



Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Busungbiu

Desak Putu Novita Arisanti¹, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri², Kadek Sathya Gita Rismawan³

Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia¹⁻³

Email Korespondensi: desak.novita@student.undiksha.ac.id¹, arum-widhiyanti@undiksha.ac.id², gita.rismawan@undiksha.ac.id³

Article received: 01 Januari 2026, Review process: 12 Januari 2026
Article Accepted: 22 Februari 2026, Article published: 27 Maret 2026

ABSTRACT

This study is motivated by the low level of self-disclosure among students, which can hinder social and emotional development and affect the quality of interpersonal relationships in the school environment. Preliminary data indicate that some students still feel afraid, shy, and worried about being negatively judged when expressing their feelings or personal problems to others. This research aims to examine the effectiveness of implementing cognitive behavioral counseling through cognitive restructuring techniques in improving the self-disclosure of eleventh-grade students at SMA Negeri 2 Busungbiu. This study employs a quantitative approach using a quasi-experimental research design with a pretest-posttest control group design. The research subjects consisted of 16 students who had low levels of self-disclosure and were divided into an experimental group and a control group. The results show a significance value of <0.001 with a t -value of 7.184, indicating a significant difference between the experimental group and the control group. The effect size value of 3.592 indicates that the treatment falls into a very high category. Thus, the implementation of cognitive behavioral counseling through cognitive restructuring techniques is proven to be effective in increasing students' self-disclosure.

Keywords: *Self-Disclosure, Cognitive Behavioral Counseling, Cognitive Restructuring, High School Students, Guidance and Counseling.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterbukaan diri (self-disclosure) pada siswa yang dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional serta mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal di lingkungan sekolah. Data awal menunjukkan bahwa sebagian siswa masih merasa takut, malu, dan khawatir dinilai negatif ketika menyampaikan perasaan atau permasalahan pribadi kepada orang lain. Riset ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan konseling kognitif behavioral melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Busungbiu. Riset ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (quasi-experimental research) serta menggunakan rancangan pretest-posttest control group design. Subjek penelitian berjumlah 16 siswa yang memiliki tingkat keterbukaan diri rendah dan dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental research) yang menerapkan rancangan pretest-posttest control group design. Hasil penelitian menunjukkan nilai

signifikansi $<0,001$ dengan nilai t sebesar 7,184 sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai effect size sebesar 3,592 menunjukkan bahwa perlakuan berada pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian, penerapan konseling kognitif behavioral melalui teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Kata Kunci: Keterbukaan Diri, Konseling Kognitif Behavioral, Restrukturisasi Kognitif, Siswa SMA, Bimbingan Konseling.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam mendorong perkembangan individu serta kemajuan suatu bangsa. Hal tersebut sejalan dengan amanat yang tertuang dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menegaskan bahwa penyelenggaraan pendidikan diarahkan pada upaya mengoptimalkan potensi yang dimiliki peserta didik agar berkembang menjadi pribadi yang memiliki keimanan, pengetahuan, kreativitas, kemandirian, serta sikap tanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam kerangka tersebut, proses pendidikan tidak semata-mata menitikberatkan pada pencapaian akademik, melainkan juga mencakup pembinaan karakter, penguatan kemampuan sosial, serta pengembangan keterampilan interpersonal yang dimiliki oleh peserta didik. Salah satu kemampuan sosial yang penting untuk dikembangkan dalam diri siswa adalah keterbukaan diri (*self-disclosure*).

Keterbukaan diri dapat dipahami sebagai suatu proses ketika individu menyampaikan atau membagikan pemikiran, perasaan, serta pengalaman pribadinya kepada orang lain dalam suatu interaksi sosial. Menurut Lestari (2024), keterbukaan diri atau *self-disclosure* dipahami sebagai aktivitas individu dalam mengungkapkan perasaan serta informasi pribadi kepada orang lain. Informasi yang dibagikan tersebut dapat berupa uraian yang bersifat deskriptif maupun penilaian yang bersifat evaluatif. Sementara itu, Birtchnell (1989) menjelaskan bahwa *self-disclosure* merupakan interaksi antara individu di mana seseorang secara sengaja mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain. Kemampuan ini menjadi dasar terbentuknya hubungan interpersonal yang sehat serta membantu individu memahami dirinya secara lebih baik.

