

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI PERBANDINGAN SOSIAL MALADAPTIF PADA MURID

Septiani Nur Azizah¹, Agus Afriliyanto², Yanuari Srianhuri³

¹ septianinurazizah09@gmail.com, ² agusafriliyanto@unugiri.ac.id, ³ yanuari@unugiri.ac.id

Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

Abstract

The high use of social media, especially the TikTok platform among students, has led to a tendency for maladaptive social comparison, so appropriate interventions are needed in counseling guidance services. This study uses the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach with Cognitive Restructuring techniques in group counseling services. The aim of this study was to evaluate how well cognitive method-based group counseling interventions can reduce these tendencies. This study used a quasi-experimental method with a non-equivalent control group design and sampling using purposive sampling techniques. The data collection technique uses a maladaptive social comparison scale through pre-test and post-test. The average pre-test scores of the control and experimental groups were 103.83 and 104.00, respectively. The post-test results showed that the average score of the experimental group dropped to 67.33, while the control group was 120.17. H₀ was rejected because the results of the paired sample t-test of the experimental group showed a significance score of less than 0.001 ($p < 0.05$). These findings show that the interventions given are effective in reducing maladaptive in students.

Keywords: Group counseling, Cognitive Restructuring, Maladaptive social comparison, TikTok.

Abstrak

Tingginya penggunaan media sosial, khususnya platform *TikTok* di kalangan murid, telah menyebabkan kecenderungan perbandingan sosial yang maladaptif, sehingga intervensi yang tepat diperlukan dalam layanan bimbingan konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam layanan konseling kelompok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi seberapa baik intervensi konseling kelompok berbasis metode kognitif dapat mengurangi kecenderungan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimental dengan desain non-equivalen control group dan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala perbandingan sosial maladaptif melalui *pre-test* dan *post-test*. Skor rata-rata *pre-test* kelompok kontrol dan eksperimen masing-masing adalah 103,83 dan 104,00. Hasil *post-test* menunjukkan skor rata-rata kelompok eksperimen turun menjadi 67,33, sedangkan kelompok kontrol adalah 120,17. H₀ ditolak karena hasil paired sample t-test kelompok eksperimen menunjukkan skor signifikansi kurang dari 0,001 ($p < 0,05$). Temuan ini memperlihatkan intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan maladaptif pada murid.

Kata Kunci: Konseling kelompok, *Cognitive Restructuring*, Perbandingan sosial maladaptif, *TikTok*.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi di era digital memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap kehidupan sehari-hari. Pada era digital saat ini, paparan yang berlebihan dari media sosial semakin memperburuk kondisi kesehatan mental individu (Prameswari, 2025). Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Remaja yang terlalu sering menggunakan media sosial cenderung mudah terjebak dalam perbandingan sosial dan sulit memandang realitas secara objektif (Setyoningsih et al., 2024). Luasnya jangkauan internet ini sangat berkontribusi pada meningkatnya pengguna media sosial, termasuk *TikTok*. *TikTok* merupakan salah satu platform yang mengalami pertumbuhan signifikan secara global dan banyak digunakan oleh berbagai kelompok usia, khususnya remaja. Platform ini memungkinkan pengguna untuk memproduksi dan mendistribusikan video berdurasi singkat yang dilengkapi dengan musik, filter, serta fitur kreatif lainnya (Yoga et al., 2021). *TikTok* memungkinkan pengguna menampilkan presentasi diri yang ideal melalui foto dan video, sementara sistem algoritma platform menyebabkan pengguna terus-menerus terpapar pada jenis konten yang serupa, sehingga dapat membentuk cara menilai diri sendiri berdasarkan gambaran atau pandangan sosial yang muncul di dunia digital (Bhandari & Bimo, 2022). Sejalan dengan Liu et al., (2026) menekankan bahwa tingginya intensitas paparan terhadap konten yang telah dipilihkan secara otomatis oleh algoritma sering kali memicu kekeliruan berpikir murid dalam meskor harga diri mereka

