

GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Volume 09, Nomor 02
Tahun 2026
E-ISSN: 2614-3585

DOI: 1033627

Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Kelas XI-IPS SMAN 1 Gedangan

The Application of Cognitive Restructuring Group Counseling to Improve Emotional Regulation Among 11th-Grade Social Sciences Students at SMAN 1 Gedangan

Lisa Septiani[1], Muhammad Farid Ilhamudin[2]
[1,2] Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
Email: lisa.23103@mhs.unesa.ac.id

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok Teknik cognitive restructuring dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik kelas XI-IPS SMAN 1 Gedangan. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain pra-eksperimental one group pretest-posttest. Enam dari 143 peserta didik dipilih melalui purposive sampling berdasarkan hasil screening dan mengikuti enam sesi layanan bimbingan kelompok berdurasi 60 menit. Regulasi emosi diukur dengan skala Likert 34 butir a Cronbach = 0,732) dan dianalisis dengan paired samples t-test. Rata-rata skor meningkat dari 94.33 menjadi 102.67, seluruh subjek mengalami peningkatan skor, dua di antaranya berpindah ke kategori tinggi, dan perbedaan tersebut signifikan (t = −3,639, df = 5, p = 0,015). Regulasi emosi meningkat setelah layanan.*
Kata Kunci: *Bimbingan kelompok; restrukturisasi kognitif; regulasi emosi*

Abstract: *Adolescents frequently experience difficulty in regulating negative emotions such as anger, which may disrupt learning concentration and peer relationships at school. This study aims to examine the effectiveness pf group guidance with the cognitive restructuring technique in improving emotion regulation among eleventh-grade social science students at SMAN 1 Gedangan. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed. The population consisted of 143 students, from whom six participans were selected through purposive sampling based on screening result. Emotion regulation was measured using a 34-item Likert-scale quistionnare covering four aspects: strategies, goals, impulse control, and acceptance of emotional responses (Cronbach's Alpha = 0.732). The intervention was delivered in six group guidance sessions. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and the paired-samples t-test. The mean score increased from 94.33 at pretest to 102.67 at*

posttest, and all six participans showed higher scores ater the intervesion. The difference was statisctically significant (t(5) = -3.639, p = 0.015). These findings indicate that group guidance with the cognitive restructuring theqnique contributes to improving student's emotion regulation.
***Keywords**: Group guidance; cognitive restructuring; emotion regulation*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase perkembangan yang ditandai perubahan fisik, kognitif, dan emosional. Remaja menghadapi tuntutan dari relasi pertemanan, keluarga, dan penggunaan media sosial yang dapat memunculkan emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, rasa bersalah, kekecewaan, dan kecemasan (Simamora et al., 2025). Karena itu, kemampuan mengelola emosi menjadi kompetensi penting, yang dikenal sebagai regulasi emosi, yaitu upaya individu memengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan emosi itu muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan (Gross & Ford, 2024).

Tidak semua peserta didik memiliki regulasi emosi yang memadai, dan hal ini berdampak pada capaian pendidikan. Putri et al. (2025) melaporkan bahwa pada peserta didik kelas XI SMA di Aceh Besar, 78% mengalami gejala emosional, 60% menunjukkan hiperaktivitas, dan 40% bermasalah dengan teman sebaya. Temuan ini memperlihatkan keterkaitan kondisi emosional dengan kualitas interaksi sosial dan capaian akademik (Gusrayani et al., 2025). Regulasi emosi yang kurang optimal juga berpotensi memicu konflik hingga perundungan, padahal setiap anak berhak memperoleh perlindungan dari kekerasan di satuan pendidikan sebagaimana diatur dalam Pasal 9 ayat (1) dan Pasal 54 Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak. Dengan demikian, penguatan regulasi emosi merupakan kebutuhan mendesak untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan kondusif.

Studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMAN 1 Gedangan menunjukkan kemampuan pengelolaan emosi peserta didik kelas XI beragam. Sebagian mampu mengelola emosinya secara efektif, tetapi sebagian lain kesulitan, terutama mengelola kemarahan. Mereka mudah tersinggung dan bereaksi impulsif sehingga muncul penurunan motivasi belajar, kurang konsentrasi, pertengkaran dengan teman sebaya, hingga meninggalkan kelas saat pembelajaran. Observasi di beberapa kelas XI-IPS juga menunjukkan regulasi emosi berada pada kategori rendah hingga sedang, sehingga diperlukan intervensi terencana dari layanan bimbingan dan konseling.

