

Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Manajemen Emosi

Agus Rizal*, Putri Luluk Amiaty, Wisnu Kurniawan

Universitas Darul Ulum Jombang, Indonesia

rizal.agus25@gmail.com*

Submitted: 2026-01-10 Revised: 2026-02-02 Published: 2026-02-26 Keywords: Konseling Kelompok, Manajemen Emosi, Terapi Perilaku Kognitif Copyright holder: © Author/s (2026) This article is under:  How to cite: Rizal, A., Amiaty, P. L., & Kurniawan, W. (2026). Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk Meningkatkan Manajemen Emosi. <i>Bulletin of Counseling and Psychotherapy</i>, 8(1). https://doi.org/10.51214/002026081777000 Published by: Kuras Institute E-ISSN: 2656-1050	ABSTRACT: Emotion management is essential for addressing the academic, social, and personal challenges faced by students. The ability to regulate emotions affects self-control, the formation of social relationships, and adaptation to environmental demands. Group counseling based on a cognitive-behavioral approach serves as an intervention aimed at transforming irrational thought patterns and maladaptive behaviors into more constructive alternatives. This study utilized a quantitative, one-group pre-test - post-test pre-experimental design. The sample consisted of seven students, purposively selected from two 11th-grade classes at Mojoagung State Senior High School, who met the criteria for low emotional management. The emotional management questionnaire, developed according to Thompson's theory, demonstrated both validity and reliability. Of the 52 initial items, 33 were found to be valid ($r > 0.367$) and reliable (Cronbach's Alpha = 0.877). The results indicate that cognitive-behavioral group counseling leads to positive changes in emotional management among high school students. Data analysis showed a significant difference between pre and post-intervention scores, with the average increasing from 80.57 to 101.14. The significance value was 0.001 (<0.05), supporting the conclusion that group counseling with a cognitive-behavioral approach is effective in fostering healthier and more adaptive emotional management in students.
--	---

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah puncak emosionalitas, dimana emosi memiliki perkembangan yang tinggi karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja merupakan periode perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang menyebabkan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan psikososial. Menurut Erikson (Suryana et al., 2022), pada persiapan menuju dewasa, seorang remaja berusaha menggunakan kemampuan dan keterampilannya untuk membangun dan menunjukkan karakteristiknya yang unik. Seorang remaja seringkali memiliki dorongan yang kuat untuk membangun dan mengungkapkan identitas diri. Pada tahap ini, remaja banyak mengalami tantangan dalam perkembangannya. Hal ini disebabkan karena tekanan sosial, akademik dan kondisi baru yang mana jauh lebih berat dari kehidupan sebelum masa remaja. Salah satu faktor yang umumnya dihadapi oleh remaja adalah perkembangan emosional. Emosi bisa dipengaruhi oleh budaya akademik serta ketahanan dalam aspek prestasi akademik (Liu et al., 2025).

Dalam kehidupan manusia, emosi menjadi salah satu hal yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan setiap individu. Menurut Puspita (dalam Kumala & Darmawanti, 2022),

menyatakan bahwa efek psiko-fisiologis pada persepsi, sikap, dan perilaku yang termanifestasi dalam bentuk ekspresi tertentu disebut emosi. Emosi dapat dirasakan oleh fisik dan psikis karena antara jiwa dan fisik seseorang saling terhubung. Menurut Anggraeny & Ardani (2023), mengartikan emosi sebagai respons-respon yang mengarahkan tingkah laku dan memberikan informasi yang dapat membantu seseorang mencapai tujuannya. Dapat diartikan bahwa emosi merupakan perasaan yang timbul sebagai tanggapan terhadap suatu keadaan atau orang tertentu. Perkembangan emosi menjadi hal yang penting bagi setiap individu, yang mana emosi dapat menjadi faktor yang berpengaruh dalam kehidupannya (Butler et al., 2018).

Pada dasarnya emosi memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Menurut Indawati (dalam Suzanna et al., 2023), remaja harus memiliki pemahaman tentang manajemen emosi agar terhindar dari hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Menurut Gross (dalam Mulyana et al., 2020), menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses pembentukan emosi yang dimiliki seseorang, kapan seseorang memilikinya dan bagaimana seseorang mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Nafisah et al. (2021), juga berpendapat bahwa kemampuan seseorang untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir, dan respons emosi (termasuk ekspresi wajah, tingkah laku, dan nada suara) untuk diekspresikan secara sesuai dengan lingkungannya dikenal sebagai regulasi emosi.