Dalam lingkungan pendidikan, keterbukaan diri memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa. Siswa yang mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara terbuka cenderung lebih mudah menjalin hubungan sosial yang positif serta memperoleh dukungan dari lingkungan sekitarnya. Setianingsih (2014) menyatakan bahwa dalam interaksi sosial, penerimaan atau penolakan terhadap seseorang sangat dipengaruhi oleh kemampuannya dalam mengungkapkan diri. Selain itu, Andrianie (2022) menegaskan bahwa keterbukaan diri merupakan faktor penting yang mendukung keberhasilan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan diri pada siswa masih tergolong rendah. Asmilasih (2022) menyatakan bahwa siswa saat ini lebih cenderung mengekspresikan perasaan melalui media sosial dibandingkan melalui interaksi langsung dengan orang lain. Marfuah (2021) menyatakan bahwa

hambatan yang dialami remaja dalam melakukan interaksi sosial kerap berkaitan dengan pengalaman negatif pada masa sebelumnya, yang kemudian memunculkan rasa kurang percaya terhadap lingkungan di sekitarnya. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sejumlah siswa mengalami keterbukaan diri yang rendah karena takut menyampaikan pendapat atau perasaan kepada orang lain (Setiawan, 2019). Selain itu, Wardana (2021) menjelaskan bahwa rendahnya keterbukaan diri dapat menghambat komunikasi akademik, termasuk dalam proses penyelesaian tugas akhir mahasiswa.

Fenomena serupa juga ditemukan di SMA Negeri 2 Busungbiu. Berdasarkan hasil pengumpulan data awal melalui kuesioner terbuka kepada siswa kelas XI IPA pada bulan Mei 2025, diketahui bahwa sekitar 75% siswa memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah. Sebagian besar siswa merasa enggan menyampaikan perasaan, pendapat, maupun permasalahan pribadi kepada teman, guru, ataupun guru bimbingan dan konseling karena merasa malu, takut dinilai negatif, serta khawatir rahasia pribadi mereka akan tersebar. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Rendahnya keterbukaan diri siswa seringkali dipengaruhi oleh adanya pikiran negatif atau keyakinan irasional yang muncul ketika berinteraksi dengan orang lain. Beberapa siswa memiliki anggapan bahwa jika mereka mengungkapkan perasaan atau masalah yang dihadapi, orang lain akan merespons secara negatif, mengejek, atau bahkan menjauhi (Suranata, 2013). Pikiran-pikiran negatif tersebut dapat membentuk persepsi yang keliru terhadap diri sendiri maupun lingkungan sosial sehingga siswa menjadi ragu untuk bersikap terbuka. Kondisi ini apabila dibiarkan dapat memperkuat pola pikir yang tidak rasional dan berdampak pada rendahnya kemampuan siswa dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui layanan konseling, khususnya konseling kognitif behaviorial. Pendekatan ini menekankan bahwa emosi dan perilaku individu dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan suatu peristiwa. Beck (1979) menyatakan bahwa gangguan emosional tidak semata-mata disebabkan oleh peristiwa yang dialami seseorang, melainkan oleh cara individu menafsirkan peristiwa tersebut secara kognitif. Oleh karena itu, perubahan pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih rasional diharapkan dapat membantu individu mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu pendekatan yang diterapkan dalam konseling kognitif behaviorial ialah teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), yaitu strategi yang digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi serta mengubah pola pikir yang kurang adaptif menjadi pola pikir yang lebih rasional dan positif. Pelaksanaan konseling dengan menerapkan teknik *cognitive restructuring* bertujuan membantu konseli mengembangkan cara pandang yang baru dan lebih adaptif dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupannya. Melalui penerapan teknik tersebut, pola pikir disfungsional yang dimiliki individu dapat diarahkan menjadi cara berpikir yang lebih positif sehingga individu mampu

memandang diri sendiri maupun lingkungannya secara lebih konstruktif (Rismawan, 2024). Proses konseling restrukturisasi kognitif melibatkan beberapa langkah yang bertujuan untuk mengubah pola pikir siswa, yaitu dengan mengidentifikasi distorsi kognitif, menantang keyakinan irasional, serta mengembangkan pola pikir baru yang lebih sehat dan adaptif (Rismawan, 2024). Dengan demikian, konseling cognitive restructuring berupaya memperbaiki pikiran disfungsi agar menjadi lebih rasional sehingga individu mampu mengembangkan perilaku yang lebih positif (Rismawan, 2024).

