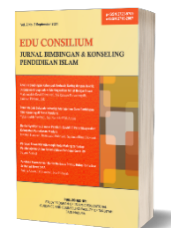




Vol. 6 No. 1 2025  
DOI: <https://doi.org/10.19105/ec>

**Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
ISSN: 2548-4311 (*Print*) ISSN: 2503-3417 (*Online*)

<http://ejournal.iaimadura.ac.id.educons>



---

---

## Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Group Counseling to Increase Self-Determination in Middle School Students

Renata Noor Inayah Oetomo<sup>1</sup>, Cindy Asli Pravesti<sup>2\*</sup>.

<sup>1,2</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

\*Corresponding author: email: [cindyasli@unipa.ac.id](mailto:cindyasli@unipa.ac.id)

---

### Abstract

#### Keywords:

Counseling; cognitive behavior therapy; self-determination.

Self-determination is an important factor in living life. The cause of low self-determination is the dominance of negative thoughts. Self-determination can be increased through various efforts or endeavors, one of which is fighting negative thoughts through cognitive behavior therapy counseling. The aim or purpose of this research is to increase self-determination through cognitive behavior therapy group counseling activities. Quantitative research takes the form of a pre-experimental one group pre-test post-test design which takes samples using a simple random sampling technique so that it becomes a reference in this research method. The application of the instrument or implementation of the instrument in this research is by using a self-determination scale which has been tested for validity and reliability. From the research that has been carried out, it is stated that the results of the implementation of cognitive behavior therapy group counseling are effective in increasing the self-determination of class VIII students at SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo, with the results of statistical tests calculated by the Wilcoxon test having a significance value (2-tailed), namely  $0.042 < 0.05$ .

---

### Abstrak

#### Kata Kunci:

Konseling; *cognitive behavior therapy*; determinasi diri.

Determinasi diri menjadi faktor penting dalam menjalani kehidupan. Penyebab determinasi diri yang rendah karena adanya dominasi pikiran negatif. Determinasi diri mampu ditingkatkan dengan melalui berbagai upaya atau usaha salah satunya ialah dengan melawan pikiran negatif melalui konseling *cognitive behavior therapy*. Tujuan atau maksud dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan determinasi diri melalui kegiatan konseling kelompok *cognitive behavior therapy*. Penelitian kuantitatif berupa jenis pre-eksperimen *one group pre-test post-test design* yang mengambil sampel melalui teknik *simple random sampling* sehingga menjadi acuan dalam metode penelitian ini. Penerapan instrumen atau pelaksanaan instrumen dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan skala determinasi diri yang telah teruji validitas dan reliabilitas. Dari pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa hasil pelaksanaan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* efektif dalam meningkatkan determinasi diri siswa kelas VIII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo, dengan hasil uji statistik perhitungan uji *Wilcoxon* yang bernilai signifikansi (2-tailed) yaitu  $0,042 < 0,05$ .

---

**How to Cite:** Oetomo, R. N. I., & Pravesti, C. A. 2025. Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Group Counseling to Increase Self-Determination in Middle School Students. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol. 6 No. 1, DOI: 10.19105/ec.v6i1.14611

---

Received: June, 27 2024; Revised: January, 23<sup>rd</sup> 2025; Accepted: January, 23<sup>th</sup> 2025

---



©Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia. Edu Consilium is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

---

## Pendahuluan

Definisi determinasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan melalui pemilihan dan penentuan tindakan secara mandiri (Deci & Ryan, 1985). Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan dasar dalam determinasi diri dapat terpenuhi dengan difasilitasi oleh kesejahteraan psikologis pada diri melalui adanya motivasi otonom. Motivasi otonom mengarah pada kebiasaan individu untuk mengatur tindakan berdasarkan kepentingan, nilai-nilai, dan dukungan interpersonal (Deci & Ryan, 2017). Oleh karena itu, capaian determinasi diri yang optimal memerlukan suatu upaya untuk memenuhi otonomi dan kompetensi.

