

Konseling restrukturisasi kognitif bagi peningkatan subjective well-being santri

Devi Alfiyani^{1*}), Sugiyadi², Astiwi Kuniati³
Universitas Muhammadiyah Magelang¹²³

^{*}) Universitas Muhammadiyah Magelang: Jl. Tidar No. 21, Kab. Magelang, Kota Magelang Selatan, Jawa tengah, 592114, Indonesia; E-mail: devialfiyani70@gmail.com

Article History:

Received: 16/10/2024;
Revised: 17/01/2025;
Accepted: 29/01/2025;
Published: 20/02/2025.

How to cite:

Devi Alfiyani¹, Sugiyadi², Astiwi Kuniati³. (2025). Konseling restrukturisasi kognitif bagi peningkatan subjective well-being santri. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), pp. 160–164. DOI: 10.26539/terapeutik.833331



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Devi Alfiyani, Sugiyadi, Astiwi Kuniati (s).

Abstract: This study aims to determine how the group counselling services with Cognitive Restructuring Techniques for improving subjective well-being in female students of Muhammadiyah Boarding School (MBS) in Magelang. This type of research is a Pre-Experimental Design research with One Group Pretest Posttest Design type. The research subjects were selected using sampling purposive technique. The sample in this study used 7 female students as an experimental group. The data collection method was carried out using a subjective well-being identification questionnaire that had been tested for validity and reliability with the help of SPSS 26 for windows. The results showed that group counselling cognitive restructuring techniques effectively improve the subjective well-being of female students of MBS in Magelang. Proven by the results of pretest and posttest, the highest change score after treatment is 17 points or equivalent to 24.28%. The comparison of pretest and posttest scores above is corroborated by changes in female student, before being given counseling services and after being given cognitive restructuring group counseling.

Keywords: Group counselling, *Cognitive restructuring technique*, *Subjective well-being*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif bagi peningkatan *subjective well-being* pada santri putri MBS Kota Magelang. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *Pre-Experimental Design* dengan tipe *One Group Pretest Posttest Design*. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel pada penelitian ini menggunakan 7 santri sebagai kelompok eksperimen. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan angket identifikasi *subjective well-being* yang sudah diuji validitas dan reliabilitas dengan bantuan *SPSS 26. For windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan *subjective well-being* santri putri MBS Kota Magelang. Dibuktikan hasil *pretest* dan *posttest* skor perubahan tertinggi setelah diberikan *treatment* yaitu sebesar 17 point atau setara dengan 24,28%. Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* diatas dikuatkan dengan perubahan perilaku santri sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok restrukturisasi kognitif.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik Restrukturisasi Kognitif, *Subjective Well-being*

Pendahuluan

Setiap individu pada umumnya berkeinginan untuk hidup lebih tenang, damai, serta puas dan bahagia baik secara psikis maupun fisik. Keinginan individu yang demikian dikenal dengan istilah *subjektive well-being*. Secara definisi, Diener, Suh dan Oshi menjelaskan suatu pandangan seorang individu mengenai pengalaman dalam kehidupan yaitu mulai dari adanya evaluasi kognitif dan juga terdapatnya suatu afeksi pada kesejahteraan psikologis dari diri seorang individu (Faizah & Widyastuti, 2023). *Subjective well-being* merupakan salah satu dari konsep psikologi secara positif bisa menciptakan suatu usaha seorang individu dalam menjalankan penilaian maupun evaluasi pada

kehidupan, yang dapat dilakukan evaluasi dibagi menjadi dua yaitu evaluasi kognitif dan juga evaluasi afektif (Wardah & Jannah, 2022).

Terdapat ciri-ciri tingginya tingkat kepuasan hidup dan perasaan positif serta rendahnya tingkat perasaan negatif pada setiap individu. Seorang individu tergolong memiliki tinggi pada tingkat subjektive well-being, apabila individu itu dapat merasakan kepuasan dalam hidupnya dan memiliki emosi yang positif. Contoh seperti, perasaan bahagia, adanya kasih sayang dan rendahnya perasaan negatif, dalam hal ini kesedihan dan emosi. (Faizah & Widyastuti, 2023).

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli, dapat disebutkan karakteristik individu yang memiliki *subjective well-being* yaitu: menikmati hidup, tidak mudah bersedih, berkepribadian terbuka, mempunyai semangat hidup yang besar, mempunyai hubungan yang positif dengan lingkungan dan menyelesaikan konflik-konflik yang ada dalam diri. Faktanya, setiap orang ingin mempunyai indeks *subjective well-being* yang tinggi dalam hidup, namun perbedaan pribadi dan konflik yang mereka temui adalah yang mempengaruhi hal ini, orang yang tidak mempunyai indeks *subjective well-being* yang tinggi akan berdampak negatif pada kehidupan yang dampaknya dapat merugikan kesehatan fisik dan psikis individu, terutama bagi yang mengalaminya.