Bimbingan kelompok adalah layanan dalam suasana kelompok yang menjadi wadah pengembangan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial peserta didik (Anggraini & Harahap, 2023; Prayitno et al., 2017). Salah satu tekniknya adalah cognitive restructuring, yaitu membantu individu menilai dan merespons pemikiran maladaptif agar pola pikir disfungsional menjadi lebih adaptif (Beck, 2021). Menurut Doyle dalam Tupamahu & Siahainenia (2025), hal ini dilakukan dengan menyadari dan mengevaluasi pola pikir, lalu menggantikan keyakinan tidak rasional dengan yang lebih logis dan realistis. Proses ini bukan hanya sekadar evaluasi, tetapi juga sebuah proses berpikir logis yang berdasarkan bukti, penalaran kritis, dan kemampuan berpikir rasional. Seseorang yang menerapkan pola pikir ini membuat hasil penelitian lebih realistis, bermanfaat, dan dapat dipertanggungjawabkan. Perubahan cara berpikir diharapkan membuat peserta didik merespons situasi lebih positif dan mengelola emosi lebih efektif.

Kajian terdahulu menerapkan cognitive restructuring dalam bimbingan kelompok pada cyberbullying (Saminah et al., 2023), kecemasan karier (Linri et al., 2024), stres akademik (Nuraeni et al., 2024), dan prokrastinasi santri (Ilham & Noviza, 2024), bukan regulasi emosi. Penelitian regulasi emosi memakai pendekatan lain (Nusi et al., 2023; Siswanto & Hidayati,

2025; Salsabiella & Lesmana, 2025), sedangkan kajian cognitive restructuring dan regulasi emosi dilakukan pada atlet (Elisa et al., 2025), technostress (Srimelani et al., 2024), dan kecemasan pada remaja (Dayanti & Aristawati, 2026).

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas bimbingan kelompok teknik cognitive restructuring dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik kelas XI-IPS SMAN 1 Gedangan, dengan kebaruan berupa penggabungan ketiga variabel tersebut yang diuji kuantitatif melalui desain one group pretest–posttest. Hasilnya diharapkan menjadi alternatif layanan bagi guru bimbingan dan konseling.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen one group pretest–posttest (O_1 X O_2), yaitu satu kelompok subjek yang diukur sebelum (O_1) dan sesudah (O_2) perlakuan (X) (Creswell & Creswell, 2023). Perubahan regulasi emosi diketahui dengan membandingkan skor pretest dan posttest pada kelompok yang sama. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Gedangan, Kabupaten Sidoarjo, pada Agustus hingga September 2026.

Populasi penelitian adalah 143 peserta didik kelas XI-IPS (XI-9 hingga XI-12) SMAN 1 Gedangan. Subjek ditentukan dengan purposive sampling, yaitu pemilihan sengaja berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian (Creswell & Creswell, 2023). Kriteria yang ditetapkan adalah (1) memiliki skor regulasi emosi yang relatif rendah pada angket awal, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian layanan, dan (3) berpartisipasi aktif selama kegiatan. Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih enam peserta didik sebagai subjek.

Regulasi emosi diukur dengan skala berdasarkan empat aspek, yaitu strategies to emotion regulation (strategies), engaging in goal directed behavior (goals), control emotional responses (impulse), dan acceptance of emotional response (acceptance) (Gross & Ford, 2024). Skala Likert dimodifikasi menjadi empat pilihan respons (sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai) tanpa opsi netral, karena opsi tengah cenderung dipilih sebagai jawaban paling aman sehingga berpotensi menghasilkan data bias dan distribusi kurang normal (Pimentel dalam Yusoff et al., 2026). Instrumen awal terdiri atas 48 butir dan diujicobakan kepada 86 responden. Uji validitas dengan korelasi pada taraf signifikansi 5% (df = 84; r tabel = 0,212) menyatakan butir valid bila r hitung lebih besar daripada r tabel (Creswell & Creswell, 2023). Sebanyak 34 butir valid dan 14 gugur, sehingga skala akhir terdiri atas 34 butir dengan rentang skor 34–136. Reliabilitas Cronbach's alpha melalui SPSS 26 (Ghozali, 2021) bernilai 0,732, termasuk kategori reliabel (0,60–0,799) menurut kriteria Saidah et al. (2026).