Menurut penjelasan Leon Festinger dalam bukunya Brigitan Argasiam, komunikasi sosial adalah dorongan mendasar manusia untuk bersikap terbuka, baik secara sosial, emosional, maupun fisik. Orang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain yang memiliki standar atau situasi yang sebanding dalam upaya untuk mendapatkan evaluasi yang lebih objektif tentang diri mereka sendiri. Perbandingan sosial dilakukan terutama karena dua alasan. Pertama, untuk mendapatkan informasi yang lebih tepat tentang keterampilan atau skor-skor mereka; kedua, untuk meningkatkan atau mempertahankan harga diri mereka (Argasiam, 2025). Menurut Guimond, (2006), membandingkan diri dengan orang-orang yang lebih sukses mungkin berbahaya (maladaptif) jika menyebabkan rasa tidak aman. Kondisi ini biasanya memicu pikiran negatif yang membuat seseorang merasa rendah diri dan menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan apa pun. Sejalan dengan itu Mahdi, (2022), menjelaskan bahwa

maladaptif merupakan perilaku yang menyimpang dari standar sosial yang dapat merugikan atau berdampak negatif bagi diri sendiri maupun orang sekitarnya.

Siswa di SMKN 3 Bojonegoro juga mengalami fenomena ini. Menurut hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 29 September 2025, ditemukan bahwa beberapa siswa terus membandingkan diri mereka dengan orang-orang yang jauh lebih baik dari mereka. Perbandingan ini berasal dari media sosial dan bermanifestasi sebagai rendahnya rasa percaya diri, kecemburuan, dan keyakinan bahwa orang lain lebih unggul dari mereka dan bahwa mereka harus sempurna agar diterima. Kontras ini menghasilkan perbandingan sosial yang maladaptif yang seringkali merugikan siswa daripada menginspirasi mereka. Untuk memastikan murid yang diterindikasi memiliki skor perbandingan sosial maladaptif yang tinggi, maka dilakukan penyebaran angket dan salah satu pendekatan yang diterapkan pada perbandingan sosial maladaptif adalah *cognitive restructuring* dengan menggunakan dinamika kelompok.

Cognitive restructuring adalah salah satu teknik dalam pendekatan CBT yang dapat digunakan untuk menata kembali pola pikir individu, mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang menimbulkan tekanan, sehingga tidak lagi mempengaruhi emosional maupun perilaku negatif individu (Rahmatiya, Suryati, & Fitri, 2023). Menurut Munir et al., (2024) *Cognitive restructuring* merupakan teknik yang berfokus pada perubahan pemikiran maladaptif menjadi pemikiran yang lebih adaptif sehingga individu dapat membentuk pola pikir yang lebih positif. Teknik *Cognitive restructuring* dalam intervensi ini diterapkan untuk fokus menyerang pada tiga tingkatan kognisi menurut model Beck, (2021), pertama adalah pikiran otomatis (*automatic thoughts*), yaitu respons spontan murid saat terpapar konten *TikTok* yang memicu perasaan rendah diri, kedua adalah keyakinan menengah (*intermediate beliefs*), yang mencakup aturan atau asumsi kaku yang membuat murid merasa harus memenuhi standar tertentu di media sosial dan yang terakhir adalah keyakinan inti (*core beliefs*), yaitu pandangan mendalam murid terhadap harga dirinya secara menyeluruh. Melalui proses ini, murid dibimbing untuk mengidentifikasi distorsi berpikir dan mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih objektif, sehingga mereka mampu mengevaluasi diri secara lebih rasional dan tidak mudah terpengaruh oleh standar semu di dunia digital.

