P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Diterbitkan oleh:
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Admistrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviwers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Mantematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginanjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Dr. Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	(SINTA ID: 6990169) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Herna Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:
Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* lansung di akun penulis yang telah dibuat melalui:
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

DAFTAR ISI **Halaman**

Juliana, Khairul Huda, Ichwanul Mustakim, dan Abdurrahman
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MTs NW Sembalun 285-294

Wendy Putra Marjado, Abdurrahman dan Ichawanul Mustakim
Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Siswa 295-317

Novika Amalia, I Made Gunawan, dan Sarilah
Hubungan Antara Cyberbullying di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 17 Mataram 318-324

Emmanuella Cristina Gunawan, Pascha Apriniancy Saragih, Laura Putri Hawini, Atrianna Damul, Jesika Tritety, Esterina, dan Romiaty
Pendidikan Inklusi dan BK dalam Pendidikan Inklusi 325-336

Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, dan Baiq Sarlita Kartiani
Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Kesadaran Empati pada Siswa Smpn 24 Mataram 337-349

Destri Aghnia Qintarani, Hasna Camillia, Lusiana Sekar Noorrahma, Nurani Istiqomah, dan Muhammad Rezza Septian
Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial dan Identitas Diri Siswa Kelas VIII SMPN 16 Cimahi 350-358

M. Farid Ramdani, Muhammad Catur Aryo Puspito, Fauzan Zaeni Zacky, dan M. Reza Septian
Hubungan Narasi Kesuksesan di Media Sosial Terhadap Kesiapan Karier Remaja dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling 359-375

Redinda Raysyah Rahmika, Farida Herna Astuti, Ahmad Muzanni, dan Mujiburrahman
Pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi Terhadap Emosi Negatif Siswa SMPN 11 Mataram 376-385

Dito Putra Abdullah, Pangestu Cahya Dwi Sandy Mangku Atmojo, Dede Muhtar, dan Muhammad Rezza Septian
Peran Keterampilan Komunikasi Interpersonal Guru BK terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Ngamprah 386-406

M. Zainuddin, Reza Zulaifi, Khairul Huda, dan Ahmad Zainul Irfan
Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Games untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Teman Sebaya Siswa SD Negeri 2 Pringgajurang 407-415

Ichwanul Mustakim, Fathir Haris, dan Ani Endriani
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik dalam Mengubah Perilaku Negatif Menjadi Perilaku Positif pada Siswa SMPN 8 Satap Praya Barat 416-424

Desita Lia Monika, Intan Nur Aini, Nadya Ayu Maharani, Ditya Arum Pramesti, dan Ardityo Dharmawan
Makna Filosofis Siraman Sedudo dalam Membentuk Ketenangan Batin dan Kesadaran Sosial: Tinjauan Bimbingan dan Konseling 425-432

Saifuddin Akbar, Angelina, Calista Ramadhani Ersani, dan Ariqah Izdihar Masyithah
Relevansi Filosofi "Urip Mung Sawang Sinawang" dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Insecurity pada Mahasiswa 433-440

Niastanti Gulo, dan Antonius Ian Bayu Setiawan
Peningkatan Kematangan Karier Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Play pada Peserta Didik SMA 441-451

Ghina Dhiya Zalfa, Warnanda Eka Saputri, Elya Anggun Wilujeng, Nadya Putri Salsabila, dan Pribadi Wahyu Santiko
Internalisasi Nilai Multikultural Sedekah Bumi di Dusun Sidolemu Sebagai Strategi Penguatan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling 452-459

Faiza Salsabila, dan Ibrahim Alhakim
Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X pada Sekolah Berbasis Asrama .. 460-472

Dian Putri Permatasari
Kecenderungan Penggunaan Tiktok Berlebihan pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Proses Belajar 473-480

Sema Amalia, dan Shifa Sufya Aureliasari
Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Kepekaan Sosial pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 4 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 481-488

Adila Putri, Rahma Wira Nita, dan Rici Kardo
Rancangan Program Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meminimalisir *Self-Harm* pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai 489-500

Rizka Nuruz Zahro, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Murid Kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus 501-515

Silviana Herawati, dan Wiryo Nuryono
Adiksi Binge-Watching, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Menengah Atas: Scoping Review 516-535

Nofalina Luhung, dan Yasintha Sari Pratiwi
Dinamika Psikologis Resiliensi Mahasiswi Pasca-Kehilangan Orang Tercinta: Sebuah Studi Eksploratif Menggunakan Metode Storyboard 536-545

Nur Kholifah, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Mind Mapping untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Murid Kelas XI TKR 4 SMK N 2 Kudus 546-560

Paulinus Alfrio Sonjaya, Romia Hari Susanti, dan Imam Ariffudin
Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal 561-572

