



## Efektivitas Konseling Kognitif *Behavioral* Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam *Setting* Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa

Ni Kadek Dini Cahyani<sup>1</sup>, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri<sup>2</sup>, Luh Putu Sri Lestari<sup>3</sup>

Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia<sup>1-3</sup>

Email Korespondensi: [dini@student.undiksha.ac.id](mailto:dini@student.undiksha.ac.id)<sup>1</sup>, [arum-widhiyanti@undiksha.ac.id](mailto:arum-widhiyanti@undiksha.ac.id)<sup>2</sup>,

[luhputusri.lestari@undiksha.ac.id](mailto:luhputusri.lestari@undiksha.ac.id)<sup>3</sup>

Article received: 01 Januari 2026, Review process: 12 Januari 2026

Article Accepted: 22 Maret 2026, Article published: 01 Mei 2026

### ABSTRACT

*Students' ability to adjust is a crucial factor in supporting both academic achievement and social functioning, particularly during the transition to junior high school. However, not all students are able to adapt effectively, often due to the presence of negative thinking patterns. This study aims to examine the effectiveness of cognitive-behavioral counseling combined with cognitive restructuring techniques in a group setting to improve students' adjustment. This research employed a quantitative approach using a quasi-experimental design. The sample consisted of 14 seventh-grade students from SMP Negeri 5 Singaraja, selected through purposive sampling. These participants were divided into two groups: an experimental group and a control group. Data were collected using a self-adjustment questionnaire and analyzed through tests of normality, homogeneity, t-test, and effect size. The findings indicated that the data were normally distributed and homogeneous. Hypothesis testing revealed a statistically significant difference between the experimental and control groups, as reflected by a significance value (p) of less than 0.001. Additionally, the effect size value of 7.313 suggests a strong impact of the intervention. Students in the experimental group showed notable improvements in social interaction, active participation, and self-confidence. These results demonstrate that the intervention was effective in enhancing students' adjustment. In conclusion, the application of cognitive-behavioral counseling integrated with cognitive restructuring techniques in a group setting is both appropriate and effective as an alternative guidance and counseling service in schools.*

**Keywords:** Cognitive Behavioral Counseling, Cognitive Restructuring, Group Counseling, Student Adjustment.

### ABSTRAK

*Kemampuan penyesuaian diri siswa merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang keberhasilan akademik dan sosial, terutama pada masa transisi ke jenjang sekolah menengah pertama. Namun, tidak semua siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik karena adanya pola pikir negatif yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam setting kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen. Sebagai sampel penelitian, dipilih secara selektif sebanyak 14 siswa kelas VII SMP Negeri 5 Singaraja dengan menggunakan teknik purposive sampling, yang selanjutnya didistribusikan ke dalam dua kategori kelompok,*

---

yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket penyesuaian diri, kemudian dianalisis melalui uji normalitas, homogenitas, uji *t*, dan effect size. Analisis hasil penelitian mengindikasikan bahwa distribusi data memenuhi asumsi kenormalan serta menunjukkan tingkat keseragaman (homogenitas). Analisis yang dilakukan terhadap hipotesis menunjukkan bahwa perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat signifikan secara statistik, yang tercermin dari nilai signifikansi (*p*) yang lebih kecil dari 0,001. Selain itu, nilai effect size sebesar 7,313 menunjukkan pengaruh yang kuat dari perlakuan yang diberikan. Peserta didik dalam kelompok eksperimen memperlihatkan perkembangan pada aspek interaksi sosial, keterlibatan aktif, serta rasa percaya diri. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Simpulan studi ini menegaskan bahwa penerapan konseling kognitif-behavioral yang dipadukan dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam konteks kelompok layak dan efektif dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** *Konseling Kognitif Behavioral, Restrukturisasi Kognitif, Konseling Kelompok, Penyesuaian Diri.*

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat terlepas dari interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Individu selalu hidup berdampingan dengan orang lain serta berusaha menjalin komunikasi dan hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Melalui interaksi tersebut, individu dapat memahami dirinya sendiri maupun lingkungan yang dihadapinya (Hapsah, 2024). Sehingga, kemampuan untuk berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan menjadi aspek penting dalam kehidupan setiap individu (Nita, 2020).

