
**STUDI TRUE EXPERIMENTAL CONTROL
GROUP DESIGN KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOUR
UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF**

Rico Wardana Putra¹, Elisabeth Christiana², Bakhrudin All Habsy³

¹²³Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: ico.23014@mhs.unesa.ac.id

Article Info

History

Articles

Submitted:

3 Juli 2025

Accepted:

27 Maret 2026

Published:

30 Maret 2026

Kata Kunci:

Konsep diri positif siswa, konseling kelompok perilaku-kognitif.

Keywords:

Cognitive Behavior Group Counseling, Positive Self Concept of Students.

Abstrak

Manfaat dari layanan konseling berbasis CBT telah banyak dibuktikan, salah satunya melalui pelaksanaan riset ini yang mengevaluasi efektivitas layanan CBT pada program konseling kelompok di tingkat SMA guna mengoptimalkan konsep diri mereka. Dengan memanfaatkan pengaturan studi dengan *true experimental* yang melibatkan sejumlah siswa untuk melakukan intervensi. Pengolahan data melalui tahapan berlapis mulai dari pengujian *paired sample T-test* dengan signifikansi 0,05. Riset juga melakukan tahapan *pretest* serta *posttest* guna melihat perbedaan hasil eksperimen pada t tabel yakni derajat kebebasan (dk) N-1, serta signifikansi $\alpha = 0,05$. Luaran dari olah data menemukan nilai $t_{table} = 1.782$, sehingga H_a "diterima". Temuan melalui analisis respon pra-perlakuan menunjukkan konsep diri siswa hanya pada kategori sedang, dan bahkan 13 orang memiliki konsep diri rendah. Sedangkan nilai paska perlakuan menunjukkan kenaikan dengan hasil post test siswa tidak ada yang berada pada kelompok rendah. Uji *T-Test* juga menunjukkan nilai t hitung (7.597) yang melebihi t tabel sehingga konseling kelompok dengan CBT telah terpercaya mampu memperbaiki konsep diri negatif responden dan H_a "diterima".

Abstract

The benefits of CBT-based counseling services have been widely proven, one of which is through the implementation of this research that evaluated the effectiveness of CBT services in group counseling programs at the high school level to optimize their self-concept. By utilizing a true experimental study setting involving a number of students to carry out the intervention. Data processing went through multi-stage stages starting from paired sample T-test testing with a significance of 0.05. The research also conducted pretest and posttest stages to see differences in experimental results on the t-table, namely degrees of freedom (dk) N-1, and a significance of $\alpha = 0.05$. The output of the data processing found a t-table value of 1.782, so H_a is "accepted". Findings through analysis of pre-treatment responses showed that students' self-concept was only in the medium category, and even 13 people had low self-concept. Meanwhile, the post-treatment value showed an increase with the post-test results of students who were not in the low group. The T-Test also showed a calculated t-value (7.597) which exceeded the t-table so that group counseling with CBT has been reliably able to improve respondents' negative self-concept and H_a is "accepted".

Publikasi : Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember

E-ISSN : 2623-033X

PENDAHULUAN

Konsep diri merupakan gambaran menyeluruh yang dimiliki individu tentang identitasnya, mulai dari karakter hingga prinsip hidup yang terbentuk dari interaksi sosial (Möller et al., 2020). Membangun konsep diri yang positif sangatlah krusial karena berperan sebagai kaca mata individu dalam memandang dunia serta menentukan tingkat kepuasan hidup mereka. Dengan pandangan yang baik terhadap diri sendiri, seorang siswa mampu untuk selalu beradaptasi dengan kondisi serta situasi apapun. Juga akan mendorong motivasi yang lebih baik, memberikan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri, sekaligus lebih bisa bertindak secara tepat dalam berbagai kondisi (Gu et al., 2022).

Konsep diri bukanlah sekadar rasa bangga yang berlebihan terhadap diri sendiri, melainkan lebih kepada penerimaan diri secara menyeluruh. Dengan konsep diri yang bagus, berbagai aspek personal dalam diri akan lebih mudah untuk diterima dan dipahami. Dengan demikian, mereka dapat menerima diri apa adanya, melakukan refleksi diri, serta mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Sebaliknya, siswa dengan konsep diri negatif sering kali terjebak dalam emosi yang tidak stabil dan kesulitan mengenali potensi maupun kelemahan mereka (Carter & Vartanian, 2022). Tiap-tiap individu tentunya memiliki pandangan pribadi terhadap dirinya sendiri, terlepas dari baik atau buruknya penilaian tersebut. Oleh karena krusialnya peranan dari konsep diri ini, sebab itu seseorang diharapkan mampu membangun pandangan yang baik tentang dirinya sendiri (Palenzuela-Luis et al., 2022).

