

Research Article

## Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Menyelesaikan Masalah Penyesuaian Diri dan Konsep Diri yang Baik Pada Siswa Terisolir

Avira Heriani<sup>1</sup>, Yeni Karneli<sup>2</sup>, Netrawati<sup>3</sup>

1. Universitas Negeri Padang, [aviraheriani24@gmail.com](mailto:aviraheriani24@gmail.com)
2. Universitas Negeri Padang, [yenikarneli.unp@gmail.com](mailto:yenikarneli.unp@gmail.com)
3. Universitas Negeri Padang, [netrawati@fip.unp.ac.id](mailto:netrawati@fip.unp.ac.id)

Copyright © 2024 by Authors, Published by Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : July 12, 2024

Revised : August 8, 2024

Accepted : August 20, 2024

Available online : September 20, 2024

**How to Cite:** Avira Heriani, Yeni Karneli, and Netrawati. 2024. "Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Menyelesaikan Masalah Penyesuaian Diri Dan Konsep Diri Yang Baik Pada Siswa Terisolir". *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, September. [https://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal\\_Risalah/article/view/1099](https://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah/article/view/1099).

**Abstract.** The aim of this research is to examine and understand the role of digital literacy in increasing Generation Z's interest in entrepreneurship. The method used in this research is the SLR (Systematic Literature Review) method. This method is carried out by identifying, analyzing and evaluating all existing research. The special education paradigm emphasizes diversity according to children's characteristics. The benefits arising from the use of technology in education make it possible to develop appropriate skills and knowledge and become good experts in the chosen field. Educational technology allows students to acquire these skills and expand their knowledge through a variety of programs available online. Millennials and Gen Z will be the generations that drive the economy the most. Along with increasingly rapid technological advances, digital literacy has become a skill that is needed in almost all fields, including efforts to build and develop entrepreneurship in the digital world.

**Keywords:** Group counseling; CBT approach; self-adjustment.

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan terapi perilaku kognitif (CBT) dalam meningkatkan kesadaran diri melalui kepercayaan diri positif pada siswa yang emosinya tidak stabil. Jenis kajian ini menggunakan metodologi penelitian kepustakaan, atau kajian kepustakaan, yang memusatkan perhatian pada analisis berbagai karya sastra dengan menganalisis isinya, baik yang bersumber dari sumber primer maupun sekunder. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini disebut dokumentasi. Teknik yang digunakan untuk analisis data disebut analisis isometrik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pertumbuhan pribadi yang bermakna memerlukan upaya yang signifikan dari siswa untuk mengembangkan kemampuan mereka bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan berpartisipasi dalam kegiatan kelas dengan cara yang positif. Selain itu, siswa yang menunjukkan

kesadaran diri yang agak tertunda mungkin mendapat manfaat dari konseling kelompok melalui pelatihan ulang kognitif. Dengan kata lain, terapi perilaku kognitif yang digabungkan dengan terapi perilaku kognitif (CBT) merupakan pendekatan kognitif yang berfokus pada kesadaran dan mendukung proses pengurangan pikiran negatif dan perilaku maladaptif yang dimiliki seseorang.

**Kata kunci:** Konseling kelompok; Pendekatan CBT; Penyesuaian diri

## **PENDAHULUAN**

Remaja mengacu pada masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan dalam ranah biologis, kognitif, sosial, dan emosional. Selain itu, remaja dapat diartikan sebagai seseorang yang mengalami pertumbuhan psikologis dan mencapai kematangan sosial serta identifikasi yang mula-mula tampak dari bayi menjadi dewasa. (Isroani, et.al., 2023)

Sedangkan menurut Hastuti, et.al (2020) mengartikan masa remaja sebagai masa dimana banyak terjadi perubahan yang relatif cepat baik secara biologis maupun psikis, serta perubahan lingkungan di sekitarnya. Selaras dengan hal itu, Fikri & Yeni (2021) Masa remaja merupakan masa peralihan manusia dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Telah terbukti berhubungan dengan perubahan biologis yang terkait dengan perkembangan kognitif, sosial dan emosional serta fungsi hormon reproduksi.