Fathul Majid, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Peningkatan *Self-Confidence* melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Murid Kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus 573-583

Monatia Malik, Hasrul, dan Wachyudi Eksan
Eksplorasi Dampak Perilaku Bullying terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Siswa Sekolah Dasar di Kota Ternate 584-598

Nuraeni, dan Muhammad Iqbal
Pemetaan Disparitas Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Berdasarkan Hasil Akreditasi antar Kabupaten/Kota di Nusa Tenggara Barat 599-612

Ni Nyoman Ayu Yuliantari, Lana Fauziah, Any Fatmawati, dan Amlul Maksud
Peningkatan Kesiapan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing pada Siswa Kelas XI Bisnis Ritel 2 SMK Negeri 2 Mataram 613-630

Nidaan Khofia M, Rizki Agustiani Zain, dan Hariadi Ahmad
Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Konflik Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa SMKN 2 Mataram 631-640

Anggrisa Eka Nur Trianuri, Anggi Septya Amanda, Annas Nurul Jannah, Arung Tirta Dwita Putri, Aulianke Putri Brelian, dan Sardulo Gembong
Analisis Studi Literatur Penerapan Computational Thinking dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Peserta Didik 641-652

Zakky Abdul Ghafur Zatnika, Wisnu Kurniawan, Muhammad Misbahul Huda, dan Siti Arifah
Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMA 653-659

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22445

PENGARUH PENDEKATAN KOGNITIF TERAPI TERHADAP EMOSI NEGATIF SISWA SMPN 11 MATARAM

Oleh:
Redinda Raysyah Rahmika*, Farida Herna Astuti, Ahmad Muzanni, dan Mujiburrahman
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
e-mail: dredinda96@gmail.com, faridahernaastuti@undikma.ac.id, ahmadmuzanni@undikma.ac.id, dan mujiburrahman@undikma.ac.id

*Coresponding Author
Info Artikel : Dikirim: 28-08-2026; Direview: 09-09-2026; Dipublis: 25-10-2026.
Cara Sitasi : Rahmika. R. R., Astuti. F. H., Muzanni. A., & Mujiburrahman. 2026. Pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi terhadap Emosi Negatif Siswa SMPN 11 Mataram. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi terhadap emosi negatif pada siswa kelas VIII di SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2025/2026. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada tingginya emosi negatif yang dialami siswa yang diperkuat dengan adanya hasil pengamatan dan pengisian angket kebutuhan peserta didik (AKPD) yang dilakukan peneliti saat melaksanakan PLP di SMPN 11 Mataram. Penelitian ini menggunakan Pendekatan Kognitif Terapi dengan metode eksperimen *One Group Pre-test Post-test Design*, serta terdapat refleksi berbantuan papan permainan "*Monopoly EraMony* (*Emotion Harmony*)". Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 104 siswa kelas VIII, sedangkan sempel penelitian ini berjumlah 8 siswa dengan tingkat emosi negatif berkategori tinggi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Selanjutnya data dianalisi menggunakan Uji-t dan *Paired Sample t-test* dengan bantuan program IBM SPSS Statistic. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh nilai *Mean Difference* (Md) sebesar 25,000 dengan nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (*db*)= N–1= 8–1= 7, yaitu sebesar 2,365. Karena nilai t hitung (7,021) lebih besar daripada t tabel (2,365), maka H_o ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat emosi negatif siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sehingga penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi terhadap penurunan emosi negatif pada siswa kelas VIII di SMPN 11 Mataram.
Kata kunci: Pendekatan Kognitif Terapi, Emosi Negatif

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting sebagai fondasi pembagunan sumber daya manusia (Roviana, 2024). Di tingkat SMP, siswa mengalami berbagai perubahan emosional yang, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memicu emosi negatif seperti kemarahan, ketakutan, kesedihan, dan kecemasan sehingga memengaruhi perilaku mereka di sekolah maupun lingkungan sosial (Hidayah, 2024). Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya berorientasi akademik, tetapi juga mengembangkan kompetensi personal dan sosial siswa, termasuk kemampuan mengenal dan mengolah emosi. Penelitian ini relevan dengan SDGs ke 4 (Pendidikan Bermutu) melalui penerapan Pendekatan Kognitif Terapi untuk membantu siswa berpikir lebih adaptif, serta SDGs ke-3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera) karena berkontribusi

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22445

pada kesejahteraan emosional siswa (Rudiyanto, dkk, 2020).