Penelitian dilaksanakan dalam lima tahap. Pertama, persiapan instrumen, Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), uji validitas dan reliabilitas, serta perizinan. Kedua, screening dan pretest melalui penyebaran skala regulasi emosi lewat Google Form kepada seluruh peserta didik kelas XI-IPS; data screening sekaligus dipakai sebagai data pretest, sehingga tidak ada pengukuran terpisah sebelum perlakuan. Ketiga, penentuan subjek dengan mengategorikan skor memakai mean dan standar deviasi empirik, lalu memilih enam peserta didik sesuai kriteria. Keempat, perlakuan bimbingan kelompok teknik cognitive restructuring sebanyak enam sesi berdurasi 60 menit. Setiap sesi mengikuti tahapan pembentukan (10 menit), peralihan (5 menit), kegiatan (40 menit), dan pengakhiran (5 menit) (Prayitno et al., 2017). Kegiatan inti mengadaptasi tahapan cognitive restructuring, yaitu mengidentifikasi situasi dan pikiran otomatis, mengevaluasi pikiran irasional, menyusun pikiran alternatif yang lebih rasional, dan melatihkannya melalui simulasi (Beck, 2021; Doyle, 1992). Teknik yang pada dasarnya individual diadaptasi ke format kelompok melalui diskusi dan berbagi pengalaman. Keenam sesi berurutan: (1) memahami regulasi emosi dan hubungan pikiran, emosi, perilaku; (2) mengenali emosi dan pikiran otomatis; (3) mengevaluasi pikiran rasional dan irasional beserta buktinya; (4) merestrukturisasi pikiran negatif menjadi alternatif rasional; (5) melatih pikiran rasional melalui positive self-talk dan simulasi; (6) konsolidasi

berupa berbagi perubahan dan komitmen mempertahankan pola pikir rasional. Kelima, posttest dengan skala yang sama diberikan kepada keenam subjek setelah seluruh sesi selesai.

Data dianalisis dengan SPSS 26. Pertama, analisis deskriptif (mean, standar deviasi, minimum, maksimum) dan kategorisasi skor berdasarkan mean dan standar deviasi empirik. Kedua, uji normalitas Shapiro–Wilk karena sampel kurang dari 50 (Al Fatih et al., 2026; Muslimah et al., 2026), data normal bila signifikansi lebih dari 0,05. Ketiga, paired samples t-test karena data interval, berasal dari subjek sama, dan normal; hipotesis nol ditolak bila signifikansi (2-tailed) kurang dari 0,05. Besar perubahan dinilai dengan Cohen's d berpasangan (rata-rata selisih dibagi standar deviasi selisih), acuan 0,2 (kecil), 0,5 (sedang), 0,8 (besar) (Cohen, 1988).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Regulasi Emosi Sebelum Layanan

Regulasi emosi diukur pada peserta didik kelas XI-IPS SMAN 1 Gedangan melalui screening yang sekaligus digunakan sebagai pretest. Tingkat regulasi emosi dikategorikan berdasarkan rata-rata dan simpangan baku empirik data screening, bukan berdasarkan batas skor hipotetik instrumen. Enam peserta didik ditetapkan sebagai subjek penelitian melalui purposive sampling dan diberi kode S1 sampai S6 untuk menyamarkan identitas. Kriteria awal penelitian mencakup kategori rendah dan sedang; namun, setelah data screening dianalisis berdasarkan distribusi empirik, subjek yang terpilih berada pada kategori sedang dan tinggi. Pemilihan subjek tidak semata-mata didasarkan pada label kategori, tetapi juga mempertimbangkan skor yang relatif lebih rendah dibandingkan peserta didik lainnya, kesesuaian dengan kebutuhan penelitian, dan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian layanan. Skor pretest subjek berkisar antara 89 dan 100 dengan rata-rata (M) 94,33 dan simpangan baku (SD) 3,72, atau 69,4% dari skor maksimum instrumen (136). Lima subjek (S1, S2, S3, S5, dan S6) berada pada kategori sedang dan satu subjek (S4) berada pada kategori tinggi, sedangkan rata-rata kelompok berada pada kategori sedang. Kondisi awal subjek relatif serupa karena rentang skornya sempit, dengan selisih skor tertinggi (S4 = 100) dan terendah (S6 = 89) sebesar 11 poin. Ringkasan statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Skor Regulasi Emosi