Kemampuan seseorang dalam manajemen emosi sangat penting agar setiap individu mampu beradaptasi dengan berbagai masalah baru yang dialami, baik karena faktor internal maupun faktor eksternal. Dikutip dari Suzanna et al. (2023), menyatakan bahwa perkembangan emosi yang terjadi pada remaja tidak lepas dari beberapa pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah, teman sebaya, dan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Dari beberapa faktor tersebut dapat membuat emosi pada remaja menjadi tidak stabil. Emosi yang tidak stabil dapat memberikan efek yang buruk dan dapat dilampiaskan pada hal-hal yang negatif, jika seseorang tidak memiliki kemampuan manajemen emosi yang baik. Menurut Nafisah et al. (2021), Remaja yang tidak mampu mengelola emosinya seringkali menyebabkan pertikaian, stres, dan bahkan depresi. Sebaliknya, remaja yang mampu mengelola emosinya akan membantu mereka mengatasi stres dan mendapatkan kesehatan mental untuk masa depan.

Hendrikson (dalam Nafisah et al., 2021), menyebutkan bahwa kurangnya pemahaman tentang emosi yang dirasakan dan kemampuan untuk memahami kejadian yang dialami membuat remaja tidak mampu mengedalikan emosinya yang dapat menyebabkan kesulitan untuk memodifikasi emosi dalam menyelesaikan masalah. Dalam hal ini, kemampuan dalam manajemen emosi sangat dibutuhkan untuk mereduksi emosi ketika ketegangan sedang memuncak. Menurut Naqiyah, (2023), menyatakan bahwasanya remaja yang mampu mengontrol emosi dengan baik tentu dapat mengontrol keinginan mereka untuk menyakiti diri sendiri, menghindari membahayakan orang lain, dan tidak bertindak impulsif saat berada di bawah tekanan emosional.

Berdasarkan problematika yang ada di lapangan yang didapat dari hasil observasi dan wawancara di SMA Negeri Mojoagung, diketahui bahwa beberapa peserta didik mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi mereka. Dapat dilihat dari beberapa pernyataan yang mengatakan bahwa peserta didik masih kebingungan dengan bagaimana cara untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan. Beberapa peserta didik juga menyatakan bahwa mereka masih belum mengetahui bagaimana cara untuk mengatur emosi mereka yang sering naik turun dengan baik. Peserta didik juga merasa sering berperilaku egois dan sulit untuk mengontrol pikiran negatif yang sering muncul. Pernyataan diatas merupakan bukti bahwa kemampuan manajemen emosi yang dimiliki peserta didik tersebut masih rendah. Hal ini dikuatkan dengan hasil *pre-test* yang dilakukan pada 72 peserta didik di kelas IX yang menunjukkan 7 peserta didik (9,7%) memiliki tingkat manajemen emosi dalam kategori rendah.

Masalah rendahnya kemampuan peserta didik dalam manajemen emosi ini diperlukan adanya intervensi yang tepat untuk menanganinya. Menurut Nurihsan (dalam Nafisah et al., 2021),

kemampuan manajemen emosi dapat dioptimalkan dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Pada penelitian ini menggunakan konseling kelompok perilaku kognitif yang diharapkan dapat membantu individu untuk memahami, mengubah pola pikir irasional, dan juga dapat meningkatkan keterampilan individu dalam mengolah emosi melalui interaksi sosial dalam kelompok. Pandangan Corey (dalam Nauvalia & Indrijati, 2023), menyatakan bahwa Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan suatu konseling yang berpusat pada wawasan dan menekankan proses mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif yang dimiliki seseorang. Oleh karena itu temuan *cognitive behavior group counseling* sangat besar dan berhasil untuk meningkatkan manajemen emosi bagi peserta dengan ditinjaunya beberapa prosedur yang harus diperhatikan oleh konselor. Beberapa temuan dari Ritkumrop et al. (2022), konseling kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan beberapa Teknik tertentu mampu dilakukan dengan progresif dan komprehensif.