Konsep diri bukan merupakan sikap membanggakan diri secara berlebihan, melainkan bentuk kesadaran dan penerimaan diri secara menyeluruh. Individu dengan pandangan bagus terhadap dirinya kecenderungannya mampu mengenali serta menerima berbagai karakteristik dalam dirinya. Kemampuan ini membantu mereka untuk bersikap realistis terhadap diri sendiri, melakukan evaluasi pribadi, dan memahami kelebihan serta kekurangan yang dimiliki. Di sisi lain, siswa dengan konsep diri negatif kerap mengalami ketidakseimbangan emosional, merasa tidak utuh sebagai pribadi, dan kesulitan dalam mengidentifikasi potensi maupun kelemahannya, termasuk nilai-nilai yang dianggap penting dalam kehidupannya (Carter & Vartanian, 2022). Meskipun setiap individu memiliki konsep diri, bentuknya bisa berbedatergantung pada tingkat perkembangannya. Mengingat pentingnya konsep diri positif dalam menentukan arah serta pola perilaku seseorang, maka setiap individu perlu diarahkan untuk memiliki konsep diri yang sehat dan konstruktif (Palenzuela-Luis et al., 2022).

Baldwin dan Holmes (dalam Hamzy & Chen, 2024) memaparkan bahwa terbentuknya konsep diri positif pada remaja bersandar pada tiga unsur pokok. Pertama, orang tua—kontak sosial paling awal sekaligus paling kuat—menanamkan pesan-pesan yang tertanam lebih dalam dibandingkan informasi apa pun yang diterima anak sepanjang hidupnya. Kedua, teman sebaya; posisi mereka berada tepat setelah orang tua dalam memengaruhi konsep diri, terutama terkait penerimaan atau penolakan di kelompok. Peran yang dijalankan remaja di antara teman-temannya kerap meninggalkan jejak yang kuat terhadap pandangannya tentang diri sendiri. Ketiga, masyarakat, yang menilai individu berdasarkan fakta-fakta kelahiran; label sosial tersebut akhirnya terserap ke dalam bangunan konsep diri anak. Rogers (dalam Setyadi, 2024) menambahkan bahwa pelanggaran aturan sekolah kerap

muncul dari pandangan diri yang negatif—misalnya keyakinan bahwa diri tidak mampu menyelesaikan tugas.

Studi pendahuluan peneliti melalui observasi dan wawancara pada 30 Maret 2025 di sebuah SMA di Mojokerto menunjukkan gejala serupa. Sejumlah siswa tampak belum memiliki konsep diri positif: mereka kerap membolos, memperoleh nilai akademik rendah, menyontek, membuat gaduh di kelas, terlibat perkelahian, melanggar tata tertib, merasa rendah diri, dan meragukan kemampuan menyelesaikan tugas. Perilaku-perilaku ini menggambarkan keberadaan konsep diri yang cenderung negatif.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal menyediakan sarana bagi peserta didik untuk mengembangkan diri, salah satunya melalui konseling kelompok. Di lingkungan sekolah dikenal tujuh macam layanan konseling kelompok seluruhnya dirancang sebagai bentuk bantuan dan tuntunan bagi individu, khususnya siswa, untuk meningkatkan kualitas pribadi. Di antara berbagai layanan tersebut, konseling kelompok dianggap paling tepat dalam membantu siswa menumbuhkan konsep diri positif (Habsy et al., 2024).

Kegiatan konseling secara berkelompok atau konseling kelompok ini sendiri memiliki banyak guna sebab pemberian bantuan bisa terjalin dengan lebih mudah diterima sebab memanfaatkan interaksi yang terjadi di dalam kelompok konseling sehingga tujuan konseling dapat terpenuhi. Layanan ini sekaligus juga sebagai wadah serta sarana siswa dapat perlahan merumuskan keputusannya sendiri secara tepat guna sehingga konsep diri siswa bisa membaik. Apabila dinamika dalam kelompok berjalan secara positif, tidak hanya akan memenuhi sasaran dari konseling itu sendiri, melainkan juga dapat membantu terjalinnya interaksi timbal balik antar anggotanya, serta menunjukkan empati yang tulus (Lin et al., 2024).

Dalam penelitian ini, konseling kelompok dilaksanakan menggunakan pendekatan cognitive-behaviour. Pendekatan ini menitikberatkan pada interaksi proses berpikir, dengan asumsi bahwa perubahan mendalam pada pola kognitif akan memunculkan perubahan berarti pada perasaan dan perilaku termasuk peningkatan konsep diri positif siswa (Liu et al., 2017).

