

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK COGNITIVE
RESTRUCTURING TERHADAP PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI
MAHASISWA PERANTAUAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

Fahera Zuria¹, Asroful Kadafi², Silvia Yula Wardani³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas PGRI Madiun

¹faheraazr@gmail.com, ²asrofulkadafi@unipma.ac.id,

³silviawardani@unipma.ac.id

ABSTRACT

Self-acceptance is one of the important psychological aspects that supports students in adapting to academic and social life. Students who study outside their hometown often experience difficulties in adapting to a new environment, resulting in negative thoughts, low self-confidence, and poor self-acceptance. This study aimed to determine the effectiveness of group counseling using the cognitive restructuring technique in improving the self-acceptance of out-of-town students in the Guidance and Counseling Study Program at Universitas PGRI Madiun. This research employed a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The participants consisted of eight out-of-town students selected through purposive sampling based on low and moderate self-acceptance levels. The instrument used was a self-acceptance scale developed from Hurlock's theory. Data were analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed Rank Test. The results revealed that the average self-acceptance score increased from 60.75 on the pretest to 81.50 on the posttest. The Wilcoxon test produced an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.012 (<0.05), indicating a significant improvement after the intervention. These findings demonstrate that group counseling with the cognitive restructuring technique is effective in improving self-acceptance among out-of-town students. Therefore, this counseling approach can be used as an alternative guidance and counseling service to help students develop more positive and adaptive self-acceptance.

Keywords: *group counseling, cognitive restructuring, self-acceptance, out-of-town students*

ABSTRAK

Mahasiswa perantauan menghadapi berbagai tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, budaya, dan kehidupan akademik yang baru. Kondisi tersebut dapat memunculkan pikiran negatif, rasa kurang percaya diri, serta kesulitan menerima kelebihan dan kekurangan diri sehingga berdampak pada rendahnya penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan penerimaan diri mahasiswa perantauan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah delapan mahasiswa perantauan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat penerimaan diri rendah hingga sedang. Instrumen

penelitian berupa skala penerimaan diri berdasarkan teori Hurlock. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji Wilcoxon *Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor penerimaan diri meningkat dari 60,75 pada saat *pretest* menjadi 81,50 pada saat *posttest*. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 ($<0,05$) yang berarti terdapat peningkatan penerimaan diri yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa teknik tersebut efektif dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa perantauan serta dapat dijadikan alternatif layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Kata Kunci: konseling kelompok, *cognitive restructuring*, penerimaan diri, mahasiswa perantauan

A. Pendahuluan

Mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang ditandai dengan tuntutan kemandirian, penyesuaian diri, serta kemampuan menerima diri secara realistis. Pada fase ini, penerimaan diri menjadi aspek penting karena berpengaruh terhadap kesehatan mental dan kepercayaan diri mahasiswa. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik mampu memahami kelebihan dan keterbatasan tanpa menyalahkan diri sendiri, sehingga dapat menjalani peran perkembangan secara lebih adaptif Filda & Hikmah (2023b). Sebaliknya, rendahnya penerimaan diri dapat memunculkan kecemasan, rasa tidak berharga, dan kesulitan menjalin relasi sosial.

Mahasiswa perantauan merupakan mahasiswa yang menempuh pendidikan di luar daerah asal sehingga harus tinggal jauh dari keluarga dalam jangka waktu tertentu. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya, bahasa, maupun sistem akademik yang baru. Selain menghadapi tuntutan akademik, mahasiswa perantauan juga dituntut untuk hidup mandiri, membangun hubungan sosial baru, serta menyelesaikan berbagai permasalahan tanpa pendampingan keluarga secara langsung. Kemampuan dalam menyesuaikan diri menjadi faktor penting agar mahasiswa mampu menjalani kehidupan di daerah perantauan secara optimal. Penelitian Sari & Julistia (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa perantauan yang memiliki

kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi, berpikir secara rasional, membangun hubungan sosial yang positif, serta mampu menghadapi berbagai tuntutan lingkungan baru dengan lebih baik.