Penyesuaian diri dipahami sebagai suatu rangkaian proses yang melibatkan reaksi kognitif dan perilaku seseorang dalam merespons berbagai tuntutan, tekanan, rasa frustrasi, serta konflik internal, dengan tujuan menciptakan keseimbangan antara dorongan dari dalam diri dan tuntutan lingkungan di sekitarnya (Schneiders, 1964:51). Konsep ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan perilaku yang tampak, tetapi juga melibatkan proses psikologis yang kompleks. Dengan demikian, kemampuan penyesuaian diri menjadi aspek penting dalam menjaga keseimbangan antara individu dan lingkungannya.

Kemampuan penyesuaian diri menjadi semakin penting ketika individu memasuki masa remaja, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam kehidupan. Pada masa ini, individu mulai mencari jati diri dan berusaha membangun hubungan sosial yang lebih luas dengan lingkungannya (Audyna, 2022). Masa remaja juga merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang seringkali menimbulkan tantangan dalam proses penyesuaian diri (Zarisman, 2022). Selaras dengan hal tersebut, perubahan yang terjadi pada masa transisi menuntut individu untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berbeda (Huda, 2023).

Setiap individu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang berbeda dalam menghadapi lingkungan baru. Sebagian individu mampu beradaptasi dengan cepat, sedangkan yang lain mengalami hambatan dalam proses penyesuaian diri.

---

Perubahan lingkungan pada masa remaja dapat menjadi tantangan tersendiri yang memerlukan kemampuan adaptasi yang baik agar individu dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan sosial dan emosional (Fadriantie, 2023). Sehingga, kemampuan penyesuaian diri perlu dikembangkan sejak dini sebagai bekal dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Purwaningrum, 2022).

Dalam ranah pendidikan, peralihan dari jenjang sekolah dasar ke tingkat sekolah menengah pertama merupakan tahap penting yang memiliki peran signifikan bagi peserta didik. Perubahan sistem pembelajaran, lingkungan sosial, serta tuntutan akademik yang lebih kompleks seringkali menjadi sumber tekanan bagi siswa (Wahyudi, 2024). Peserta didik diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah yang baru sebagai upaya untuk meraih prestasi akademik serta membangun interaksi sosial yang positif. Kemampuan penyesuaian diri yang baik juga berperan dalam mendukung kelancaran proses pembelajaran serta interaksi sosial siswa di sekolah (Oktaviani, 2023).

Namun, tidak semua siswa mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Sebagian siswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi akibat adanya pikiran negatif terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Kondisi ini dapat berdampak pada rendahnya partisipasi dalam kegiatan sekolah serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial (Noviandari, 2019). Selain itu, ketidakmampuan dalam penyesuaian diri juga dapat menghambat perkembangan siswa baik secara akademik maupun sosial-emosional (Huda, 2023).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat, salah satunya melalui pendekatan konseling kognitif *behavioral* (CBT). Pendekatan ini menekankan keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku sehingga perubahan pada aspek kognitif akan memengaruhi perilaku individu (Dasi, 2023). Konseling kognitif *behavioral* juga menekankan restrukturisasi kognitif sebagai upaya memperbaiki pola pikir yang tidak adaptif (Marta, 2023), serta merupakan pendekatan yang berfokus pada perubahan keyakinan dan perilaku individu (dalam Yadnya, 2022). Cormier (dalam Budiono, 2023) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif bertujuan mengubah pola pikir irasional menjadi lebih logis, dan teknik ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran terhadap pola pikir negatif (Umam, 2025). Selain itu, karakteristik pendekatan ini mendukung keterbukaan konseli dalam proses konseling (Lestari, 2023). Bertolak dari hal tersebut, studi ini diarahkan untuk mengevaluasi tingkat keefektifan konseling kognitif-*behavioral* yang dipadukan dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam konteks kelompok, sebagai upaya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik di SMP Negeri 5 Singaraja.