Temuan-temuan sebelumnya mendukung efektivitas pendekatan ini. Yusop et al. (2020) melaporkan bahwa perilaku agresif siswa dapat ditekan melalui konseling cognitive-behaviour. Cuijpers et al. (2025) menjabarkan bahwasanya jenis terapi kognitif serta perilaku ini (CBT) berpusat pada pemrosesan emosi, perilaku, serta cara pandang dan cara berpikir seseorang dengan pertimbangan kondisi psikologisnya. CBT berangkat dari keyakinan bahwa individu mampu mengubah kognisinya, sehingga mampu memengaruhi kesejahteraan emosionalnya. Senada dengan itu, Jarrad et al. (2025) memperjelas bahwa CBT merupakan pendekatan yang berupaya membantu penyelesaian masalah pada konseli melalui restrukturisasi pola pikir dan perilaku yang maladaptif.

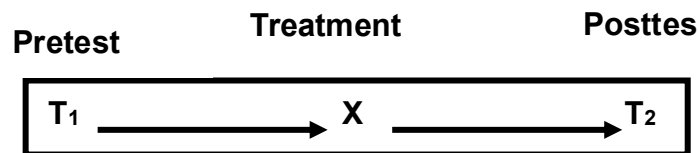
Tujuan utama intervensi konseling kelompok cognitive behaviour ialah mendorong konseli dengan memaparkan bukti fakta yang kontradiksi dengan pikirannya sehingga konseli bisa memikirkan ulang keyakinan mereka mengenai masalah yang dihadapi. Terapis berperan membantu klien mengidentifikasi keyakinan-keyakinan dogmatis dalam dirinya, kemudian secara sistematis melemahkan pengaruhnya (Hasan et al., 2025). Dengan demikian, konseli

memperoleh dukungan sekaligus motivasi; konseling kelompok *cognitive behaviour* menjadi wadah yang menumbuhkan kompetisi sehat demi tercapainya sasaran yang diinginkan. Berangkat dari uraian tersebut, peneliti merancang studi berjudul "Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behaviour* untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa SMA."

METODE

Studi mengadopsi pendekatan kuantitatif sebagai pengaturan studi dengan *pre – experimental one group pretest – posttest* yang hanya membutuhkan 1 kelompok eksperimen. Studi ini menerapkan metode kuantitatif dengan model eksperimen sederhana hanya dengan satu kelompok eksperimen yang akan dibandingkan kondisi sebelum (T1) sekaligus sesudah (T2) diberikan intervensi konseling *cognitive behaviour* (X (Bloomfield & Fisher, 2019). Dengan memanfaatkan model ini, perbedaan yang terjadi pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok dengan CBT dapat diamati dengan jelas melalui skema berikut:

Gambar 1. Rancangan Penelitian



Keterangan:

T₁: *pretest*, untuk mengukur *mean* konsep diri positif sebelum siswa diberi konseling kelompok *cognitive behaviour*

T₂: *posttest*, untuk mengukur *mean* konsep diri positif sesudah siswa diberi konseling kelompok konseling *cognitive behaviour*

X : treatment yaitu konseling kelompok konseling *cognitive behaviour*

Berdasarkan skema, kegiatan penilaian sebelum perlakuan (*pre-test*) dilaksanakan pertama kali dengan menyebarkan angket guna mengukur kondisi konsep diri siswa. Peserta eksperimen yang mendapat penilaian rendah pada konsep dirinya akan mendapatkan intervensi berupa layanan konseling kelompok. Setelah pelaksanaan treatment, dilakukan posttest menggunakan angket sebagai instrumen untuk mengukur perubahan atau peningkatan konsep diri positif pada tahap akhir.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini meliputi seluruh siswa SMA yang terpilih berdasarkan hasil inventori konsep diri dengan kategori rendah. Peneliti menerapkan teknik *purposive sampling*, yakni metode pengambilan sampel non-probabilitas yang didasarkan pada kriteria spesifik yang dianggap mewakili karakteristik populasi. Teknik ini dipilih karena dianggap tepat untuk digunakan dalam penelitian kuantitatif.

Penggunaan teknik *purposive sampling* ini didasarkan pada anggapan bahwa teknik tersebut cocok digunakan dalam penelitian kuantitatif. *Purposive sampling* merupakan teknik

sampling *non probability* yang menetapkan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang dapat mencirikan populasi. Berikut kriteria – kriteria yang dimaksud : (1) Merupakan peserta didik kelas XI SMA, (2) Berada pada rentang usia remaja madya yaitu 15 – 18 tahun, (3) Berjenis kelamin laki laki dan perempuan, (4) Memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Kategori Konsep diri

Pada kuesioner yang disebarluaskan kepada 98 responden, terdapat sebanyak 24 pertanyaan dengan lima pilihan jawaban Kuesioner yang terdiri dari 24 pertanyaan dengan lima alternatif jawaban. Respon dari kuesioner tersebut akan dikategorikan dalam tiga kelompok berdasarkan besaran nilainya dengan perindian: (1) Kategori konsep diri positif yang tinggi = 89,81 keatas, (2) Kategori konsep diri positif yang sedang = 79,71 sampai 89,81 dan (3) Kategori konsep diri positif yang rendah = 79,71 ke bawah.

