



Efektifitas Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMP Negeri 2 Bangkurung

Sahuria

Bimbingan dan Konseling, Universitas Tompotika Luwuk

Email. Sahuriari123@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektivitasan konseling kelompok melalui teknik cognitive behavior therapy (CBT) dalam meningkatkan regulasi diri siswa SMP Negeri 2 Bangkurung dengan teknik pengumpulan data yaitu dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi di gunakan sebagai data pelengkap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan konseling kelompok melalui teknik CBT kepada siswa kelas VIII terkait regulasi diri dapat dilihat bahwa siswa paham dan mengerti jika regulasi diri yang rendah itu tidak baik dan dapat berdampak buruk terhadap masa depannya. Selain itu dari hasil penelitian juga dapat dilihat bahwa yang awalnya regulasi diri siswa masih rendah setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik CBT regulasi diri siswa menjadi lebih baik lagi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok melalui tekni CBT terbukti efektif dan berhasil untuk meningkatkan regulasi diri siswa SMP Negeri 2 Bangkurung.

Kata Kunci : Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT), Regulasi Diri

Abstract

This study aims to find out the effectiveness of group counseling using cognitive behavior therapy (CBT) techniques in improving self-regulation of students at SMP Negeri 2 Bangkurung, with data collection methods including observation, interviews, and documentation used as supplementary data. The results of the study show that after implementing group counseling using CBT techniques with eighth-grade students regarding self-regulation, it can be seen that the students understand that low self-regulation is not good and can have negative effects on their future. In addition, the results also show that students whose self-regulation was initially low improved after receiving group counseling services using CBT techniques. Therefore, it can be concluded that group counseling using CBT techniques is proven effective and successful in improving the self-regulation of students at SMP Negeri 2 Bangkurung.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy (CBT) Techniques, Self-Regulation

1. PENDAHULUAN

Peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada masa remaja awal yang ditandai dengan perubahan emosi, cara berpikir, dan perilaku. Pada fase ini, peserta didik sering menghadapi berbagai tuntutan penyesuaian diri, baik di lingkungan sekolah maupun dalam pergaulan dengan teman sebaya. Kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi, mengendalikan perilaku, serta mengarahkan pikiran secara positif sangat menentukan keberhasilan mereka dalam berinteraksi sosial dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Kemampuan tersebut dikenal sebagai regulasi diri.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, permasalahan regulasi diri rendah

dapat ditangani melalui berbagai pendekatan, salah satunya adalah konseling kelompok. Menurut Corey (2017), konseling kelompok merupakan proses interpersonal yang dilakukan dalam setting kelompok untuk membantu anggota mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan kemampuan interpersonal, dan melakukan perubahan perilaku yang lebih adaptif.

Pendekatan yang dinilai efektif dalam meningkatkan regulasi diri adalah *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Beck (2020) menyatakan bahwa CBT merupakan pendekatan terapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Perubahan pada pola pikir negatif akan menghasilkan

perubahan emosi dan perilaku yang lebih adaptif.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 22 November 2025 di SMP Negeri 2 Bangkurung, peneliti melakukan wawancara dan diskusi bersama guru Bimbingan dan Konseling, yaitu Ibu Hasniah Yasaniah. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan regulasi diri siswa.

Hasil observasi menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa kelas VIII yang mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi dan perilaku. Hal ini ditandai dengan perilaku mudah tersinggung, sering terlibat konflik kecil dengan teman sebaya, kesulitan menahan amarah, serta kecenderungan bertindak impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi. Selain itu, beberapa siswa juga

menunjukkan pola pikir negatif ketika menghadapi tugas akademik maupun masalah sosial di sekolah.

Menurut keterangan Ibu Hasniah Yasaniah selaku guru BK, permasalahan tersebut cukup sering muncul dalam layanan konseling individu maupun laporan dari wali kelas. Siswa yang memiliki regulasi diri rendah cenderung sulit menerima kritik, cepat bereaksi secara emosional, serta kurang mampu menyelesaikan masalah secara rasional.

Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan suatu intervensi yang dapat membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta melatih kontrol emosi dan perilaku. Salah satu pendekatan yang dinilai sesuai adalah konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral

Therapy (CBT), karena pendekatan ini berfokus pada perubahan pola pikir yang berdampak pada perubahan emosi dan perilaku.

Salah satu layanan yang dapat diberikan untuk membantu meningkatkan regulasi diri peserta didik adalah konseling kelompok. Konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk belajar mengelola emosi dan perilaku melalui interaksi sosial, berbagi pengalaman, serta memperoleh umpan balik dari teman sebaya. Melalui dinamika kelompok, peserta didik dapat belajar mengendalikan diri dalam situasi nyata yang melibatkan orang lain.

Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengubah pola pikir irasional, mengelola emosi, serta

membentuk perilaku yang lebih adaptif. CBT menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga sangat relevan untuk membantu peserta didik yang mengalami regulasi diri rendah. Penerapan CBT dalam setting konseling kelompok memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk tidak hanya memahami pola pikirnya, tetapi juga mempraktikkan perilaku yang lebih adaptif melalui diskusi dan latihan bersama.

2. METODE

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan, yakni pada bulan April sampai dengan bulan Mei 2026. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yakni pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif dimana dalam pendekatan deskriptif ini data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar dan bukan

berupa angka. Subjek penelitian dalam penelitian ini yakni kepala SMP Negeri 2 Bangkurung, guru BK dan empat orang siswa SMP Negeri 2 Bangkurung. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yakni sumber data primer dan sumber data sekunder.

Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi
2. Wawancara
3. Dokumentasi

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni teknik analisis data interaktif dimana teknik ini terdiri dari empat komponen yakni pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas VIII B masih memiliki regulasi diri yang

rendah dimana siswa yang memiliki regulasi diri yang rendah memiliki ciri-ciri kesulitan untuk fokus terhadap kegiatan pembelajaran yang diberikan, kurangnya semangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, sering merasa gugup dan cenderung merasa ketergantungan pada orang lain dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya, menunda-nunda waktu dalam mengerjakan tugas serta merasa kesulitan untuk mengontrol emosi yang mana hal ini menyebabkan siswa menjadi gampang marah dan tersinggung terhadap hal-hal kecil yang mungkin terjadi serta dapat membuat siswa bereaksi secara berlebihan terhadap situasi yang normal atau sepele. Dimana hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yakni faktor internal (diri sendiri) dan dari faktor eksternal (pengaruh dari keluarga dan

teman). Untuk meningkatkan regulasi diri siswa maka guru BK melakukan tindakan dengan memberikan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik CBT. Selain itu, guru juga memberikan layanan klasikal dengan menggunakan teknik CBT ini ketika dikelas.

Berdasarkan hasil observasi dapat disimpulkan bahwa regulasi diri siswa sudah meningkat. Hal ini dibuktikan dengan kontrol diri dan emosi siswa yang semakin baik, siswa menjadi lebih fokus dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, siswa menjadi lebih termotivasi untuk belajar sehingga membuat dirinya menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, siswa menjadi lebih aktif dan tidak menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan, serta siswa menjadi

lebih percaya diri dan tidak merasa gugup lagi jika mendapatkan suatu masalah.

Pembahasan

Di SMP Negeri 2 Bangkurung terdapat beberapa siswa yang memiliki regulasi diri rendah dimana hal ini akan membuat siswa menjadi terhambat dalam hal perkembangan diri, sosial dan bahkan akademiknya.

Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab siswa memiliki regulasi diri yang rendah yakni faktor internal yang berasal dari dalam diri mereka sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari keluarga, teman dan bahkan lingkungan tempat tinggal mereka.