## METODE

### Desain Penelitian

Rancangan penelitian ini disusun dengan mengadopsi pendekatan kuantitatif yang diimplementasikan melalui metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan berupa kuasi eksperimen (*quasi experimental design*), mengingat penentuan kelompok tidak dilakukan melalui proses pengacakan subjek secara menyeluruh oleh peneliti. Desain ini dipilih untuk menguji efektivitas layanan

konseling kognitif *behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam *setting* kelompok terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa. Penelitian ini melibatkan dua kondisi kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang dikenai perlakuan serta kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi sama sekali. Melalui rancangan tersebut, perbedaan capaian pada kedua kelompok dapat dianalisis secara komparatif guna mengidentifikasi dampak dari intervensi yang diterapkan.

### Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini, seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 5 Singaraja ditetapkan sebagai populasi yang menjadi sasaran kajian. Pemilihan sampel pada penelitian ini dilakukan secara terarah melalui teknik *purposive sampling*, yaitu dengan menetapkan partisipan berdasarkan kriteria khusus yang relevan dengan tujuan serta kebutuhan penelitian. Melalui proses seleksi, penelitian ini melibatkan 14 siswa sebagai sampel, yang kemudian dibagi secara seimbang ke dalam dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing beranggotakan tujuh orang. Dalam pelaksanaan penelitian, intervensi berupa konseling kognitif-*behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam konteks kelompok hanya diberikan kepada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan tersebut.

### Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan memanfaatkan beragam metode, meliputi observasi, penyebaran kuesioner, serta pengumpulan dokumentasi. Observasi dimanfaatkan untuk mendapatkan deskripsi awal terkait kondisi penyesuaian diri peserta didik dalam lingkungan sekolah. Di samping itu, pengukuran tingkat penyesuaian diri peserta didik terutama dilakukan dengan memanfaatkan kuesioner sebagai instrumen utama. Kuesioner digunakan sebagai teknik pengumpulan data dengan cara menyajikan serangkaian pernyataan tertulis kepada responden, yang disusun mengacu pada indikator penelitian yang telah ditentukan sebelumnya (Indriyani, 2022).

### Instrumen Penelitian

Alat ukur utama dalam penelitian ini adalah angket penyesuaian diri yang dirancang dengan mengacu pada indikator-indikator yang sesuai dengan variabel yang diteliti. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Setiap butir pernyataan dirancang untuk merepresentasikan aspek-aspek penyesuaian diri siswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, instrumen tersebut dimanfaatkan sebagai sarana pengukuran kuantitatif untuk mengidentifikasi perubahan yang muncul setelah pemberian intervensi.

Pengembangan instrumen pada penelitian ini didasarkan pada dimensi-dimensi penyesuaian diri sebagaimana dikemukakan oleh Schneiders (dalam Firmansyah, 2021), yang meliputi beberapa aspek berikut.

**a. Adaptation**

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga tercipta hubungan yang selaras. Seseorang dengan kapasitas adaptif yang tinggi cenderung mampu membangun relasi yang positif sekaligus berinteraksi secara efektif dengan lingkungan di sekitarnya. Selain itu, individu juga mampu merespons tuntutan lingkungan secara fleksibel sesuai dengan situasi yang dihadapi.

**b. Conformity**

Aspek ini merujuk pada kapasitas individu untuk beradaptasi dengan norma serta ketentuan yang berlaku dalam lingkungan sosial tempat ia berada. Individu diharapkan mampu memenuhi harapan yang berasal dari lingkungan maupun dari dalam dirinya sendiri. Dengan demikian, penyesuaian diri merepresentasikan tingkat kesesuaian antara perilaku individu dengan nilai-nilai serta norma yang berlaku dalam lingkungannya.