Teknik Pengumpulan Data

Tahapan menghimpun data ini berguna untuk membandingkan efektivitas dari perlakuan dalam studi. Perbandingan data dilakukan dua kali dalam kajian ini, yakni pada data awal (baseline) serta pada data paska perlakuan dengan inventori konsep diri merujuk pada teori Brooks. Inventori tersebut digunakan sebagai alat pretest dengan beberapa indikator, yaitu: (1) keyakinan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah, (2) rasa bahwa dirinya setara dengan orang lain, (3) kemampuan menerima pujian tanpa merasa canggung atau malu, (4) pemahaman terhadap perasaan serta keinginan orang lain, dan (5) kemampuan untuk menata kembali bagian-bagian kepribadian yang kurang disukai atau tidak diterima oleh masyarakat. Instrumen ini telah dinyatakan memenuhi syarat validitas, ditunjukkan oleh nilai korelasi butir-total yang berada di atas r tabel sebesar 0,344, serta memiliki tingkat reliabilitas 0,757. Hasil tersebut menandakan bahwa inventori bersangkutan memiliki kualitas yang sangat baik, reliabel, serta mampu menyediakan data yang stabil dan konsisten untuk memperoleh sampel sesuai kebutuhan penelitian.

Analisis Data

Skor konsep diri dari kuesioner yang disebarkan baik sebelum maupun sesudah perlakuan diolah memanfaatkan uji statistik guna mendapatkan nilai signifikansi perubahan pra serta paska perlakuan dengan *Paired Samples T-Test*. Untuk efisiensi serta ketepatan perhitungan, maka di SPSS versi 20 untuk Windows dimanfaatkan dalam kajian ini.

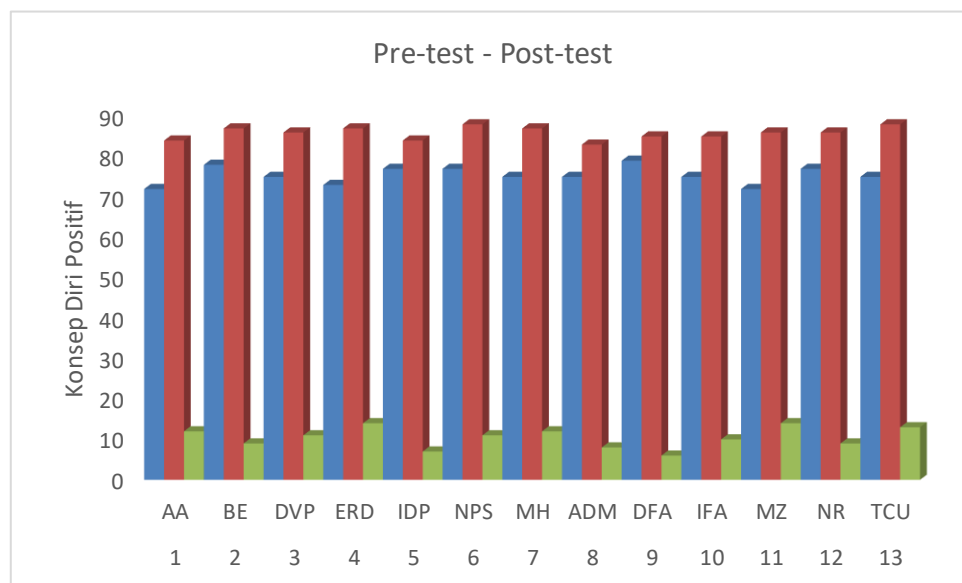
HASIL

Berdasarkan hasil pengukuran awal (baseline), diketahui bahwa dari total 98 responden, hanya sebanyak 6 orang memiliki konsep diri positif, sedang 46 orang konsep dirinya sedang, serta 13 orang sisanya menunjukkan konsep diri yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa ke-13 responden tersebut berada pada kategori konsep diri positif tingkat rendah. Selanjutnya, dilakukan pengukuran efektivitas konseling kelompok cognitive behaviour, dengan membandingkan skor pretest (A2) dan posttest (A1) dari ketiga belas responden tersebut untuk mengetahui sejauh mana intervensi memberikan dampak terhadap peningkatan konsep diri positif.