Indikator Permasalahan *subjective well-being* rendah yang terjadi di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Kota Magelang seperti, sulit tidur, konflik dengan teman sebaya dan tidak berinteraksi atau bersosialisasi dengan temannya.

Permasalahan *subjective well-being* yang terjadi di Muhammadiyah Boarding Scholl (MBS) Kota Magelang **diupayakan untuk di tingkatkan** melalui konseling restrukturisasi kognitif. Upaya yang perlu ditingkatkan melalui tiga strategi menurut Beck J.S dalam (Manuardi & Mustopa, 2021). Pertama, *Identifying Automatic Thoughts*, yaitu langkah dimana konselor berfokus membantu konseli mengidentifikasi pemikiran dan situasi yang terjadi. Bisa dilakukan dengan meminta santri untuk melaporkan atau bercerita tentang pengalaman pemikiran yang sedih dan situasi yang terjadi. Kedua, *Identifying emotions*, yaitu membantu konseli mengidentifikasi respon emosional, suasana hati yang tidak menyenangkan. Hal tersebut bertujuan agar konseli bisa mengenali emosional yang terjadi pada dirinya. Ketiga, *evaluating automatic thought*, yaitu konselor melakukan evaluasi pikiran konseli yang merugikan dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan, agar konseli menganalisa logika lebih rasional dan berpikir secara positif.

Konseling teknik restrukturisasi kognitif dapat merubah cara berfikir kepercayaan, sikap dan asumsi negatif santri yang mempunyai *subjective well-being* rendah menjadi pemikiran yang positif dan perilaku yang adaptif (Haile G, 2023). Teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik yang dijalankan dengan mengidentifikasi dan menghentikan pikiran negatif klien, serta membantu mereka mengubahnya menjadi pikiran positif melalui bantuan konselor, merupakan upaya untuk merestrukturisasi kembali pola pikir menjadi lebih positif (Zulkifli A et al., 2022).

Teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam menangani permasalahan *subjective well-being*. (Arsini et al., 2024) menjelaskan bahwa konseling restrukturisasi kognitif dapat mengurangi kecemasan di berbagai situasi dari kecemasan akademis, pekerjaan, juga sosial, serta fobia spesifik. (Nurhidayah et.al (2022) menguatkan konseling kelompok restrukturisasi kognitif dapat memberikan peningkatan *self-esteem* siswa SMA IT Bina Umat Yogyakarta. Berdasarkan uraian diatas penulis fokus pada penelitian konseling restrukturisasi kognitif bagi peningkatan *subjective well-being* santri di MBS putri Kota Magelang. Dengan diberikannya konseling kelompok kognitif restrukturisasi kognitif diharapkan *subjective well-being* santri dapat meningkat.

Metode

Metodologi yang di pakai penelitian ini *pre-eksperimental design dengan menggunakan one group pretest-posttest design* dengan satu kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembandingan. Pada bentuk *one group pretest-posttest design* akan diberikan *pretest* pada kelompok eksperimen sebelum diberikan *treatment*, kemudian diberikan *treatment* dan terakhir akan diberikan *posttest* untuk melihat hasil setelah diberikan *treatment*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 22 santri MBS Kota Magelang dan jumlah sampel yang diukur 7 santri yang memiliki *subjective well-being* tinggi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *purposive sampling*.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket *subjective well-being*. Angket ini digunakan untuk mengukur tingkat *subjective well-being* dari kategori tinggi, sedang dan rendah. Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif. Metode analisis data penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS 26* dan dianalisis menggunakan teknik statistik *parametric uji t-test*. Pengambilan kriteria keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai *probabilitas* yang diperoleh pada tingkat signifikansi 5%.

Langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok Teknik restrukturisasi kognitif sebagai berikut: (1) mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi, (2) pengenalan dan latihan *coping thought (CT)*, (3) konseli belajar cara memberikan penguatan untuk diri sendiri atas setiap keberhasilan yang dicapainya, (4) *homework* atau tugas rumah sebagai tindak lanjut. Hal ini sesuai dengan pendapat Albert Ellis, Aaron Beck, dan Dom Meichenbaum, (Akhsan, 2016)

Hasil dan Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa konseling restrukturisasi kognitif berhasil meningkatkan *subjective well-being* pada santri putri di MBS Kota Magelang, hal itu terbukti dengan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*, pada hasil *pretest* dan *posttest* tersebut didiskripsikan dengan tabel dibawah ini.