**c. Mastery**

Aspek ini menggambarkan kemampuan individu dalam merencanakan serta mengelola respons secara efektif ketika menghadapi permasalahan. Seseorang dengan tingkat pengendalian diri yang baik cenderung mampu menetapkan keputusan secara tepat sekaligus menangani permasalahan secara efektif. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri juga berkaitan dengan kemampuan pengendalian diri dalam berbagai situasi.

**d. Individual Variation**

Aspek ini menunjukkan adanya perbedaan karakteristik antar individu dalam merespons suatu situasi atau permasalahan. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menyesuaikan diri, sehingga menghasilkan variasi dalam perilaku. Perbedaan ini menjadi bagian penting dalam memahami bahwa penyesuaian diri tidak bersifat seragam pada setiap individu.

Berdasarkan keempat aspek tersebut, instrumen penelitian disusun ke dalam indikator yang kemudian dikembangkan menjadi butir pernyataan positif dan negatif. Distribusi butir disesuaikan dengan masing-masing aspek agar seluruh aspek penyesuaian diri terwakili secara proporsional. Rincian kisi-kisi instrumen penelitian selanjutnya disajikan pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian**

Variabel	Aspek-Aspe	Indikator	Item Positif (	Item Negatif	Jumlah
Penyesuaian D	<i>Adaptation</i>	Mampu beradaptasi da mengikuti segala kegia sesuai aturan	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10

<i>Conformity</i>	Mampu nyaman dengan kondisi sosial	11,15,17, 19, 22	12,16, 18, 20,	10
<i>Mastery</i>	Mampu membuat rencana yang efisien dengan baik	23,25,28,30	24,26,27,29	8
<i>Individual Variability</i>	Menerima perbedaan antara dirinya dan orang lain tanpa merasa rendah diri	31,34,37	32,33,35,38,40	8
<b>Jumlah Butir</b>		<b>17</b>	<b>19</b>	<b>36</b>

### Teknik Analisis Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui serangkaian tahap analisis yang sistematis. Tahap awal meliputi pengujian prasyarat analisis, yakni uji normalitas dan uji homogenitas, yang bertujuan untuk memastikan bahwa data telah memenuhi ketentuan asumsi statistik. Perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dianalisis pada tahap ini melalui penggunaan uji *Independent Sample T-test* sebagai dasar dalam menguji hipotesis penelitian. Di samping itu, besaran dampak intervensi juga dianalisis melalui perhitungan *effect size* dengan menggunakan formula Cohen's, guna mengukur kekuatan pengaruh perlakuan yang diberikan. Temuan dari analisis tersebut dimanfaatkan sebagai dasar untuk menilai sejauh mana efektivitas layanan konseling kognitif-*behavioral* yang dipadukan dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh melalui pengukuran tingkat penyesuaian diri siswa menggunakan kuesioner serta analisis statistik untuk menguji hipotesis penelitian. Analisis yang dilakukan mencakup pengujian asumsi awal melalui uji normalitas dan homogenitas, yang kemudian dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan *Independent Sample T-test* serta estimasi besaran pengaruh melalui perhitungan *effect size*. Seluruh data yang terkumpul kemudian diproses untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis ini digunakan sebagai dasar dalam menentukan efektivitas layanan yang diberikan kepada siswa.

#### 1. Hasil Uji Validitas

Pengujian validitas bertujuan untuk menilai sejauh mana instrumen mampu secara akurat merepresentasikan variabel penyesuaian diri siswa. Evaluasi validitas pada penelitian ini mencakup dua aspek, yaitu validitas isi serta validitas butir instrumen. Validitas isi dilakukan melalui penilaian para ahli (*expert judgment*) dengan menggunakan rumus Gregory (Gregory, 2000), yang menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan dinyatakan relevan dan sesuai dengan indikator yang diukur (Komalasari, 2022). Dengan melibatkan 40 responden, penilaian validitas

setiap butir instrumen dilakukan menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson (Setemen, 2018), dengan kriteria pembandingan berupa nilai  $r$  tabel sebesar 0,312. Dari keseluruhan 40 item yang diuji, sebanyak 36 pernyataan dinyatakan layak karena memiliki nilai  $r$  hitung yang melebihi  $r$  tabel. Sebaliknya, empat item, yakni nomor 13, 14, 36, dan 39 yang tidak memenuhi kriteria validitas sehingga dikeluarkan dan tidak diikutsertakan dalam penelitian.

