

Intervensi Konseling Kelompok Berbasis CBT terhadap Regulasi Emosi Santri



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 @2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: January-2025; Reviewed: February-2025; Accepted: Maret-2025;
Available online: April-2025; Published: April-2025)

Raina Rahma Salsabila^{1*}, Aep
Kusnawan², Yessika
Nurmasari³

¹ Bimbingan Konseling Islam/UIN
Sunan Gunung Djati Bandung
Email:
rainarhma@gmail.com

² Bimbingan Konseling Islam/UIN
Sunan Gunung Djati Bandung
Email:
aep.kusnawan@uinsgd.ac.id

³ Bimbingan Konseling Islam/UIN
Sunan Gunung Djati Bandung
Email:
y.nurmasari@uinsgd.ac.id

Abstract. This study aims to determine the effect of group counseling based on cognitive behavioral therapy on students' emotional regulation in an Islamic boarding school. The research method used is a quantitative approach with a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest model. The subjects consisted of ten students with low emotional regulation levels. Data were collected using an emotional regulation scale covering five dimensions. Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk normality test and the Wilcoxon test due to non-normal data distribution. The results showed an increase in the average emotional regulation score after the intervention. The Wilcoxon test showed a significance value of 0.005, indicating a significant difference between pretest and posttest. The effect size was 0.89, which falls into the large effect category. These findings indicate that group counseling based on cognitive behavioral therapy is effective in improving students' emotional regulation. **Keywords:** group counseling; cognitive behavior therapy; emotional regulation.

Abstrak. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan konseling kelompok berbasis terapi perilaku kognitif terhadap regulasi emosi santri di pondok pesantren. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu menggunakan satu kelompok pretest dan posttest. Subjek penelitian berjumlah sepuluh orang santri yang memiliki tingkat regulasi emosi rendah. Pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi yang mencakup lima dimensi. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor rata-rata regulasi emosi setelah intervensi. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,005, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Perhitungan efek menunjukkan nilai 0,89 yang termasuk kategori pengaruh besar. Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling kelompok berbasis terapi perilaku kognitif efektif dalam meningkatkan regulasi emosi santri. **Kata Kunci:** bimbingan konseling kelompok; terapi perilaku kognitif; regulasi emosi.

PENDAHULUAN

Fase remaja menjadi tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan. Perubahan dapat dilihat baik dari segi fisik maupun psikologis. Pada fase perkembangan, kondisi psikologis remaja cenderung peka dan mudah terbawa emosi (Septiansyah, Windarwati, & Haryanti, 2025). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Badan Litbangkes tahun 2019 tercatat bahwa ada sekitar 10% remaja yang berusia 15-24 tahun mengalami gangguan emosi seperti depresi, kecemasan, dan stress yang berkepanjangan. Dibandingkan orang dewasa, remaja cenderung lebih mudah mengalami emosi negatif dengan tingkat intensitas yang lebih tinggi (Khairunnisa & Boediiman, 2024). Kurangnya kemampuan dalam mengendalikan emosi dapat memicu berbagai perilaku negatif yang berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan mental dan hubungan sosial remaja (Widiastini & Moeliono, 2024). Emosi tidak hanya dirasakan oleh diri sendiri, melainkan dapat tercermin pada perilaku sehari-hari. Emosi merupakan salah satu potensi dasar yang telah dimiliki manusia sejak lahir, dan perkembangannya sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar (Manizar, 2016).

Keterampilan dalam mengelola emosi merupakan aspek penting yang perlu dimiliki setiap orang untuk dapat beradaptasi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari (Haramain & Boediiman, 2024). Penelitian terdahulu mengungkapkan masih banyak remaja yang belum mampu untuk mengelola emosi mereka. Inayah et al. (2024) menyatakan bahwa sebagian siswa masih menunjukkan kebiasaan untuk menarik diri, bersikap agresif, serta mudah tersinggung. Hal yang sama dikemukakan oleh Purnama et al. (2018) yang mengemukakan bahwa respon individu terhadap tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan sering kali tercerminkan dalam bentuk perilaku menghina, kemarahan, atau kekecewaan. Kurangnya kestabilan dalam pengendalian emosi pada setiap individu dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan dan mengekspresikan perasaannya dengan cara yang sesuai (Ningtyas & Wiyono, 2022). Secara teoritis Gross (2014) menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan kapan dan bagaimana mereka merasakan serta mengekspresikan emosi.