Guna meningkatkan regulasi diri siswa yang rendah guru BK menggunakan teknik CBT yang mana teknik ini merupakan suatu teknik yang

dapat mengubah pemikiran yang dimiliki oleh siswa yang sifatnya irasional kembali menjadi rasional. Dalam hal ini guru BK mengimplentasikan beberapa teknik CBT ketika melakukan proses layanan bimbingan konseling baik itu ketika proses layanan klasikal maupun layanan konseling individual.

Dengan berbagai teknik yang telah dilakukan oleh guru BK, guru BK dapat meningkatkan regulasi diri siswa yang rendah. Hal ini dapat dilihat dari keseharian siswa dimana konseli dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya terutama dilingkungan sekolah, konseli sudah mulai tampak dapat bertindak tegas, konseli dapat mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitifnya, konseli sudah dapat mengontrol emosinya, serta konseli sudah dapat mengatasi situasi yang menyebabkan

masalah dengan memasuki situasi tersebut. Pemberian teknik CBT untuk meningkatkan regulasi diri siswa sangat penting dilakukan agar siswa dapat mengetahui apa saja kelebihan yang dimiliki dirinya, dapat lebih percaya diri, serta dapat berinteraksi dengan teman-teman maupun lingkungan tempat tinggalnya dan agar siswa menjadi lebih positive thinking dalam menjalani kesehariannya.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik CBT yang dilakukan oleh guru BK ini sangat efektif untuk meningkatkan regulasi diri siswa yang awalnya memiliki regulasi diri yang rendah sehingga siswa dapat berkembang dengan lebih baik lagi baik perkembangan dari aspek pribadi, aspek lingkungan maupun aspek akademiknya.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan diatas terkait efektivitas konseling kelompok dengan teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meningkatkan regulasi diri siswa di SMP Negeri 2 Bangkurung, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy (CBT) terkait regulasi diri dapat dilihat bahwa siswa paham dan mengerti jika regulasi diri yang rendah itu tidak baik dan dapat berdampak buruk terhadap masa depannya. Selain itu dari hasil penelitian juga dapat dilihat bahwa yang awalnya regulasi diri siswa masih rendah setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik CBT regulasi diri siswa menjadi lebih baik lagi.
2. Konseling kelompok dengan teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif untuk meningkatkan regulasi siswa di SMP Negeri 2 Bangkurung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Fatoni. 2006. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta : PT. Rinekha Cipta.
- Alwisol. 2016. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang : UMM Press.
- Anjelifa. 2020. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Creative Art terhadap Regulasi Diri Siswa*. Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Arifin. 2011. *Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baumeister, Roy F., dan Kathleen D. Vohs. 2018. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Press.
- Beck, Judith S. 2020. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Edisi Ketiga. New York: Guilford Press.
- Clark, David A., dan Aaron T. Beck. 2019. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press.
- Corey, Gerald. 2017. *Theory and Practice of Group Counseling*. Boston: Cengage Learning.
- Dobson, Keith S., dan Deborah Dobson. 2018. *Evidence-Based Practice of Cognitive*

- Behavioral Therapy*. New York: Guilford Press.
- Firmansyah, Masril, Fitriani, Ardimen, dan Irman. 2023. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.
- Gladding, Samuel T. 2018. *Groups: A Counseling Specialty*. Boston: Pearson Education.
- Khaira dan Yola. 2025. *Teknik Reframing Melalui Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa MTsN 3 Banda Aceh*. *Jurnal Edukasi Bimbingan dan Konseling*.
- Margono. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Padesky, Christine A. 2016. *Collaborative Case Conceptualization: Working Effectively with Clients in Cognitive Behavioral Therapy*. New York: Guilford Press.
- Santrock, John W. 2021. *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Susanto, dkk. 2024. *Efektivitas Model Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Permasalahan Diri Peserta Didik*. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*.
- Tanzeh, Ahmad. 2011. *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta : Teras.
- Zimmerman, Barry J. 2015. *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives*. New York: Routledge.