasah Aliyah Negeri 4 Banyuwangi merupakan sekolah yang mengintegrasikan siswa dengan dan tanpa kebutuhan khusus dalam satu kelas didalamnya. Pendidikan inklusi adalah penempatan anak berkebutuhan khusus ringan, sedang dan berat secara penuh dikelas yang sama dengan siswa regular (Nugraheni et al., 2022). Namun, tidak semua siswa berkebutuhan khusus merasa mendapat manfaat maksimal dari interaksi ini. Seperti yang diungkapkan oleh wali kelas XI Agama, dua siswa berkebutuhan khusus di kelas tersebut cenderung merasa kurang percaya diri dan jarang berbaur dengan teman-teman mereka yang tidak memiliki kebutuhan khusus. Kurangnya rasa percaya diri ini dapat menghambat pengembangan potensi diri mereka (Khoirunisa et al., 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik CBT dapat meningkatkan kepercayaan diri, dari 59,1% pada awal siklus menjadi 61,8% di siklus pertama dan 68,6% di siklus kedua. Selain itu, layanan konseling kelompok juga meningkat dari 53 pada awal siklus menjadi 63 di siklus pertama dan 77 di siklus kedua, dengan peningkatan masing-masing sebesar 10% dan 14% (Sulistyowati, 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa Cognitive Behaviour Therapy (CBT) efektif meningkatkan percaya diri siswa SMP Negeri 1 Beruntung Baru, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan Asymp. Sig 0,042 < 0,05 (Aulina & Susanto, 2018). Sedangkan penelitian lain juga menunjukkan bahwa konseling dengan pendekatan CBT berhasil meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sebesar 70%, meskipun belum mencapai 100%, dengan perubahan positif pada cara pandang dan pengendalian pikiran mahasiswa(Aulizalsini Alurmei et al., 2024).

Penelitian ini di latar belakangi oleh terbatasnya studi yang mengeksplorasi penggunaan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa berkebutuhan khusus (ABK) di lingkungan pendidikan inklusif. Sebelumnya, penelitian seperti yang dilakukan oleh Sulistyowati (2021) telah membuktikan efektivitas CBT dalam meningkatkan kepercayaan diri, namun fokusnya terbatas pada anak non-ABK. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian tentang penerapan CBT bagi ABK masih sangat minim. Oleh karena itu, Fokus utama pada penelitian ini berpusat pada tingkat kepercayaan diri ABK, terutama dalam konteks lingkungan Pendidikan inklusif. Sedangkan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menggali lebih dalam tingkat kepercayaan diri ABK dalam konteks

pendidikan inklusif, dengan menempatkan teknik CBT sebagai pendekatan utama untuk membantu membangun kepercayaan diri mereka secara optimal.

METODE

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah (Sugiyono, 2020, p. 7). Metode penelitian yang di gunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini yaitu kualitatif studi kasus. Studi Kasus ialah suatu serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, , atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut (Rahardjo, 2017). Penelitian di lakukan di Madrasah Aliyah Negri 4 Banyuwangi, Jl. H Ichsan, Desa Sumbersuko, Kecamatan Siliragung, Kabupaten Banyuwangi, jawa timur. Penelitian ini memakan waktu 41 hari terhitung dari tanggal 8 september sampai 17 oktober 2024.

Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh langsung melalui wawancara dengan responden dan observasi lapangan. Hasil observasi menunjukkan bahwa AL, meskipun telah menempuh pendidikan di MAN 4 selama hampir setahun, masih menunjukkan kurangnya rasa percaya diri. AL yang kini berada di kelas XI, masih kesulitan dalam berinteraksi dengan teman-teman non-ABK, yang mencerminkan adanya hambatan dalam proses sosialnya. Kondisi ini menegaskan pentingnya peran bimbingan konseling untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri ABK, agar mereka dapat beradaptasi dan berinteraksi dengan lebih baik di lingkungan sekolah. Dalam penelitian ini, pihak-pihak yang terlibat antara lain wali kelas XI Agama, siswa ABK kelas XI Agama, ketua kelas XI Agama, serta guru BK kelas XI. Keberadaan mereka sangat penting dalam mendukung proses penelitian, baik dalam memberikan informasi maupun dalam pelaksanaan bimbingan konseling untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa ABK.