Tekanan akademik, sosial dan spiritual menjadi tantangan yang sering kali menjadi kesulitan bagi santri, sehingga memunculkan berbagai reaksi emosional. Hasil penelitian awal di Pondok Pesantren Al-Basyariyah menunjukkan bahwa masih banyak santri yang belum mampu mengelola emosinya dengan baik. Sering kali mereka menunjukkan rasa bosan dan stres dengan emosi yang negatif seperti membolos sekolah, merokok, hingga konflik antar santri. Sayangnya permasalahan tersebut masih belum bisa ditangani oleh pihak pesantren, keterbatasan jumlah tenaga konselor serta belum optimalnya pelaksanaan layanan bimbingan konseling menjadi kendala dalam pengembangan regulasi emosi santri. Sejalan dengan temuan tersebut, Munawar et al. (2022) menunjukkan bahwa penerapan CBT berbasis islami di Pondok Pesantren Daarul Rahman berhasil meningkatkan regulasi diri dalam belajar, yang ditandai dengan peningkatan jumlah santri dari kategori rendah ke tinggi dalam aspek regulasi. Temuan ini mempertegas bahwa adanya kebutuhan untuk dilakukan intervensi secara terstruktur yang disesuaikan dengan kondisi pesantren.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada santri adalah *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck. Pendekatan ini berfokus pada perubahan pola pikir negatif yang dapat memengaruhi munculnya perilaku yang tidak adaptif (Beck, 2020). CBT merupakan pendekatan

konseling yang bertujuan untuk membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis, memperoleh pengalaman hidup yang lebih adaptif dengan mengubah cara berpikir dan bertindak (Sari & Yustiana, 2022). Menurut Rizky et al. (2023) CBT terbukti efektif dalam membantu individu untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka secara tepat. Selain itu Syazwani et al. (2024) menguji efektivitas intervensi kelompok berbasis CBT untuk meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan stres pada remaja perempuan di salah satu SMP di Jakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan menurunkan tingkat stres pada remaja perempuan. Berdasarkan banyaknya penelitian terdahulu, penelitian menguji hipotesis bahwa konseling kelompok dengan pendekatan CBT memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi pada santri.

METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen jenis *one group pre-test post-test*. Sampel penelitian berjumlah 10 santri yang memiliki regulasi emosi rendah, yang dipilih menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala regulasi emosi yang diadaptasi dari Gross (2014) mencakup lima dimensi; pemilihan situasi, modifikasi situasi, perhatian selektif, kognisi atau reappraisal, dan pengaturan respon emosi. Uji validitas dilakukan dalam dua tahap: pertama, validitas isi dikonsultasikan dengan dua ahli bidang bimbingan konseling untuk menilai kesesuaian butir dengan indikator teoritis. Setelah revisi dari ahli, skala diuji coba kepada santri di luar sampel utama untuk keperluan uji validitas dan reliabilitas secara statistik. Hasil dari uji validitas 34 dari 40 pernyataan dinyatakan valid. Pada tahap awal, peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan kepada santri serta mengajukan permohonan kesediaan mereka untuk berpartisipasi. Setelah memperoleh persetujuan, peneliti dan santri menetapkan jadwal pelaksanaan yang disepakati bersama. Penelitian dilaksanakan selama 6 pertemuan, terdiri dari 4 pertemuan konseling kelompok CBT dan 2 pertemuan untuk *pre-test* dan *post-test*. Setiap sesi berlangsung selama 60 menit. Materi setiap sesi mencakup (1) identifikasi pikiran negatif dengan teknik jurnaling (2) mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan teknik kognitif restrukturatif (3) pengembangan keterampilan coping dengan teknik relaksasi (4) meningkatkan regulasi emosi melalui jurnaling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian diawali dengan pemberian *pre test* untuk mengetahui kondisi awal regulasi emosi santri sebelum dilakukan intervensi konseling kelompok berbasis CBT. Setelah intervensi dilaksanakan dalam empat sesi, *post-test* di berikan untuk mengukur perubahan regulasi emosi yang terjadi.