Tabel.1 Poin Hasil *Pre Test-Post Test*

No	Konseli	<i>Pretest</i>	Kreteria	<i>Posttest</i>	Kreteria	Arah Perbedaan	Point
1	AA	71	Rendah	85	Sedang	A1 < A2	14
2	BE	77	Rendah	88	Sedang	A1 < A2	11
3	DVP	74	Rendah	87	Sedang	A1 < A2	13
4	ERD	72	Rendah	88	Sedang	A1 < A2	16
5	IDP	78	Rendah	85	Sedang	A1 < A2	9
6	NPS	76	Rendah	89	Tinggi	A1 < A2	13
7	MH	75	Rendah	88	Sedang	A1 < A2	14
8	ADM	74	Rendah	84	Rendah	A1 < A2	10
9	DFA	78	Rendah	86	Sedang	A1 < A2	8
10	IFA	74	Rendah	86	Sedang	A1 < A2	12
11	MZ	71	Rendah	87	Sedang	A1 < A2	16
12	NR	76	Rendah	87	Sedang	A1 < A2	12
13	TCU	74	Rendah	89	Tinggi	A1 < A2	15

Gambar. 2. Konsep Diri Positif Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberi Konseling Kelompok *Cognitive Behaviour (Pretest- Posttest)*.



Berdasarkan Gambar 2, keseluruhan subjek menunjukkan peningkatan konsep diri paska dilaksanakannya konseling kelompok. Sehingga, hipotesis yang diajukan ialah:

Ha: Konseling kelompok cognitive behaviour efektif untuk meningkatkan pemahaman konsep diri positif siswa SMA.

Ho: Konseling kelompok cognitive behaviour tidak efektif untuk meningkatkan pemahaman konsep diri positif siswa SMA.

Untuk menguji keberadaan dan efektivitas konseling kelompok cognitive behavior dalam meningkatkan pemahaman identitas diri siswa SMA, peneliti menggunakan metode analisis

data kuantitatif. Teknik analisis yang digunakan adalah uji t, khususnya Paired-Sample T-Test, yang bertujuan untuk menguji perubahan sifat atau kemampuan (traits and abilities) sebelum dan sesudah intervensi.

Proses perhitungan nilai t dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20 untuk Windows agar hasilnya lebih akurat dan efisien. Nilai t-tabel ditentukan berdasarkan derajat kebebasan (df) sebesar $N - 1$, yaitu $13 - 1 = 12$, dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (95%). Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh nilai t-tabel sebesar 1,782. Dengan demikian, apabila nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti bahwa konseling kelompok tersebut efektif dalam meningkatkan pemahaman identitas diri siswa..

Tabel 2. Paired Sampel Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sesudah diberi konseling kelompok <i>cognitive behaviour</i> - Sesudah diberi konseling kelompok <i>cognitive behaviour</i>	5.1818	2.639	.796	9.045	12.591	7.597	12	.005

Berdasarkan Tabel 4.8, uji t berpasangan menghasilkan nilai t-hitung sebesar 7,597, yang lebih besar daripada t-tabel yaitu 1,782. Oleh karena itu, sebab t-hitung lebih tinggi daripada t-tabel, maka hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa konseling kelompok *cognitive behaviour* efektif untuk meningkatkan konsep diri positif siswa SMA dinyatakan diterima.

Selanjutnya, pada tabel yang sama juga tampak bahwa nilai t memiliki tanda positif. Kondisi ini menandakan bahwa variabel bebas, yaitu konseling kelompok *cognitive behaviour*, memberikan pengaruh yang bermakna terhadap variabel terikat, yakni konsep diri positif. Dengan demikian, peningkatan frekuensi maupun kualitas pelaksanaan konseling kelompok *cognitive behaviour* berpotensi menghasilkan perubahan ke arah yang lebih baik, khususnya pada peningkatan konsep diri positif siswa.

Penelitian ini juga mengungkapkan efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior* dalam meningkatkan pemahaman identitas diri siswa SMA, yang terlihat dari peningkatan skor konsep diri positif pada sejumlah responden setelah mendapatkan perlakuan, dengan rincian sebagai berikut:

1. Subjek AA mengalami peningkatan skor dari 71 (kategori rendah) menjadi 85 (kategori sedang), dengan kenaikan 14 poin.

2. Subjek BE naik dari 77 (rendah) ke 88 (sedang), meningkat 11 poin.
3. Subjek DVP bertambah dari 74 (rendah) ke 87 (sedang), naik 12 poin.
4. Subjek ERD meningkat dari 72 (rendah) ke 88 (sedang), bertambah 16 poin.
5. Subjek IDP dari 76 (rendah) menjadi 85 (sedang), naik 9 poin.
6. Subjek NPS dari 76 (rendah) ke 89 (tinggi), meningkat 12 poin.
7. Subjek NH mengalami kenaikan dari 74 (rendah) ke 88 (sedang), bertambah 14 poin.
8. Subjek ADM naik dari 74 (rendah) menjadi 84 (sedang), bertambah 10 poin.
9. Subjek DFA meningkat dari 78 (rendah) ke 87 (sedang), naik 8 poin.
10. Subjek IFA bertambah dari 74 (rendah) ke 87 (sedang), naik 12 poin.
11. Subjek MZ meningkat dari 71 (rendah) ke 87 (sedang), bertambah 16 poin.
12. Subjek NR naik dari 76 (rendah) ke 87 (sedang), bertambah 11 poin.
13. Subjek TCU mengalami peningkatan dari 74 (rendah) menjadi 89 (tinggi), naik 15 poin.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden mengalami peningkatan kategori konsep diri dari rendah ke sedang, bahkan ada beberapa yang naik hingga kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok cognitive behavior memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan konsep diri positif siswa SMA.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Cuijpers.,dkk (2025) yang menunjukkan bahwa konseling cognitive behaviour memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi perilaku agresif siswa. Penelitian tersebut menggunakan kuesioner untuk mengukur perilaku agresif sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi, serta dianalisis menggunakan uji t. Hasilnya menunjukkan bahwa perilaku agresif siswa termasuk dalam kategori "tinggi" sebelum konseling, dan menurun menjadi "rendah" setelah intervensi. Efektivitas konseling ini juga didukung oleh nilai t hitung yang lebih besar dari t tabel ($4,790 > 1,697$), sehingga hipotesis bahwa konseling cognitive behaviour dapat mengurangi perilaku agresif diterima.

Penelitian lain oleh Rusita (2014) menemukan bahwa konseling kelompok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsep diri positif. Dari analisis data, konseling kelompok dikategorikan sebagai "cukup baik", dengan distribusi skor responden sebagai berikut: 42,86% responden memperoleh skor di bawah rata-rata, 16,67% di rata-rata, dan 40,48% di atas rata-rata. Selain itu, 47,61% responden memiliki konsep diri positif dengan skor di bawah rata-rata, 7,14% di rata-rata, dan 45,23% di atas rata-rata. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai r hitung sebesar 0,632 lebih besar dari r tabel 0,304 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara konseling kelompok terhadap konsep diri positif. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima sebab benar adanya terdapat efek positif yang didapatkan dari konseling kelompok pada konsep diri siswa. Serta, ditemukan bahwasanya efek dari bimbingan keluarga juga positif meskipun intensitasnya lebih kecil dibandingkan dengan pengaruh dari konseling kelompok yakni sebesar 0,400 atau 40%, namun tetap signifikan sehingga hipotesis terkait pengaruh tersebut juga diterima.

SIMPULAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok cognitive behaviour efektif dalam meningkatkan konsep diri positif pada siswa SMA. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi tersebut mampu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan konsep diri siswa, sehingga pendekatan ini layak dijadikan bagian penting dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar guru bimbingan dan konseling dapat lebih memaksimalkan penggunaan konseling kelompok cognitive behaviour sebagai salah satu strategi utama dalam membantu siswa membangun konsep diri yang sehat. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber inspirasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan studi lanjutan dengan mengeksplorasi metode terapi kelompok lainnya yang dapat mendukung peningkatan konsep diri positif pada siswa secara lebih efektif.

Keterbatasan hasil penelitian ini hanya dilaksanakan pada peserta didik SMA dan dilaksanakan dua bulan pada semester genap tahun pelajaran 2025/2026, oleh karena itu perlu diujicobakan pada kelas lain atau jenjang pendidikan lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada dewan redaksi Jurnal Consulenza atas proses *review* dan publikasi karya ilmiah ini. Publikasi ini merupakan langkah penting dalam menyebarkan pengetahuan mengenai CBT dan *positive self concept* pada siswa SMA, yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pendidik, konselor, dan siswa di seluruh Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliana, I. P. A., & Suranata, K. (2020). Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Counseling to Increase Self-Confident of Vocational High School Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(2), 194-207.
- Beck, J. S., & Fleming, S. (2021). A brief history of Aaron T. Beck, MD, and cognitive behavior therapy. *Clinical psychology in Europe*, 3(2), e6701.
- Beasley, J. J., Ieva, K. P., & Steen, S. (2023). Reclaiming the system: Group counseling landscape in schools. *Professional School Counseling*, 27(1a), 2156759X231160715.
- Burns, R. A., Crisp, D. A., & Burns, R. B. (2020). Re-examining the reciprocal effects model of self-concept, self-efficacy, and academic achievement in a comparison of the cross-lagged panel and random-intercept cross-lagged panel frameworks. *British Journal of Educational Psychology*, 90(1), 77-91.
- Carter, J. J., & Vartanian, L. R. (2022). Self-concept clarity and appearance-based social comparison to idealized bodies. *Body Image*, 40, 124-130.
- Cooper, K. M., Krieg, A., & Brownell, S. E. (2018). Who perceives they are smarter? Exploring the influence of student characteristics on student academic self-concept in physiology. *Advances in physiology education*, 42(2), 200-208.