Menurut Prayitno, (2017) konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok untuk mengatasi permasalahan secara

preventif dan kuratif, serta mendukung proses perkembangan individu secara optimal melalui dinamika kelompok (Srianhuri et al., 2024). Konseling kelompok merupakan layanan yang dilakukan dalam suasana kelompok melalui interaksi antara konselor dan konseli untuk membantu mengentaskan permasalahan yang berkaitan dengan perasaan, pikiran, dan perilaku individu (Srianhuri & Diyahpalupi, 2023). Melalui interaksi antaranggota kelompok, murid dapat saling berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial yang membantu meningkatkan pemahaman diri serta keterampilan murid (Lubis & Siregar, 2023). Dinamika dalam konseling kelompok membantu individu menyadari bahwa permasalahan yang dialami dapat dihadapi bersama sehingga mampu mengurangi kecemasan dan tekanan psikologis (Srianhuri et al., 2025). Penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu mengidentifikasi pikiran negatif yang dialami individu, mengevaluasi kebenaran pikiran tersebut, menantang pola pikir yang tidak rasional, kemudian menggantinya dengan pemikiran yang lebih logis dan adaptif (Filda & Hikmah, 2023). Dengan menggabungkan teknik *cognitive restructuring* dengan konseling kelompok dinilai efektif karena terbukti mampu mengurangi perilaku membandingkan diri yang tidak rasional, murid diajak untuk melihat perbedaan kemampuan dan kegagalan sebagai hal yang wajar dalam perkembangan diri individu (Alea et al., 2025). Melalui konseling kelompok *cognitive restructuring* tidak hanya merubah secara kognitif saja, tetapi juga berdampak pada aspek emosional dan sosial (Saputri & Nursalim, 2025).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fitri et al., (2024) memperlihatkan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok mampu menurunkan tingkat *FoMO* pada remaja pengguna media sosial secara signifikan. Selanjutnya penelitian oleh Afifah & Prasetya, (2025), menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat mereduksi kecanduan media sosial murid, ditunjukkan oleh perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikannya intervensi. Menurut penelitian Nurhidayati & Pratiwi, (2024), penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam kelompok konseling dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan ide-ide mereka di kelas karena mereka belajar mengenali dan mengganti pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih logis. Selain itu, penelitian Sarilita & Wijaya, (2025) memperlihatkan terapi kelompok dengan pendekatan restrukturisasi kognitif berhasil mengurangi kelelahan akademik siswa dengan mengubah perspektif mereka menjadi lebih optimis tentang

proses pembelajaran. Menurut penelitian lain oleh Junita et al., (2021), strategi restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan ketahanan siswa dengan membantu mereka mengubah pola pikir negatif ketika menghadapi tantangan.

Temuan-temuan tersebut memperlihatkan teknik *cognitive restructuring* memiliki peran penting dalam membantu murid mengidentifikasi, mengevaluasi, serta mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih rasional dan adaptif. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara khusus menyoroti perbandingan sosial maladaptif yang muncul akibat penggunaan media sosial pada platform *TikTok*, terutama pada konteks murid SMK. Berdasarkan kondisi yang telah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan studi yang dengan memfokuskan pada efektivitas konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi perbandingan sosial maladaptif yang dipengaruhi oleh penggunaan *TikTok* pada murid.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain *quasi experimental nonequivalent control group* yaitu desain penelitian yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa pemilihan subjek secara random (Sugiyono, 2019). Sebanyak 412 murid kelas 11 di SMK N 3 Bojonegoro menjadi populasi dalam penelitian ini. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang selaras dengan tujuan penelitian, murid yang aktif menggunakan media sosial *TikTok* dan memiliki tingkat hubungan sosial maladaptif yang tinggi memenuhi persyaratan penelitian, ada 12 murid yang terindikasi sering melakukan perbandingan sosial maladaptif berdasarkan temuan wawancara dan observasi konselor/guru BK.