Individu dengan determinasi diri tinggi cenderung mampu memenuhi kebutuhan dasar yang diperlukan. Adapun terdapat tiga komponen kebutuhan dasar yang perlu dipenuhi dalam determinasi diri terdiri, diantaranya: (1) Kompetensi, kebutuhan akan kompetensi mengacu pada keefektifan dalam menghadapi situasi lingkungan melalui kemampuan seorang individu untuk bertindak sesuai dengan keinginan seorang individu. Maka dengan terpenuhinya kebutuhan ini dapat memungkinkan individu mampu menyikapi keadaan lingkungan dengan ketertarikan, keterbukaan, dan belajar dengan lebih baik saat mengatasi sebuah tantangan baru (Deci & Ryan, 2000); (2) Kemandirian, kebutuhan akan kemandirian berpusat pada kemampuan individu berupa kesadaran diri dalam bertindak sesuai dengan (minat dan nilai). Dapat dikatakan bahwa kebutuhan ini didasarkan pada keinginan individu sebagai faktor pendorong dalam berperilaku; dan (3) Keterikatan, kebutuhan akan keterikatan mengacu pada hubungan dengan orang lain dengan menekankan pada kebiasaan untuk bersosialisasi, merasakan keterikatan dan terlibat, dan merasakan kehangatan berupa pengalaman kasih sayang, dan saling peduli satu sama lain. Maka, kebutuhan keterikatan dapat menjadi medium untuk internalisasi atau pembentukan perilaku serta nilai-nilai sosial budaya melalui interaksi dalam kelompok sosial (Deci & Ryan, 2000).

Determinasi diri dapat mengalami perkembangan melalui terpenuhinya ketiga komponen kebutuhan dasar ini, namun terkadang lingkungan sosial dapat menjadi hambatan karena merupakan kejadian diluar kendali, terutama dalam perkembangan determinasi diri yang berupa kritik yang bersifat merendahkan secara berlebihan, dan penolakan sosial yang didapatkan. Berdasarkan penjelasan tersebut, perkembangan determinasi diri dapat didukung melalui tindakan eksternal yang memerlukan adanya kondisi dan lingkungan sosial yang bersifat positif serta mendukung, sedangkan secara internal individu memerlukan adanya kesadaran diri berupa pengakuan dan penerimaan diri (*mindfulness*) dan fungsi otonomi pribadi atau kemandirian individu (Brown & Ryan, 2004).

Determinasi diri adalah kemampuan individu menentukan keputusan dan memiliki beragam pilihan saat menetapkan suatu tindakan, atau dikenal dengan kekuatan tekad dan ketegasan hati individu untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, sehingga peranan kognitif sangat diperlukan dalam meningkatkan determinasi diri (Mamahit, 2014). Maka dari itu, seseorang dengan determinasi diri yang rendah cenderung ragu akan kemampuan bahwa ia dapat melewatinya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang ditemukan yaitu siswa cenderung

ragu dalam mengambil keputusan disebabkan oleh adanya dominasi pikiran dan perasaan negatif (Muwakhidah & Pravesti, 2017).

Berdasarkan hasil informasi dari siswa kelas VIII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo melalui wawancara serta observasi yang dilakukan yaitu adanya suatu fenomena rendahnya determinasi diri. Hal ini ditandai dengan adanya perilaku yang suka berdiam diri tanpa melakukan apapun, ragu akan kemampuan yang dimiliki, tidak mampu menentukan keputusan secara mandiri. Dan setelah ditindak lanjuti ditemukan fakta bahwa penyebab dari siswa yang mengalami determinasi diri rendah ialah karena mendapatkan respon yang negatif yang membuat munculnya pikiran negatif dalam diri, yang mana masalah rendahnya determinasi diri juga berdampak pada kegiatan belajar siswa. Terdapat beberapa siswa dengan determinasi diri yang rendah cenderung menunjukkan perilaku saat kegiatan belajar berlangsung ialah kurangnya kesadaran dan tanggung jawab sebagai siswa, berupa tidak berkonsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran, bermain gadget dibelakang saat ujian berlangsung, datang terlambat, sering membolos sekolah, melakukan prokrastinasi saat mengerjakan tugas yang diberi oleh guru yang berhalangan hadir, dan cenderung mengalami kebosanan saat belajar dikelas dan lebih memilih untuk keluar kelas dan berkeliling atau duduk dikantin dibanding mengikuti proses pembelajaran.