Teknik pengumpulan yang dilakukan yaitu Observasi, Wawancara, Dokumentasi. Teknis analisis data yang dilakukan adalah pengumpulan data, penyajian data dan penarikan Kesimpulan. Pemeriksaan keabsahan data dilakukan dengan langkah triangulasi.

HASIL

Tingkat Kepercayaan Diri Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)

Tingkat kepercayaan diri anak berkebutuhan khusus (ABK) yang rendah seringkali menjadi tantangan yang signifikan dalam perkembangan sosial dan emosional mereka. Hal ini dapat terlihat jelas dari kebiasaan mereka yang cenderung menghindari interaksi dengan teman-teman sekelas. Rasa takut akan penolakan atau perasaan kurang mampu dalam berkomunikasi dengan teman sebaya membuat mereka enggan untuk terlibat dalam aktivitas kelompok. Keengganan ini bukan hanya menghambat kemampuan mereka untuk membangun hubungan sosial yang sehat, tetapi juga memperburuk perasaan terisolasi dan rendah diri. Selain itu, kurangnya dukungan yang memadai dari lingkungan sekitar, baik di rumah maupun di sekolah, dapat semakin memperburuk kondisi ini, sehingga mereka merasa tidak dihargai atau diabaikan, yang pada akhirnya memperburuk tingkat kepercayaan diri mereka.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan observasi langsung terhadap anak berkebutuhan khusus di sekolah, penelitian ini menunjukkan bahwa banyak ABK yang memiliki rasa percaya diri rendah. Hal ini terlihat dari kebiasaan mereka yang jarang berinteraksi dengan teman-teman sekelas. Seperti yang disampaikan oleh wali kelas XI Agama, "si A tersebut cenderung menghindari interaksi dengan teman-teman lainnya. Namun, ketika mereka berinteraksi dengan teman-teman sesama ABK, mereka tampak lebih leluasa berbicara dan dapat tertawa dengan bebas".

Proses Konseling dan Penerapan Teknik CBT

Pada pertemuan pertama, konseli sangat terlihat canggung dan terlihat cemas saat berinteraksi. Hal ini terlihat jelas ketika ia menghindari kontak mata dan hanya berbicara seperlunya Untuk mengatasi hal tersebut, saya berusaha menciptakan suasana yang aman dan penuh kepercayaan, agar konseli merasa lebih nyaman dan terbuka. Perlahan-lahan, pada pertemuan kedua, saya mulai melihat perubahan yang positif. Konseli mulai berani menatap saya dengan lebih percaya diri dan sedikit demi sedikit mulai membuka diri, menceritakan berbagai hal yang ada dalam pikirannya, seperti ketidakpastiannya dalam memilih jurusan dan hubungan dengan adiknya.

peneliti menggunakan teknik umpan balik positif untuk memberi dorongan setiap kali konseli berhasil melakukan sesuatu, meskipun belum sempurna. Konseli sudah

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, tetapi kegaitan ekstra yang di pilih oleh konseli itu bukan pilihannya sendiri melaikan konseli ikut2an dengan pilihan temannya.

Sebagai bagian dari evaluasi, saya memberikan dukungan emosional dengan menanyakan perasaan konseli, dan mendorongnya untuk terlibat dalam kegiatan yang ia sukai bukan kegiatan yang konseli ikuti tetapi ikut2an oleh pilihan temannya, seperti kaligrafi dan memasak. Dengan berpartisipasi dalam kegiatan ini, konseli mulai merasa lebih percaya diri dan menyadari bahwa ia memiliki kelebihan yang patut dibanggakan. Jika dibutuhkan, saya juga akan merujuk konseli ke psikolog atau terapis berpengalaman untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut yang lebih sesuai dengan kebutuhannya.