## 2. Hasil Uji Reliabilitas

Evaluasi reliabilitas dilakukan untuk memastikan sejauh mana instrumen mampu menghasilkan pengukuran yang konsisten terhadap variabel yang diteliti. Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan mengacu pada koefisien Cronbach's Alpha, di mana nilai minimal sebesar 0,60 digunakan sebagai batas kelayakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien Cronbach's Alpha yang diperoleh sebesar 0,897, yang mengindikasikan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat kuat, sehingga mampu menghasilkan data yang relatif stabil dalam proses pengukuran (Sanaky, 2021). Berdasarkan hasil pengujian validitas dan reliabilitas tersebut, angket penyesuaian diri dapat dinyatakan memenuhi kriteria kelayakan sehingga layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini.

## 3. Hasil Uji Normalitas

Penilaian terhadap pola distribusi data dilakukan melalui uji normalitas guna mengidentifikasi kesesuaian data dengan karakteristik distribusi normal. Hasil pengolahan data memperlihatkan bahwa nilai signifikansi pada baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berada di atas batas 0,05. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa data yang berasal dari kedua kelompok telah sesuai dengan kriteria distribusi normal. Dengan terpenuhinya syarat ini, data dapat digunakan dalam analisis statistik parametrik pada tahap selanjutnya.

## 4. Hasil Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas dilakukan untuk mengevaluasi kesetaraan varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Temuan analisis mengindikasikan bahwa nilai signifikansi yang dihasilkan berada di atas ambang 0,05. Kondisi tersebut menandakan bahwa kedua kelompok memiliki kesetaraan varians (homogen). Oleh karena itu, data telah memenuhi salah satu prasyarat utama untuk dilakukannya pengujian hipotesis dengan pendekatan statistik parametrik.

## 5. Hasil Uji Hipotesis (*Independent Sample T-test*)

Setelah intervensi diberikan, pengujian terhadap hipotesis dilakukan untuk mengkaji ada tidaknya perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) yang diperoleh kurang dari 0,001, sehingga berada di bawah ambang batas 0,05. Situasi tersebut menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara

statistik antara kedua kelompok yang dibandingkan. Merujuk pada temuan tersebut, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dapat diterima, sementara hipotesis nol ( $H_0$ ) tidak didukung dan dinyatakan ditolak.

## 6. Hasil *Effect size*

Perhitungan *effect size* dilakukan untuk mengetahui besarnya pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap penyesuaian diri siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *effect size* sebesar 7,313. Nilai tersebut termasuk dalam kategori kuat, sehingga menunjukkan bahwa perlakuan memiliki pengaruh yang besar. Hal ini mengindikasikan bahwa layanan yang diberikan memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan yang terjadi pada siswa.

**Tabel 2 Ringkasan Hasil Analisis Data**

Uji Statistik	Nilai	Keterangan
Normalitas	> 0,05	Data normal
Homogenitas	> 0,05	Data homogen
Sig.	< 0,001	Signifikan
<i>Effect size</i>	7,313	Kategori kuat

Merujuk pada tabel tersebut, seluruh asumsi prasyarat telah terpenuhi, sehingga proses analisis dapat dilanjutkan pada tahap pengujian hipotesis. Besaran signifikansi yang dihasilkan mengindikasikan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Di samping itu, besarnya nilai *effect size* mengindikasikan bahwa intervensi memberikan dampak yang kuat dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik. Temuan tersebut digunakan sebagai landasan untuk menarik kesimpulan mengenai tingkat efektivitas layanan yang diberikan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling kognitif-*behavioral* yang dikombinasikan dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam konteks kelompok efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik. Kesimpulan tersebut didukung oleh hasil pengujian hipotesis yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Di samping itu, tingginya nilai *effect size* mengindikasikan bahwa intervensi yang diterapkan memberikan dampak yang kuat terhadap perubahan yang dialami oleh peserta didik.

