



**Invention: Journal Research and Education Studies  
Volume 6 Nomor 1 Maret 2025**

The Invention: Journal Research and Education Studies is published three (3) times a year

**(March, July and November)**

**Focus :** Education Management, Education Policy, Education Technology, Education Psychology, Curriculum Development, Learning Strategies, Islamic Education, Elementary Education

**LINK :** <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jres>

## **Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Insecurity pada Remaja: Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling**

**Windasantika<sup>1</sup>, Nuraisyah<sup>2</sup>, Nurjannah<sup>3</sup>, Amalia Rahma Putri<sup>4</sup>**

*<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonesia*

### **ABSTRACT**

This study aims to reduce insecurity levels among adolescents through the application of group counseling using the Cognitive Restructuring technique. The research employed a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) method across two cycles, involving six eighth-grade students from SMPN 10 Medan identified as having high levels of insecurity. The Cognitive Restructuring technique is designed to help individuals shift negative thinking patterns into more rational and adaptive ones. The results showed a decrease in the average insecurity score from 44.83 (pre-test) to 37.17 (post-test), with a significance value of 0.026 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant effect of the intervention. Normality tests and paired t-tests confirmed the effectiveness of the counseling approach. Thus, group counseling using the Cognitive Restructuring technique has been proven effective in helping adolescents overcome feelings of insecurity and improve their self-confidence.

### **Kata Kunci**

*Insecurity, Adolescents, Group Guidance.*

### **Corresponding**

**Author:** ✉

[Windasantika25@gmail.com](mailto:Windasantika25@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri dan pembentukan konsep diri yang kuat. Permasalahan yang sering dialami remaja meliputi krisis identitas. Remaja sering mencari identitas diri mereka sendiri, namun dapat merasa terbebani oleh ekspektasi dan norma sosial (Bety, et al., 2024). Remaja saat ini kerap membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain, sehingga mereka tidak percaya diri dengan kelebihan yang mereka miliki. Kesadaran akan diri sendiri yang positif dapat mendorong seseorang untuk berperilaku efektif dalam berbagai situasi, sedangkan kesadaran akan diri sendiri yang negative hanya akan membuat individu itu terus merasa dirinya tidak layak ataupun merasa tidak ada gunanya (Vinni, et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal, wawancara dan AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMPN10 MEDAN merasa cemas saat berbicara di depan umum, dan menunjukkan penarikan diri dalam kegiatan kelompok. Hasil assessment juga ditemukan pada pernyataan "Kurang memiliki Rasa Percaya Diri sangat tinggi dengan jumlah 23 dan persentase 3,29 %. Gejala tersebut merupakan indikator dari masalah insecurity yang jika tidak ditangani, dapat mengganggu perkembangan psikososial remaja. Perasaan insecurity berlebih yang dialami individu itu sendiri bisa mengakibatkan gangguan mental (mental illness) dan akhirnya dapat berdampak kefatalan serius (Suci, et al., 2023).

Salah satu layanan yang dapat diberikan untuk mengurangi insecurity adalah konseling kelompok. Layanan konseling kelompok efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hal tersebut dapat terjadi karena di dalam konseling kelompok memberikan fasilitas terhadap siswa untuk memiliki wadah bertukar pendapat dan menangkap persoalan yang dihadapi dan mengatasinya (putri, et al., 2024). Dalam praktiknya, konseling kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan membangun pemahaman bersama, serta melatih pola pikir yang lebih adaptif. Teknik Cognitive Restructuring merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang bertujuan untuk membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih realistis dan positif. Tujuan dari teknik cognitive restructuring secara umum adalah untuk merubah pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dimiliki oleh siswa menjadi pikiran yang lebih positif, sehingga pikiran tersebut berimplikasi terhadap sikap dan perilaku yang diambil oleh siswa (Chika & Rudi, 2020).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menerapkan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring sebagai upaya mengurangi insecurity pada siswa. Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan penelitian tindakan bimbingan dan konseling dalam dua siklus yang melibatkan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan ialah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK). Penelitian ini merupakan studi yang dilakukan oleh guru BK dalam memperbaiki, mengembangkan dan meningkatkan praktik layanan bimbingan konseling di lingkungan pendidikan. Sasaran dalam penelitian ini ialah siswa kelas VIII SMPN 10 Medan yang memiliki rasa insecurity yang tinggi sebanyak 6 siswa. Data penelitian tindakan bimbingan konseling ini dianalisis berdasarkan hasil tindakan yang dilaksanakan pada setiap siklus.