Gambar 1. Dokumentasi Wawancara

Melalui wawancara, saya menemukan bahwa konseli mengalami kecemasan sosial, yakni merasa kesulitan berinteraksi dengan orang lain karena rasa tidak percaya diri. Perasaan ini menghambatnya untuk bersosialisasi dengan teman-temannya di sekolah dan menyebabkan konseli semakin tertutup.

Perubahan Positif Setelah Penerapan Teknik CBT

Penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) kepada anak berkebutuhan khusus (ABK) belum sepenuhnya menghasilkan kepercayaan diri yang maksimal, sudah terlihat adanya perubahan positif pada konseli. Konseli kini mulai berani untuk menceritakan permasalahan yang dihadapinya kepada konselor, yang merupakan langkah penting dalam proses peningkatan kepercayaan diri. Selain itu, ABK juga mulai menunjukkan perubahan kecil, seperti tidak terlalu menunduk saat berjalan, yang sebelumnya sering dilakukan sebagai bentuk rasa minder atau cemas. Namun, untuk benar-benar mengembangkan kepercayaan diri ABK secara menyeluruh, dukungan dari lingkungan sekitar sangatlah penting.

Keberhasilan dalam membangun rasa percaya diri tidak hanya bergantung pada usaha ABK itu sendiri, tetapi juga pada lingkungan yang mendukung, baik dari keluarga, teman-teman, maupun sekolah. Lingkungan yang positif dan inklusif akan membantu ABK merasa diterima dan dihargai, sehingga mereka dapat lebih percaya diri untuk berinteraksi dan menghadapi tantangan dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, perbaikan tidak hanya perlu dilakukan pada diri ABK, tetapi juga pada kualitas lingkungan sosial yang ada di sekitarnya.

PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada bagaimana meningkatkan tingkat kepercayaan diri anak berkebutuhan khusus (ABK) yang cenderung rendah, serta faktor-faktor apa saja yang memengaruhi kepercayaan diri mereka. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara dengan guru dan observasi langsung, temuan menunjukkan bahwa banyak ABK yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sekelas. Aktivitas bersama membantu anak untuk menanamkan cara berfikir dan bersikap di masyarakat dan menjadikannya sebagai caranya sendiri (Sa'diyah, 2017)Keengganan untuk melakukan aktivitas bersamma ini sering disebabkan oleh rasa takut akan penolakan atau ketidakmampuan dalam berkomunikasi dengan teman sebaya Salah satu contoh yang ditemukan adalah seorang konseli yang cenderung menghindari interaksi sosial, terutama dengan teman-teman sekelasnya. Namun, ketika berinteraksi dengan sesama ABK, konseli terlihat lebih percaya diri. Hal ini mengindikasikan bahwa suasana yang aman dan kenyamanan dalam interaksi sosial dapat meningkatkan rasa percaya diri anak. Lingkungan yang aman pada dasarnya memiliki dua aspek utama yaitu lingkungan yang bersifat fisik dan psikis, spek fisik mencakup factor-faktor seperti keamanan bangunan, keamanan lingkungan, dan ketersediaan P3K, Sementara itu, aspek psikis mencakup kebijakan anti kekerasan seksual, kekerasan fisik, perlindungan, dan hukuman fisik (Putri & Hibana, 2024) Selain itu, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, dan sekolah memperburuk kondisi ini, yang dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan rendah diri pada ABK.