Ketika siswa disematkan dari SD ke SMP atau dari SMP ke SMA, terjadilah fase transisi. Siswa pada program tahun pertama di SMP, termasuk kategori remaja, mengalami peralihan lingkungan belajar dari sekolah menengah (SD) ke program tahun pertama (SMP). Selain menghadapi tantangan lingkungan sekolah, para siswa SMP khususnya kelas VII juga mengalami beberapa hal baru seperti materi pembelajaran, guru, pendamping, dan fasilitas sekolah baru. Perubahan yang terjadi di lingkungan sekolah mendorong mereka untuk melakukan penyesuaian diri. (Zarisman, et.al., 2023)

Pembentukan kemampuan, tingkah laku, serta kepribadian termasuk di dalamnya penyesuaian diri siswa di sekolah tidak lepas dari pengawasan dan partisipasi guru bimbingan konseling. Guru bimbingan konseling di Sekolah terlibat secara tidak langsung dalam penyelenggaraan pendidikan sekolah karena layanan konseling merupakan bagian dari program pendidikan dan sebagian besar permasalahan yang dihadapi siswa disebabkan oleh kebutuhan belajar siswa di sekolah..

Perlu diketahui bahwa beradaptasi dengan lingkungan lebih sulit dibandingkan aspek lainnya. Pelanggaran yang termasuk dalam kategori adaptif antara lain membolos, diseret ke sekolah, terlambat mengerjakan PR, menyontek saat ujian, memakai pakaian yang tidak sesuai peraturan sekolah, merokok, bahkan meminum minuman beralkohol, dan menggunakan obat-obatan terlarang di Sekolah. Beberapa mahasiswa baru mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dibagi menjadi lima kategori: motivasi belajar, masalah pribadi, masalah sosial ekonomi, masalah karir dan masalah penyesuaian diri.. (Badriyah, 2021)

Menanggapi beberapa permasalahan tersebut, sekolah mempunyai program konseling untuk membantu meminimalkan dan memberikan informasi mengenai permasalahan yang mungkin timbul, khususnya yang berkaitan dengan kebutuhan individu siswa. Siswa terisolir menjauhkan diri dari pergaulan, jarang mendapatkan berita pendidikan dari guru, dan sering menyendiri. Keadaan ini dapat disebabkan oleh rendahnya harga diri siswa yang terlalu kritis terhadap dirinya sendiri.

Proses kerjasama antara konselor dan konselor dikenal dengan istilah konseling, dimana konselor memberikan dukungan kepada konselor yang mengalami kesulitan dalam sekolahnya. Hal ini dapat dilakukan melalui persetujuan terhadap syarat-syarat proses negosiasi, sehingga harapan negosiasi dapat dipenuhi.. (Suranata, et.al., 2022)

Sebagaimana dapat disimpulkan dari literatur konseling psikologis yang luas, salah satu teknik yang dapat digunakan untuk memberikan layanan konseling adalah konseling kelompok.. Menurut Rahayu (2022) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan kegiatan interpersonal yang meliputi psikolog penasihat (dalam hal ini jika di sekolah adalah guru BK) dan dua atau lebih klien (siswa) yang memiliki kesamaan masalah. Tujuan diadakannya konseling kelompok ini adalah untuk mendeteksi diri klien sendiri, kelompok, dan kondisi sekitar dalam rangka untuk merubah pola perilaku mereka.

Perundingan bersama memunculkan sikap positif terhadap perubahan yang lebih kreatif, terutama bagi siswa yang lebih rentan. Hal ini akan memberikan siswa kesempatan untuk membandingkan diri mereka dengan peserta lain dan belajar tentang berbagai aspek sudut pandang. Prinsip kepercayaan adalah terjalannya saling pengertian tidak hanya antara konselor dengan masing-masing peserta individu tetapi juga antar anggota kelompok. Konsiliator harus berhati-hati saat menilai orang-orang yang berada di bawahnya. Mereka juga harus mampu membedakan perilaku yang pantas untuk memfasilitasi komunikasi antar partisipan dan memahami ekspresi emosional mereka.