Pengukuran	M	SD	Minimum	Maksimum	% dari skor maksimum (136)
Pretest	94,33	3,72	89	100	69,4
Posttest	102,67	8,76	94	115	75,5

Perubahan Regulasi Emosi Setelah Layanan

Seluruh subjek menyelesaikan posttest dan datanya lengkap (N = 6), sehingga tidak ada data yang dikeluarkan dari analisis. Skor posttest berada pada rentang 94–115 dengan rata-rata 102,67 (SD = 8,76), atau 75,5% dari skor maksimum instrumen. Rata-rata skor meningkat sebesar 8,33 poin atau sekitar 8,8% dari rata-rata pretest. Seperti ditunjukkan pada Tabel 3, peningkatan dialami oleh seluruh subjek dengan besar yang bervariasi, yaitu 4 sampai 16 poin (SD selisih = 5,61), dengan peningkatan terbesar pada S5 dan S4 serta terkecil pada S2 dan S3. Dua subjek (S1 dan S5) berpindah dari kategori sedang ke kategori tinggi, satu subjek (S4) tetap berada pada kategori tinggi, dan tiga subjek lainnya (S2, S3, dan S6) tetap berada pada kategori sedang. Dengan demikian, pada posttest tiga dari enam subjek berada pada kategori tinggi dan rata-rata kelompok bergeser dari kategori sedang ke kategori tinggi. Skor posttest terendah (94) lebih tinggi daripada skor pretest terendah (89), dan skor tertinggi naik dari 100 menjadi 115. Keragaman skor juga melebar, ditunjukkan oleh SD yang meningkat dari 3,72 menjadi 8,76.

Tabel 2 Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Subjek Penelitian

Kode	*Pretest*	Kategori	*Posttest*	Kategori	Selisih	Kenaikan (%)
S1	95	Sedang	101	Tinggi	6	6,3
S2	92	Sedang	96	Sedang	4	4,3
S3	94	Sedang	98	Sedang	4	4,3
S4	100	Tinggi	115	Tinggi	15	15,0
S5	96	Sedang	112	Tinggi	16	16,7
S6	89	Sedang	94	Sedang	5	5,6
Rata-rata	**94,33**	**Sedang**	**102,67**	**Tinggi**	**8,33**	**8,8**

Hasil Uji Normalitas dan Uji Hipotesis

Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 3. Nilai Sig. uji Shapiro–Wilk sebesar 0,988 pada data pretest dan 0,225 pada data posttest, keduanya lebih besar daripada 0,05, sehingga tidak terdapat bukti penyimpangan dari distribusi normal. Uji Kolmogorov–Smirnov dengan koreksi Lilliefors menghasilkan Sig. 0,200 pada kedua data dan memberikan kesimpulan yang sama. Dengan demikian, data memenuhi prasyarat normalitas dan hipotesis diuji menggunakan paired samples t-test.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Data	Statistik (S-W)	df	Sig. (S-W)	Statistik (K-S)	df	Sig. (K-S)	Keputusan
Pretest	0,990	6	0,988	0,161	6	0,200	Normal
Posttest	0,870	6	0,225	0,242	6	0,200	Normal

Hasil paired samples t-test disajikan pada Tabel 4. Rata-rata selisih (skor pretest dikurangi skor posttest) sebesar −8,333; tanda negatif menunjukkan bahwa skor posttest lebih tinggi daripada skor pretest. Nilai t sebesar −3,639 dengan df = 5 memiliki nilai absolut yang lebih besar daripada t tabel (2,571) pada taraf signifikansi 0,05, dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,015 lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat peningkatan regulasi emosi yang signifikan pada peserta didik kelas XI-IPS SMAN 1 Gedangan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik cognitive restructuring. Interval kepercayaan 95% untuk selisih rata-rata (−14,220 sampai −2,447) tidak mencakup angka nol, sehingga rata-rata regulasi emosi diperkirakan meningkat sekitar 2,45 hingga 14,22 poin, dan ukuran efek dz = 1,49 menunjukkan perbedaan yang besar (Cohen, 1988).