Berdasarkan pemaparan tersebut, riset ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan konseling kognitif behavioral melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam upaya meningkatkan keterbukaan diri pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Busungbiu. Riset ini diharapkan mampu menyajikan bukti empiris terkait efektivitas pendekatan tersebut, sekaligus dapat menjadi salah satu alternatif strategi dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah guna membantu peserta didik mengembangkan keterbukaan diri serta meningkatkan kualitas interaksi sosial mereka.

Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*), Keterbukaan diri menjadi salah satu unsur penting dalam komunikasi interpersonal yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menyampaikan pemikiran, perasaan, serta pengalaman pribadinya kepada orang lain dalam proses interaksi sosial. Sadarjoen (2006), dengan merujuk pada pendapat Buhrmester (1998), mengemukakan bahwa keterbukaan diri merupakan suatu proses ketika individu menyampaikan atau membagikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain sebagai bagian dari interaksi sosial. Melalui proses ini, individu dapat membangun hubungan yang lebih dekat serta meningkatkan pemahaman antar individu dalam lingkungan sosialnya.

Lestari (2024) menyatakan bahwa keterbukaan diri atau *self-disclosure* merupakan aktivitas individu dalam menyampaikan perasaan serta informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain. Informasi yang diungkapkan dapat bersifat deskriptif maupun evaluatif, sehingga memungkinkan individu untuk menyampaikan pengalaman, pemikiran, serta pandangan yang dimilikinya kepada orang lain. Sementara itu, Devito (2001) mengartikan keterbukaan diri sebagai bentuk komunikasi di mana individu mengungkapkan informasi pribadi yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain, seperti ide, gagasan, perasaan, maupun pengalaman hidup. Menurut Lestari (2018), keterbukaan diri juga berperan penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat karena memungkinkan individu saling memahami dan memperkuat kepercayaan dalam interaksi sosial.

Konsep keterbukaan diri juga dijelaskan melalui teori Johari Window yang dikembangkan oleh Luft dan Ingham (1955). Model ini menjelaskan bahwa terdapat area *open self* yang menunjukkan bagian diri individu yang diketahui oleh dirinya sendiri maupun oleh orang lain. Semakin luas area terbuka tersebut, maka semakin tinggi tingkat keterbukaan diri seseorang dalam hubungan sosial. Dalam konteks pendidikan, keterbukaan diri menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan layanan bimbingan dan konseling karena memungkinkan siswa menyampaikan pikiran dan perasaannya secara lebih terbuka kepada guru maupun konselor (Andrianie, 2022). Oleh karena itu, keterbukaan diri menjadi salah satu

keterampilan psikososial yang penting untuk dikembangkan pada siswa agar mereka mampu menjalin hubungan interpersonal yang sehat serta meningkatkan kemampuan komunikasi sosialnya.

Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif, Konseling kognitif behavioral merupakan pendekatan psikoterapi yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku individu. Pendekatan ini berlandaskan pada asumsi bahwa cara individu berpikir akan memengaruhi perasaan serta perilaku yang muncul dalam dirinya. Beck (1976) menyatakan bahwa berbagai permasalahan psikologis seringkali disebabkan oleh pola pikir yang tidak rasional atau distorsi kognitif yang memengaruhi cara individu menafsirkan suatu peristiwa. Oleh karena itu, pendekatan kognitif behavioral berfokus pada upaya mengidentifikasi serta mengubah pola pikir negatif sehingga individu dapat mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dan positif (Beck, 2021).

Pendekatan konseling kognitif behavioral pertama kali dikembangkan oleh Aaron T. Beck yang menekankan bahwa pikiran memiliki peran penting dalam membentuk perilaku individu. Menurut Aaron T. Beck (1979), gangguan emosional tidak selalu disebabkan oleh peristiwa yang dialami seseorang, melainkan oleh cara individu menafsirkan peristiwa tersebut secara kognitif. Dengan demikian, perubahan pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih rasional diyakini dapat membantu individu dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis maupun sosial yang dihadapinya. Beck (2011) juga menegaskan bahwa tujuan utama dari pendekatan kognitif behavioral adalah membantu individu mengidentifikasi distorsi kognitif, mengevaluasi keyakinan irasional, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan konstruktif.