Dalam penelitian ini, menggunakan beberapa teknik dari konseling perilaku kognitif untuk pemberian intervensi pada layanan konseling kelompok. Teknik yang digunakan yaitu teknik *modelling*, teknik *assertive training* dan teknik *positive reinforcement*. Teknik *modelling* dapat digunakan untuk memberikan contoh perilaku positif yang dapat ditiru oleh peserta didik, teknik *assertive training* dapat digunakan untuk melatih peserta didik dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan tepat dan teknik *positive reinforcement* dapat digunakan untuk memberikan penghargaan terhadap perilaku positif peserta didik untuk menguatkan respon yang diharapkan. Kombinasi dari ketiga teknik tersebut diterapkan secara sistematis dalam proses layanan konseling kelompok. Penelitian ini juga didukung dengan penelitian terdahulu yang relevan. Seperti penelitian oleh Nugroho & Triyono (2020), yang menunjukkan bahwa teknik *modelling* dalam konseling individu efektif untuk meningkatkan manajemen emosi pada remaja. Pada penelitian oleh Shohila & Riswani (2022), juga menemukan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan kecerdasan emosi siswa di SMA.

Dari latar belakang ini, hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan pemahaman kita tentang seberapa penting dukungan bagi remaja selama masa transisi mereka. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu pendidik, orang tua, dan praktisi konseling membuat program yang lebih baik untuk membantu remaja mendapatkan kesehatan mental. Hal ini sangat penting untuk menciptakan generasi muda yang lebih resilient dan siap menghadapi tantangan di masa depan. Berdasarkan pemaparan diatas, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok perilaku kognitif untuk Meningkatkan Manajemen Emosi Pada Peserta Didik SMA."

Tujuan dan Hipotesis

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok perilaku kognitif untuk meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik SMA. Dalam penelitian ini, hipotesis yang dipakai adalah sebagai berikut:

H0: Konseling kelompok perilaku kognitif tidak efektif untuk meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik SMA.

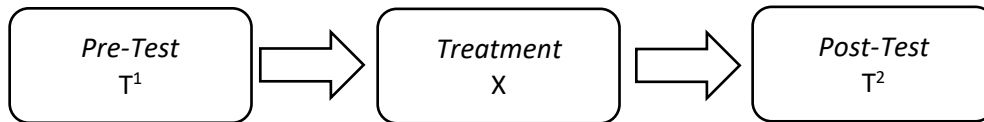
H1: Konseling kelompok perilaku kognitif efektif untuk meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik SMA.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur efektivitas konseling kelompok perilaku kognitif. Dengan metode pre-eksperimen. Desain yang digunakan adalah *One Group Pre-test-Post-test*, yang dimana satu kelompok subjek diberi perlakuan dan dibandingkan

hasilnya sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Desain dari penelitian ini ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut.



Keterangan:

T1: Tes awal (*pre-test*) dilakukan sebelum pemberian intervensi

X: Intervensi (*treatment*) dengan konseling kelompok perilaku kognitif

T2: Tes akhir (*post-test*) dilakukan sesudah pemberian intervensi

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI-1 dan XI-2 yang berjumlah 72 peserta didik. Pada penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan langkah awal proses penyebaran instrumen berupa angket manajemen emosi berdasarkan teori Thompson yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Proses pengambilan sampel penelitian dengan teknik *purposive sampling* memiliki kriteria khusus sebagai subjek utama pada penelitian meliputi peserta didik kelas XI-1 dan XI-2 SMA Negeri Mojoagung pada tahun ajaran 2024/2025, serta kriteria selanjutnya analisis kuesioner yang mengindikasikan bahwa peserta didik yang dipilih memiliki kemampuan manajemen emosi yang kurang memadai. Hasil temuan kriteria pada dua populasi menunjukkan indikator sebesar 10 peserta didik dengan kategori tinggi, 55 peserta didik kategori sedang dan 7 peserta didik dengan kategori manajemen emosi rendah. Maka temuan Sampel yang akan diambil dalam penelitian ini berjumlah 7 peserta didik.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan kuesioner *skala likert*. Bambang Sudaryana et al. (2022), menyatakan bahwa Skala Likert, digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Pada skala likert ini memiliki 4 alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju). Sebelum instrumen disebarkan, maka dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas terlebih dahulu. Uji validitas digunakan untuk mengevaluasi ketepatan atau ketelitian suatu alat ukur, sedangkan uji reliabilitas digunakan untuk mengevaluasi ketahanan alat pengukur data ini.