Namun, proses adaptasi tersebut tidak selalu berjalan dengan mudah. Penelitian mengenai mahasiswa perantauan menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan selama berada di lingkungan baru. Mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik akan lebih mudah mengatasi tekanan akademik maupun sosial, sedangkan mahasiswa yang mengalami hambatan dalam penyesuaian diri lebih rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis.

Fenomena rendahnya penerimaan diri semakin rentan dialami oleh mahasiswa perantauan. Mahasiswa perantauan harus menghadapi perubahan lingkungan, budaya, sistem akademik, serta keterpisahan dari keluarga yang dapat memicu tekanan psikologis. Penelitian Luzanil & Menaldi (2022)

menunjukkan bahwa mahasiswa perantauan cenderung mengalami kecemasan akademik, kekhawatiran berlebihan, serta pikiran negatif terhadap kemampuan diri. Kondisi ini berdampak pada cara mahasiswa memandang dirinya secara negatif, merasa tidak mampu, dan sulit menerima keadaan diri, yang pada akhirnya menurunkan penerimaan diri secara keseluruhan.

Permasalahan penerimaan diri pada mahasiswa perantauan juga dipengaruhi oleh pola pikir yang irasional atau distorsi kognitif, yaitu kecenderungan individu menafsirkan pengalaman dan menilai dirinya secara negatif sehingga sulit menerima kondisi diri secara objektif (Rusdayanti et al., 2024). Pikiran seperti merasa tidak cukup baik, membandingkan diri dengan orang lain, serta memandang kegagalan sebagai kelemahan pribadi sering muncul dalam proses adaptasi di lingkungan baru (Filda & Hikmah, 2023). Ni et al. (2024) menjelaskan bahwa ketidakmampuan individu mengelola pikiran negatif akan memperkuat emosi negatif dan perilaku maladaptif, termasuk penolakan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang

tidak hanya bersifat suportif, tetapi juga mampu berfokus pada perubahan pola pikir yang mendasari rendahnya penerimaan diri.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dinilai efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring. Teknik ini berfokus pada upaya mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran-pikiran negatif yang tidak irasional menjadi pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Penelitian Rosidah et al. (2025) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring efektif meningkatkan aspek psikologis individu melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif, sehingga berdampak pada peningkatan penilaian diri yang lebih positif.

Filda & Hikmah (2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring mampu meningkatkan penerimaan diri peserta melalui tahapan identifikasi pikiran negatif, latihan pikiran positif, serta penguatan pernyataan diri. Selain itu, Luzanil & Menaldi (2021) menegaskan bahwa intervensi

berbasis kognitif dalam setting kelompok efektif membantu mahasiswa perantauan mengubah cara pandang terhadap diri dan situasi akademik yang sebelumnya dianggap mengancam.

Berdasarkan kondisi, fenomena, dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti memandang bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring relevan untuk diteliti lebih lanjut pada konteks mahasiswa perantauan. Penelitian ini penting dilakukan untuk menguji efektivitas layanan tersebut secara empiris dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa perantauan, mengingat karakteristik dan tantangan yang mereka hadapi berbeda dengan mahasiswa non-perantauan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis dalam pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya terkait intervensi kognitif dalam setting kelompok, serta manfaat praktis sebagai acuan bagi konselor perguruan tinggi dalam merancang layanan konseling yang tepat sasaran bagi mahasiswa perantauan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental* design dengan bentuk *one group pretest-posttest* design. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa perantauan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. Populasi penelitian berjumlah 25 mahasiswa perantauan, sampel penelitian terdiri atas 8 mahasiswa yang memiliki tingkat penerimaan diri rendah hingga sedang berdasarkan hasil penyebaran angket awal. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan karakteristik subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penerimaan diri berbentuk skala Likert yang disusun berdasarkan teori (Hurlock, 2011). Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,946 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Penyusunan