- Coelho, V. A., Marchante, M., & Jimerson, S. R. (2017). Promoting a positive middle school transition: A randomized-controlled treatment study examining self-concept and self-esteem. *Journal of youth and adolescence, 46*(3), 558-569.
- Cuijpers, P., Harrer, M., Miguel, C., Ciharova, M., Papola, D., Basic, D., ... & Furukawa, T. A. (2025). Cognitive behavior therapy for mental disorders in adults: A unified series of meta-analyses. *JAMA psychiatry*.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Dodgson, J. E. (2017). About research: Qualitative methodologies. *Journal of human lactation, 33*(2), 355-358.
- Elder, J. J., Davis, T. H., & Hughes, B. L. (2023). A fluid self-concept: How the brain maintains coherence and positivity across an interconnected self-concept while incorporating social feedback. *Journal of Neuroscience, 43*(22), 4110-4128.
- Extremera, N., Quintana-Orts, C., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: Comparison between problematic and non-problematic adolescent users. *International journal of environmental research and public health, 16*(17), 3142.
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of physical activity on self-concept: Theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in psychology, 10*, 1537.
- Gao, Y., & Ali, F. (2024). Negative Self-Concept: Cross-Country Evidence of Its Importance for Understanding Motivation and Academic Achievement. *Education Sciences, 14*(11), 1203
- Guo, J. P., Yang, L. Y., Zhang, J., & Gan, Y. J. (2022). Academic self-concept, perceptions of the learning environment, engagement, and learning outcomes of university students: relationships and causal ordering. *Higher Education, 1*-20.
- Garg, R. (2016). Methodology for research I. *Indian journal of anaesthesia, 60*(9), 640-645.
- González-Prendes, A. A., Resko, S., & Cassady, C. M. (2019). Cognitive-behavioral therapy. In *Trauma: Contemporary directions in trauma theory, research, and practice* (pp. 20-66). Columbia University Press.
- Habsy, B. A., Febiyanti, D., Arsalan, F. I. P., Maulana, H., & Arfianti, Y. P. (2024). Basic Concepts Of The Group Approach In Guidance And Counseling. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi, 1*(3), 207-217.
- Hamzy, A., & Chen, C. C. (2024). Age Differences and Self-Concept Predict Indonesian Females' Mental Health. *Journal of Health Economic and Policy Research (JHEPR), 2*(2).
- Hallford, D. J., Ricarte, J. J., & Hermans, D. (2021). Perceived autobiographical coherence predicts depressive symptoms over time through positive self-concept. *Frontiers in psychology, 12*, 625429.
- Hasan, N., Khoirunnisa, R. N., Nurtamam, M. E., Fauzi, R. U. A., Santosa, T. A., Nugraha, A. R., ... & Sarnoto, A. Z. (2025). The Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Anxiety and Depression Among Students in Science Education: A Meta-Analysis. *Science Education and Application Journal, 7*(1), 53-63.