Dalam penelitian ini, validitas yang digunakan adalah validitas konstruk (*Construc Validity*) yang diuji secara empiris melalui korelasi *Pearson Product Moment*. Instrumen ini diujicobakan kepada 29 peserta didik diluar subjek penelitian utama. Kriteria penilaian validitas yaitu item dinyatakan valid apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% ($N = 29$, $r_{tabel} = 0,367$) dan item Setelah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas, telah didapatkan 33 butir pernyataan yang dinyatakan valid dan reliabel atau konsisten. tidak valid apabila nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$. Berdasarkan hasil analisis, dari total 52 butir pernyataan, sebanyak 33 butir dinyatakan valid, sedangkan 19 butir dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan dalam instrumen akhir.

Setelah melakukan uji validitas, dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsistensi item dalam instrumen. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan Teknik *Cronbach's Alpha*, yang dihitung dan diperiksa menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) 22. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas yaitu jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$, maka item soal tersebut dinyatakan reliabel atau konsisten dan jika nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,60$, maka item soal tersebut dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten.

Dalam penelitian ini, hasil uji reliabilitas mendapatkan hasil 0,877 yang berarti nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$ maka item soal dinyatakan reliabel atau konsisten. Setelah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas, telah didapatkan 33 butir pernyataan yang dinyatakan valid dan reliabel atau konsisten.

Analisis Data

Pada penelitian ini, data dianalisis menggunakan teknik analisis data kuantitatif menggunakan SPSS untuk windows, yaitu uji normalitas dan uji *T paired*. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat berdistribusi normal atau tidak sedangkan uji *T paired* digunakan untuk mengetahui nilai perbandingan dua data yaitu (data *pre-test* dan *post-test* penerapan konseling) dan untuk pengujian hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

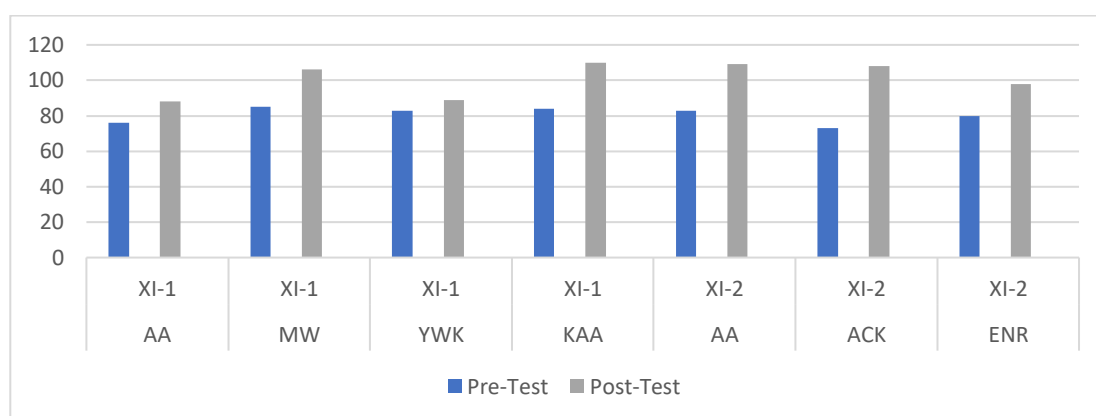
Hasil

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok perilaku kognitif mampu memberikan perubahan yang positif terhadap manajemen emosi pada peserta didik SMA. Pada analisis data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian intervensi kepada peserta didik. Berikut adalah tabel perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1. Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test*

Nama	Kelas	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori
AA	XI-1	76	Rendah	88	Sedang
MW	XI-1	85	Rendah	106	Tinggi
YWK	XI-1	83	Rendah	89	Sedang
KAA	XI-1	84	Rendah	110	Tinggi
AA	XI-2	83	Rendah	109	Tinggi
ACK	XI-2	73	Rendah	108	Tinggi
ENR	XI-2	80	Rendah	98	Sedang
Jumlah		564		708	
Rata-rata		80.57		101.14	

Peningkatan pada skor rata-rata dari 80,57 menjadi 101,14. Nilai signifikansi sebesar 0,001 (< 0,05). Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan perilaku kognitif efektif dalam membantu peserta didik mengelola emosinya menjadi lebih sehat dan adaptif. Berikut adalah grafik perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test*.