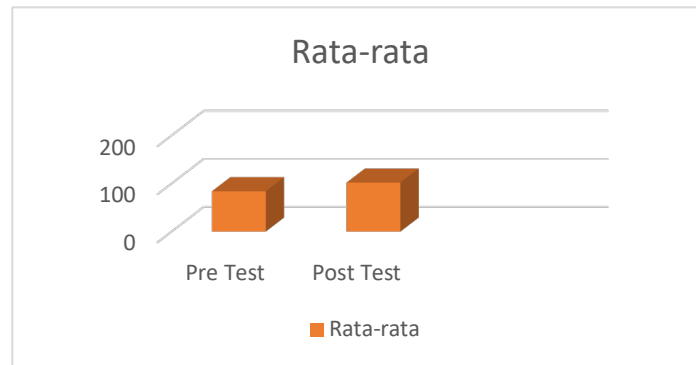
Tabel 3.1 Rata rata Pre-Test dan Post Test Regulasi Emosi

Pre test	Post test	Keterangan
81	102	Meningkat

Berdasarkan hasil perbandingan skor rata-rata *pre-test* dan *post-test*, terdapat peningkatan yang signifikan pada skor

rata-rata, yang menunjukkan adanya perubahan dalam regulasi emosi santri sebelum dan sesudah intervensi. Adapun perbandingan skor rata-rata adalah sebagai berikut:

Grafik 3.1 Peningkatan regulasi emosi pada skor total



Sebagai ilustrasi, Grafik 3.1 menunjukkan perbandingan skor rata-rata regulasi emosi antara *pre-test* dan *post-test*, dengan peningkatan signifikan yang terlihat dari aspek keseluruhan..

Tabel 3.2 Rata-rata skor Dimensi Regulasi Emosi

No	Dimensi	Pre Test	Post test	Keterangan
1	Pemilihan Situasi	17	22	Meningkat
2	Modifikasi Situasi	19	22	Meningkat
3	Perhatian Selektif	16	18	Meningkat
4	Koginisi Reappraisal	22	17	Meningkat
5	Pengaturan Respon Emosi	19	22	Meningkat

Berdasarkan tabel tersebut dapat dinyatakan bahwa setiap dimensi regulasi emosi setelah dilakukan intervensi mengalami peningkatan yang menandakan bahwa adanya perubahan positif dalam regulasi emosi santri. Pengujian pengaruh CBT terhadap regulasi emosi maka dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data pre-test dan post test berdistribusi normal.

Tabel 3.3 Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistic	Z	Asymp. Sig (2-Tailed)
Pre Test vs Post Test	-2.807	0.005

Saat data tidak berdistribusi normal, analisis statistik menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon. Uji digunakan untuk membandingkan perbedaan skor antara pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, nilai signifikansi sebesar

0.005 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test setelah intervensi. Untuk mengetahui besar pengaruh intervensi, dilakukan perhitungan effect size dengan hasil 0.89. Berdasarkan klasifikasi Cohen, nilai tersebut termasuk dalam kategori efek besar (large effect), yang berarti intervensi CBT memiliki dampak yang kuat terhadap perubahan regulasi emosi.

Pembahasan

Konseling kelompok dilakukan terhadap santri yang mengalami tingkat regulasi emosi yang rendah berdasarkan hasil *pre test*. Data awal menunjukkan bahwa ada berbagai permasalahan yang terjadi pada individu seperti kesulitan dalam mengekspresikan emosi, kecenderungan berpikir negatif terhadap situasi yang dihadapi, serta ketidakmampuan dalam mengelola stres. Permasalahan-permasalahan tersebut kemudian digali lebih dalam selama proses intervensi, dengan tujuan untuk membantu santri dalam memahami dan mengelola emosi mereka agar lebih efektif. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa banyak santri yang mengalami hambatan dalam mengekspresikan emosi, memiliki pola pikir yang cenderung negatif, serta merasa tidak mampu menghadapi tekanan psikologis. Situasi ini perlu mendapatkan perhatian karena kemampuan yang rendah dalam mengatur emosi dapat berdampak negatif kepada kesejahteraan mental dan kehidupan sosial seseorang (Annisa, 2023). Termasuk dalam proses pembelajaran dan kesejahteraan psikologis dan sosial di pesantren. Dengan mengenali dan memahami permasalahan ini, intervensi yang tepat dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan santri dalam mengelola emosinya, yang pada akhirnya dapat mendukung perkembangan psikologis mereka dan meningkatkan kualitas hidup.