Ketidakmampuan mengolah emosi dapat memicu krisis identitas hingga perilaku kenakalan remaja. Data LPA Kota Mataram (2024) mencatat 113 kasus kehamilan di luar nikah, lebih dari 40 kasus kekerasan seksual remaja, sehingga 6,000 remaja terlebih penyalahgunaan narkoba, serta 827 kasus kriminalitas oleh Polresta Mataram, termasuk 105 kasus narkotika (Harnisa,2026) menunjukkan tingginya kesulitan remaja dalam mengolah emosi. Menurut Maulina (2025), emosi adalah respon perasaan terhadap situasi tertentu yang memengaruhi pikiran dan perilaku. G. Stanley Hall menggambarkan masa remaja sebagai periode *storm and stress* dengan ketegangan emosional tinggi (Vinney, 2026). Plutchik (2025) mengidentifikasi delapan emosi dasar, empat diantaranya negatif: kesedihan, ketakutan, kemarahan, dan jijik. Pendekatan Kognitif Terapi, yang berfokus pada proses mental dalam mengelola informasi, dipandang mampu membantu siswa memahami dan mengelola emosi tersebut (Arcani, dkk, 2025).

Hasil AKPD dan observasi PLP di SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2025/2026 menunjukkan sebagian siswa belum memahami perubahan masa remaja dan belum optimal mengenali jati diri sehingga menjadi perhatian khusus Guru BK. Penelitian terdahulu (Ahmad, 2021; Uce, dkk, 2025) menegaskan bahwa kestabilan emosi memengaruhi proses belajar dan tekanan akademik dapat memicu emosi negatif, sehingga pengelolaannya penting bagi kesejahteraan sekaligus keberhasilan akademik siswa. Namun, penelitian yang mengintegrasikan pendekatan Kognitif Terapi dengan media permainan edukasi untuk mengurangi emosi negatif siswa SMP masih terbatas. Permainan dinilai efektif sebagai sarana berlajar (Tanto, dkk, 2022), sehingga peneliti mengembangkan media "*Monopoly EraMony* (*Emotion Harmony*)" adaptasi Monopoli yang dirangcang untuk membantu siswa mengenali dan mengelola emosi secara harmonis. Sehingga berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik mengkaji pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi terhadap emosi negatif pada siswa kelas VIII di SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2025/2026.

KAJIAN PUSTAKA

Pendekatan psikologi kognitif merupakan aliran yang menekankan pada proses mental yang terlibat dalam memproses, menyimpan, mengolah, dan menggunakan informasi. Berbeda dengan behavioristik yang lebih menitikberatkan pada perilaku yang dapat diamati, pendekatan kognitif terapi menyoroti bagaimana individu berpikir, menilai situasi, serta mengambil keputusan (Arcani, dkk, 2025). Dalam konteks pengembangan pola pikir dan pengolahan emosi, pendekatan kognitif berkaitan erat dengan CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*), yaitu terapi yang bertujuan untum membantu individu dalam mengenali dan mengubah cara berpikir agar lebih berdampak pada perilaku serta emosi yang lebih adaptif (Beck, 2021).

Selain itu, pendekatan ini juga memandang bahwa pikiran dan keyakinan berperan dalam membentuk respons emosional. Ketika cara berpikir seseorang salah atau kurang adaptif, maka emosi yang muncul cenderung tidak seimbang. Sebaliknya, ketika individu mampu menyusun kembali cara berpikir secara lebih tepat, emosi yang ditimbulkan menjadi lebih stabil dan positif. Semakin baik kemampuan kognitif yang dimiliki seseorang, maka semakin baik pula kemampuan individu tersebut dalam memahami informasi, berpikir logis, dan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22445

menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang dihadapi sesuai dengan tujuan utama dari pendekatan kognitif terapi (Beck, 2021).

Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini dapat membantu siswa dalam menyadari bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan satu sama lain, sehingga perubahan pada cara berpikir dapat membantu mengurangi masalah emosional maupun perilaku yang dialami dalam lingkungan sosial maupun akademik. Menurut Beck (2020) pendekatan kognitif terapi didasarkan pada asumsi bahwa interpretasi individu terhadap suatu peristiwa akan memengaruhi respons emosional dan perilakunya. Oleh karena itu, perubahan cara berpikir menjadi fokus utama dalam membantu individu dalam mencapai kondisi psikologi yang lebih sehat.