instrumen didasarkan pada empat indikator penerimaan diri, yaitu menerima kelebihan dan kekurangan diri, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, memiliki rasa percaya diri, serta mampu menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Data dikumpulkan melalui pemberian pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan diberikan.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan SPSS versi 25. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat penerimaan diri sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan uji Wilcoxon digunakan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok teknik cognitive restructuring. Perlakuan diberikan dalam empat pertemuan yang berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil *pretest*, tingkat penerimaan diri mahasiswa perantauan sebelum diberikan

treatment didominasi kategori sedang, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 60,75. Sebanyak 2 mahasiswa (25,0%) berada pada kategori rendah dan 6 mahasiswa (75,0%) pada kategori sedang; tidak ada yang berada pada kategori tinggi maupun sangat tinggi. Setelah diberikan 4 sesi layanan konseling kelompok, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan signifikan: rata-rata meningkat menjadi 81,50 atau naik 20,75 poin. Sebanyak 7 mahasiswa (87,5%) berada pada kategori tinggi dan 1 mahasiswa (12,5%) pada kategori sangat tinggi.

Tabel 1. Perbandingan Data Penerimaan Diri *Pretest* dan *Posttest*

Kategori	Interval	F Pretest	% Pretest	F Posttest	% Posttest
Sangat Rendah	26–45	0	0%	0	0%
Rendah	46–58	2	25%	0	0%
Sedang	59–71	6	75%	0	0%
Tinggi	72–84	0	0%	7	87,5%
Sangat Tinggi	85–104	0	0%	1	12,5%
Total		8	100%	8	100%

Peningkatan penerimaan diri juga terlihat pada seluruh indikator yang diukur berdasarkan teori Hurlock (2011), sebagaimana disajikan pada Tabel 2. Indikator kemampuan penyesuaian diri

sosial mengalami peningkatan tertinggi (0,90 poin), diikuti indikator sikap positif terhadap diri sendiri (0,81 poin), sedangkan indikator menerima kelebihan dan kekurangan diri serta percaya diri masing-masing meningkat sebesar 0,71 poin. Hasil ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok tidak hanya membantu mahasiswa mengubah cara berpikir, tetapi juga meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di tempat perantauan.

Tabel 2 Perkembangan Setiap Indikator Penerimaan Diri

Indikator	Pretest	Posttest	Peningkatan
Menerima kelebihan dan kekurangan diri	2,75	3,46	0,71
Sikap positif terhadap diri sendiri	2,42	3,23	0,81
Percaya diri	2,29	3,00	0,71
Kemampuan penyesuaian diri sosial	2,06	2,96	0,90
Rata-rata Keseluruhan	2,38	3,16	0,78

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui apakah peningkatan skor penerimaan diri yang diamati

secara deskriptif tersebut benar-benar bermakna secara statistik, bukan sekadar kebetulan. Hasil analisis menunjukkan seluruh 8 responden mengalami peningkatan skor *positive ranks*, tanpa ditemukan satu pun responden yang skornya turun *negative ranks* atau tetap (*ties*). Nilai Z yang diperoleh sebesar -2,527 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012. Oleh karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf kesalahan 0,05, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada perbedaan penerimaan diri sebelum dan sesudah perlakuan dinyatakan ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan kata lain, peningkatan skor yang terjadi pada seluruh responden bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan merupakan dampak nyata dari pemberian layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa perantauan Program

Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. Efektivitas tersebut dibuktikan melalui hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang memperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 ($<0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat penerimaan diri sebelum dan sesudah diberikan treatment. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian (Filda & Hikmah, 2023) yang menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif meningkatkan penerimaan diri melalui tahapan identifikasi pikiran negatif, latihan berpikir positif, dan penguatan pernyataan diri. Sofiannisa et al. (2025) menjelaskan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif menurunkan pikiran otomatis negatif sekaligus meningkatkan citra diri dan regulasi emosi individu. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan pola pikir menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan penerimaan diri. Hasil penelitian semakin diperkuat oleh penelitian Ananda et al. (2023) yang menyatakan bahwa