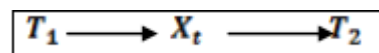
Dalam meningkatkan determinasi diri penerapan yang digunakan ialah melalui konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan tujuan untuk melawan pikiran negatif sehingga siswa dapat berpikir rasional dan berperilaku adaptif, maka determinasi diri juga mengalami peningkatan. Didukung dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa strategi konseling *cognitive behavior therapy* yaitu dengan cara mengubah pikiran negatif menjadi positif dinilai efektif dalam membantu individu agar dapat menerima kemampuan yang dimiliki, dan dapat melakukan penilaian positif terhadap dirinya sehingga individu merasa bahwa ia mampu dan merasa dianggap dalam lingkungan sekitarnya (Islamiah et al., 2015). Maka, keyakinan negatif yang dimiliki peserta didik akan diubah menjadi keyakinan positif, sehingga peserta didik dapat melakukan tindakan yang diinginkan. Ini berarti bahwa tindakan akan dipengaruhi oleh keyakinan yang kita tanamkan dalam diri.

Pelaksanaan konseling *cognitive behavior therapy* bertujuan untuk mengatasi pemasalahan yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, perilaku yang menyimpang dan keyakinan irasional menggunakan tahapan yang mengacu pada tujuan melalui perubahan pemikiran atau keyakinan irasional serta perasaannya, sehingga diharapkan siswa dapat melawan keyakinan irasional dan perasaan yang dirasakan maka siswa mampu memodifikasi perilaku yang menyimpang atau perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif atau positif. Pernyataan tersebut juga diperkuat dengan hasil penelitian yang mengemukakan penggunaan konseling *cognitive behavior therapy* dengan tujuan yaitu untuk membantu siswa guna melawan distorsi kognitif sehingga berdampak pada siswa yang mampu menciptakan serta meningkatkan kemampuan atau keterampilan untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional serta perilaku maladaptive/negatif menjadi adaptif/positif (Lia et al., 2021). Oleh karena itu, berdasarkan pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa tidak ada intervensi kognitif atau perilaku yang (murni). Dengan demikian, kesimpulan yang didapat ialah strategi konseling *cognitive behavior therapy* dapat membantu siswa agar mampu melawan pikiran irasional atau keyakinan negatif sehingga mampu mencapai tujuan dengan memilih langkah-langkah yang positif, maka siswa tersebut memiliki respon yang positif dalam menghadapi kejadian yang dialami dalam hidupnya.

Tujuan dari penelitian yaitu untuk dapat membantu siswa dalam meningkatkan determinasi diri diharapkan dapat berhasil dengan melalui pemberian *treatment* yang dilakukan yakni konseling kelompok *cognitive behavior therapy* agar dapat membantu siswa dalam meningkatkan determinasi diri sehingga mereka dapat dengan yakin mengenai penentuan keputusan yang dipilih.