Laksono (2022) menjelaskan bahwa terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan pemberian bantuan melalui pendekatan kognitif terapi, yaitu: 1) Mengidentifikasi Pikiran Negatif. Tahapan ini bertujuan untuk membantu individu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan situasi yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Individu diarahkan untuk mengenali pola pikir yang kurang rasional atau bersifat negatif sehingga dapat dijadikan bahan evaluasi dalam proses perubahan perilaku dan pengendalian emosi. 2) Mempelajari Keterampilan Baru. Pemberian keterampilan ini bertujuan untuk membantu individu mengahadapi berbagai situasi secara lebih adaptif dan positif. Sebagai contoh, individu yang memiliki ketergantungan terhadap zat tertentu akan dilatih untuk menghadapi situasi sosial tanpa melakukan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri maupun lingkungan sekitar. 3) Menentukan Tujuan. Penentuan tujuan adalah bagian penting dalam pelaksaan pendekatan kognitif terapi, karena dapat membantu individu mencapai hasil terapi secara optimal serta meningkatkan kesehatan mental seseorang. Dalam proses ini, terapis membantu individu menetapkan tujuan yang ingin dicapai, baik tujuan jangka pendek maupun jangka panjang.tujuan tersebut tersusun secara spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan memiliki batas waktu yang jelas sehingga proses terapi dapat berjalan lebih terarah. 4) Menguraikan Masalah. Tahapan ini dilakukan agar individu mampu mengenali berbagai permasalahan dalam kehidupannya, baik masalah kecil maupun masalah yang lebih kompleks. Selain itu, kemampuan memecahkan masalah dapat membantu mengurangi dampak negatif dari gangguan psikologi maupun kondisi fisik yang dialami. Dalam prosesnya meliputi beberapa langkah, yaitu mengidentifikasi masalah, menyusun berbagai alternatif solusi, mengevaluasi kelebihan dan kekurangan dari setiap solusi, memilih solusi yang tepat, serta menerapkan solusi yang telah ditemukan. 5) Evaluasi Diri. Pada tahapan ini menjadi tahapan akhir yang penting dilakukan untuk bisa memantau perilaku, gejala, serta pengalaman individu dari waktu ke waktu. Hasil pemantauan atau evaluasi ini kemudian disampaikan kepada terapis sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan metode atau strategi terapi yang paling sesuai. Melalui proses ini, perkembangan individu selama proses terapi dapat diketahui secara jelas dan terukur. Berdasarkan tahapan tersebut, dapat dipahami bahwa pendekatan kognitif terapi merupakan suatu pendekatan yang tidak hanya berfokus pada perubahan pola pikir negatif, tetapi juga membantu individu dalam mengembangkan keterampilan, menetukan tujuan, memecahkan masalah, serta melakukan evaluasi diri secara berkelanjutan. Dengan pelaksanaan yang sistemastis, pendekatan

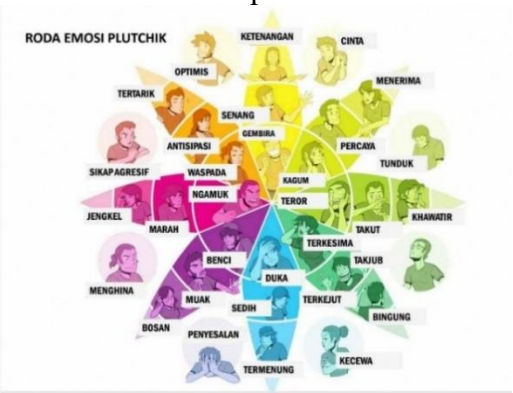
Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22445

kognitif terapi diharapkan mampu membantu individu dalam membentuk pola pikir dan perilaku yang lebih positif sehingga dapat meningkatan kesehatan mental serta kemampuan penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari.

Emosi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia (Yusri, dkk, 2023). Setiap individu dapat megalami berbagai bentuk emosi, baik emosi positif maupun negatif, sebagai respon terhadap situasi yang dihadapi. Namun, tidak semua individu mampu mengalami emosinya secara tepat. Kesulitan dalam megolah emosi, khususnya emosi negatif, dapat menimbulkan berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif psikologi, emosi yang terus-menerus ditekan atau tidak diekspresikan secara tepat dapat menimbulkan stres berkepanjangan, kecemasan, gangguan konsentrasi, gangguan tidur, hingga berbagai keluhan kesehatan lainnya. Emosi seperti sinyal dan alarm batin yang tidak boleh diabaikan, keberadaannya memberitahukan tubuh bahwa sedang ada hal penting yang tengah terjadi. Ledakan emosi sering kali terjadi secara tiba-tiba tidak sebanding dengan pemicunya dan bisa saja sewaktu-waktu melukai diri sendiri maupun orang lain.

Perlu diketahui bahwasannya emosi bermula dari persepsi. Laura, dkk (2024) berpendapat bahwa rangsangan pada persepsi mampu membuat individu mengalami emosi tertentu. Artinya ketika seseorang menerima stimulus dari lingkungan baik berupa kejadian, situasi, maupun informasi, stimulus tersebut akan diproses terlebih dahulu oleh sistem kognitif, kemudian memprosesnya sehingga menimbulkan reaksi emosional. Dengan demikian, emosi yang dialami individu sangat berpengaruh oleh cara individu memaknai dan mengevaluasi pengalaman yang dihadapinya. Berkaitan dengan hal tersebut, Plutchik (1980) menjelaskan bahwa emosi memiliki beragam jenis dan derajat, serta masing-masing emosi dapat saling berhubungan melalui kombinasi atau intensitas yang berbeda. Pluchik membagi emosi menjadi delapan emosi utama, yaitu kegembiraan, kesedihan, penerimaan, kebencian, ketakutan, marah, kejutan, dan antisipasi. Kedelapan emosi utama tersebut kemudian diwujudkan menjadi pasangan-pasangan emosi yang berlawanan (kutub berlawanan) berdasarkan reaksi fisiologis yang ditimbulkan oleh setiap emosi.