Pendapat lain berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Liana (2019) Mendefinisikan konseling kelompok sebagai salah satu dari dua metode bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mengerahkan upaya dalam memahami dan melaksanakan proses pemecahan masalah yang ditentukan oleh dinamika kelompok. Dalam konseling kelompok, proses berbagi pengetahuan dan sumber daya antar siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk Pencapaian tujuan tertentu disebut konseling kelompok. Konsultasi kelompok yang berlangsung dalam suasana kelompok juga dapat digunakan sebagai media penyampaian informasi dan dapat membantu siswa membuat rencana untuk mengambil keputusan yang tepat, sehingga dapat mengubah siswa yang terisolasi di kemudian hari..

Pendapat serupa disampaikan oleh Maiseptian, et.al (2022) Menurutnya, layanan konseling kelompok merupakan metode yang efektif untuk mengembangkan empati dan kesadaran diri perempuan. Melalui layanan konseling kelompok dukungan sebaya, generasi muda yang mengalami kesulitan pada dirinya akan dapat menemukan solusi yang tepat untuk setiap permasalahan yang dihadapinya. Dalam konseling kelompok akan dibahas konsep konsep diri, dorongan penyesuaian diri, teknik peningkatan diri, dan pemecahan masalah.

Pemanfaatan kelompok dalam layanan bimbingan dan konseling terbukti berhasil dalam dunia pendidikan, termasuk dalam bidang manajemen amarah dan keterampilan belajar. Kegiatan kelompok juga dapat digunakan untuk memberikan informasi, membangun keterampilan, memberikan kegiatan orientasi, dan meningkatkan keterampilan adaptasi diri siswa.. (Safriyani, et.al., 2020)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu siswa terisolir dalam meningkatkan penyesuaian diri adalah dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT). Safaria (2021) mengungkapkan bahwa terapi kognitif perilaku siswa merupakan salah satu bentuk terapi yang dilakukan secara singkat dan terstruktur yang berdasarkan

bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang saling memengaruhi satu sama lain melalui proses timbal balik.

Selaras dengan hal tersebut Adi, et.al (2022) menyampaikan bahwa harapan dari pemberian layanan konseling kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) ini dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa yaitu dengan munculnya perubahan kognitif dari Pemikiran yang tidak rasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang menyebabkan perubahan emosi dan perilaku ke arah rasional yang lebih baik.

Sedangkan menurut Putri, et.al (2022) Kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan CBT ini yang dilakukan oleh konselor dengan tahap awal, penguatan, kontrak darurat dengan siswa, tahap pelaksanaan yang terdiri dari pemberian contoh dan penilaian perilaku, dan tahap akhir yaitu konseling..

Pendapat lain disampaikan oleh Zarisman, et al (2023) bahwa fokus utama konseling dengan pendekatan CBT membantu klien menguji dan membangun kembali citra diri mereka. Konselor membantu klien mengubah suasana hati dan perilakunya dengan mendorong mereka mengumpulkan dan mempertimbangkan pengetahuan, informasi, dan wawasan yang mendukung pemahaman diri mereka.

Selain itu Singgih D. Gunarsa (2007: 228) menyatakan bahwa CBT didasarkan pada tiga poin dasar. Artinya, 1) aktivitas kognitif dapat mempengaruhi perilaku, 2) aktivitas kognitif dapat dipantau dan dimodifikasi, dan 3) perubahan perilaku yang diinginkan dapat terjadi melalui perubahan kognitif. Sharp (2011:122) menjelaskan bahwa terapi perilaku kognitif berfokus terutama pada komponen kognitif (pikiran, keyakinan, sikap, harapan) dan komponen perilaku (perilaku, hal-hal yang dilakukan seseorang). Terapi perilaku kognitif berfokus pada fungsi pemikiran manusia yang mengarah pada perilaku yang salah.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) Ini adalah bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk mengatasi perilaku maladaptif dan merestrukturisasi tekanan psikologis dengan mengubah proses kognitif seseorang. Pendekatan ini mengajarkan Anda untuk menyadari bahwa pola pikir negatif tertentu dapat salah menafsirkan suatu situasi dan menciptakan perspektif negatif. Berangkat dari sudut pandang negatif pada akhirnya akan mempengaruhi perilaku seseorang sedemikian rupa sehingga proses kognitif dan perilaku memerlukan perlakuan psikologis khusus.. (Fiti, 2017)