Temuan-temuan dari penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang pentingnya peran lingkungan dalam meningkatkan kepercayaan diri ABK. Salah satu temuan yang mencolok adalah bahwa konseli yang awalnya merasa cemas dan canggung dalam interaksi sosial, mulai menunjukkan perubahan positif setelah diberi dukungan dan umpan

balik yang konstruktif selama proses konseling. Dengan penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Cognitive Behavior Therapy yaitu teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptive (Amelia et al., 2023). Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behaviour Therapy/CBT) adalah pendekatan konseling yang difokuskan pada pembetulan pemahaman yang salah atau terdistorsi yang diakibatkan oleh peristiwa yang merugikan, baik secara fisik maupun psikologis (Aulizalsini Alurmei et al., 2024).CBT percaya bahwa perilaku memiliki efek yang kuat untuk pikiran individu dan perasaan karena itu modifikasi perilaku mungkin jalan mengubah pikiran dan perasaan individu (Zuraidah Zuraidah, 2023). Dengan adanya tehnik CBT Konseli mulai merasa lebih nyaman dan terbuka untuk berbicara tentang permasalahan yang dihadapi, seperti kebingungannya dalam memilih jurusan dan hubungan dengan keluarga.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi CBT, mayoritas responden memiliki tingkat kepercayaan diri sedang (62,50%) dan kurang (16,67%). Setelah terapi CBT, sebagian besar responden mengalami peningkatan, dengan 54,17% memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi dan 37,50% sangat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi CBT berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 1 Sengkang, dengan nilai $p = 0{,}000 < \alpha = 0{,}05$. Tapi penelitian ini hanya berfokus pada anak non berkebtuhan khusus tidak untuk anak berkebutuhan khusus.

Proses ini menunjukkan bahwa CBT, yang berfokus pada mengubah pola pikir dan perilaku negatif, dapat membantu anak-anak dengan kebutuhan khusus untuk mengenali dan mengubah kecemasan sosial mereka. Meskipun perubahan yang terjadi masih terbatas, perubahan kecil seperti keberanian untuk berinteraksi dengan lebih percaya diri dan tidak lagi menunduk saat berjalan, adalah tanda kemajuan yang signifikan dalam proses peningkatan kepercayaan diri.

Selain itu, temuan juga mengungkapkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya bergantung pada usaha individu ABK, tetapi juga pada lingkungan yang mendukung. Lingkungan sosial yang inklusif, seperti keluarga yang mendukung karena Peran orang tua dalam pengasuhan dapat memengaruhi proses pembentukan kepercayaan diri mereka (Ulya et al., 2021)dan sekolah yang menyediakan kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang diminati, dapat membantu ABK merasa lebih dihargai dan diterima. Keterlibatan dalam aktivitas yang disukai, seperti kaligrafi dan memasak, telah membantu konseli merasa lebih percaya diri dan meningkatkan rasa harga diri mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa anak berkebutuhan khusus (ABK) sering mengalami tingkat kepercayaan diri yang rendah, yang menghambat mereka dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial. Rasa takut akan penolakan dan ketidakmampuan dalam berkomunikasi dengan orang lain menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi ini. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa lingkungan yang mendukung sangat penting dalam meningkatkan kepercayaan diri ABK, dengan contoh yang menunjukkan bahwa mereka lebih percaya diri saat berinteraksi dengan sesama ABK dalam suasana yang aman.

Proses konseling dengan menggunakan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menunjukkan adanya perubahan positif, meskipun belum sepenuhnya optimal. Teknik CBT membantu konseli untuk mengatasi kecemasan sosial dan membuka diri untuk berbicara tentang masalah pribadi, yang berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri. Dukungan emosional yang diberikan oleh konselor, serta dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang disukai, juga berperan penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa harga diri.