Hasil tindakan pada setiap siklus dibandingkan dengan hasil non tes awal untuk mengetahui persentase peningkatan kegiatan layanan bimbingan kelompok. Pada setiap siklus dideskripsikan semua perubahan sikap siswa pada saat mengikuti layanan bimbingan kelompok pada setiap siklus.

Penelitian tindakan dalam BK lebih menjanjikan dampak langsung dalam bentuk (1) perbaikan dan peningkatan profesionalisme konselor dalam memberikan layanan konseling; (2) implementasi berbagai program di sekolah dengan mengkaji berbagai indikator keberhasilan proses dan hasil layanan yang terjadi pada konseli dan keberhasilan proses dan implementasi berbagai program sekolah (Prayitno, 2007). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perubahan rasa insecurity siswa dengan menggunakan angket insecurity pada remaja dan melihat bagaimana teknik Cognitive Restructuring diterapkan pada layanan konseling kelompok.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan dalam dua kali siklus. Tahapan pada siklus pertama ialah siswa diberikan pretest untuk mengukur tingkat insecurity yang ada pada dirinya. Sedangkan siklus kedua ialah diberikan intervensi berupa posttest setelah dilakukannya layanan konseling kelompok menggunakan teknik Cognitive Restructuring.

**Tabel 1.**  
**Paired Samples Statistics**

	<b>Mean</b>	<b>N</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Std. Error Mean</b>
<i>Skor Insecurity Pre-Test</i>	44.83	6	5.707	2.330
<i>Skor Insecurity Post-Test</i>	37.17	6	5.193	2.120

Hasil analisis secara deskriptif ditemukan bahwa rata-rata skor insecurity siswa sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok ialah sebesar 44,83 dengan standar deviasi sebesar 5,707. Siswa mengalami insecurity cukup tinggi sebelum diadakan perlakuan konseling kelompok. Hal ini sejalan dengan hasil AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) pada pernyataan "Kurang memiliki Rasa Percaya Diri sangat tinggi dengan jumlah 23 dan persentase 3,29 %. Siswa masih belum berani mengungkapkan pendapat, kurang percaya diri dalam berbicara didepan kelas, merasa takut salah dan ragu-ragu dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Permasalahan yang terjadi ini merupakan akibat dari pikiran-pikiran negative yang tumbuh dalam diri dan berdampak pada perilaku siswa disekolah. Menurut pemikiran Burns (1988) reaksi emosional tidak menyenangkan yang dialami individu dapat digunakan sebagai tanda bahwa apa yang dipikirkan mengenai dirinya sendiri mungkin

tidak rasional, untuk selanjutnya individu belajar membangun pikiran yang objektif dan rasional terhadap peristiwa yang dialami.

Setelah dilakukan layanan konseling kelompok yang membahas tentang sebab akibat insecurity pada remaja dengan menggunakan teknik Cognitive Restructuring selama 40 menit, guru BK melakukan penelitian kembali dengan menggunakan angket pertanyaan yang sama sebelum dilakukan layanan sebagai hasil refleksi dilakukannya layanan bimbingan kelompok. Dari hasil perlakuan yang diberikan, rata-rata skor insecurity siswa mengalami penurunan menjadi 37,17 dengan standar devias 5,193. Penurunan rata-rata sebesar 7,66 . Poin ini mengindikasikan adanya kecenderungan positif, yaitu terjadinya penurunan tingkat insecurity pada remaja setelah mengikuti sesi konseling kelompok.

Penggunaan layanan konseling kelompok dan teknik Cognitive Restructuring sangat efektif dalam mengurangi insecurity remaja. Tujuan dari teknik ini Cognitive Restructuring adalah membangun pola pikir yang lebih sesuai. Teknik ini dibuat untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga tidak menjadi terlalu bias (Citra & Nurjannah, 2023). Teknik Cognitive Restructuring membantu konseli menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran positif. (Eford, 2015).

**Tabel 2.**  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Skor Insecurity Pre-Test</i>	.315	6	.064	.762	6	.026
<i>Skor Insecurity Post-Test</i>	.230	6	.200*	.921	6	.512

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov Sminorv untuk mengetahui data tersebut normal atau tidak, diketahui bahwa hasil pre-test siswa memiliki nilai Sig. sebesar 0,064 dan hasil post-test siswa sebesar 0,200. Dengan demikian, kedua nilai signifikansi tersebut > 0,05, maka data berdistribusi normal. Artinya penyebaran angket pada siswa sebelum dan sesudah dilakukan layanan konseling kelompok mengikuti pola distribusi normal. Sehingga data tersebut layak untuk dianalisis uji statistik yang dilakukan.