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Ramadhina (2021) Dijelaskan bahwa pendekatan CBT menitikberatkan pada fungsi berpikir, bertindak, dengan menekankan otak sebagai analisis, proses pengambilan keputusan dan kebiasaan menanggapi masalah. Pendekatan CBT mendorong individu dan siswa untuk mengubah perilaku, menenangkan pikiran individu ddtersebut merasa lebih baik, serta belajar berpikir lebih rasional dan mengambil keputusan yang tepat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan yang fokus pada kajian berbagai literatur dengan menganalisis isinya baik dari sumber primer maupun sekunder. Dalam penelitian ilmiah, tinjauan pustaka dengan berbagai referensi dari artikel dan jurnal merupakan bagian terpenting dalam penelitian, namun peneliti juga memerlukan sumber selain buku, makalah konferensi, dan dokumen pendukung lainnya. Tinjauan pustaka penting bagi penelitian dan bertujuan untuk

menginformasikan kepada pembaca mengenai hasil penelitian lain yang berkaitan erat dengan penelitian yang dilakukan peneliti, menghubungkan penelitian tersebut dengan literatur yang ada, dan mengisi kesenjangan pada penelitian sebelumnya. Penelitian ini dilakukan dengan cara (1) memilih artikel yang relevan, (2) mengumpulkan data awal untuk menyusun artikel, (3) menjawab pertanyaan terkait topik, dan (4) mengumpulkan data pendukung yang terdiri dari beberapa langkah: menggabungkan, dan (5) Menarik kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pendekatan CBT yang diterapkan pada penelitian ini dilakukan melalui penanaman konsep diri yang baik. Konsep diri merupakan konsep yang bertujuan untuk dapat memahami seseorang dan tingkah lakunya serta suatu hal lain yang dipelajari seseorang melalui interaksinya dengan dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungan di sekitarnya. (Zulkarnain, et.al., 2020)

Dimensi konsep diri terdiri dari 2 hal pokok, antara lain: a) dimensi internal yang meliputi identitas diri, diri pelaku, dan sikap penerimaan atau penilaian., b) dimensi Eksternal yang meliputi kondisi fisik, etika-moral, kepribadian, keluarga, dan sosial.

Melalui pembiasaan dan penanaman konsep diri yang baik (seperti berpikir rasional, menanamkan mindset positif dalam setiap tindakan atau perilaku, dan membiasakan diri menilai atau menghadapi suatu permasalahan dari sudut pandang positif) diharapkan dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa ke arah yang lebih baik terutama di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian, adaptasi berperan penting dalam integrasi dengan lingkungan dan keberhasilan partisipasi dalam pembelajaran, khususnya pada siswa terencil. Orang yang berkarakter baik selalu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, namun tetap memegang kendali atas hidupnya, berprinsip, fleksibel dan konsisten. Kunci untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi adalah adaptasi. Adaptasi merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku seseorang agar terjalin hubungan yang sesuai antara dirinya, orang lain dan lingkungannya. Adaptasi merupakan suatu proses interaksi antara diri kita, orang lain dan lingkungan kita.

Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut di atas, maka untuk mencapai tujuan agar layanan konseling bermanfaat dan efektif bagi siswa serta konselor dapat memberikan alternatif dan solusi yang tepat terhadap permasalahan, maka perlu digunakan metode ini untuk melaksanakan konseling kegiatan pelayanan Cognitive Behavior Therapy (CBT).