Hasil yang diperoleh dari penelitian menunjukkan perubahan yang signifikan dalam regulasi emosi santri setelah mengikuti konseling kelompok berbasis CBT. Berdasarkan hasil uji wilcoxon, diperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0.005 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa adanya perubahan. Peningkatan skor rata-rata sebesar 0.85 terjadi pada skala regulasi emosi yang mencakup mengidentifikasi, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara baik. Perubahan ini tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga relevan secara praktis jika mengingat permasalahan emosional yang dihadapi santri sebelumnya. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa CBT dapat meningkatkan regulasi emosi dengan cara meningkatkan regulasi emosi dengan mengubah cara pandang yang lebih positif terhadap tantangan dan membentuk respon emosional yang lebih sehat. Sejalan dengan penelitian Maulina et al. (2024) mengungkapkan bahwa konseling melalui pendekatan CBT dapat mengubah pola pikir siswa dari negatif menjadi positif, serta mampu menjadikan tempat aman dalam berbagi pikiran serta merubah pola pikir dan meningkatkan diri.

Intervensi CBT efektif karena selaras dengan tahapan dalam teori regulasi emosi dari Gross (2014), yang mencakup pemilihan situasi, modifikasi situasi, perhatian selektif, reappraisal dan pengaturan respon emosi. CBT bekerja dengan cara mengidentifikasi pikiran negatif dan menggantikannya dengan pikiran yang lebih adaptif, sehingga mampu memengaruhi seluruh tahapan dalam proses regulasi emosi. Selain itu, dinamika dalam konseling kelompok dapat menciptakan lingkungan yang aman bagi santri untuk mengekspresikan diri, berbagi pengalaman, serta mendapatkan masukan dari teman sebaya. Proses ini dapat menjadi penguat motivasi diri dan dukungan sosial yang mendukung percepatan perubahan dalam aspek kognitif dan emosional (Wahyuni & Laili, 2025). Hasil penelitian ini memberikan penguatan terhadap teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi

melibatkan beberapa tahapan dimulai dari pemilihan situasi, modifikasi situasi, perhatian selektif, reappraisal (penilaian ulang kognitif), hingga pengaturan respon emosi. Dalam penelitian ini, pendekatan CBT mempengaruhi hampir semua aspek dalam proses regulasi emosi, seperti: 1) Pemilihan situasi: setelah intervensi, santri menjadi lebih mampu memilih lingkungan yang nyaman dan menghindari pemicu emosi negatif.; 2) Modifikasi situasi: santri mampu mengubah pandangan dari negatif terhadap pandangan yang lebih positif; 3) Perhatian selektif: santri dapat mengalihkan fokus dari hal-hal yang memicu stress dengan kegiatan yang lebih positif; 4) Reappraisal: santri belajar menafsirkan tantangan sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang, bukan sebagai ancaman.; 5) Pengaturan respon emosi: terjadi perubahan signifikan dimana santri dapat menahan diri dan merespon secara adaptif terhadap emosi yang muncul.