Semua sampel diberi pre-test sebagai bagian dari proses penelitian, setelah itu mereka dibagi menjadi dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, berdasarkan kesamaan skor awal. Selain itu, hanya kelompok eksperimen yang menjalani lima sesi terapi kelompok menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif, kelompok kontrol tidak menerima intervensi apa pun. Selanjutnya, kedua kelompok penelitian diberi tes akhir. Tabel berikut memberikan penjelasan tentang desain penelitian:

Tabel 1. *Desain Nonequivalent Control Group*

Kelompok	Pengukuran <i>Pre-test</i>	Perlakuan teknik <i>cognitive restructuring</i>	Pengukuran <i>Post-test</i>
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O3	-	O4

Keterangan:

O1 : Pengukuran awal (*pre-test*) kelompok eksperimen.

X : Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

O2 : Pengukuran akhir (*post-test*) kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan.

O3 : Pengukuran awal (*pre-test*) kelompok kontrol.

O4 : Pengukuran akhir (*post-test*) kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan.

Instrumen pada penelitian ini berupa skala Likert empat pilihan yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas, selanjutnya diberikan treatment dan pada tahap akhir diberikan *post-test*, untuk mengetahui hasil akhir dari penelitian maka dilakukan uji analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, uji *independent sample t-test* dan uji *paired sample t-test*.

Hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen

Instrumen penelitian terlebih dahulu melalui uji validitas isi melalui *expert judgment* untuk meskor kesesuaian butir dengan indikator yang telah ditetapkan. Untuk mendapatkan data empiris untuk pengujian validitas dan reliabilitas, instrumen tersebut diberikan kepada 61 murid. Persyaratan penerimaan item ditetapkan pada skor koefisien korelasi $> 0,252$, sesuai dengan hasil pengujian validitas. Menurut analisis data, 41 item dianggap valid karena skor koefisiennya $> 0,252$, sedangkan 9 item dianggap tidak valid dan tidak dipakai pada st karena $< 0,252$. Selain itu, pengujian reliabilitas dilakukan memakai koefisien *Cronbach's Alpha* pada 41 item yang dianggap valid. Instrumen tersebut dianggap dapat diandalkan dan sesuai untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian karena hasil pengujian menunjukkan skor *Cronbach's Alpha* $0,884 > 0,60$.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
0,884	41

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Studi diawali dengan pemberian *pre-test* kepada 12 murid menggunakan instrumen yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Subjek penelitian kemudian dibagi menjadi dua kelompok-kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan temuan *pre-test*. Kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi apa pun selama proses penelitian, sedangkan kelompok eksperimen mencakup subjek penelitian yang mendapatkan terapi berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif (Putri & Syarqawi, 2024). Tujuan dari pembagian kedua kelompok ini adalah untuk meneliti variasi tingkat perbandingan maladaptif sosial antara orang yang menerima terapi dan mereka yang tidak..

Tabel 3. Pre-Test Dan Pembagian Kelompok

Kelompok	Nama	<i>Pre-test</i>
Kel Eksperimen	MU	117
	SJ	106
	AS	104
	MAH	100
	FAN	99
	K	98
Kel Kontrol	MDJ	111
	ZA	106
	AR	104
	FA	103
	A	100
	SB	99

Hasil *pre-test* dan pembagian kedalam kelompok eksperimen dan kontrol ditampilkan dalam tabel di atas. Prosedur pencocokan berdasarkan hasil *pre-test* digunakan untuk membagi subjek penelitian. Setelah skor subjek diurutkan dari tertinggi ke terendah, mereka dibagi rata ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan seberapa mirip skor mereka.

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i> eksperimen	6	98	117	104.00	7.071
<i>Pre-test</i> kontrol	6	99	111	103.83	4.355
<i>Post-test</i> eksperimen	6	64	73	67.33	3.724
<i>Post-test</i> kontrol	6	111	133	120.17	8.519
Valid N (listwise)	6				

Menurut tabel deskriptif berikut, rata-rata *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol masing-masing ialah 103,83 dan 120,17, sedangkan rata-rata *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen adalah 104,00 dan turun menjadi 67,33. Peneliti melakukan uji normalitas Shapiro-Wilk pada skor *pre-test* dan *post-test* masing-masing kelompok sebelum menguji kesamaan awal antar kelompok, seperti yang diperlihatkan di tabel di bawah ini.