penerapan teknik *cognitive restructuring* mampu meningkatkan penerimaan diri melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih realistis. Perubahan tersebut membantu individu lebih mampu menerima kondisi dirinya secara objektif, menghargai potensi yang dimiliki, serta mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Dengan demikian, teknik *cognitive restructuring* berperan tidak hanya dalam meningkatkan penerimaan diri secara keseluruhan, tetapi juga dalam mengembangkan aspek-aspek yang membentuk penerimaan diri, seperti kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri, sikap positif terhadap diri sendiri, rasa percaya diri, serta kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh Wardani & Trisnani (2022) yang menjelaskan bahwa layanan konseling dengan pendekatan kognitif mampu menghasilkan perubahan kondisi psikologis peserta didik secara signifikan setelah mengikuti proses konseling. Perubahan tersebut terjadi karena konseli diarahkan

untuk mengenali keyakinan yang kurang tepat, kemudian menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis sehingga mampu membentuk perilaku yang lebih adaptif. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa perubahan pola pikir melalui teknik *cognitive restructuring* menjadi dasar dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan Kadafi et al. (2021) yang menjelaskan bahwa intervensi konseling yang berfokus pada perubahan aspek kognitif mampu meningkatkan kondisi psikologis individu melalui peningkatan kesadaran diri (*mindfulness*) dan penurunan kecemasan. Ketika individu mampu mengenali serta mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional, individu menjadi lebih mampu mengendalikan respons emosional dan memandang dirinya secara lebih positif. Kondisi tersebut sejalan dengan tujuan teknik *cognitive restructuring*, yaitu membantu individu membangun pola pikir yang lebih adaptif sehingga berdampak pada meningkatnya penerimaan diri.

Untuk memahami mengapa peningkatan tersebut dapat terjadi, perlu ditinjau proses yang berlangsung selama pelaksanaan konseling kelompok. Pada pertemuan pertama, kegiatan difokuskan pada tahap pembentukan dan eksplorasi masalah. Sebagian besar anggota kelompok mengungkapkan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, rasa rindu terhadap keluarga, kurang percaya diri, serta kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan adanya hambatan penerimaan diri yang dipengaruhi oleh proses adaptasi sebagai mahasiswa perantauan. Menurut Prayitno (2018), tahap pembentukan bertujuan membangun suasana aman, nyaman, dan saling percaya agar anggota kelompok mampu terbuka terhadap pengalaman yang dialaminya. Melalui proses berbagi pengalaman, anggota kelompok mulai menyadari bahwa permasalahan yang mereka alami juga dirasakan oleh anggota lain. Barida dkk. (2023) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang muncul dalam dinamika kelompok

dapat mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan perasaan diterima oleh lingkungan. Kondisi ini menjadi dasar penting sebelum anggota kelompok memasuki tahap perubahan kognitif yang lebih mendalam.

Pada pertemuan kedua, anggota kelompok diarahkan untuk mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang selama ini memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Beberapa pikiran yang muncul antara lain keyakinan bahwa dirinya tidak sebaik teman yang lain, merasa sulit bergaul, takut ditolak lingkungan, serta merasa kurang mampu dibandingkan mahasiswa lainnya. Menurut Clark & Beck (2011), pikiran-pikiran tersebut termasuk distorsi kognitif, yaitu pola berpikir yang tidak sepenuhnya sesuai dengan realitas namun diyakini sebagai kebenaran oleh individu. Distorsi kognitif sering kali memunculkan emosi negatif seperti kecemasan, rasa minder, dan ketidakpercayaan diri yang akhirnya menghambat penerimaan diri. Tahap identifikasi ini menjadi langkah penting karena individu tidak dapat mengubah pola pikir

yang tidak disadarinya. Ketika mahasiswa mulai menyadari pikiran negatif yang dimiliki, mereka memiliki dasar untuk melakukan perubahan pada tahap berikutnya.