Menurut Wulandari et al. (2025) teknik CBT bisa menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu santri untuk mengenali dan mengganti pola pikir negatif. Melalui strategi seperti restrukturisasi kognitif, self-talk yang membangun serta penerapan coping stres yang adaptif, santri dapat mengembangkan cara pandang yang lebih positif. Faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi regulasi santri. Salah satu faktor lingkungan tersebut adalah interaksi dengan teman sebaya. Menurut Hanida dan Lestar (2021) menyatakan bahwa teman sebaya dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap perkembangan emosional individu. Teman sebaya dapat menjadi pemicu emosi negatif, seperti rasa iri dan persaingan. Ketika individu merasa tertinggal atau tidak mendapatkan pengakuan, perasaan iri dapat muncul dan memengaruhi cara mereka mengelola emosinya. Selain lingkungan, pola asuh orang tua juga dapat menjadi tantangan dalam regulasi emosi individu. Menurut Ardiansyah et al. (2023) pola asuh yang tepat berperan penting dalam menanamkan nilai-nilai positif kepada anak, termasuk dalam membentuk kemampuan mereka dalam mengelola emosi secara sehat. Pola asuh yang ditandai dengan banyaknya tuntutan dan harapan yang tinggi dari orang tua terhadap anak dapat menimbulkan tekanan psikologis (Rania & Sundari, 2023). Ketika individu merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut, mereka rentan mengalami stres dan perasaan tertekan, yang akhirnya dapat mengganggu kemampuan mereka dalam mengelola emosi secara adaptif.

Faktor lingkungan dan pola asuh bukanlah satu-satunya penentu dalam kemampuan individu dalam mengatur emosi. Pada dasarnya, regulasi emosi berakar pada pola pikir dan perilaku individu itu sendiri. CBT bertujuan untuk mengubah pikiran-pikiran negatif dengan menggantinya menjadi pola pikir yang lebih positif (Dewy, Juniawan, & Fitriani, 2023). Oleh karena itu, pendekatan yang berfokus pada perubahan kognitif dan perilaku dapat dikaji dalam konteks penguatan regulasi emosi. Rizky et al (2023), menyatakan bahwa CBT berfokus pada perubahan pola pikir yang dapat memengaruhi perilaku, yang sejalan dengan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini. Teknik-teknik seperti *cognitive restructuring*, *jurnaling* dan *coping strategies* terbukti efektif dalam membantu santri dalam mengelola emosi mereka. Santri menjadi lebih selektif dalam memilih lingkungan dan hubungan yang mendukung kesejahteraan emosional mereka. Selain itu, temuan ini juga mendukung teori reappraisal kognitif yang digunakan dalam CBT. Sebelum intervensi, santri cenderung melihat tantangan sebagai ancaman, namun, setelah mengikuti sesi CBT, mereka mulai melihatnya sebagai peluang untuk berkembang hal ini menunjukkan efektivitas CBT dalam mengubah cara pandang dan regulasi emosi, yang sesuai dengan penelitian oleh Diponegoro (2019) yang menyatakan bahwa reappraisal kognitif dapat mengurangi respon emosi yang negatif.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa CBT dapat mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan individu untuk mengatur emosi mereka dengan cara yang lebih adaptif. Pendekatan CBT tidak hanya membantu mengubah

pola pikir, tetapi juga memberikan keterampilan praktis untuk menghadapi dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari, yang akhirnya membawa perubahan signifikan dalam regulasi emosi pada santri. Meskipun pendekatan CBT terbukti memberikan dampak positif dalam penelitian, ada kemungkinan bahwa faktor-faktor lain juga memiliki peranan penting dalam meningkatkan regulasi emosi pada santri, seperti tingkat religiusitas dan dukungan sosial. Selama proses intervensi berlangsung, terlihat bahwa faktor religiusitas turut berperan dalam membantu individu dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Nilai-nilai religius seperti sabar, sukur, dan tawakal merupakan bagian dari aspek spiritual yang berperan dalam meningkatkan kecerdasan emosi (Nurfitroh, Tihami, Bachtiar, Wasehudin, & Lugowi, 2025), selaras dengan penelitian Hamidah & Hendriani (2024) meskipun tidak menjadi faktor utama, religiusitas tetap menunjukkan kontribusi sebagai strategi pendukung dalam upaya meningkatkan regulasi emosi individu.