Uji Hipotesis

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel dan data yang diteliti dinyatakan normal atau tidak. Jika nilai sig >0,05 maka data dinyatakan normal. Jika nilai sig <0,05 maka data dinyatakan tidak normal. Pada penelitian ini menggunakan Shapiro-Wilk, karena jumlah sampel <50. Dari tabel diatas terlihat bahwa nilai signifikansi dari kedua variabel lebih dari 0,05 maka data dapat dinyatakan normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
<i>pre-test</i>	.876	7	.209
<i>post-test</i>	.829	7	.079

Tabel 3. Uji *Paired Sample t-Test*

		M	N	SD	SE
Pair 1	<i>pre-test</i>	80.5714	7	4.50397	1.70234
	<i>post-test</i>	101.1429	7	9.49436	3.58853
Paired Samples Correlations					
			N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>pre-test & post-test</i>		7	.200	.667
Paired Differences					
95% Confidence Interval of the Difference					
		M	SD	SE	Lower Upper
Pair 1	<i>pre-test - post-test</i>	-20.57143	9.65845	3.65055	-29.50401 -11.63885
		t		df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	<i>pre-test - post-test</i>	-5.635		6	.001

Setelah melakukan uji normalitas, selanjutnya adalah melakukan *paired sample t-test*. Tujuannya untuk mengetahui apakah intervensi yang telah didapat memberikan dampak yang signifikan pada perubahan skor manajemen emosi peserta didik. Pengambilan Keputusan pada *paired sample t-test* berdasarkan pada nilai Sig. (2 tailed). Jika Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Jika Sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dapat dilihat dari tabel diatas nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pre-test* dan *post-test* yang berarti bahwa konseling kelompok perilaku kognitif efektif dalam peningkatan manajemen emosi pada peserta didik SMA.

PEMBAHASAN

Fenomena rendahnya kemampuan dalam manajemen emosi pada peserta didik di SMA merupakan suatu fenomena yang melatarbelakangi penelitian ini. Dari hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMA Negeri Mojoagung, ditemukan beberapa peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya seperti kebingungan dalam memahami perasaan, kecenderungan berpikir negatif dan perilaku impulsif yang mengganggu pada proses belajar. Sehingga diperlukan intervensi psikopedagogis berupa konseling kelompok dengan pendekatan perilaku kognitif untuk membantu dalam meningkatkan keterampilan manajemen emosinya.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen emosi pada peserta didik meningkat secara signifikan setelah diberikan intervensi berupa konseling perilaku kognitif. Peningkatan pada skor *post-test* menunjukkan bahwa peserta didik mampu mengenali emosi yang sedang dirasakan dengan lebih baik dari sebelumnya, mampu mengendalikan emosi negatifnya, dan mengubah pola pikir irasional menjadi lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa selain berpengaruh pada aspek afektif, konseling kelompok perilaku kognitif juga membentuk keterampilan sosial dan personal pada peserta didik. Hal ini sesuai dengan teori Gross yang menyatakan bahwa manajemen emosi merupakan proses yang dapat dilatih dan dikembangkan.

Dapat dilihat bahwa dari 7 peserta didik yang sebelumnya termasuk dalam kategori rendah naik ke tingkat kategori sedang dan kategori tinggi. Rata-rata pada skor *pre-test* adalah 80,57 dan meningkat pada rata-rata skor *post-test* menjadi 101,14. Pada hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($<0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Hasil dari penelitian ini berkaitan dengan beberapa penemuan yang telah ada sebelumnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Isma (2021), mengemukakan bahwa konseling dalam kelompok mampu secara signifikan meningkatkan kecerdasan emosional. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2020), yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* terbukti dapat meningkatkan pengolahan emosi, kepercayaan diri, dan kemandirian pada remaja. Penelitian Apriliana & Nalle (2025), menegaskan bahwa *modelling* simbolis dalam konseling kelompok secara efektif meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa SMK.