## Metode

Penggunaan metode dalam pelaksanaan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan bentuk pre-eksperimen yang melalui *one group pre-test post-test design* menjadi metode serta rancangan penelitian yang diterapkan pada penelitian ini. Tujuan dari penggunaan desain penelitian ini untuk membuktikan pengaruh penggunaan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* melalui hasil skor *pre-test* (hasil tes sebelum pelaksanaan *treatment*) dan skor *post-test* (hasil tes setelah pelaksanaan *treatment*). Berikut merupakan tabel dari rancangan pelaksanaan penelitian melalui *one group pre-test post-test design*:



Gambar 1 Rancangan Penelitian

Keterangan:

T<sub>1</sub>: *Pre-test* (Pengukuran determinasi diri sebelum diberikan *treatment*)

X<sub>t</sub>: *Treatment* (Pelaksanaan layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy*)

T<sub>2</sub>: *Post-test* (Pengukuran determinasi diri setelah diberikan *treatment*)

Pemakaian data pada penelitian eksperimen ini bersumber dari populasi siswa kelas VIII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo yaitu sebanyak 30 orang siswa. Sedangkan sampel diperoleh melalui teknik *simple random sampling* dan memperoleh sebanyak 5 orang siswa.

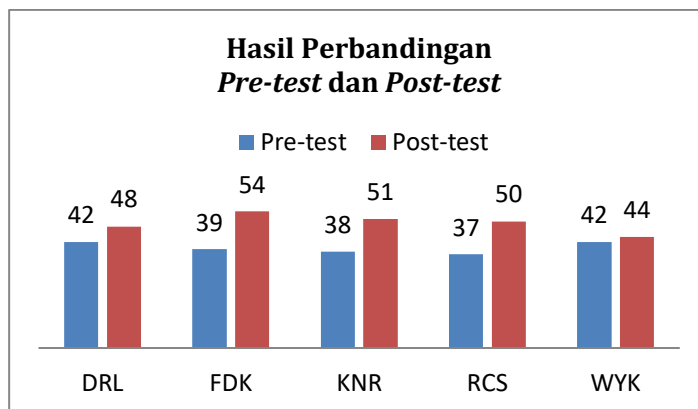
Pelaksanaan dalam mengumpulkan data pada penelitian eksperimen ini ialah dilakukan melalui berbagai tahapan atau prosedur, yang diawali dengan pemberian skala dengan menggunakan pola pengukuran skala likert kepada responden yang akan dijawab. Skala determinasi diri pada penelitian ini mengacu pada aspek dari teori (Deci & Ryan, 1985). Pada uji validitas menggunakan signifikansi 5% yang menghasilkan 16 butir soal valid dari 21 butir soal pada 28 orang responden. Sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan SPSS *for windows* 26.0 diperoleh koefisien alpha cronbach yaitu 0,853.

Statistik non parametric menjadi metode analisis data yang digunakan serta diterapkan dalam melaksanakan penelitian eksperimen ini, dengan melalui teknik uji Wilcoxon yang dibantu oleh perangkat SPSS *for windows* versi 26.0.

## Hasil

Pelaksanaan intervensi konseling kelompok di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Komponen yang dibahas yaitu untuk meningkatkan determinasi diri siswa kelas VIII dengan menyesuaikan pada tujuan yang ingin dicapai pada konseling kelompok. Penyusunan rencana pelaksanaan layanan merupakan langkah awal dalam melaksanakan konseling kelompok kemudian diakhiri dengan setiap anggota akan mengisi lembar refleksi individu. Pada kegiatan ini siswa menjadi anggota kelompok sedangkan peneliti menjadi ketua kelompok. Yang mana siswa akan diminta untuk melawan pikiran negatif serta memodifikasi perilaku maladaptif sehingga mampu berpikir secara rasional dan berperilaku adaptif.

Peneliti membantu siswa dalam melawan pikiran negatifnya dengan menerapkan atau mengimplementasikan proses bantuan melalui kegiatan konseling kelompok *cognitive behavior therapy*. Berikut adalah sebuah grafik yang menunjukkan perbandingan atau perbedaan perolehan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diberikan, seperti yang terlampir dibawah ini:



Gambar 2 Grafik Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test*

Pada gambar 2. menunjukkan bahwa adanya kenaikan skor antara *pre-test* dan *post-test*, lebih jelasnya skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya perbedaan. Hal ini berarti bahwa antara sebelum dan setelah pemberian treatment terdapat perbedaan skor antara sebelum dan setelah pemberian *treatment*. Peningkatan skor ini menjadi bukti bahwa treatment yang telah diberikan memberikan efek kepada siswa, lebih jelasnya yaitu konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dapat meningkatkan determinasi diri siswa kelas VIII.