Peneliti membantu siswa meningkatkan keterampilan pengaturan diri mereka melalui terapi perilaku kognitif. CBT berfokus pada wawasan yang berfokus pada proses mengubah pikiran negatif, keyakinan salah, dan konsep diri yang harus diadopsi individu untuk menyelesaikan tugas perkembangan seperti pengembangan diri dan pembelajaran.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa siswa sangat membutuhkan pemberdayaan diri seperti ini, terutama siswa yang lebih terisolasi, agar dapat bergaul dengan siswa lain dan membentuk hubungan yang bermakna. Kurangnya penyesuaian diri siswa ada beberapa permasalahan, diantaranya adalah sikap menyendiri, tidak jujur dalam memenuhi harapan sekolah, tidak menyelesaikan tugas, berperilaku tidak baik di kelas, menodai diri sendiri, dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat kita simpulkan bahwa melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dengan penanaman konsep diri yang baik pada siswa terisolir.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adi, Bimantara Wahyu., dkk. (2022). *Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling*, 7 (2)
- Badriyah, Maulidatul. (2021). *Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Efikasi Diri pada Siswa Mts Miftahul Qulub Desa Polagan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan*. Skripsi. IAIN Madura
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. California: Brooks/Cole
- Fikri, Ilham Ahsanul & Yeni Karneli. (2021). *Konsep Behavior Therapy dalam Meningkatkan Self Efficacy Pada Siswa Terisolir. Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 1(2)
- Hastuti, Rahmah., dkk. (2020). *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis*. Yogyakarta : CV Andi Offset
- Isroaini, Farida., dkk. (2023). *Psikologi Perkembangan*. Solok: Mitra Cendekia Media.
- Liana, Reni. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik untuk Mengurangi Perilaku Membolos (Penelitian pada Siswa Kelas X Teknik Bodi Otomotif (TBO) SMK Ma'arif NU 1 Bener Kabupaten Purworejo)*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Lim, J. y. (2010). *The effects of a cognitive-behavioral therapy on career attitude maturity, decision making style, and self-esteem of nursing students in Korea. Journal of Nurse Education*, 731-736
- Maiseptian, Fadil., dkk. (2022). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Remaja. Jurnal Ilmiah Iqra'*, 16 (1)
- Mazidah, Yukafi., dkk. (2022). *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meminimalisir Perilaku Bullying Di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguk. Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4 (4)
- Muqodas, I. (2011). *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatanpraktek Konseling di Indonesia*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.

Avira Heriani, Yeni Karneli, Netrawati

- Nisya, W., Netrawati, N., & Ardi, Z. (2023). Counseling Services with A Behavioral Approach To Student Moral and Ethics Instrument at SDN 1 Tembilahan City. *Widyagogik: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 11(1), 69-82.
- Putri, Rice Meliani., dkk. (2022). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Theraphy (CBT) dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa. Al-Kaaffah: Jurnal Konseling Integratif-Interkoneksi*, 1(1)
- Rahayu, Anziar. (2022). *Psikologi Konseling*. Bogor: Mitra Wacana Media
- Ramadhina, Desna Fitria. (2021). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik CBT(Cognitive Behavior Therapy) dalam Mengurangi Perilaku Bullying pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung*. Skripsi. UIN Raden Intan Lampung
- Safaria, Triantoro. (2021). *Terapi Kognitif untuk Anak*. Yogyakarta: UAD Press
- Safriliani, Eka ., dkk. (2020). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Theraphy (Cbt) Untuk Meningkatkan Self Effycacy Pada Siswa Smk. Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 17(1), 9-13.
- Suranata, Kadek., dkk. (2022). *Model Konseling Kontemporer, Modern, dan Postmodern*. Padang Sidempuan : PT Inovasi Pratama Internasional
- Veni, V., Karneli, Y., & Erlamsyah, E. (2017). *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy SettingKelompok dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah*.
- Zarisman, Esi., dkk. (2023). *Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Teraphy (CBT) untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa SMA. Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2)
- Zulkarnain, Iskandar., dkk. (2020). *Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya Tutur: Tinjauan Psikologi Komunikasi*. Medan: Puspantara