Di sisi lain, Deliaty & Muharmi (2019), menyimpulkan bahwa *assertive training* memberikan efek positif terhadap peningkatan kecerdasan emosional kalangan mahasiswa. Pada penelitian Shohila (2019), juga mengungkapkan bahwa *assertive training* memberikan dampak baik terhadap kecerdasan emosional siswa SMA. Selain itu, BPI & Rakmawati (2023), mengungkapkan bahwa *assertive training* dalam konteks konseling kelompok berhasil membentuk kecerdasan emosional pada anak jalanan. Kontribusi penelitian ini terletak pada perhatian khusus pada pengelolaan emosi dengan memanfaatkan kombinasi tiga metode dalam konseling perilaku kognitif yaitu *modelling*, *assertive training*, dan *positive reinforcement* dalam suasana konseling kelompok. Adapun dari Riyadah et al. (2021), seberapa efektivitas penerapan konseling kelompok mampu meregulasi emosi secara baik bisa dilakukan terdepan dengan langkah-langkah secara komprehensif dengan temuan penambahan Teknik cognitive restructuring dengan bisa dilakukan juga peningkatan self-esteem bagi peserta didik.

Mayoritas penelitian sebelumnya hanya berfokus menggunakan satu metode saja. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada siswa SMA yang dikategorikan memiliki tingkat manajemen emosi yang rendah, yang telah melalui penyaringan awal, sehingga memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai efektivitas intervensi bagi kelompok sasaran yang benar-benar memerlukan.

Oleh karena itu, penelitian ini menambah kekayaan literatur dengan menegaskan bahwa kombinasi teknik dalam konseling kelompok yang berbasis perilaku kognitif lebih menyeluruh dalam mendukung peserta didik untuk mengasah keterampilan manajemen emosi. Dari hasil temuan ini dapat disimpulkan bahwa peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* dari kategori rendah ke kategori sedang maupun tinggi membuktikan bahwa intervensi berupa layanan konseling kelompok perilaku kognitif yang dilakukan pada peserta didik mampu meningkatkan keterampilan peserta didik dalam manajemen emosinya. Intervensi yang telah dilakukan dapat dianggap berhasil dalam membantu peserta didik mengenali, mengelola, dan menyesuaikan diri dengan emosinya.

Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok perilaku kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen emosi peserta didik SMA. Penemuan ini menunjukkan bahwa program intervensi yang telah diberikan berhasil dan memiliki efek yang lebih besar pada bidang pendidikan, khususnya pada layanan bimbingan dan konseling. Peningkatan yang signifikan dalam skor manajemen emosi setelah intervensi menunjukkan bahwa pendekatan konseling perilaku kognitif mampu mengubah cara peserta didik mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.

Oleh karena itu, temuan pada penelitian ini memiliki konsekuensi yang signifikan bagi berbagai pihak. Hasil dari penelitian ini dapat membantu guru bimbingan dan konseling membuat program konseling yang lebih terorganisir dan tepat sasaran, terutama untuk menangani masalah

emosional pada remaja. Hal ini dapat mendorong institusi pendidikan untuk memasukkan intervensi psikososial ke dalam rencana mereka untuk meningkatkan pembelajaran dan kesehatan mental pada peserta didik. Hasil penelitian ini memungkinkan peneliti dan akademisi untuk melakukan studi lanjutan tentang seberapa efektif pendekatan perilaku kognitif dalam berbagai jenis masalah psikologis.

Keterbatasan dan Rekomendasi Penelitian Selanjutnya

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa batasan yaitu pada penelitian ini hanya melibatkan tujuh peserta yang dipilih melalui metode *purposive sampling*, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih besar. Selain itu, desain penelitian ini tidak menyertakan kelompok kontrol. Oleh karena itu, peneliti tidak memiliki kemampuan untuk membandingkan hasil antara kelompok kontrol dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan. Dalam penelitian ini juga pengukuran dampak jangka panjang dari intervensi belum bisa dilakukan secara menyeluruh karena durasi penelitian yang terbilang singkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok perilaku kognitif efektif dalam meningkatkan manajemen emosi peserta didik SMA. Ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata dari *pre-test* ke *post-test* yaitu dari 80,57 menjadi 101,14. Dari hasil uji *paired sample t-test* juga menunjukkan signifikansi sebesar 0,001 ($<0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah intervensi. Dengan kata lain, intervensi dengan konseling kelompok perilaku kognitif dapat membantu peserta didik untuk mengidentifikasi dan memahami perasaan yang sedang dialami, mengontrol emosi negatif, menghindari perilaku impulsif, mengubah cara berpikir irasional menjadi rasional, dan adaptif serta dinamika kelompok dapat membantu meningkatkan keterampilan sosial dan interpersonal. Dari teori dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik perilaku kognitif dapat meningkatkan regulasi emosi, kontrol diri, dan kesehatan mental pada remaja.

ACKNOWLEDGMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada bapak Agus Rizal, S. Sos. M. Pd. dan bapak Wisnu Kurniawan, M. Pd. yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang konstruktif selama penyusunan artikel ini. Tanpa bimbingan beliau berdua, penulisan artikel ini tidak akan tersusun secara sistematis. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SMA khususnya kepada kepala sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, serta peserta didik yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan partisipasi dalam pelaksanaan kegiatan penelitian. Penulis menyadari bahwa tulisan ini masih memiliki keterbatasan, namun diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan, khususnya dalam bidang konseling kelompok perilaku kognitif untuk meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik SMA.

REFERENSI

- Anggraeny, H. D., & Ardani, T. A. (2023). Efektivitas rational emotive behavior therapy (REBT) dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(2), 23–33.
- Apriliansa, I. P. A., & Nalle, A. P. (2025). Konseling kelompok teknik symbolic modelling untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa kejuruan: Efektifkah? *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.30653/001.202591.410>
- Bambang Sudaryana, D. E. A., Agusiady, H. R. R., & M. M. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Deepublish.
- BPI, P. I., & Rakmawati, B. (2023). Penerapan teknik assertive training dalam konseling kelompok untuk membentuk kecerdasan emosional anak jalanan di Roemah Tawon Tangerang.

- Butler, R. M., Boden, M. T., Olino, T. M., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Gross, J. J., & Heimberg, R. G. (2018). Emotional clarity and attention to emotions in cognitive behavioral group therapy and mindfulness-based stress reduction for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 31–38. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.003>
- Deliati, D., & Muharmi, T. (2019). Implementasi assertive training untuk meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa pada mata kuliah psikologi pendidikan. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v2i1.2323>
- Isma, R. F. (2023). *Penerapan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muara Tiga* [Skripsi, UIN Ar-Raniry]. <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i1.10349>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Liu, L., Chen, C., & Li, S. (2025). Efficacy of cognitive behavioral group counseling in enhancing psychological resilience and academic emotion of urban primary school students. *BMC Psychology*, 13(1), 189. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02472-y>
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., & Dewi, N. W. S. P. (2020). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan strategi regulasi emosi pada mahasiswa psikologi FIP Unesa yang terdampak pandemi COVID-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 249–261. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i3.339>
- Nafisah, D., Khatrine, L., & Juwariyah, S. (2021). Hubungan regulasi emosi terhadap tingkat kesehatan mental remaja pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(2), 104–109. <https://doi.org/10.33655/mak.v5i2.121>
- Nauvalia, C., & Indrijati, H. (2023). Konseling perilaku kognitif dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa dengan sindrom impostor. *Jurnal Education and Development*, 11(3), 216–222. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.5090>
- Naqiyah, N. (2023). Efektivitas konseling kelompok teknik self-talk untuk meregulasi emosi remaja SMPN 46 Surabaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.26539/teraputik.711063>
- Nugroho, A. S., & Triyono, M. S. (2020). *Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik modelling untuk meningkatkan kecerdasan emosi remaja penerima manfaat di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta* [Skripsi, IAIN Surakarta].
- Ritkumrop, K., Surakarn, A., & Ekpanyaskul, C. (2022). The effectiveness of an integrated counseling program on emotional regulation among undergraduate students with depression. *Journal of Health Research*, 36(2), 186–198. <https://doi.org/10.1108/JHR-03-2020-0067>
- Riyadah, R., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2021). The effectiveness of group counseling with cognitive restructuring technique to improve students' emotion regulation and self-esteem. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(3), 199–205.
- Shohila, M. U., & Riswani, R. (2022). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan*, 3(1), 22–38. <https://doi.org/10.24014/japkp.v3i1.13630>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3). <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Suzanna, E., Junita, N., & Syahril, S. (2023). Manajemen emosi pada remaja dalam mencegah perilaku bullying di Pondok Pesantren Al-Muslimun Lhoksukon. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan dan Penyuluhan kepada Masyarakat*, 2(2), 37–41. <https://doi.org/10.51849/jp3km.v2i2.27>