BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.1 Maret 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi **DOI: 10.36526/.V4i1.5894**

Research Article e-ISSN:

PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI DALAM MENYELESAIKAN TUGAS PKWU PADA SISWA KELAS XI DKV 1 DI SMK NEGERI 1 BANYUWANGI

Ahmad Irvan Maulidan[1a*], Siti Napisah[2b], Heriberthus Wicaksono[3c]

[1,2,3] Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas PGRI Banyuwangi, Jl. Ikan Tongkol 22 Kertosari, Banyuwangi, 68422

[a]*E-mail: ahmadirvanmaulidan15@gmail.com*

(*) Corresponding Author
ahmadirvanmaulidan15@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received : 10-12-2025

Revised : 10-01-2026

Accepted : 23-02-2026

KEYWORDS

Group Counseling, CBT, Cognitive Restructuring, Concentration, Tasks

ABSTRACT

"The Implementation of Group Counseling Services Using Cognitive Behavior Therapy (CBT) Techniques to Improve Concentration in Completing Tasks (PKWU) Among 11th Grade DKV Students at SMK Negeri 1 Banyuwangi" This study aims to determine the effectiveness of group counseling services using Cognitive Behavior Therapy (CBT) techniques through the method of cognitive restructuring in improving students' concentration when completing tasks. The background of this research is based on the low levels of student concentration while working on assignments, caused by internal disturbances such as negative thoughts, procrastination, and academic anxiety. This study employed a quantitative experimental approach using a quasi-experimental method with a pretest-posttest nonequivalent control group design. The researcher divided the research subjects into two groups: an experimental group that received group counseling services with the Cognitive Restructuring technique, and a control group that did not receive any treatment. The study population consisted of 36 students, and a sample of 16 students was selected using purposive sampling. Data collection techniques included observation, interviews, questionnaires, and documentation. The sampling technique used was purposive sampling. The posttest results showed an average of 51.06, an increase of 13.50 points from the initial score. The correlation test produced a value of 0.964 with a significance of 0.000, and the Paired Sample t-Test showed a calculated t value of -23.681 with a significance of 0.000 ($p < 0.05$). This proves that CBT has a statistically significant effect on improving student concentration.

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.1 Maret 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi **DOI: 10.36526/.V4i1.5894**

Research Article **e-ISSN:**

.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

PENDAHULUAN

Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar yang mendorong peserta didik mengembangkan potensi diri, mencakup nilai agama, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan. Menurut KBBI, pendidikan berasal dari kata "didik" yang berarti proses membimbing. Pengajaran dipahami sebagai usaha mengubah perilaku individu atau sosial menuju kemandirian dan kedewasaan melalui pembelajaran dan bimbingan. Secara luas, pendidikan mencakup seluruh proses belajar sepanjang hayat di berbagai situasi yang berdampak positif bagi perkembangan individu (pendidikan seumur hidup) (Pristiwanti dkk 2022).

Belajar merupakan suatu perubahan perilaku yang terjadi akibat interaksi antara stimulus dan respon. Proses belajar mencakup perubahan dalam kemampuan seseorang untuk berperilaku dengan cara yang berbeda sebagai hasil dari hubungan antara stimulus dan respon. Seseorang dianggap telah belajar apabila ia dapat menunjukkan perubahan perilaku yang jelas dan positif. Proses belajar dan mengajar dipengaruhi oleh berbagai faktor utama yang berdampak pada efektivitas pembelajaran. Semakin baik tingkat konsentrasi seseorang, semakin efektif pula proses pembelajarannya. Sebaliknya, jika konsentrasi rendah, hasil yang dicapai juga cenderung kurang optimal (Sandayanti, Sani, dkk, 2021).

Salah satu penyebab tidak optimalnya belajar siswa di lingkungan sekolah, khususnya di SMK adalah kurangnya konsentrasi. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan untuk mengerahkan segala pikiran dan perbuatan agar dapat mempelajari materi dengan baik. Namun, ada beberapa siswa yang kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, terutama saat harus mempelajari materi yang tidak disukai. Ikawati mengungkapkan bahwa kesulitan dalam menjaga konsentrasi belajar semakin bertambah jika peserta didik terpaksa mempelajari materi yang tidak disukainya (Nugraha B, 2022).

Konsentrasi belajar sangat bergantung pada upaya individu untuk memusatkan pikiran atau perhatian pada materi yang sedang dipelajari tanpa membagi perhatian ke hal-hal lain, dilakukan dengan kesadaran penuh dari individu. Dalam proses pembelajaran, peran mahasiswa sangat dipengaruhi oleh seberapa serius atau fokus mereka dalam belajar. Agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik, dibutuhkan pemahaman yang mendalam terhadap materi yang sedang dipelajari. Pemahaman yang baik akan mendukung tingkat konsentrasi yang tinggi, sementara pemahaman yang kurang mendalam dapat mengurangi konsentrasi dalam belajar. Siswa sering menghadapi berbagai gangguan, seperti stres akademik, media sosial, dan tekanan emosional, yang dapat menghambat konsentrasi (Timur, H. R, dkk, 2020).