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa peningkatan penyesuaian diri siswa berlangsung sejalan dengan pergeseran pola pikir yang semula didominasi kecenderungan negatif. Siswa yang awalnya menunjukkan keraguan, rasa takut, dan kecenderungan menarik diri mulai mengalami perubahan dalam cara berpikir dan bersikap setelah mengikuti layanan konseling. Perubahan ini terlihat dari meningkatnya keberanian dalam berinteraksi serta keterlibatan dalam kegiatan sekolah.

Penerapan konseling kognitif-*behavioral* dalam studi ini memungkinkan peserta didik untuk mengonstruksi pemahaman mengenai keterhubungan antara proses berpikir, dinamika emosi, dan manifestasi perilaku. Melalui proses konseling,

siswa diarahkan untuk mengenali pikiran negatif yang muncul serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih logis. Perubahan pada aspek kognitif ini kemudian berdampak pada perubahan perilaku siswa dalam menghadapi situasi di lingkungan sekolah.

Penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam *setting* kelompok juga memberikan kontribusi terhadap efektivitas layanan. Dinamika kelompok memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman serta memperoleh pemahaman baru dari sudut pandang anggota lain. Hal ini membantu siswa merasa lebih diterima dan tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan yang dialami.

Dengan demikian, temuan penelitian ini menegaskan bahwa penerapan konseling kognitif-*behavioral* yang dipadukan dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam konteks kelompok tidak hanya menunjukkan efektivitas secara statistik, tetapi juga berkontribusi nyata terhadap perubahan perilaku serta peningkatan kualitas interaksi sosial peserta didik dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah.

## SIMPULAN

Akhirnya, penelitian ini menghasilkan temuan bahwa peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa di SMP Negeri 5 Singaraja dapat dicapai secara efektif melalui penerapan konseling kognitif-*behavioral* yang diintegrasikan dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam format kelompok. Kesimpulan tersebut diperkuat oleh hasil pengolahan data yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta didukung oleh nilai *effect size* yang termasuk dalam kategori besar atau kuat. Perubahan yang terjadi tidak hanya terlihat dari aspek statistik, tetapi juga dari peningkatan kemampuan siswa dalam beradaptasi, berinteraksi, serta mengelola pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi lingkungan sekolah.

Simpulan tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang menitikberatkan pada modifikasi pola pikir melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan penyesuaian diri peserta didik. Dengan demikian, layanan tersebut dapat dipertimbangkan sebagai opsi strategi untuk mendukung peserta didik yang menghadapi kendala dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan variasi teknik dalam pendekatan kognitif *behavioral* atau menguji efektivitasnya pada jenjang pendidikan dan konteks yang berbeda guna memperluas temuan yang diperoleh.

## DAFTAR RUJUKAN

- Audyna, R. (2022). Hubungan pola asuh otoriter terhadap penyesuaian diri remaja. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(2), 136-139. <https://doi.org/10.38035/rj.v4i2.445>.
- Budiono, S. E., Suranata, K., Arum, D., & Metra, W. (2023). Pengembangan buku panduan konseling kognitif *behavioral* teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA (Doctoral dissertation,