Tabel 4 Hasil Paired Samples t-Test

Komponen	Nilai
Rata-rata selisih (*pretest − posttest*)	−8,333
Simpangan baku selisih	5,610
Kesalahan baku rata-rata (SE mean)	2,290
Interval kepercayaan 95%, batas bawah	−14,220
Interval kepercayaan 95%, batas atas	−2,447
Nilai t	−3,639
Derajat bebas (df)	5
Sig. (2-tailed)	0,015

Hasil pretest menunjukkan bahwa rata-rata skor subjek berada pada kategori sedang (94,33 atau 69,4% dari skor maksimum), dengan lima subjek berkategori sedang dan satu subjek berkategori tinggi, sehingga masih terdapat ruang untuk pengembangan. Kondisi ini

sejalan dengan temuan observasi dan wawancara awal, yaitu sebagian peserta didik mudah tersinggung dan bereaksi impulsif ketika menghadapi situasi yang memicu emosi. Regulasi emosi dipahami sebagai proses memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional (Thompson, 1994), sehingga skor yang belum optimal dapat dimaknai sebagai keterampilan yang belum sepenuhnya terbentuk pada ketiga proses tersebut. Penyebab kondisi awal subjek tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini. Penelitian ini juga hanya menganalisis skor total regulasi emosi, sehingga belum dapat menunjukkan aspek yang paling rendah pada setiap subjek.

Setelah mengikuti layanan, seluruh subjek menunjukkan peningkatan skor. Hasil paired samples t-test menegaskan bahwa perbedaan skor pretest dan posttest signifikan (p = 0,015) dengan ukuran efek yang besar (dz = 1,49). Pola peningkatan yang konsisten pada setiap subjek, bukan hanya pada rata-rata kelompok, memperkuat dugaan bahwa perubahan tersebut berkaitan dengan layanan yang diberikan. Meskipun demikian, hanya dua subjek (S1 dan S5) yang berpindah dari kategori sedang ke kategori tinggi dan satu subjek (S4) yang tetap tinggi, sedangkan tiga subjek lainnya (S2, S3, dan S6) tetap berada pada kategori sedang. Pergeseran rata-rata kelompok ke kategori tinggi karena itu tidak berarti seluruh subjek telah mencapai regulasi emosi yang optimal. Kategori tinggi di sini juga bersifat relatif terhadap distribusi skor screening, bukan ukuran kemampuan yang mutlak. Dengan jumlah subjek yang kecil, interval kepercayaan 95% juga relatif lebar (2,45–14,22 poin), sehingga besar efek yang sesungguhnya belum dapat ditaksir secara presisi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu. Riyadah et al. (2021) melaporkan bahwa teknik cognitive restructuring dalam layanan kelompok efektif meningkatkan regulasi emosi, di samping harga diri peserta didik. Arah yang serupa dilaporkan oleh Putri dan Syarqawi (2024) pada kepercayaan diri peserta didik melalui bimbingan kelompok, serta oleh Aryani (2025) dan Mayora (2023) melalui konseling individual pada ketakutan akan evaluasi negatif dan rasa malu terhadap tubuh. Kesamaan arah pada variabel dan format layanan yang berbeda menunjukkan bahwa perubahan pikiran yang mendasari emosi negatif merupakan mekanisme yang konsisten. Namun, besar efek antarpenelitian tidak dapat dibandingkan secara langsung karena variabel, jenjang pendidikan, rancangan, dan alat ukurnya berbeda.