Pertemuan ketiga merupakan inti dari pelaksanaan teknik cognitive restructuring. Pada tahap ini anggota kelompok diajak untuk menguji kebenaran pikiran negatif yang dimiliki dengan mencari bukti yang mendukung maupun yang bertentangan dengan pikiran tersebut. Proses ini membantu mahasiswa memahami bahwa banyak pikiran negatif yang selama ini diyakini ternyata tidak sepenuhnya sesuai dengan fakta yang ada. Mahasiswa kemudian dilatih mengganti pikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih rasional dan adaptif, seperti mengubah keyakinan "saya tidak mampu" menjadi "saya masih dalam proses belajar dan memiliki kesempatan untuk berkembang". Temuan ini sejalan dengan penelitian Sholekah et al. (2021) yang menjelaskan bahwa cognitive restructuring membantu individu mengenali dan memperbaiki distorsi kognitif melalui pembentukan pola pikir yang lebih

realistik. Penelitian Agow & Sundah (2023) juga menemukan bahwa restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri karena individu belajar membangun keyakinan positif terhadap dirinya. Dengan demikian, perubahan yang terjadi tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga berdampak pada aspek emosional dan perilaku individu.

Pada pertemuan keempat yang merupakan tahap evaluasi dan terminasi, anggota kelompok menunjukkan perubahan yang lebih positif dibandingkan sebelum mengikuti layanan. Mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri, lebih percaya diri saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar, serta mampu mengendalikan pikiran negatif yang muncul ketika menghadapi permasalahan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa proses konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring mampu membantu mahasiswa membangun pola pikir yang lebih sehat dan realistis terhadap dirinya. Penelitian Habsy et al. (2024) juga menjelaskan bahwa keberhasilan

konseling kelompok dipengaruhi oleh tahapan layanan yang dilaksanakan secara sistematis mulai dari pembentukan, kegiatan inti, hingga pengakhiran. Oleh karena itu, peningkatan penerimaan diri yang terjadi pada penelitian ini tidak muncul secara instan, melainkan melalui proses perubahan yang berlangsung secara bertahap pada setiap sesi konseling.

Peningkatan penerimaan diri juga terlihat pada seluruh indikator yang digunakan dalam penelitian berdasarkan teori Hurlock (2011). Indikator menerima kelebihan dan kekurangan diri mengalami peningkatan sebesar 0,71 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa mulai mampu menerima kondisi dirinya secara lebih realistis tanpa terlalu berfokus pada kekurangan yang dimiliki. Indikator sikap positif terhadap diri sendiri mengalami peningkatan sebesar 0,81 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mulai mengurangi kebiasaan menyalahkan diri sendiri dan lebih menghargai kemampuan yang dimiliki. Indikator percaya diri juga meningkat sebesar 0,71 poin, yang

menunjukkan bahwa mahasiswa menjadi lebih yakin terhadap kemampuan dirinya setelah mampu mengubah keyakinan negatif yang sebelumnya dimiliki. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ramadhanty (2023) yang menjelaskan bahwa restrukturisasi kognitif dapat membantu individu mengurangi perasaan rendah diri dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri.

Indikator yang mengalami peningkatan tertinggi adalah kemampuan penyesuaian diri sosial dengan peningkatan sebesar 0,90 poin. Tingginya peningkatan pada indikator ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami perubahan pada cara berpikir, tetapi juga pada kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Kondisi tersebut dapat terjadi karena selama proses konseling kelompok mahasiswa memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan belajar memahami perspektif anggota lain. Penelitian Yandri et al. (2022) menjelaskan bahwa konseling kelompok memberikan kesempatan kepada individu untuk

belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya sehingga mampu meningkatkan kemampuan sosial dan penyesuaian diri. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Luzanil & Menaldi (2021) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis kognitif dapat membantu mahasiswa perantauan mengurangi kecemasan adaptasi dan meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan baru.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa perantauan. Efektivitas tersebut tidak hanya terlihat dari hasil uji statistik dan peningkatan skor posttest, tetapi juga tampak pada perubahan yang terjadi pada setiap indikator penerimaan diri. Kombinasi antara dinamika kelompok, dukungan sosial, proses identifikasi pikiran negatif, serta restrukturisasi kognitif menjadi faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan penerimaan diri mahasiswa. Dengan demikian, layanan konseling kelompok