Salah satu metode yang diterapkan dalam konseling kognitif behavioral adalah teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), yaitu strategi yang digunakan untuk membantu individu mengubah pola pikir yang kurang adaptif menjadi lebih rasional dan konstruktif. Teknik ini berfokus pada proses mengidentifikasi pikiran negatif otomatis yang muncul dalam diri individu serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif (Beck, 1979). Menurut Rismawan (2024), penerapan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* bertujuan untuk membantu individu mengembangkan cara pandang baru sehingga lebih mampu menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupannya. Melalui penerapan teknik tersebut, pola pikir yang bersifat disfungsional dapat diarahkan menjadi cara berpikir yang lebih positif sehingga individu mampu memandang diri sendiri maupun lingkungan sosialnya secara lebih konstruktif. Selain itu, proses restrukturisasi kognitif juga melibatkan upaya menghapus distorsi kognitif, menantang keyakinan irasional, serta mengembangkan pola pikir baru yang lebih sehat dan konstruktif.

Dalam konteks pendidikan, penerapan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan psikologis dan sosial yang mereka alami. Paramartha (2019) menjelaskan bahwa pendekatan kognitif behavioral efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial serta memperbaiki pola pikir yang kurang adaptif. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat membantu

remaja mengembangkan hubungan sosial yang lebih sehat serta meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal (Paramartha, 2020; Paramartha, 2023). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Umam, Suranata, dan Lestari (2025) menunjukkan bahwa konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan *self-disclosure* atau keterbukaan diri siswa. Melalui teknik ini, siswa dilatih untuk mengenali pikiran negatif yang menghambat mereka dalam berinteraksi dengan orang lain serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif sehingga mereka lebih percaya diri dalam mengekspresikan pikiran dan perasaannya.

METODE

Jenis Penelitian

Riset ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen semu (*quasi-experimental research*) untuk mengkaji pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap variabel yang diteliti. Metode tersebut digunakan untuk mengkaji tingkat efektivitas penerapan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam upaya meningkatkan keterbukaan diri pada siswa. Penelitian eksperimen semu dipilih karena peneliti tidak dapat mengontrol seluruh variabel luar secara penuh, namun tetap memberikan perlakuan kepada kelompok tertentu untuk melihat pengaruh yang ditimbulkan terhadap variabel yang diteliti.

Desain Penelitian

Desain riset yang digunakan dalam studi ini adalah *pretest-posttest* control group design, yaitu rancangan penelitian yang melibatkan dua kelompok, yakni kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding. Pada tahap awal, kedua kelompok terlebih dahulu diberikan *pretest* untuk mengidentifikasi kondisi awal keterbukaan diri siswa. Selanjutnya, kelompok eksperimen memperoleh perlakuan berupa konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan khusus sebagai bentuk pembanding dalam penelitian. Setelah proses perlakuan selesai dilaksanakan, kedua kelompok kembali diberikan *posttest* untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi pada tingkat keterbukaan diri siswa.

Populasi dan Sampel

Riset ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Busungbiu dengan melibatkan siswa kelas XI sebagai subjek penelitian. Dalam riset ini, populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas XI, sementara sampel ditentukan dari kelas yang ditetapkan sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penentuan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik yang sesuai dengan tujuan riset, sehingga kedua kelompok dapat dibandingkan secara tepat untuk melihat pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket atau kuesioner keterbukaan diri yang disusun berdasarkan indikator

keterbukaan diri, yaitu ekspresi, transparansi, refleksi, responsivitas, dan afirmasi. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert untuk mengukur tingkat keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sebelum digunakan dalam proses riset, instrumen tersebut terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas guna memastikan bahwa alat ukur yang digunakan memiliki tingkat ketepatan serta konsistensi yang memadai dalam mengukur variabel yang diteliti.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam riset ini mencakup analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif dimanfaatkan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat keterbukaan diri siswa berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas untuk memastikan data memenuhi asumsi statistik. Uji hipotesis dalam riset ini dilakukan dengan menggunakan *independent sample t-test* untuk mengidentifikasi perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Selain itu, analisis *effect size* juga digunakan untuk mengetahui tingkat kekuatan atau efektivitas dari perlakuan yang diterapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Deskripsi Data Penelitian

Temuan riset diperoleh melalui pelaksanaan *pretest* dan *posttest* yang bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat keterbukaan diri siswa sebelum dan setelah perlakuan diberikan. Berdasarkan hasil *pretest* terhadap seluruh populasi yang berjumlah 66 siswa, ditemukan 16 siswa yang memiliki tingkat keterbukaan diri dalam kategori rendah. Enam belas siswa tersebut selanjutnya ditetapkan sebagai subjek dalam riset ini dan dibagi ke dalam dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memperoleh perlakuan berupa penerapan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan khusus sebagai pembanding dalam penelitian.