Peningkatan regulasi emosi yang ditemukan dapat dikaitkan dengan karakteristik layanan yang diberikan. Menurut Corey dalam Munaing et al. (2026), Pendekatan kognitif-perilaku, perilaku dan emosi seseorang merupakan hasil dari bagaimana ia menafsirkan dan mengartikan peristiwa yang dialaminya. Cormier et al. dalam Natha (2026), dalam konteks restrukturisasi kognitif, intervensi ini dilakukan dengan melatih dan menguji pikiran konseli untuk menghasilkan pola pikir baru yang positif, yang mencakup proses mencatat pikiran negatif, memonitor emosi, serta melatih perilaku yang lebih adaptif. Dalam penelitian ini proses tersebut dijalankan secara bertahap: pada sesi 1 dan 2 subjek mengenali emosi, pemicu, dan pikiran otomatis; pada sesi 3 menguji bukti serta dampak pikiran terhadap emosi dan perilaku; pada sesi 4 menyusun pikiran alternatif yang lebih rasional; pada sesi 5 melatih positive self-talk dan simulasi situasi pemicu; dan pada sesi 6 mengonsolidasikan perubahan. Dalam kerangka proses regulasi emosi, penilaian ulang kognitif (cognitive reappraisal) bekerja pada tahap awal, yaitu sebelum respons emosional terbentuk sepenuhnya (Gross & Thompson, dalam Nurhasana 2026). Latihan menilai ulang pikiran secara teoretis dapat membantu peserta didik menjeda reaksi impulsif, yang relevan dengan masalah kemarahan yang ditemukan di sekolah. Format kelompok juga memberi kesempatan berbagi pengalaman dan memperoleh umpan balik dari anggota lain.

Peningkatan yang tidak merata perlu mendapat perhatian. Dua subjek (S4 dan S5) meningkat 15–16 poin, sedangkan subjek lain meningkat 4–6 poin. Besar peningkatan tidak sepenuhnya mengikuti skor awal: S4 memulai dari skor tertinggi (100) dan meningkat 15 poin, sedangkan S6 yang skor awalnya paling rendah (89) hanya meningkat 5 poin. Pelebaran

sebaran skor pada posttest menegaskan bahwa respons terhadap layanan berbeda-beda. Data penelitian ini tidak dapat menjelaskan penyebabnya; kesiapan, keterlibatan dalam diskusi, dan pengalaman emosional awal merupakan penjelasan yang perlu diuji lebih lanjut. Bagi praktik layanan, hal ini mengisyaratkan perlunya pemantauan perkembangan setiap anggota kelompok dan tindak lanjut, misalnya konseling individual, bagi peserta didik yang perubahannya masih kecil.

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling sebagai rancangan layanan enam sesi yang terstruktur, mulai dari screening, pemilihan subjek, pelaksanaan, hingga evaluasi. Penguatan regulasi emosi juga relevan bagi pencegahan masalah yang berkaitan dengan disregulasi emosi pada remaja, seperti perilaku agresif dan stres akademik (Pamungkas et al., 2024) serta perilaku bullying (Gani et al., 2025). Secara keilmuan, temuan ini menambah bukti awal bahwa cognitive restructuring dalam format kelompok dapat diterapkan pada peserta didik SMA untuk mengembangkan regulasi emosi.

Hasil penelitian ini perlu ditafsirkan sesuai dengan keterbatasan rancangannya. Rancangan one group pretest–posttest tanpa kelompok kontrol tidak memungkinkan perubahan skor dipisahkan sepenuhnya dari faktor lain, seperti peristiwa selama periode penelitian, kematangan, dan efek pengukuran berulang (Creswell & Creswell, 2023).

PENUTUP

Terdapat peningkatan regulasi emosi peserta didik kelas XI-IPS SMAN 1 Gedangan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring*. Enam subjek yang mengikuti enam sesi layanan memperoleh skor posttest 94–115 (rata-rata 102,67) dibandingkan skor pretest 89–100 (rata-rata 94,33), atau meningkat rata-rata 8,33 poin (4–16 poin pada setiap subjek). Hasil *paired samples t-test* ($t = -3{,}639$; $df = 5$; $p = 0{,}015$; $d_p = 1{,}49$) menunjukkan perbedaan yang signifikan, sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Namun, hasil ini perlu dipahami sesuai dengan rancangan *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol dan jumlah subjek yang kecil ($N = 6$), sehingga peningkatan yang ditemukan tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari kemungkinan faktor lain di luar perlakuan. Guru BK diharapkan memanfaatkan layanan ini sebagai salah satu alternatif bagi peserta didik yang mudah tersinggung atau bereaksi impulsif, disertai pemantauan dan tindak lanjut bagi peserta didik yang perubahannya masih kecil. Peserta didik diharapkan menerapkan latihan mengenali dan mengevaluasi pikiran dalam kehidupan sehari-hari agar kemampuan regulasi emosi dapat dipertahankan. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan kelompok kontrol atau desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan subjek yang lebih banyak, menambahkan pengukuran tindak lanjut, serta mengkaji aspek-aspek regulasi emosi secara lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