Gambar 1. Roda Emosi Plutchik
Sumber: www.kompasiana.com



Dari kedelapan emosi inti tersebut, dihasilkan empat emosi negatif, yaitu: 1) Kesedihan (*sadness*); merupakan emosi yang muncul sebagai respons terhadap kehilangan, kekecewaan, atau kegagalan. Emosi ini ditandai dengan perasaan murung, putus asa, kurang bersemangat, dan menarik diri dari lingkungan sosial. 2) Ketahukan (*fear*); merupakan bentuk emosi yang timbul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau berbahaya. Ketakutan dapat ditunjukkan melalui perasaan cemas, khawatir, gelisah, serta kecendrungan menghindari situasi tertentu. 3) Kemarahan (*anger*); merupakan respons emosional yang muncul akibat adanya hambatan, ketiadakadilan, atau perlakuan yang dianggap merugikan. Emosi ini dapat ditunjukkan melalui rasa kesal, frustasi, permusuhan, hingga perilaku agresif

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22445

apabila tidak dikendalikan dengan baik. 4) Jijik atau Kebencian (*disgust*); merupakan emosi yang muncul ketika individu menghadapi sesuatu yang dianggap tidak menyenangkan, tidak sesuai dengan nilai yang diyakini, atau menimbulkan penolakan. Emosi ini dapat diwujudkan dalam bentuk rasa tidak suka, penolakan, maupun sikap menghindari objek atau situasi tertentu. Berdasarkan model roda emosi Plutchik, keempat emosi tersebut tidak dapat berdiri sendiri, melainkan emosi tersebut saling berhubungan dan dapat berkembang menjadi bentuk emosi lain dengan tingkat intensitas yang berbeda. Emosi juga dapat berubah sesuai dengan cara individu menafsirkan pengalaman yang dialaminya (Ruffo, dkk, 2021). Oleh karena itu, pemahaman terhadap komponen emosi negatif menjadi penting dalam penelitian ini sebagai dasar untuk mengetahui bagaimana pendekatan kognitif terapi dapat membantu siswa mengidentifikasi, memahami, dan mengurangi emosi negatif melalui perubahan pola pikir yang lebih sehat dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan sehari-hari. Pada masa remaja, emosi negatif cenderung lebih mudah muncul, karena remaja sedang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cukup kompleks (Swandi, dkk, 2025). Ketidakmampuan dalam mengolah emosi negatif dapat menyebabkan berbagai dampak seperti konflik sosial, perilaku agresif, rendahnya kontrol diri, kesulitan mengambil keputusan, menurunnya motovasi belajar, hingga munculnya perilaku maladaptif lainnya.

Dalam konteks tersebut, pendekatan kognitif terapi dipandang relevan untuk membantu siswa mengurangi emosi negatif yang dialami. Melalui proses indentifikasi pikiran otomatis (*automatic thoughts*), evaluasi keyakinan yang kurang rasional, serta restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), siswa diajak untuk memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Proses ini membantu siswa menyadari bahwa emosi negatif yang dirasakan sering kali dipengaruhi oleh cara berpikir yang kurang tepat terhadap suatu situasi. Ketika pola pikir tersebut berhasil diubah menjadi lebih realistis dan adaptif, maka respons emosional yang muncul juga cenderung menjadi lebih positif dan terkendali (Beck, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi terhadap penurunan emosi negati yang dialami siswa kelas VIII di SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2025/2026 melalui pemberian *pre-test* dan *post-test*. Populasi subjek penelitian adalah siswa kelas VIII di SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2025/2026 yang berjumlah 104 siswa. Sampel penelitian terdiri atas 8 siswa dengan tingkat emosi negatif berkategori tinggi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan angket sebagai intrumen utama dan dokumentasi sebagai intrumen pendukung untuk melengkapi data penelitian. Angket disusun menggunakan skala *Likert* dengan empat alternatif jawaban sebagai berikut.