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum dimanfaatkan dalam riset, instrumen keterbukaan diri terlebih dahulu melalui pengujian validitas dan reliabilitas guna memastikan bahwa instrumen tersebut layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Berdasarkan hasil uji validitas, dari total 50 butir pernyataan yang dianalisis, sebanyak 25 butir dinyatakan valid karena memiliki nilai r hitung $\geq r$ tabel (0,361) pada tingkat signifikansi 5%. Sementara itu, 25 butir pernyataan lainnya dinyatakan tidak valid sehingga tidak digunakan dalam instrumen penelitian. Selanjutnya, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS dan memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,981. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi sehingga dinyatakan layak digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Hasil Uji N-Gain

Untuk mengidentifikasi tingkat peningkatan keterbukaan diri siswa setelah perlakuan diberikan, dilakukan analisis menggunakan perhitungan N-Gain. Hasil analisis menunjukkan nilai N-Gain sebesar 0,92 atau 92,3611%. Berdasarkan kriteria Hake (1998), nilai tersebut berada pada kategori tinggi karena melebihi batas $\geq 0,70$. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa penerapan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki tingkat efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Hasil Uji Prasyarat Analisis

Sebelum tahap pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan uji prasyarat analisis yang mencakup uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan metode *Shapiro-Wilk* dan *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol yang lebih besar dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Selain itu, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang berarti variansi data antara kedua kelompok bersifat homogen. Dengan terpenuhinya kedua syarat tersebut, maka data dapat dianalisis menggunakan uji statistik parametrik.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam riset ini dilaksanakan dengan menggunakan Independent Sample t-Test yang dianalisis melalui bantuan program SPSS. Pengujian ini dilakukan untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat keterbukaan diri siswa antara kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan berupa konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Analisis ini dilakukan setelah data dinyatakan memenuhi kriteria uji prasyarat analisis, yaitu berdistribusi normal dan memiliki variansi yang homogen. Hasil dari pengujian hipotesis tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Independent Sample t-Test

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Keterbukaan Diri	7.184	14	<0.001	27.750	3.863

Berdasarkan data pada Tabel 1, diperoleh nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar <0,001, yang menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih kecil dibandingkan dengan taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu 0,05. Temuan tersebut mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) dinyatakan ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap peningkatan tingkat keterbukaan diri pada siswa.

Untuk mengetahui sejauh mana besar pengaruh dari perlakuan yang diberikan, selanjutnya dilakukan analisis effect size. Analisis ini dilakukan untuk mengukur besarnya kekuatan efek dari perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen. Hasil perhitungan effect size dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Effect Size

Metode	Effect Size	Kategori
Cohen's d	3.592	Sangat Tinggi

Berdasarkan data pada Tabel 2, diperoleh nilai Cohen's d sebesar 3,592 yang termasuk dalam kategori efek sangat tinggi. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa penerapan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif memberikan pengaruh yang sangat kuat terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kognitif behavioral melalui teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan sebagai salah satu pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Temuan riset menunjukkan bahwa penerapan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan skor keterbukaan diri pada kelompok eksperimen setelah memperoleh perlakuan, yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Melalui proses konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk memahami pikiran dan perasaan yang mereka alami serta mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Proses ini membantu siswa untuk lebih berani mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi dalam interaksi sosial sehingga keterbukaan diri mereka mengalami peningkatan.

Temuan dalam riset ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Umam, Suranata, dan Lestari (2025), yang menunjukkan bahwa penerapan konseling kognitif behavioral melalui teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan *self-disclosure* (keterbukaan diri) serta kesejahteraan psikologis siswa. Dalam penelitian tersebut yang menggunakan desain kuasi eksperimen dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, siswa yang menerima intervensi restrukturisasi kognitif mampu mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih adaptif sehingga tingkat keterbukaan diri mereka meningkat secara signifikan dibandingkan dengan siswa yang tidak menerima perlakuan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan cara berpikir memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sosial yang lebih terbuka. Dengan demikian, penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling sekolah dapat membantu siswa mengembangkan keberanian untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, serta pengalaman pribadi dalam interaksi sosial.