Peneliti menggunakan analisis data yaitu melalui uji Wilcoxon dengan tujuan untuk menguji serta membuktikan keefektifan pada penelitian ini. Hasil uji Wilcoxon dapat diamati dalam tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Wilcoxon

		Uji Wilcoxon		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test - Pre-Test	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	0,00	0,00
	Positive Ranks	5 <sup>b</sup>	3,00	15,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		

- a. Post-Test < Pre-Test
- b. Post-Test > Pre-Test
- c. Post-Test = Pre-Test

Tabel 2 Tes Statistik

Test Statistics <sup>a</sup>		Post-Test - Pre-Test
		-2,032 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,042

Wilcoxon Signed Ranks Test  
Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil dari perhitungan uji Wilcoxon pada tabel 1. maka interpretasi dari data tersebut ialah: (1) Terdapat hasil 0 pada data negatif (N) yang berarti bahwa 0 orang siswa mengalami penurunan determinasi diri berasal dari nilai *pre-test* ke *post-test*; (2) Sedangkan peorlehan hasil 5 pada data positif (N), berarti bahwa 5 siswa mengalami atau merasakan adanya peningkatan determinasi diri dari nilai *pre-test* dan *post-test*. Hasil tersebut juga



didukung dengan data pada tabel 2. yang menunjukkan hasil signifikansi asymp. Sig (2-tailed) yaitu sebesar 0,042, yang mana  $0,042 < 0,05$ . Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan atau perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Maka, dapat dinyatakan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior therapy* efektif dalam meningkatkan determinasi diri siswa kelas VIII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

## Pembahasan

Determinasi diri merupakan suatu kemampuan dan kapasitas yang dimiliki individu saat dihadapi dengan keadaan penentuan keputusan untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara mandiri, sehingga determinasi diri merupakan sesuatu yang sangat perlu untuk diperhatikan terutama dalam menjalani kehidupan.

Merujuk pada aspek kebutuhan dasar determinasi diri, hasil analisis data menyatakan bahwa determinasi diri yang rendah menunjukkan perilaku maladaptif, yaitu berdiam diri tidak melakukan kegiatan apapun, membolos, bermain tanpa mengenal waktu yang disebabkan adanya pikiran irasional, diantaranya siswa seringkali ragu pada kemampuan yang dimiliki, kesulitan dalam bertindak sesuai dengan keinginan diri, dan rasa tertekan disebabkan tanggapan orang lain yang diterima. Dampak yang biasa terjadi ialah prestasi belajar siswa yang mengalami penurunan. Adanya hasil penelitian yang mendukung temuan ini yang mana pada penelitian tersebut menyatakan bahwa tingginya determinasi diri yang dimiliki siswa menunjukkan bahwa ia akan cenderung berkeyakinan kuat terhadap kemampuan diri sendiri, sehingga mampu memotivasi diri untuk melawan kegagalan serta bersikap positif yang mampu berpikir kritis dalam hal memanfaatkan keterbatasan dan keunggulan guna meningkatkan kesejahteraan hidup (Utami et al., 2020).

Individu dapat mengalami rendahnya determinasi diri yang disebabkan oleh adanya berbagai faktor dari segi internal ataupun segi eksternal. Yang mana seperti kurangnya penerimaan diri dan selalu membandingkan-bandingkan dengan milik orang lain, hal ini termasuk ke dalam faktor internal atau faktor-faktor atau peristiwa/kejadian yang berasal dari diri individu sehingga menyebabkan determinasi diri rendah. Sedangkan untuk pengasuhan orang tua dan keadaan lingkungan sekitar termasuk ke dalam faktor eksternal atau berbagai hal dan kejadian yang berasal dari luar diri individu sehingga menyebabkan determinasi diri rendah. Pernyataan ini sejalan dengan temuan pada penelitian yang menyatakan bahwa faktor yang memengaruhi determinasi diri ialah berupa faktor internal yang mencakup emosi, pikiran, dorongan, dan penerimaan diri. Sedangkan dari faktor eksternalnya mencakup *reward*, *feedback*, dan keadaan lingkungan sekitar (Wiraning, 2021).