Tabel 1. Pemberian Skor Angket Penelitian

No	Pilihan Respon	Singkatan	Skor	
			+	-
1	Sangat Setuju	SS	4	1
2	Setuju	S	3	2

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22445

No	Pilihan Respon	Singkatan	Skor +	Skor -
3	Tidak Setuju	TS	2	3
4	Sangat Tidak Setuju	STS	1	4

Sebagai benar-benar digunakan, angket terlebih dahulu diuji validitasnya menggunakan korelasi *Pearsin Product Momen*t antara skor masing-masing item dengan skor total (*Corrected Item-Total Correlation*). Intrumen dinyatakan valid apalagi nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel pada taraf signifikansi 5%, sehingga butir-butir pernyataan layak digunakan sebagai alat pengumpul data. Analisis data dilakukan secara kuantitaif menggunakan uji t berpasanagan (*paired sample t-test*) untuk mengetahui perbedaan skor emosi negatif sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pengujian hipotesis dilakukan padataraf signifikansi 5% (α = 0,05). Hipotesis alternatif (H_a) diterima apabila nilai t hitung lebih besar daripada t tabel atau nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil ari 0,05, yang menunjukkan bahwa Pendekatan Kognitif Terapi berpengaruh signifikan terhadapa penurunan emosi negatif.

PEMBAHASAN

Setelah melakukan uji validitas, dihasilkanlah bahwa seluruh butir pernyataan P01 sampai dengan P26 memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari pada r tabel (0,381). Nilai r hitung berkisaran antara 0,388 hingga 0,607 sehingga seluruh butir pernyataan dinyatakan valid. Nilai korelasi tertinggi terdapat pada butir P21 dengan nilai 0,607 sedangkan nilai korelasi terendah terdapat pada butir P10 sebesar 0,388. Meskipun nilai terendah, nilai tersebut tetap lebih besar dari pada r tabel sehingga masih memenuhi kriteria validasi. Hasil uji reliabilitas juga menunjukkan bahwa intrumen penelitian terdiri atas 26 butir peryataan memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,912. Nilai tersebut berada di atas batas minimal 0,60, sehingga dapat disimpulkan bahwa intrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Dengan demikian, seluruh butir pernyataan memiliki konsistensi internal yang baik dalam mengukur variabel penelitian.

Bertitik tolak dari tujuan penelitian ini, yaitu untuk menegetahui apakah ada pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi terhadap emosi negatif pada siswa SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2025/2026. Maka penyebaran angket dilakukan kepada semia siswa kelas VIII yang berjumlah 104 siswa. Setiap siswa diberikan angket dengan jenis pernyataan yang sama. Tujuan penyebaran angket *pre-test* ini adalah untuk mencari siswa yang akan dijadikan sempel penelitian. Sebelum diberikan *treatment* berupa pendekatan kognitif terapi, ssebagian besar siswa menunjukkan tingkat emosi negatif yang relatif tinggi. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya perasaan sedih, cemas, merah, dan rasa tidak suka yang berlebihan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah tersinggung, merasa khawatir secara berlebihan, serta merasa tidak berdaya ketika menghadapi masalah.

Untuk memperkuat kondisi tersebut, tabel hasil *pre-test* juga menghasilkan 91 siswa yang mendapat kategori sedang, 5 siswa dengan kategori rendah, dan 8 siswa yang mendapatkan kategori tinggi. Secara persentase, 87,5% siswa kelas VIII di SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2025/2026 menunjukkan kecenderungan emosi negatif yang ditandai dengan munculnya perasaan sedih, cemas, marah, dan rasa tidak suka yang berlebihan dalam menghadapi berbagai situasi. Selain itu, beberapa

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22445

siswa juga mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah tersinggung, merasa khawatir secara berlebihan, serta merasa tidak berdaya ketika menghadapi masalah. Namun terdapat 8 siswa dengan kategori tinggi yang selanjutnya menjadi prioritas dalam pemberian *treatment* melalui Pendekatan Kognitif Terapi berbantuan media permainan *Monopoly EraMony* (*Emotion Harmony*), mengingat kelompok tersebut menunjukkan indikasi kesulitas paling signifikan dalam mengelola emosi negatif dibandingkan kelompok lainnya.

Setelah diberikan *treatment* menggunakan Pendekatan Kognitif Terapi, terjadi perubahan yang cukup nyata pada kondisi emosional siswa. Siswa mulai mampu mengenali emosi yang dirasakan, merubah pola pikir yang kurang rasional menjadi lebih rasional, serta menunjukkan kemampuan yang lebih dalam mengendalikan emosi negatif. Hal ini terlihat dari adanya perubahan skor angket antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 83,13 yang berada pada kategori tinggi, namun setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor emosi negatif siswa menurun menjadi 58,13. Dengan demikian terjadi penutunan rata-rata skor sebesar 200 poin.