Selain itu, dukungan sosial juga memiliki pengaruh untuk memberikan dampak positif maupun negatif terhadap regulasi emosi individu. Namun, selama proses intervensi, dukungan sosial yang muncul cenderung bersifat positif. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, semakin baik pula kemampuan individu dalam mengatur emosinya (Salsabila & Fitriani, 2023). Dengan demikian, religiusitas dan dukungan sosial dapat dipahami sebagai faktor pendukung yang turut berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi individu. Penelitian ini memiliki keterkaitan klinis yang penting karena memberikan bukti bahwa CBT dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi di kalangan santri. CBT juga dapat dimanfaatkan oleh para profesional di bidang konseling dan psikologi sebagai alternatif pendekatan yang lebih terfokus pada individu, tanpa melibatkan pengaruh faktor eksternal (Yasmin & Naqiyah, 2020). Selain itu juga, CBT bisa diterapkan bagi santri karena pendekatannya bersifat praktis dan terstruktur.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah pertama penelitian hanya dilakukan di satu lokasi, yaitu Pondok Pesantren Al-Basyariyah, yang membatasi generalisasi temuan pada populasi santri di pesantren lain. Kedua, penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga sulit untuk memastikan bahwa perubahan regulasi emosi sepenuhnya disebabkan oleh intervensi. Ketiga, faktor-faktor seperti motivasi individu atau komitmen mereka terhadap terapi tidak dievaluasi, padahal hal tersebut bisa berpengaruh terhadap hasil. Selanjutnya, pengukuran hanya melalui pre-test dan post-test tanpa tindak lanjut jangka panjang, sehingga dampak keberlanjutan dari intervensi belum dapat diketahui secara pasti.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Basyariyah mengenai pengaruh konseling kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap regulasi emosi santri, hasil analisis menunjukkan bahwa pendekatan mampu memberikan dampak positif yang signifikan. CBT terbukti efektif dalam membantu santri mengelola emosi melalui strategi-strategi kognitif dan perilaku yang terstruktur, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tekanan emosional sehari-hari secara adaptif. Data penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat regulasi emosi santri sebelum dan sesudah mengikuti intervensi CBT. Rata-rata skor regulasi emosi sebelum intervensi adalah 84 dengan standar deviasi sebesar 6,25, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 102 dengan standar deviasi 9,3. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,005 (< 0,05), dengan besar effect size mencapai 0,89 atau 17%, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

Peningkatan menunjukkan bahwa CBT tidak hanya membantu santri mengenali dan mengevaluasi emosi negatif, tetapi juga mendorong mereka untuk mengembangkan strategi coping yang lebih sehat dan produktif. CBT membantu mengubah pola pikir tidak adaptif menjadi cara berpikir yang lebih rasional dan konstruktif, sehingga mendukung terciptanya regulasi emosi yang lebih baik (Sari, Devy, & Nihayati, 2021). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi santri di lingkungan pesantren.

Meskipun penelitian menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi santri melalui konseling kelompok berbasis CBT, Oleh karena itu saran yang dapat dilakukan oleh peneliti selanjutnya adalah pertama, disarankan untuk melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan melibatkan berbagai pesantren atau kelompok masyarakat untuk memperluas generalisasi temuan. Penelitian juga bisa mempertimbangkan penggunaan desain eksperimen dengan kelompok kontrol untuk memastikan bahwa efek yang ditemukan benar-benar berasal dari penerapan CBT, bukan faktor lainnya seperti dukungan sosial atau religiusitas. Selain itu, disarankan untuk melakukan tindak lanjut jangka panjang untuk menilai sejauh mana perubahan regulasi emosi yang terjadi bersifat permanen. Peneliti selanjutnya juga bisa mengeksplorasi pengaruh variabel tambahan seperti tingkat motivasi individu atau keterlibatan keluarga dalam terapi, yang mungkin memainkan peran penting dalam efektivitas CBT. Terakhir, studi dapat memperluas cakupan teknik yang digunakan dalam CBT untuk melihat gabungan teknik-teknik lain yang meningkatkan regulasi emosi.