Penelitian lain mengungkapkan bahwa konseling *cognitive behavior therapy* adalah suatu pendekatan yang membantu siswa dalam mengubah pikiran irasional menjadi rasional mengenai kesadaran akan pentingnya memotivasi diri untuk melawan perilaku penyebab kemunduran bagi siswa (Widuri, 2020). Lebih lanjut, (Habsy & Suryoningsih, 2022) menguraikan definisi dari konseling kelompok yaitu merupakan suatu upaya berupa bantuan yang disediakan dan diterapkan kepada individu melalui proses dinamika kelompok yang melibatkan penyampaian informasi atau kegiatan kelompok yang bertujuan untuk mengubah pola pikir siswa. Sehingga tujuan dari konseling kelompok ialah siswa mampu membenahi dan meningkatkan pemahaman diri, pengembangan diri dan pemahaman lingkungan sekitar atau untuk menyelaraskan sikap dan perilaku terhadap lingkungan terutama dalam keadaan menentukan keputusan.

Terdapat berbagai macam jenis terapi psikososial salah satunya ialah konseling *cognitive behavior therapy* yang dilakukan dengan cara mengalihkan suatu pemikiran buruk atau negatif yang mendasari suatu pola pikir ke arah pemikiran yang lebih positif, rasional, dan realistis atau biasa disebut dengan pemikiran yang jernih sesuai dengan fakta dan

kondisi yang dihadapi, sehingga perilaku maladaptif yang muncul sebab pemikiran yang buruk atau salah akan tergantikan menjadi sebuah perilaku yang adaptif (Fitri et al., 2020). Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam menerapkan layanan konseling kelompok merupakan sebuah pelaksanaan layanan konseling yang dilaksanakan oleh sekelompok individu atau dalam keadaan berkelompok dengan tujuan untuk mengatasi permasalahan masing-masing dari anggota kelompok yang memfokuskan pada peningkatan kemampuan berpikir, mengelola emosi serta perasaan dan bertindak dengan menyoroti pentingnya aktifasi otak sebagai pusat analisis, pengambilan keputusan dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Agow & Sundah, 2023).

Konseling *cognitive behavior therapy* merupakan kombinasi penggunaan antara teknik kognitif dan teknik perilaku, yaitu dengan cara merestrukturisasi kognitifnya melalui cara yaitu melawan pikiran dan emosi negatif yang dimiliki dengan menyertakan serta memberikan bukti yang bertentangan dengan keyakinan negatif konseli (Rahmawati, 2016). Siswa dengan determinasi diri yang rendah cenderung akan berperilaku seperti berdiam diri tidak melakukan kegiatan apapun, membolos, bermain tanpa mengenal waktu. Hal ini disebabkan oleh respon negatif yang didapatkan sehingga siswa akan merasa rendah diri akan kemampuannya. Melalui teknik restrukturisasi kognitif diharapkan siswa dapat mengubah pikiran-pikiran negatif dengan memberikan bukti-bukti yang lebih rasional sehingga tidak ada lagi alasan siswa untuk berperilaku maladaptif. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Ayun & Wibowo, 2020) yang menyatakan bahwa siswa yang memiliki motivasi rendah disebabkan oleh adanya pikiran negatif sehingga mereka akan menunjukkan perilaku seperti telat masuk sekolah dan melakukan prokrastinasi saat mengerjakan tugas serta belajar untuk ujian. Maka, dengan diberikannya teknik restrukturisasi kognitif dianggap tepat untuk meningkatkan determinasi diri siswa melalui cara, yaitu memodifikasi cara berpikir yang irasional menjadi rasional sehingga siswa dapat memotivasi diri untuk lebih yakin akan kemampuan yang dimiliki dan tak perlu ragu dalam menentukan keputusan.