Namun, keberhasilan dalam membangun kepercayaan diri ABK tidak hanya bergantung pada upaya individu, tetapi juga pada kualitas lingkungan sosial yang ada di sekitar mereka, baik dari keluarga, teman, maupun sekolah. Dengan menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung, ABK dapat merasa diterima dan dihargai, yang akan mendorong mereka untuk lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain dan menghadapi tantangan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, N. R., Sinring, A., & Asdar, M. (2023). Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Teknik Restrukturisasi KognitifMeningkatkan Self Esteem Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran Meningkatkan*, *5*(3), 194–203. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Meningkatkan+Self+Esteem+Peserta+Didik+Melalui+Layanan+Konseling+Individual+dengan+Pendekatan+Cognitive+Behavior+Therapy+Teknik+Restrukturisasi+KognitifMeningkatkan+Self+Esteem+Peserta+Didik+Melalui+Layanan+Konseling+Individual+dengan+Pendekatan+Cognitive&btnG=

Ar, A. (2024). *Pengaruh Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Peningkatan Kepercayaan*

Diri Siswa SMP Negeri 1 Sengkang. *4*, 7019–7035.

Aulina, M., & Susanto, D. (2018). *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia Volume 4 Nomor 3 Tahun 2018 Tersedia Online : https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS IX SMP NEGERI 1 . 4*, 1–6.

Aulizalsini Alurmei, W., Putri Azzahra, S., Kusuma Dewi, V., Nurul Azmi, K., Intan Fadhillah Yahya, A., & Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, P. (2024). Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Konseling Direktif Dengan Teknik Pendekatan Cbt (Cognitive Behavior Therapy). *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, *3*(1), 46–56. https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.951

Diantika, R., Achmad, H., & Yani, A. (2020). Lingkungan inklusi dan kemampuan bersosialisasi : studi terhadap pola pertemanan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Sosietas Jurnal Pendidikan Sosiologi*, *10*(1), 765–769.

Khoirunisa, S., Muhroji, M., Wulandari, R., & Pratiwi, A. S. (2024). Penguatan Rasa Percaya Diri Siswa dalam Berkomunikasi di Sekolah Inklusi. *Buletin KKN Pendidikan*, *6*(1), 97–109. https://doi.org/10.23917/bkkndik.v6i1.23644

Mahardika, A. G., Putra, D. P., Iswantir, & Syam, H. (2022). Upaya Guru dalam Menumbuhkan Kepercayaan Diri Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Ampek Angkek. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(5), 4342–4350.

Masni, H. (2021). Peran Pola Asuh Demokrais Orangtua Terhadap Pengembangan Potensi Diri dan Kreativitas Siswa. *Jurnal Imiah Dikdaya*, 58–74.

Nugraheni, D., Rosida, L., & Illiandri, O. (2022). Pendidikan inklusi terhadap anak berkebutuhan khusus. *Proceeding of Lambung Mangkurat Medical Seminar*, *3*(1), 20–32.

Nurfadillah, S., Ulfah, M., Fitriyani, D., Nikmah, S. Z., Syifa, U. N., Kauniyah, N., & Nurfalah, K. (2022). Analisis Pentingnya Pendidikan Inklusi untuk Anak Berkebutuhan Khusus di SDN Poris Gaga 2 Kota Tangerang. *Masaliq*, *2*(6), 658–668. https://doi.org/10.58578/masaliq.v2i6.620

Putri, H. A., & Hibana. (2024). Menciptakan Lingkungan Belajar Aman dan Nyaman di Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 754–767. https://doi.org/10.19105/kiddo.v1i1.14536

Rahardjo, M. (2017). *STUDI KASUS DALAM PENELITIAN KUALITATIF: KONSEP DAN PROSEDURNYA*.

Sa'diyah, R. (2017). Pentingnya Melatih Kemandirian Anak. *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, *16*(1), 31–46. https://doi.org/10.15408/kordinat.v16i1.6453

Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.

Sulistyowati, S. (2021). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, *3*(2). https://doi.org/10.24176/jpp.v3i2.5741

Ulya, N., Diana, R. R., Uin, P., Kalijaga, S., Uin, P., & Kalijaga, S. (2021). Peran Pola Asuh Orang Tua Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Anak Usia. *Jurnal Golden Age*, *5*(02), 304–313.

Zuraidah Zuraidah. (2023). Peran teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) dalam mengelola stres remaja. *Journal Innovation In Education*, *1*(4), 01–21. https://doi.org/10.59841/inoved.v1i4.342