DAFTAR RUJUKAN

- Annisa, A. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak. *TIN: Terapan Informatika Nusantara*, 198-202.
- Ardiansyah, D. S., Virgonita I, M., & Nusandhani, A. (2023). Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Semarang: antara Persepsi Pola Asuh dan Regulasi Emosi. *Reswara Journal of Psychology*, 123-133.
- Beck, J. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basic and Beyond*. New York: The Guilford.
- Dewy, T. S., Juniawan, H., & Fitriani, F. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Remaja Usia 12-16 Tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 63-72.
- Diponegoro, A., Ruya, S., & Dewi, L. (2019). Cognitive reappraisal muslim Indonesia di Belanda. *Pro-siding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, (hal. 476-484).
- Gross J, J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford.
- Hamidah, W. N., & Hendriani, W. (2024). Peran Religiusitas Terhadap Regulasi Emosi (Strategi Cognitive Reappraisal Dan Expressive Suppression) Siswa SMA Berbasis Agama Di Surabaya. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1-8.
- Hanifa, S., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perkembangan Emosional Anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 1429-1433.
- Haramain, A. S., & Boediman, L. M. (2024). Group intervention for emotion regulation training based on cognitive behavioral therapy (CBT) to reduce stress levels in early adolescents. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 218-230.
- Inayah, P., Syahrani, R., Arifyadi, A., & Puswiartika, D. (2024). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Teknik Reframing Sebagai Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja di SMP Negeri 14 Palu. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 2105-2118.

- Khairunnisa, R. F., & Boediiman, L. M. (2024). Dampak Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Diversita*, 190-201.
- Manizar, E. (2016). Mengelola Kecerdasan Emosi. *Tadrib*, 1-16.
- Maulina, V., & Sucipto, M. A. (2024). Efektifitas Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Depresi pada Peserta Didik Kelas X di Pondok Pesantren. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6335-5334.
- Munawar, I. S., Rosyadi, A. R., & Rahman, I. K. (2022). Treatment CBT Islami Dalam Peningkatan Regulasi Diri Belajar Santri di Pondok Pesantren. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 164-170.
- Ningtyas, A. A., & Wiyono, B. D. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA. *Jurnal BK UNESA*, 1071-1080.
- Nurfitroh, F., Tihami, M. A., Bachtiar, M., Wasehudin, & Lugowi, R. A. (2025). Regulation of Emotions in the Context of Islamic Religious Education and Modern Psychology. *Dimar: Jurnal Pendidikan Islam*, 216-227.
- Purnamasari, A., Listyani, E., & Mulyani, S. (2018). Konseling Kelompok Bagi Siswa Putri Kelas VII SMP MBS Pleret, SMP Muhammadiyah Pleret dan SMP Muhammad Imogiri. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 499-512.
- Rania, H., & Sundari, A. R. (2023). Pengaruh Pola Asuh Otoritatif dan Regulasi Emosi terhadap Perilaku Asertif Remaja di SMA PGRI 1 Bekasi. *Jurnal Edukasi dan Multimedia*, 35-43.
- Rizky, M., Netrawati, & Karneli, Y. (2023). Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 265-280.
- Salsabila, C. N., & Fitriani, Y. (2023). Regulasi Emosi Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Siswa SMP. *JBKR: Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 144-153.
- Sari, S. J., Devy, S. R., & Nihayati, H. E. (2021). Efektifitas Cognitive Behavior Therapy dalam Menurunkan Gejala Post Traumatic Stress Disorder Pasca Bencana: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 205-209.
- Sari, S. P., & Yustiana, Y. R. (2022). Bimbingan dan Konseling Bermain Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Untuk Mengembangkan Resilensi Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermaksa, Mulia*, 113-120.
- Septiansyah, D. A., Windarwati, H. D., & Haryanti, T. (2025). Psikoterapi Sebagai Intervensi Peningkatan Perkembangan Emosi Remaja: A Systematic Review. *Jurnal Keperawatan*, 427-440.
- Syazwani, F., & Boediman, L. M. (2024). Stress dan Regulasi Emosi Remaja Perempuan: Intervensi Kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy. *J-P3K: Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*.
- Wahyuni, N. B., & Laili, N. (2025). Pengaruhantara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Kenakalan Remaja di SMK Negeri 3 Buduran. *JIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 2497-2506.
- Widiastini, M. A., & Moeliono, M. F. (2024). Teknik "get out", "lei it out", dan "think it out": intervensi regulasi emosi untuk remaja dengan perilaku menyakiti diri. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 71-78.
- Wulandari, N., Hermatasyah, N., & Setiyadi, D. (2025). Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 23-37.
- Yasmin, A. M., & Naqiyah, N. (2020). Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Self Injury Pada Remaja. *Jurnal Unesa*, 14-20.