Selain perubahan yang terlihat dari hasil analisis statistik, proses konseling kelompok juga menunjukkan adanya perkembangan perilaku siswa selama kegiatan berlangsung. Pada awal pelaksanaan intervensi, terdapat peserta yang masih

menunjukkan kecenderungan tertutup dan kurang aktif dalam diskusi kelompok. Namun, seiring dengan berjalannya sesi konseling yang bersifat suportif dan partisipatif, siswa mulai menunjukkan perubahan secara bertahap. Mereka menjadi lebih aktif dalam menyampaikan pendapat, berani berbagi pengalaman pribadi, serta lebih responsif terhadap pandangan teman sebayanya. Dinamika kelompok yang terbentuk selama proses konseling memberikan ruang bagi siswa untuk saling mendengarkan, menghargai pendapat, serta memberikan dukungan satu sama lain sehingga siswa merasa lebih nyaman dalam mengekspresikan diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya berdampak secara kuantitatif terhadap peningkatan skor keterbukaan diri, tetapi juga memberikan dampak kualitatif terhadap perkembangan perilaku sosial siswa.

Peningkatan keterbukaan diri siswa juga terlihat pada beberapa indikator utama, yaitu ekspresi, transparansi, refleksi, responsivitas, dan afirmasi. Selama proses intervensi, siswa menunjukkan perkembangan dalam kemampuan mengekspresikan pikiran dan perasaan secara lebih terbuka, meningkatkan kejujuran dalam komunikasi interpersonal, serta lebih aktif dalam merespons pandangan orang lain. Selain itu, siswa juga mulai menunjukkan keberanian dalam menyampaikan pengalaman pribadi serta mengungkapkan nilai dan pendapatnya secara terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok yang dilaksanakan mampu menciptakan lingkungan yang aman dan suportif sehingga siswa merasa lebih percaya diri untuk mengungkapkan dirinya. Dengan dukungan materi konseling yang relevan, sikap kooperatif peserta, serta fasilitas yang memadai dari pihak sekolah, proses intervensi dapat berlangsung secara kondusif dan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil riset yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Busungbiu. Hal tersebut ditunjukkan oleh meningkatnya skor keterbukaan diri pada kelompok eksperimen setelah memperoleh perlakuan, yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Hasil analisis statistik menggunakan uji independent sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa. Secara teoritis, temuan penelitian ini memperkuat konsep dalam pendekatan kognitif behavioral yang menyatakan bahwa pola pikir individu memiliki pengaruh terhadap emosi dan perilaku yang muncul. Melalui teknik restrukturisasi kognitif, siswa dibimbing untuk mengidentifikasi pikiran negatif atau keyakinan irasional yang selama ini menghambat mereka untuk bersikap terbuka. Setelah pola pikir tersebut diubah menjadi cara berpikir yang lebih rasional dan positif, siswa menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dalam mengungkapkan pemikiran serta perasaannya kepada orang lain. Dengan demikian, penerapan konseling kognitif behavioral melalui teknik restrukturisasi kognitif dapat menjadi salah satu pendekatan yang

efektif dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal sekaligus meningkatkan keterbukaan diri.