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan pulak hasil uji normalitas dengan menggunakan Saphiro-Wil yang digunakan untuk menguji apakah dari suatu

data berasal dari distribusi normal, diketahui bahwa nilai signifikansi pre-test siswa sebesar 0,026, yang mana  $< 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa data pre-test tidak berdistribusi normal. Sementara itu nilai signifikansi untuk post-test sebesar 0,512  $> 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal. Dengan dilakukannya siklus satu dan siklus dua dikatakan berhasil dibuktikan dengan data yang tersedia yaitu rasa insecurity siswa mengalami pengurangan secara signifikan. Hal ini juga memperlihatkan perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest yang diberikan kepada siswa, sehingga perlakuan yang diberikan berdampak positif pada siswa. Pada dasarnya layanan konseling kelompok merupakan penyediaan berupa layanan konseling individu yang dilakukan dalam konteks kelompok (Putri, et al., 2024).

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Skor Insecurity Pre-Test - Skor Insecurity Post-Test	7.667	6.022	2.459	1.347	13.987	3.118	5	.026

Dilakukan pula Uji Paired T-Test untuk mengidentifikasi perbedaan yang signifikan antara skor insecurity siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan bimbingan kelompok. Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai selisih rata-rata antara pre-test dan post-test sebesar 7,667, yang artinya menurun dengan standar deviasi 6,022 dan standar error sebesar 2,459. Sementara nilai untuk interval kepercayaan 95% terhadap perbedaan nilai pre-test dan post-test berada antara 1,347 hingga 13,987, yang mana menunjukkan adanya perbedaan di antara keduanya. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor insecurity siswa sebelum dan sesudah bimbingan kelompok. Dengan kata lain, bimbingan kelompok berdampak signifikan dalam menurunkan atau mengubah tingkat insecurity siswa.

Nilai t hitung diketahui sebesar 3,118 dengan nilai signifikansi sebesar 0,026  $< 0,05$ . Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor insecurity pre-test dan post-test. Dengan demikian, hasil uji analisis ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring secara signifikan mampu menurunkan tingkat insecurity pada siswa yang menjadi sampel dalam penelitian. Hasil ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat insecurity siswa. Artinya, teknik ini efektif sebagai strategi intervensi psikologis dalam membantu siswa mengelola perasaan tidak aman atau tidak

percaya diri yang mereka alami. Harapan dari teknik Cognitive Restructuring adalah memunculkan restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan system kepercayaan yang menyimpang untuk membuat perubahan emosi dan pikiran ke arah yang lebih positif (Citra & Nurjannah, 2023)

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat insecurity pada siswa. Intervensi ini membantu siswa memahami dan mengganti pola pikir negatif yang menjadi akar rasa tidak percaya diri. Terjadi penurunan skor insecurity secara signifikan antara pre-test dan post-test, yang menunjukkan keberhasilan teknik ini sebagai intervensi psikologis. Konseling kelompok juga terbukti menjadi wadah yang tepat untuk berbagi dan membangun pemahaman bersama di antara siswa. Oleh karena itu, pendekatan ini direkomendasikan untuk digunakan dalam lingkungan pendidikan guna mendukung kesehatan mental dan perkembangan psikososial remaja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina Rahayu, B., Agustiniingsih, & Wijaya, N. H. (2024). Meningkatkan harga diri remaja dengan mengenal dan menyikapi insecurity. *Perawat Mengabdikan (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), 66-75. <https://jurnal.spp.ac.id/index.php/pmkep>
- Dewi, R. K., & Asmara, R. Y. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 5(2), 101-106. <https://doi.org/10.21009/JIBK.052.06>
- Nurdin, A., & Zahro, L. (2021). Konseling Kelompok dengan Pendekatan CBT untuk Menangani Masalah Perilaku Menyimpang pada Siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 12-21. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.360>
- Putri, F., Firlly, A., Suhardi, R., & Napitupulu, R. (2023). Self love untuk mengurangi insecurity terhadap negative body image perception. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, [Volume dan nomor tidak dicantumkan dalam file], 14-18. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>
- Rahmawati, S. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok CBT dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Boarding School. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 98-107. <https://doi.org/10.21580/jppk.2021.7.2.258>

- Ramadhani, F., & Indrawati, L. M. (2022). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Siswa yang Mengalami Kecemasan dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 189–195. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i3.9867>
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–53. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>
- Riyanti, C., & Darwis, R. S. (2020). Meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dengan metode cognitive restructuring. *Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 1(1), 111–119.
- Susanto, Y. D., & Mukhlis, I. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa. *Konselor*, 9(1), 25–30. <https://doi.org/10.24036/0202091105183-000>
- Wahyuni, T. S., & Fitriani, I. (2023). Efektivitas Konseling CBT dalam Menangani Masalah Emosional Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 60–70. <https://doi.org/10.21043/jbki.v7i1.2475>