dengan teknik *cognitive restructuring* dapat dijadikan salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu mahasiswa perantauan mengatasi berbagai hambatan psikologis dan meningkatkan kemampuan menerima dirinya secara lebih positif.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa perantauan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. Efektivitas tersebut dibuktikan melalui peningkatan rata-rata skor penerimaan diri dari 60,75 pada saat pretest menjadi 81,50 pada saat posttest, serta perubahan kategori penerimaan diri dari yang semula didominasi kategori sedang menjadi kategori tinggi dan sangat tinggi. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* memperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 ($<0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat penerimaan diri mahasiswa sebelum dan sesudah

diberikan perlakuan. Peningkatan juga terlihat pada seluruh indikator penerimaan diri, dengan kemampuan penyesuaian diri sosial sebagai indikator yang mengalami peningkatan paling tinggi. Dengan demikian, layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat dijadikan salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa mengembangkan penerimaan diri yang lebih positif dan adaptif dalam menghadapi tantangan kehidupan akademik maupun sosial di lingkungan perantauan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agow, M. R. A., & Sundah, A. J. A. (2023). *Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 8 Touluaan*. 9(24), 986–995.
- Ananda, S. N. A., Ramli, M., & Utami, N. W. (2023). Pengembangan Panduan Konseling Individual Cognitive Behavior dengan Teknik Cognitive-Restructuring untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa SMK. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(2), 91–102. <https://doi.org/10.17977/um059v3i22023p91-102>
- Barida dkk. (2023). *Buku ajar Konseling Kelompok*.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press, 2011.
- Filda, W., & Hikmah, N. (2023a). *Increase students ' s self - acceptance through cognitive restructuring techniques in group counseling*. 4(2), 129–140.
- Filda, W., & Hikmah, N. (2023b). Increase students's self-acceptance through cognitive restructuring techniques in group counseling. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 4(2), 129–140. <https://doi.org/10.21580/jagc.2023.4.2.18494>
- Habsy, B. Al, Oktafiani, F., Aji, O. Z., & Mahmudah, N. (2024). Konsep Dasar Pendekatan Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 12. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.430>
- Kadafi, A., Alfaiz, A., Ramli, M., Asri, D. N., & Finayanti, J. (2021). The impact of islamic counseling intervention towards students' mindfulness and anxiety during the covid-19 pandemic. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1018>
- Luzanil, S. T., & Menaldi, A. (2021). Efektivitas terapi kelompok kognitif perilaku untuk menangani kecemasan akademik pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9, 94–115. <https://doi.org/10.24854/jpu221>
- Luzanil, S. T., & Menaldi, A. (2022). *MAHASISWA RANTAU THE*

- EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP THERAPY FOR. 9, 94–115.
<https://doi.org/10.24854/jpu221>
- Ni, U., Maryam, R., & Rizal, A. (2024). *Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring dalam Layanan Bimbingan dan Konseling*. 07(01).
- Prayitno. (2018). *Layanan bimbingan dan konseling*. UNP Press.
- Ramadhanty, C. (2023). TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING (PANDANGAN ISLAM) TECHNICAL COGNITIVE RESTRUCTURING (ISLAMIC VIEW) Pendahuluan. 6(1), 85–92.
- Rosidah, L. L., Mutakin, F., & Nur Budiono, A. (2025). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring terhadap Self-Esteem Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 10(1), 38–44.
<https://doi.org/10.21067/jki.v10i1.11188>
- Rusdayanti, I. Gst. A. D., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2024). Konseling Lintas Budaya dalam Pendidikan dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Distorsi Kognitif Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1327–1340.
- Sari, D. R., & Julistia, R. (2023). Penyesuaian Diri dan Kompetensi Sosial pada Mahasiswa Perantauan. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 57–74.
<https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/10476>
- Sholekah, L., Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA. 26–31.
- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). *Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling : Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur*. 5(April).
<https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.1971>
- Wardani, S. Y., & Trisnani, R. P. (2022). Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 6(2), 96–102.
<https://doi.org/10.30653/001.202262.193>
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69.
<https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>