Hasil akhir dari penelitian ini yang ditinjau dari berbagai hasil penelitian terdahulu atau sebelumnya yang relevan, juga didukung berdasarkan hasil penelitian yang berjudul "Efektivitas Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Determinasi Diri". Yang mana dalam pengamatan atau penelitian tersebut mengkaji pembahasan mengenai keefektifan layanan bimbingan konseling *cognitive behavior therapy* atau terapi kognitif-perilaku dalam mencapai atau meningkatkan determinasi diri (Danianier, 2019). Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa layanan bimbingan konseling *cognitive behavior therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan determinasi diri, yang berarti determinasi diri yang rendah dapat ditingkatkan melalui intervensi dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior therapy* efektif dalam meningkatkan determinasi diri yang rendah.

## Simpulan

Kecakapan/kapasitas individu dalam menentukan pilihan untuk mencapai tujuannya dikenal sebagai determinasi diri. Penyebab dari rendahnya determinasi ialah adanya respon negatif yang diterima individu sehingga membuat pikiran negatif muncul. Konseling *cognitive behavior therapy* merupakan pendekatan yang dilaksanakan dengan mengubah pola pikir, mengelola emosi, mengubah perilaku irasional menjadi rasional. Dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* bertujuan untuk membantu siswa melawan pikiran negatif sehingga dapat berpikir rasional dan lebih percaya diri saat menentukan keputusan, karena determinasi diri memerlukan adanya pikiran rasional saat melakukannya.

## Referensi

- Agow, M. R., & Sundah, A. (2023). Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 8 Touluaan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(24), 986–995.
- Ayun, Q., & Wibowo, N. R. (2020). Teknik Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Analitika*, 12(2), 159–168. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3701>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242–248. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph078>
- Dananier, N. (2019). Efektivitas Bimbingan dan Konseling Cognitive Behaviour Therapy untuk Meningkatkan Determinasi Diri. *Kurikula*, 1(1). <https://doi.org/10.5281/kurikulajurnalpendidikan.v1i1.370>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness. Guilford Press: New York, 38, 231. <https://doi.org/10.7202/1041847ar>
- Fakhriyani, D. V., Saâ, I., & Annajih, M. Z. (2021). Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 56-70. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i1.8463>
- Fitri, Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2020). Effectiveness of Cognitive Behavior Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Improve Self Intraception. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(2), 7. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Habsy, B. A., & Suryoningsih, M. (2022). Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Karir Siswa SMK, Efektifkah? *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 6(2), 46–51. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n2.p46-51>
- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartianti, F. (2015). Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 8(3), 142–152. <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.142>
- Lia, J., Wini, H., Nina, M., Nurrandi, S. R., & Desi, A. T. (2021). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada Peningkatan Harga Diri Remaja: Literature Review. 7, 32–38.
- Mamahit, H. C. (2014). Hubungan Antara Determinasi Diri Dan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Siswa Sma. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 12(2), 90–100. <http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/297>
- Muwakhidah, M., & Pravesti, C. A. (2017). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 66–75.



<https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p066>

Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. 3(1), 22–30.

Sa'idah, I. (2019). Teori Dan Teknik Konseling. Pamekasan: IAIN Madura Press

Utami, N., Kustati, M., & Zeky, A. A. (2020). Hubungan Antara Determinasi Diri dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas XI MAN 3 Kota Padang. Jurnal Al-Taujih, 6(1), 80–87. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/1756>

Widuri, indri P. (2020). Keefektivan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dalam Konseling Individu. II(April), 101–105.

Wiraning, B. (2021). Determinasi Diri Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.