Al Fatih, F., Lubis, N. P., HSB, K. N., Zulpan, Z., & Arianto, A. (2026). Konsep homogenitas dan normalitas dalam statistik serta teknik pengujiannya. *Educational Journal*, *1*(3), 805–817.

Anggraini, A. A., & Harahap, A. C. P. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik role playing untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, *7*(2), 155–163.

Aryani, P. S. D. (2025). Pengaruh konseling individu dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi fear of negative evaluation pada siswa di SMA Negeri 1 Cibungbulang. *Calakan: Journal of Psychology and Counseling*, *1*(1), 1–24.

Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). The Guilford Press.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.

Dayanti, P. L., & Aristawati, A. R. (2026). Efektivitas teknik cognitive restructuring untuk mengurangi kecemasan pada remaja dengan pola pikir irasional terhadap kesehatan. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, *4*(1), 4531–4543.

Elisa, N., Anggraini, S., Safira, A. D., Khusumadewi, A., & Ratnasari, D. (2025). Cognitive restructuring sebagai strategi meningkatkan fokus, regulasi emosi, dan mental juara atlet. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(4), 804–820.

Gani, A. A., Nurhidayah, S., & Pramintari, R. D. (2025). Kesulitan regulasi emosi dan bystander terhadap perilaku bullying remaja. *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, *17*(1), 31–47. https://doi.org/10.33558/soul.v17i1.10889

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (Edisi ke-10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Gross, J. J., & Ford, B. Q. (Eds.). (2024). *Handbook of emotion regulation* (3rd ed.). The Guilford Press.

Gusrayani, G., Nita, R. W., & Putra, F. (2025). Profil masalah emosional siswa berprestasi akademik dengan teman sebaya (studi kualitatif pada siswa di SMAN 2 Pasaman). *Jurnal Manajemen Pendidikan*, *10*(3), 1525–1535.

Ilham, K., & Noviza, N. (2024). Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring dalam mengatasi prokrastinasi akademik santri di Pondok Pesantren Ar Rahman. *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, *4*(1), 30–52.

Linri, L., Irwan, S., & Siregar, A. (2024). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk mengurangi kecemasan siswa dalam perencanaan karir kelas XII SMK Swasta Mandiri. *AMI: Jurnal Pendidikan dan Riset*, *2*(2), 47–56.

Mayora, K. (2023). *Penerapan teknik konseling cognitive restructuring untuk mengurangi body shame siswa di SMA Negeri 1 Buntumalangka*.

Munaing, S., Karisma, S. P., Lubis, P. R. V., Rahayu, H., Apriyanto, I. H., Hafsah, S. T., ... & Sos, S. (2026). Teori Dan Teknik Konseling Kontemporer: Aplikasi Klinis Dan Pengembangan Diri. CV PUSTAKA INSPIRASI MINANG.

Muslimah, N., Yuliani, C. E., Putri, R. A., Mayura, V., Rahmadhansyah, A., Selvira, D., … & Rifaldi, A. (2026). Uji normalitas dan homogenitas dalam analisis statistik. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, *12*(1), 98–105.

Natha, L. P. K. M. (2026). Efektivitas Konseling Cognitive Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 4 Singaraja (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).

Nurhasana, S. P. (2026). Regulasi Emosi Qur'ani: Resiliensi Kesehatan Mental Perempuan. Fahmi Karya.

Tupamahu, A., & Siahainenia, S. R. (2025). Metode Ilmiah: Dasar Untuk Penelitian Teknologi dan Manajemen Perikanan Tangkap. Pustaka Devata.