Berdasarkan hasil riset ini, disarankan agar guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu alternatif layanan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterbukaan diri. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada pengembangan aspek sosial dan emosional siswa. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan riset dengan cakupan subjek yang lebih luas serta mengombinasikan berbagai teknik konseling lainnya sehingga diperoleh temuan yang lebih komprehensif terkait upaya meningkatkan keterbukaan diri siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Andrianie, S. (2022). Teknik Homeroom Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. *Prosiding Semdikjar (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 5, 743-744. <https://Proceeding.Unpkediri.Ac.Id/Index.Php/Semdikjar/Article/View/2009>
- Asmilasih, N., Rasimin, Wahyuni, H., & Lubis, M. A. (2022). Upaya Meningkatkan *Self-disclosure* Siswa Melalui Teknik Homeroom Dalam Layanan Bimbingan Kelompok. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 93-102. <https://Journal.Iainlangsa.Ac.Id/Index.Php/Syifaulqulub/Article/View/5241>
- Barrett, B., & Petkova, H. (2013). *Cognitive Behaviour Therapy: A Comparison Of Costs*. Curtis, L. A. (2013). *Unit Costs Of Health And Social Care 2013*. Kent: Personal Social Services Research Unit, University Of Kent.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy Of Depression*. Guilford Press.
- Birtchnell, J. (1989). *Self-disclosure: Theory, Research And Therapy*. *Personality And Individual Differences*. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90231-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90231-6)
- Corey, G. (2013). *Theory And Practice Of Group Counseling (9th Ed.)*. Cengage Learning.
- Dayakisni, T. (2009). *Psikologi Sosial*. In Umm Press.
- Devito, J. (2001). *The Interpersonal Communication Course*. Pearson, 3(1), 1-20.
- Dharsana, I. K., Suarni, N. K., Sudarsana, G. N., Paramartha, W. E., & Ahmad, M. (2020). Cognitive-behavioral therapy counseling in developing cross-gender friendship in adolescents. *Enfermería Clínica*, 30, 206-208. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.079>
- Dharsana, I. K., Suarni, N. K., Sudarsana, G. N., & Paramartha, W. E. (2019). Cognitive counseling with reframing techniques to intervene in self aggression. *Dalam Proceedings of the 5th International Conference on Education and Technology (ICET 2019)* (hlm. 62-64). Atlantis Press.
- Dw Dessy Candra Dewi, I. A., Suranata, K., Md Setuti, N., & Bimbingan Konseling, J. (N.D.). *Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Kognitif*

Untuk Meningkatkan Self Disclosure Siswa Kelas X.6 Sma Negeri 1 Sukasada.

- Lestari & Maryani. (2024). No Komunikasi Antar Pribadi. In Proceedings Of The National Academy Of Sciences (Vol. 3, Issue 1). [Http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Bpj.2015.06.056%0ahttps://Academic.Oup.Com/Bioinformatics/Article-Abstract/34/13/2201/4852827%0ainternal-Pdf://Semisupervised-3254828305/Semisupervised.Ppt%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Str.2013.02.005%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.10](http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Bpj.2015.06.056%0ahttps://Academic.Oup.Com/Bioinformatics/Article-Abstract/34/13/2201/4852827%0ainternal-Pdf://Semisupervised-3254828305/Semisupervised.Ppt%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Str.2013.02.005%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.10)
- Luft, J., & Ingham, H. (1955). The Johari Window: A Graphic Model Of Awareness In Interpersonal Relations. Proceedings Of The Western Training Laboratory In Group Development. Los Angeles: University Of California, Ucla Extension Office.
- Marfuah, S. (2021). Konseling Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Kesepian. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4), 153-160. [Https://Doi.Org/10.22219/Procedia.V8i4.14786](https://doi.org/10.22219/Procedia.V8i4.14786)
- Meinasty, M., & Karmiyati, D. (2024). Penerapan Cognitive Behavioural Therapy Untuk Penanganan Gejala Depresi Pada Individu Dengan Pengalaman Kekerasan Seksual Pranikah. *Fathana: Jurnal Psikologi Ar-Raniry*, 2(2), 69-77.
- Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2023). Optimasi peningkatan self-control melalui teknik self-hypnosis. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(2), 231-244. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i2.7795>.
- Rismawan, K. S. G., Gading, I. K., & Asli, L. (2024). Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Kejujuran Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Buletin Konseling Inovatif*, 2(2), 56-68. [Https://Doi.Org/10.17977/Um059v2i22022p56-68](https://doi.org/10.17977/Um059v2i22022p56-68)
- Sadarjoen. (2006). 7. Bab Ii Jurnal Pengertian Teori. 1988, 11-31.
- Setianingsih, E. S. Dkk. (2014). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 76-82.
- Setiawan, A. (2019). Keterbukaan Diri Dan Kemampuan Pemecahan Masalah. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 68-80.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Umam, M. S., Suranata, K., & Lestari, L. P. S. (2025). Cognitive behavioral counseling using cognitive restructuring techniques to enhance self-disclosure and psychological well-being. *Bisma: The Journal of Counseling*, 9(1), 45-57.
- Wardana, M. R., & Budyanra, B. (2021). Determinan Status Keterbukaan Diri Mahasiswa Tingkat Akhir. *Seminar Nasional Official Statistics*, 2021(1), 274-282. [Https://Doi.Org/10.34123/Semnasoffstat.V2021i1.856](https://doi.org/10.34123/Semnasoffstat.V2021i1.856)
-