- Hayes, S. (2012). *Cognitive behavior therapy*. W. T. O'Donohue, & J. E. Fisher (Eds.). Chichester, UK: Wiley.
- Jarrad, R., Karajeh, A., Mahmoud, N., ALdasoqi, K., Hammad, S., & ALassi, A. (2025). Effectiveness of Focus Group Cognitive Behavioral Therapy in Ameliorating Risk of Depression in Mental Health Nurses. *Issues in Mental Health Nursing*, 46(4), 351-361.
- Juanamasta, I. G., Aunguroch, Y., Preechawong, S., & Gunawan, J. (2023). Factors related to professional self-concept of nursing students and nurses: a systematic review. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 28(6), 642-648.
- Kania, N., & Juandi, D. (2023). Does self-concept affect mathematics learning achievement?. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 17(3), 455-461
- Kumar, A., & Praveenakumar, S. G. (2025). *Research methodology*. Authors Click Publishing.
- Kokka, I., Mourikis, I., Nicolaidis, N. C., Darviri, C., Chrousos, G. P., Kanaka-Gantenbein, C., & Bacopoulou, F. (2021). Exploring the effects of problematic internet use on adolescent sleep: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 760.
- Lin, H., Wang, Y., He, G., Li, J., & Zheng, H. (2025). The effect of school-based group counseling on Chinese mainland adolescents' mental health and academic functioning: A meta-analysis of controlled studies. *Journal of Counseling Psychology*.
- Leménager, T., Hoffmann, S., Dieter, J., Reinhard, I., Mann, K., & Kiefer, F. (2018). The links between healthy, problematic, and addicted Internet use regarding comorbidities and self-concept-related characteristics. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 31-43.
- Liu, J., Nie, J., & Wang, Y. (2017). Effects of group counseling programs, cognitive behavioral therapy, and sports intervention on internet addiction in East Asia: a systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 14(12), 1470.
- Levorsen, M., Aoki, R., Matsumoto, K., Sedikides, C., & Izuma, K. (2023). The self-concept is represented in the medial prefrontal cortex in terms of self-importance. *Journal of Neuroscience*, 43(20), 3675-3686.
- Möller, J., Zitzmann, S., Helm, F., Machts, N., & Wolff, F. (2020). A meta-analysis of relations between achievement and self-concept. *Review of Educational Research*, 90(3), 376-419.
- Naimah, R., Budiono, A. N., & Karamoy, Y. K. (2023). Group counseling: a reality approach to increased resilience student academics. *Advances in Social Humanities Research*, 1(5), 743-753.
- Palenzuela-Luis, N., Duarte-Clíments, G., Gómez-Salgado, J., Rodríguez-Gómez, J. Á., & Sánchez-Gómez, M. B. (2022). International comparison of self-concept, self-perception and lifestyle in adolescents: a systematic review. *International Journal of Public Health*, 67, 1604954.
- Raharjo, D. N. D. A. (2020). *The Relationship Between Self-Concept and Behavioral Tendencies Cyberbullying on Instagram Social Media User Students in Kudus* (Doctoral dissertation, Untag 1945 Surabaya).
- Setyadi, D. (2024). Dimensions of Self-Concept in Adolescents: An In-depth Analysis Among Junior High School Students. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 8(1), 1-8.

- Schneider, S., Lösch, T., Schneider, D., & Schütz, A. (2022). How self-concept, competence, and their fit or misfit predict educational achievement, well-being, and social relationships in the school context. *Collabra: Psychology*, 8(1), 37154.
- Snider, M. D., Young, S., Enlow, P. T., Ahrabi-Nejad, C., Aballay, A. M., & Duncan, C. L. (2021). Coping in pediatric burn survivors and its relation to social functioning and self-concept. *Frontiers in Psychology*, 12, 695369.
- Safareka, Y., Setyowani, N., & Anni, C. T. (2018). Penyesuaian diri siswa dilihat dari segi konsep diri dan dukungan sosial pada siswa SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(2), 61-67
- Steen, S., Melfie, J., Carro, A., & Shi, Q. (2022). A systematic literature review exploring achievement outcomes and therapeutic factors for group counseling interventions in schools. *Professional school counseling*, 26(1a), 2156759X221086739.
- Suranata, K., Rangka, I. B., & Permana, A. A. J. (2020). The comparative effect of internet-based cognitive behavioral counseling versus face to face cognitive behavioral counseling in terms of student's resilience. *Cogent Psychology*, 7(1), 1751022
- Tolan, Ö. Ç. (2023). A Group Counseling Practice for Improving Middle-School Students' Self-Esteem. *International e-Journal of Educational Studies*, 7(14), 426-435.
- Thoma, N., Pilecki, B., & McKay, D. (2015). Contemporary cognitive behavior therapy: A review of theory, history, and evidence. *Psychodynamic psychiatry*, 43(3), 423-461.
- Van der Aar, L. P. E., Peters, S., Becht, A. I., & Crone, E. A. (2022). Better self-concept, better future choices? Behavioral and neural changes after a naturalistic self-concept training program for adolescents. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 1-21.
- Wenzel, A. (2017). Basic strategies of cognitive behavioral therapy. *Psychiatric Clinics*, 40(4), 597-609.
- Wehrle, K., & Fasbender, U. (2020). Self-concept. In *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 4675-4679). Springer, Cham.
- Wright, J. H., Brown, G. K., Thase, M. E., & Basco, M. R. (2017). *Learning cognitive-behavior therapy: An illustrated guide*. American Psychiatric Pub.
- Yusop, Y. M., Rahman, N. A., Zainudin, Z. N., Ismail, A., Norhayati, W., Othman, W., & Sumari, M. (2020). The effectiveness of cognitive behavioral therapy in group counselling. *Int J Acad Res Bus Soc*, 10(9), 359-79.
- Young, J. F., Benas, J. S., Schueler, C. M., Gallop, R., Gillham, J. E., & Mufson, L. (2016). A randomized depression prevention trial comparing interpersonal psychotherapy—Adolescent skills training to group counseling in schools. *Prevention Science*, 17, 314-324.
- Zhang, Q., Miao, L., He, L., & Wang, H. (2022). The relationship between self-concept and negative emotion: a moderated mediation model. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 10377.