Tabel 5. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i> eksperimen	0,222	6	.200*	0,845	6	0,143
<i>Post-test</i> eksperimen	0,307	6	0,081	0,824	6	0,096
<i>Pre-test</i> kontrol	0,151	6	.200*	0,949	6	0,735
<i>Post-test</i> kontrol	0,164	6	.200*	0,945	6	0,699

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

a. Lilliefors Significance Correction

Skor *pre-test* kelompok eksperimen (Sig = 0,143) dan kelompok kontrol (Sig = 0,735), serta skor *post-test* kelompok eksperimen (Sig = 0,096) dan kelompok kontrol (Sig = 0,699), semuanya terdistribusi normal (Sig > 0,05), menurut temuan uji normalitas. Uji t parametrik dapat digunakan untuk membandingkan data karena memenuhi asumsi normalitas..

Tabel 6. Uji Homogenitas Pre-Test Kel Eksperimen Dan Kontrol

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Pre-test</i> eksperimen dan kontrol	Based on Mean	0,749	1	10	0,407
	Based on Median	0,633	1	10	0,445
	Based on Median and with adjusted df	0,633	1	7,635	0,450
	Based on trimmed mean	0,743	1	10	0,409

Data *pre-test* untuk kelompok eksperimen dan kontrol bersifat homogen, seperti yang ditunjukkan oleh skor signifikansi tabel di atas $0,407 > 0,05$. Selain itu, uji kesetaraan awal dilakukan antara kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan uji t

sampel independen pada skor *pre-test* untuk memastikan apakah kedua kelompok memiliki kondisi yang sama. Hasil uji t sampel independen adalah sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Independent Sample T-Test pada Skor Pre-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
skor	Equal variances assumed	0,749	0,407	0,049	10	0,962	0,167	3,390	-7,387	7,721
	Equal variances not assumed			0,049	8,316	0,962	0,167	3,390	-7,600	7,933

Skor signifikansi adalah $0,962 > 0,05$ berdasarkan temuan uji-t sampel independen pada skor *pre-test* yang ditampilkan pada tabel di atas. Ini memperlihatkan sebelum perlakuan, tidak ada perbedaan yang terlihat antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Akibatnya, kondisi awal kedua kelompok tersebut sama.

Kelompok eksperimen menerima lima sesi terapi kelompok restrukturisasi kognitif setelah dipastikan bahwa kondisi awal kedua kelompok tersebut sama. Tujuan setiap sesi adalah membantu peserta mengatasi permasalahan pribadi melalui suasana kelompok sehingga kemampuan penyesuaian sosial peserta dapat berkembang dengan lebih baik. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberi *pre-test* oleh peneliti setelah semua sesi konseling selesai.

Tabel 8. Uji Homogenitas Post-Test Eksperimen dan Kontrol

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Post-test eksperimen dan kontrol	Based on Mean	4,425	1	10	0,062
	Based on Median	3,941	1	10	0,075
	Based on Median and with adjusted df	3,941	1	9,218	0,078

Based on trimmed mean	4,436	1	10	0,061
-----------------------	-------	---	----	-------

Dari tabel berikut hasil *post-test* untuk kelompok eksperimen dan kontrol bersifat homogen karena skor signifikansinya adalah $0,062 > 0,05$. Skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengevaluasi efektivitas layanan, seperti yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 9. Hasil Uji Paired Sample T-Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	<i>Pre-test - Post-test</i>	36,667	8,981	3,667	27,241	46,092	10,000	5	<0,001

Setelah konseling, peringkat perbandingan sosial kelompok eksperimen menurun secara signifikan (Sig. < 0,001). H0 ditolak karena skor Sig. kurang dari 0,05.