Tabel Perbandingan Skor *Pretest* dan *Postte*

Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan Skor	
			Nilai	%
NJW	72	86	14	19,4%
HSN	80	85	5	6,25%
ZA	74	88	14	18,9%
KYS	70	87	17	24,28%
NBL	75	91	16	21,33%
RSY	69	82	13	18,84%
QFL	78	91	13	16,66%
Total			92	125,66%
Rata-rata			13,14	17,95%
Minimum			5	6,25%
Maximum			17	24,28%

Berdasarkan tabel, dapat diketahui bahwa peningkatkan skor tinggi sebesar 17 atau jika dipersentase yaitu 24,28% dan peningkatan skor terendah sebesar 5 atau dalam hitungan persentase yaitu 6,24%. Adapun rata-rata perubahan skor secara keseluruhan

yaitu 13,14 atau 17,95%. Peningkatan *subjective well-being* santri MBS Kota Magelang ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku merasa bahagia, percaya diri, kemampuan bersosialisasi meningkat. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Darusman, 2023) yang menemukan bahwa konseling kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, dimana kepercayaan diri siswa itu merupakan salah satu bagian dari *subjective well-being*. Selain itu peningkatan *subjective well-being* dapat dilihat dari kemampuan santri untuk melakukan kegiatan dengan kelompok teman sebaya (Sugiyadi et al., 2023).

Selain melakukan dengan *pretest* dan *posttest* pada santri, teknik Restrukturisasi Kognitif pada kelompok teman sebaya juga efektif melalui beberapa tahapan-tahapan diantaranya dengan *assessment*, pembentukan, peralihan dan tahapan kegiatan inti serta tahapan pengakhiran. Penulis berpandangan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif untuk membantu meningkatkan efikasi diri rendah yang dialami oleh santri, untuk itu layanan konseling ini diberikan kepada kelompok teman sebaya. Menurut Yunita (2020) konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil serta mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor.

Simpulan

Berdasarkan hasil dan diskusi diatas, menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan *subjective well-being* santri, hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian. Dibuktikan hasil *pretest* dan *posttest* skor perubahan tertinggi setelah diberikan *treatment* yaitu sebesar 17 point atau setara dengan 24,28%. Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* diatas dikuatkan dengan perubahan perilaku santri yaitu, perubahan individu yang tampak sebelum diberikan layanan konseling dan sesudah diberikan konseling kelompok restrukturisasi kognitif.

Dari hasil simpulan diatas, dapat disarankan kepada beberapa pihak diantaranya; Bagi seluruh pimpinan instansi MBS Kota Magelang baik itu Kepala Sekolah, Guru BK, Guru Mata Pelajaran untuk melengkapi sarana dan prasarana bimbingan konseling, meningkatkan kapasitas wawasan, pengetahuan dan ketrampilan dalam bidang bimbingan konseling. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dalam desain penelitian dapat menggunakan kelas teman sebaya atau kelas control sebagai pembanding pengaruh dari teknik restrukturisasi kognitif agar hasil penelitian lebih maksimal dan keabsahan keberhasilan lebih terukur.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada bapak Sugiyadi dan ibu Astiwi Kurniati selaku dosen pembimbing penelitian dan santri putri di MBS Kota Magelang yang merupakan subjek ujian ini yang telah meluangkan waktu dan bantuannya untuk menjamin penelitian ini dapat selesai tepat waktu. Peneliti juga ingin berterimakasih kepada tim jurnal.

Daftar Rujukan

- Akhsan, M. A. R. M. (2022). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Di Sma Negeri 2 Parepare. Hlm. 2-5 <https://eprints.unm.ac.id/26252/>
- Alsarida, A., & Susandari. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan *subjective well being* pada anggota komunitas muallaf di Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5(1), 219–226. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.14289>
- Arsini, Y., Aisyah, S., & Nurfaridah, K. (2024). Keefektifan Konseling Kognitif Restructuring dalam Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Remaja. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 449–455.

- Darusman, A. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA MINQOTHROTUL Ulum Gumukmas. *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, 1(1), 41–49. <https://doi.org/10.31537/pandalungan.v1i1.837>
- Faizah, A., & Widyastuti, U. M. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Subjective Well-Being Pada Santri Yang Tinggal di Pondok Pesantren.H: *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* Volume 9 Nomor 3 Tahun 2023,303-311.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89
- Haile G, A. M. and E. A. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik. *Jurnal Akademik Universitas Asia Timur Edisi Sains*, 4(1), 88–100.
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Modeling Simbolis dan Role Playing untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64–69. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.156>
- Sugiyadi, S., Kurniati, A., & Yuhenita, N. N. (2023). Integration of Murotal Art in Peer Counselling for the Development of Subjective Well-Being. *International Journal of Multi Discipline Science (IJ-MDS)*, 6(2), 166. <https://doi.org/10.26737/ij-mds.v6i2.4736>
- Wardah, N. A., & Jannah, M. (2022). Representasi subjective well-being pada dewasa awal. *Character: Jurnal Pendidikan Psikologi*, 10(2), 232–242.
- Zulkifli A, Fauzi, A., & Mulkiyan, M. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 1–9. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1028>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