Tabel 2. Data Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai T

No	Nama Siswa	Skor		Gaind (d) PreTest-Post Test	Xd (d-Md)	X^2d
		Pre-test (Y1)	Post-test (Y2)			
1	AJS	85	67	18	-7	49
2	NKAIL	86	65	21	-4	16
3	IY	79	60	19	-6	36
4	NUN	84	61	23	-2	4
5	AR	80	65	15	-10	100
6	RIP	84	38	46	21	441
7	GDM	85	52	33	8	64
8	LS	82	57	25	0	0
(N)= 8		**665**	**465**	**∑d=200:8= 25**	**0**	**∑x2d= 710**

Tabel 3. Data *Paired Samples Statistics*

Paired Samples Statistics

		Mean	*N*	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*
Pair 1	*Pretest*	83,125	8	2,532	0,895
	Postest	58,125	8	9,478	3,351

Paired Samples Test

		Paired Differences					*t*	*df*	*Significance*	
		Mean	*Std. Deviation*	*Std.Error Mean*	*95% Confidence Interval of the Difference* *Lower*	*Upper*			*One-Sided p*	*Two-Sided p*
Pair 1	*Pretest - Posttets*	25,000	10,071	3,561	16,580	33,420	7,021	7	0,000	0,000

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22445

Tabel 2 menyajikan data perhitungan manual dari 8 siswa yang menjadi subjek penelitian dengan skor *pre-test* (Y1) dan *post-test* (Y2) untuk masing-masing siswa.

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh total skor *pre-test* sebesar 665 dan total skor *post-test* sebesar 465, dengan jumlah selisih (∑d) sebesar 200 dan rata-rata selisih (Md) sebesar 25. Nilai $\sum X^2d$ yang diperoleh sebesar 710, yang selanjutnya digunakan sebagai dasar perhitungan nilai t hitung. Hasil tersebut juga didukung oleh *output paired samples statistics*, yang menunjukkan bahwa rata-rata skor *pre-test* adalah 83,125 dengan standar deviasi 2,532. Sedangkan rata-rata skor *post-test* adalah 58,125 dengan standar deviasi 9,478. Penurunan rata-rata skor ini mengidentifikasikan adanya perubahan tingkat emosi negatif siswa setelah diberikan perlakuan berupa Pendekatan Kognitif Terapi berbantuan media permainan *Monopoly EraMony* (*Emotion Harmony*).

Selanjutnya, hasil uji *paired samples test* menunjukkan nilai *Mean Difference* (Md) sebesar 25,00 dengan nilai t hitung sebesar 7,021. Nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan t tabel pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (db)= N-1= 8-1= 7, yaitu sebesar 2,365. Karena nilai t hitung (7,021) lebih besar daripada t tabel (2,365), maka H_o ditolak dan H_a diterima. Selain itu, pengujian menggunakan program IBM SPSS Statistics melalui uji *paired samples t-test* juga menghasilkan nilai signifikansi *Two-Sided* p sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05 (0,000 < 0,05), sehingga hasil pengujian ini semakin memperkuat keputusan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Pendekatan Kognitif Terapi terhadap emosi negatif pada siswa kelas VIII di SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2025/2026. Pengaruh tersebut terlihat dari penurunan rata-rata skor emosi negatif siswa, yaitu dari 83,125 pada saat *pre-test* menjadi 58,125 pada saat *post-test*, atau mengalami penurunan sebesar 25 poin setelah diberikan perlakuan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendekatan kognitif terapi terhadap emosi negatif pada siswa kelas VIII di SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2025/2026. Penerapan pendekatan kognitif terapi ini membantu siswa lebih mudah mengenali dan memahami emosi yang dirasakan, serta siswa dapat mudah mengidentifikasi hubungan antara pola pikir, emosi, dan perilaku yang kurang tepat menjadi lebih realistis dan adaptif dalam menghadapi berbagai situasi. Proses konseling kelompok yang dilengkapi dengan kegiatan refleksi melalui permainan Monopoly EraMony (Emotion Harmony) juga membantu siswa mengenali berbagai jenis emosi, memahami pemicu munculnya emosi negatif, serta menemukan cara yang lebih tepat dalam mengelola dan menghadapi emosi secara sehat.

DAFTAR RUJUKAN

Abd, M. (2021). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif.* CV. Jakad Media Publishing.

Adelia, A. L. (2021, Desember). *Manajemen Emosi: Cara Mengendalikan Emosi Dalam Diri*. Retrieved From Satupersen.Net.

Ahmad, H. (2021). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (Jrbk)*.

Alfonso Semeraro., S. V. (2021). Pyplutchik: Visualising And

Comparing Emotion-Annotated Corpora.

Anang Arief Abdillah, I. H. (2022). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Ide Bunuh Diri Pada Dewasa: Tinjauan Literatur Sistematis. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*.