Tabel 10. Hasil Uji Independent Sample T-Test pada Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Skor	Equal variances assumed	4,425	0,062	-13,920	10	<0,001	-52,833	3,795	-61,290	-44,377
	Equal variances not assumed			-13,920	6,844	<0,001	-52,833	3,795	-61,850	-43,817

Hasil uji t sampel independen untuk *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol ditampilkan pada tabel di atas. Dengan skor signifikansi <0,001, yang secara signifikan kurang dari 0,05, tabel di atas menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok

eksperimen dan kontrol. Skor *post-test* rata-rata kelompok eksperimen 52.833 poin lebih rendah daripada kelompok kontrol, memperlihatkan terapi kelompok lebih berhasil daripada kelompok yang tidak mendapatkan perawatan dalam mengurangi perbandingan sosial yang maladaptif..

Pembahasan

Menurut temuan penelitian, murid yang menerima sesi terapi kelompok restrukturisasi kognitif secara signifikan mengurangi penggunaan perbandingan sosial maladaptif mereka. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi, yang memiliki skor rata-rata 103,83 meningkat menjadi 120,17, temuan *pre-test* dan *post-test* menunjukkan penurunan skor dengan rata-rata 104,00 menjadi 67,33.

Terdapat perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, menurut temuan uji hipotesis menggunakan uji paired sampel t-test, dengan skor signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Akibatnya, H_0 ditolak, memperlihatkan terapi kelompok memiliki dampak dan telah terbukti berhasil dalam menurunkan perbandingan sosial maladaptif siswa.

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang memperlihatkan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam membantu murid mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Penelitian Rosidah et al., (2024) memperlihatkan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok mampu meningkatkan *self-esteem* murid melalui perubahan cara berpikir negatif tentang diri sendiri. Selain itu, penelitian Dari et al., (2022) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* membantu murid mengembangkan pola pikir yang lebih positif terhadap diri sendiri. Penelitian lain oleh Saputri & Lianawati, (2025) memperlihatkan penerapan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam membantu murid mengidentifikasi serta mengubah pikiran irasional yang memicu perilaku melukai diri sendiri, sehingga murid dapat mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan perubahan pola pikir melalui teknik *cognitive restructuring* dapat membantu murid meskor dirinya secara lebih objektif sehingga kecenderungan perbandingan sosial yang bersifat maladaptif dapat berkurang.

SIMPULAN

Penelitian ini memperlihatkan terdapat penurunan perbandingan sosial maladaptif pada murid yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Secara teoritis, penurunan yang signifikan ini menegaskan bahwa konseling kelompok

dapat digunakan untuk membantu murid menata ulang pola pikir mereka, mengurangi kecenderungan membandingkan diri secara berlebihan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif dalam menurunkan perbandingan sosial maladaptif dan lebih berhasil dibandingkan kelompok yang tidak menerima perlakuan.

REFERENSI

- Afifah, A., & Prasetya, A. F. (2025). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Kelas XI MAN 3 Bantul. *Journal Innovation In Education*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.59841/inoved.v3i2.2837>
- Alea, D. K., Putro, E. A., & Jawandi, A. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Self-Confidence Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2024/2025. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(September).
- Argasiam, B. (2025). *Perbandingan Sosial* (1 ed.). unakipress.
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy Basic and Beyond* (3 ed., Vol. 32, Nomor 3). The Guilford Press.
- Bhandari, A., & Bimo, S. (2022). Why's Everyone on TikTok Now? The Algorithmized Self and the Future of Self-Making on Social Media. *Social Media and Society*, 8(1). <https://doi.org/10.1177/20563051221086241>
- Dari, S. W., Abdi, S., & Erwin, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 3308–3314.
- Filda, W., & Hikmah, N. (2023). 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>
- Fitri, H. U., Azizah, I. M., & Suryati, S. (2024). The Effectiveness of Group Counseling Cognitive Restructuring Techniques To Reduce Fear of Missing Out (Fomo) in Adolescent Social Media Users in Bayung Lencir. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 5(2), 218–227. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v5i2.3383>
- Guimond, S. (2006). Social Comparison and Social Psychology. In *Social Comparison and Social Psychology*. Cambridge University Press, New York. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511584329>
- Junita, M., Syahrman, & Herawati, A. A. (2021). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Siswa di Kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. *jurnal Consilia*, 4, 169–180. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Liu, P., Wang, J., Zuo, Q., Han, T., & Zhang, J. (2026). *Depression and social media addiction among teenagers in a longitudinal study with dual moderation*. 1–13.