- Universitas Pendidikan Ganesha). 9(1), 438-445.  
<http://repo.undiksha.ac.id/id/eprint/16608>.
- Dasi, N. N. J. P. D., Dharmayanti, P. A., & WMP, Dewi Arum. (2023). *Behavioral Counseling Guidebook with Discussion Techniques and Positive Reinforcement to Increase High School Students' Self-Confidence*. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 114-121.  
<https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58905>.
- Fadriantje, T. (2023). *Gambaran penyesuaian diri pada siswa baru Sekolah Menengah Kejuruan*. Universitas Semarang.
- Firmansyah, F., & Sovitriana, R. (2021). Penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 25-39.
- Hapsah, R. H., Zahrah, F. A., & Yasin, M. (2024). Dinamika interaksi manusia, masyarakat, dan budaya dalam era globalisasi dan modernisasi. *Jurnal Ilmu Pendidikan & Sosial (SINOVA)*, 2(2), 191-202.  
<https://doi.org/10.71382/sinova.v2i2.149>.
- Huda, F. S. U. (2023). Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Siswa. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 57-70.  
<https://doi.org/10.26877/empati.v10i1.12023>.
- Indriyani, M., Suranata, K., & Lestari, L. P. S. (2022). Pengembangan panduan konseling rational emotive behavior therapy untuk mereduksi perilaku ketidakjujuran akademik pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1), 08-16. [https://doi.org/10.23887/jurnal\\_bk.v7i1.1107](https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i1.1107).
- Komalasari, N., Margunayasa, I. G., & Divayana, D. G. H. (2022). Pengembangan lembar kerja peserta didik digital berbasis problem based learning (pbl) pada materi matematika kelas v sd. *PENDASI Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 6(1), 75-83.
- Lestari, L. P. S., Hidayah, N., Ramli, M., Lasan, B. B., & Dharmayanti, P. A. (2023). The effectiveness of cognitive *behavioral* counseling with bibliocounseling techniques to improve the respectful mind of junior high school students. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 6(3), 509-516.  
<https://doi.org/10.23887/jp2.v6i3.72035>.
- Marta, A. A. A. N. C., & Putri, D. A. W. M. (2023). The Cognitive Behavior Counseling Guide Self Management Techniques to Increase the Self-Confidence of High School Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(2), 253-261. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i2.69337>.
- Nita, F. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020 (*Doctoral dissertation*, UIN Raden Intan Lampung).  
<https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/10992>.
- Noviandari, H., & Mursidi, A. (2019). Relationship of self concept, problem solving and self adjustment in youth. *International Journal for Educational and Vocational Studies*, 1(6), 651-657. <https://doi.org/10.29103/ijevs.v1i6.1599>.

- Oktaviani, R. A., Kusdaryani, W., & Ariswati, A. (2023). Hubungan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling (SMAILING)*, 339-345.
- Purwaningrum, S., Setiowati, A., & Makin, M. (2022). Strategi Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Kelas 1 Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar Se Kapanewon Godean. *Jurnal Pelatihan Pendidikan*, 1(1), 20-27.  
<https://journal.potlot.id/index.php/jurnalpelatihanpendidikan/article/view/4>.
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432-439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>.
- Schneider. (1960). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart.
- Setemen, K. (2018). Pengembangan Dan Pengujian Validitas Butir Instrumen Kecerdasan Logis-Matematis. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 15(2). <https://doi.org/10.23887/jptk-undiksha.v15i2.14197>.
- 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), 54-63. <https://doi.org/10.23887/bisma.v9i1.94697>.
- Wahyudi, H., Sintari, S. N. N., Jayanti, D. M. A. D., Dharma, I. D. G. C., & Cahyani, A. A. A. E. (2024). Optimalisasi Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Penyuluhan Managemant Stres Di Smp 15 Denpasar. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(2), 105-110. <https://doi.org/10.37294/jai.v3i2.571>.
- Yadnya, I. N. S. D., Putri, Dewi Arum. W. M., & Suranata, K. (2022). Pengembangan Media Website Konseling Cognitive Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(3), 381-388. [https://doi.org/10.23887/jurnal\\_bk.v7i3.1361](https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i3.1361).
- Zarisman, E., & Karneli, Y. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Teraphy (CBT) untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa SMA: Array. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 421-432.