Andaresta, O. (2022). The Emotional Stability Of The Child's Development In The Transition Period During Adolescence Is Based On The Islamic-Education Psychological Views. *Edusoshum: Journal Of Islamic Education And Social Humanities, 2(1)*, 47 - 57.

Arcani, V. N. (2025). Teori Psikologi Kognitif. *Journal Psychology Psyecho*, 25.

Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Babullah, R. (2022). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Penerapannya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 131–152.

Baugh, L. S. (2024, Juni). *Terapi Perilaku Kognitif Psikologi*. Retrieved From Britannica.Com: Www.Britannica.Com

Beck, A. T. (2020). *Cognitive Therapy And The Emotional Disorders.* New York: Enguin Random House.

Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics And Beyond.* New York: The Guilford Press.

Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics And Beyond (3rd Ed.).* New York: The Guilford Press.

Dr. Abd. Mukhid, M. (2021). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif.* Surabaya: Cv. Jakad Media Publishing.

Dr. Ir. Arifin Rudiyanto, M. (2020). *Pedoman Teknis Penyusunan Rencana Aksi Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Tpb)/Sustainable Development Gpals (Sdgs).* Jakarta: Kementrian Ppn/Bappenas.

Freedman, J. F. (2025). *Practicing A Users Guide To Emotional Intelligence*. Retrieved From Www.6seconds.Org.

Garvin. (2017). Kecerdasan Emosi Sebagai Prediktor Kecenderungan Delinkuensi Pada Remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1).

Harnisa. (2026, Februari). *Kenakalan Remaja Sebagai Masalah Sosial Di Kota Mataram*. Retrieved From Https://Ntb.Kemendukbangga.Go .Id.

Hidayah, A. F. (2024). Analisis Perkembangan Kompetensi Sosial Emosional Siswa Smp Kelas 7 Pada Model Project Based Learning. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*.

Knapp, T. R. (2016). Why Is The One-Group Pretest–Posttest Design Still Used? Clinical Nursing Research, 25(5). *Https://Doi.Org/10.1177/1054773816666280*, 467–472.

Laksono, D. (2022, Oktober). *Mengenal Terapi Perilaku Kognitif Beserta Manfaatnya*. Retrieved From Www.Klikdokter.Com/Psikologi/ Kesehatan-Mental/Terapi-Perilaku-Kognitif

Laura Anggelika, M. A. (2024). Analisis Persepsi Emosi Manusia Terhadap Warna Dalam Film . *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni Dan Budaya* , 476-477.

Maisaroh, D. &. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan.*

Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru.

Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Rineka Cipta.

Maulina, D. C. (2025, Oktober). *Emosi Manusia: Pengertian, Jenis, Dan Fungsinya*. Retrieved From Www.Halodoc.Com: Www.Halodoc.Com

Nadhiroh, Y. F. (2015). Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia). *Jurnal Saintifika Islamica*, 55.

Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis.* New York: Harper & Row.

Plutchik, R. (2001). The Nature Of Emotions. *American Scientist, 89(4)*, 344–350.

Riduwan. (2018). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian.* Bandung: Alfabeta.

Roviana, E. (2024). Efektivitas Penerapan Teori Belajar Kognitif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas Vi Sekolah Dasar. *Mutiara: Multidiciplinary Scientifict Journal*, 2.

Sereliciouz. (2021, Mei). *Kognitif – Pengertian, Fungsi, Teori Belajar, Perkembangan*. Retrieved From Www.Quipper.Com/Id/Blog/Info-Guru/Kognitif/

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Kualitatif Dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Swandi, M. A. (2025). Kecerdasan Emosi Sebagai Faktor Penghambat Kenakalan Remaja . *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 117.

Syukur, Y. (2019). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah.* Purwokerto: Cv. Irdh.

Tanto, W. S. (2022). Stimulasi Perkembangan Kognitif Anak Melalui Permainan Tradisonal Dakon, Vygotsky Vs Piaget Perspektif . *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* , 69.

Uce, M. D. (2025). Pengelolaan Emosi Negatif Dalam Konteks Pendidikan Remaja. *Educational Studies And Research Journal* , 37-38.

Vinney, C. (2026, Maret). *Apa Itu Pandangan Badai Dan Tekanan Terhadap Masa Remaja?* Retrieved From Verywellmind.Com.

W, T. (2025). *Emosi: Baagian Dari Proses Yang Harus Dihadapi.* Jendela Penerbit.

Yusri, S. R. (2023). Kecerdasan Emosi Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 69.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2025 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling
Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

   Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

   Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

   Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email, nomor telpon / WhatsApp aktif penaggung jawab artikel.

   Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

   Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

   Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Alamat Redaksi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

ISSN 2722-7340
9 772722 734013
9 772503 170009