- Lubis, R. N., & Siregar, A. (2023). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa di MTs YPI Batang Kuis. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(01), 89–99. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5014>
- Mahdi. (2022). Terapi Behavior Dalam Perspektif Islam (Upaya Penanganan Perilaku Maladaptif Remaja Pecandu Game Online). *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 13–27.
- Munir, A. F., Fahira, I. C., K, M. R. D. E., Aiwani, A., Nate, M. P., & Hasanah, B. U. (2024). Implementasi Konseling CBT dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Peningkatan Motivasi Belajar pada Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 2(2), 91–100.
- Nurhidayati, A. E., & Pratiwi, T. I. (2024). Efektivitas Strategi Cognitive Restructuring dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Mengemukakan Pendapat di SMAN 12 Surabaya.
- Prameswari, Y. N. (2025). Adaptif atau Maladaptif? Analisis Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Jurnal JOUBAHS*, 05(2), 169–186.
- Putri, Z., & Syarqawi, A. (2024). Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di madrasah tsanawiyah. *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(2), 1. <https://doi.org/10.29210/1202424534>
- Rosidah, L. L., Mutakin, F., & Budiono, A. N. (2024). 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>
- Saputri, A. D., & Lianawati, A. (2025). The Effect of Cognitive Restructuring Techniques To Reduce Self-Harm Behavior in Students. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 9(1), 78–90. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v9n1.p78-90>
- Saputri, D. D. D., & Nursalim, M. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik. *Jurnal BK UNESA*, 15.
- Sarilita, D. A., & Wijaya, R. S. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Academic Burnout. 04. <https://doi.org/10.35326/frame.v4i01.7461>
- Setyoningsih, Y. D., Parwati, Distira, R. P. A., & Srienturi, Y. (2024). Effectiveness of cognitive restructuring technique to reduce students verbal aggression. *Jurnal of Education and Counseling*, 5(1), 1–9.
- Srienturi, Y., Distira, R. P. A., & Nurkholidah, E. (2025). Empowering Career Choices: The Effectiveness of Motivational Interviewing in Group Conseling for Hogh School Student's Decision-Making Skills. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36728/cijgc.v6i2.5676>
- Srienturi, Y., & Diyahpalupi, E. P. (2023). Konseling Kelompok Inokulasi Stres untuk

- Mengurangi Kecemasan Akademik di Era Pandemi. *Indonesian Journal of Education Counseling*, 7(1), 139–145. <https://doi.org/10.30653/001.202371.257>
- Srianturi, Y., Setyoningsih, Y. D., & Fauziah, U. (2024). Effectiveness of Group Counseling Services with Cognitive Restructuring Techniques to Increase Student Self-Efficacy at MTs Islamiyah Balen. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 4(2), 65–73. <https://doi.org/10.32627/jeco.v4i2.1059>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Sutopo (ed.); 2 ed.). Alfabeta. Bandung.
- Yoga, M. S. P., Muhtadi, A. S., & Dulwahab, E. (2021). Pemanfaatan TikTok Sebagai Media Informasi Media Massa. *Annaba ; Jurnal Ilmu Jurnalistik*, 6(3), 57–77.