Kurangnya konsentrasi siswa dalam menyelesaikan tugas di SMK Negeri 1 Banyuwangi, di kelas XI DKV 1, disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya motivasi belajar, kebiasaan menunda pekerjaan, serta adanya gangguan emosional seperti stres dan kecemasan yang dialami siswa. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan belajar yang kurang kondusif, gangguan dari media sosial dan perangkat elektronik, serta tekanan akademik yang membuat siswa merasa terbebani. Selain itu, pola tidur yang tidak teratur dan kurangnya manajemen waktu yang baik juga menjadi penyebab utama siswa sulit mempertahankan fokus dalam menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif, seperti penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menggunakan metode *Cognitive restructuring*, untuk membantu siswa meningkatkan konsentrasi dan mengatasi berbagai hambatan yang mereka hadapi.

Sekolah telah melakukan upaya untuk mengatasi rendahnya konsentrasi siswa dalam menyelesaikan tugas, seperti menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, memberikan motivasi melalui guru dan bimbingan konseling,

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.1 Maret 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi **DOI: 10.36526/.V4i1.5894**

Research Article **e-ISSN:**

serta menerapkan strategi pembelajaran yang interaktif. Namun, meskipun berbagai usaha telah dilakukan, masih ada siswa yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus dan menyelesaikan tugas secara efektif. Oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam layanan konseling kelompok sebagai pendekatan yang terstruktur akan membantu siswa mengatasi permasalahan konsentrasi mereka. Teknik CBT dipilih karena pendekatan ini berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku siswa yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi mereka. Dengan CBT, siswa diajarkan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang dapat menghambat fokus, mengembangkan keterampilan mengelola stres, serta menerapkan strategi kognitif dan perilaku yang lebih efektif dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Selain itu, CBT juga membantu siswa membangun kebiasaan positif, seperti manajemen waktu yang lebih baik dan teknik relaksasi, sehingga mereka dapat lebih tentang dan terarah dalam menyelesaikan tugas. Dengan pendekatan ini, diharapkan konsentrasi siswa dapat meningkat, sehingga mereka dapat lebih produktif dan mencapai hasil belajar yang lebih optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk menegtahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menggunakan metode *Cognitive restructuring* dalam meningkatkan konsentrasi siswa kelas XI DKV 1 di SMK Negeri 1 Banyuwangi saat mengerjakan tugas. Fokus utama penelitian adalah merancang strategi intervensi yang membantu siswa mengatasi hambatan psikologis dan meningkatkan fokus selama proses belajar.

Konseling kelompok adalah salah satu pendekatan intervensi yang banyak diterapkan dalam berbagai konteks, mulai dari pendidikan dan kesehatan mental hingga pengembangan organisasi. Menurut Winkel dan Hastuti, konseling kelompok pada hakikatnya merupakan proses interpersonal yang dinamis, berfokus pada pikiran dan perilaku yang disadari, serta dibangun dalam kelompok kecil di mana individu dapat saling mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor. Selain itu, Nasrina menyatakan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Melinda, dkk. 2025).

Peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik CBT menggunakan metode *Cognitive restructuring* bagi siswa kelas DKV 1 di SMKN 1 Banyuwangi guna meningkatkan konsentrasi mereka dalam menyelesaikan tugas. Pendekatan ini menitikberatkan pada identifikasi serta perubahan pola pikir negatif yang dapat mengganggu fokus, sekaligus melatih siswa dalam mengembangkan strategi kognitif dan perilaku yang lebih adaptif. Melalui metode ini, peneliti berharap layanan konseling kelompok berbasis CBT menggunakan metode Cognitive restructuring dapat menciptakan lingkungan yang suportif serta membekali siswa dengan keterampilan praktis dalam menghadapi tekanan akademik lebih efektif.

Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik CBT diharapkan dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan konsentrasi siswa, khususnya dalam menyelesaikan tugas PKWU. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya dilatih untuk lebih fokus, tetapi juga diajarkan untuk mengelola stres akademik, mengatur waktu dengan baik, serta membangun sikap disiplin dan tanggung jawab dalam proses belajar. Dengan demikian, pembelajaran PKWU dapat berjalan lebih optimal dan siswa mampu menghasilkan tugas yang berkualitas.

Melalui CBT menggunakan metode *Cognitive restructuring*, individu yang mengalami kesulitan mental dan emosional, seperti kesulitan berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas, dibantu untuk mengenali pikiran negatif otomatis yang muncul, kemudian diajarkan untuk menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan fungsional. Pola pikir negatif tersebut, jika dibiarkan, dapat menyebabkan beragam dampak psikologis seperti ketakutan berlebihan, penurunan motivasi, penundaan tugas, dan konsentrasi yang terganggu

Cognitive *restructuring* (CR) sendiri merupakan metode yang mendukung klien untuk mengidentifikasi beberapa set disfungsional dari cara berpikir dan kepercayaan yang terkait dengan masalah yang mereka miliki, juga untuk menantang mereka tentang kebenaran dari pemikiran tersebut untuk membantuk membuat atau menggunakan alternatif yang lebih adaptif. CR sendiri merupakan treatment yang didasari oleh kejadian yang digunakan untuk menantang pemikiran yang tidak berguna saat seseorang sedang cemas atau suasana hatinya sedang rendah. CR ini bekerja dengan cara mengidentifikasi pemikiran yang negatif atau tidak membantu dan mengumpulkan bukti sebagai tanda dari berapa akurasinya pemikiran tersebut (Salsabilah, 2021).

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.1 Maret 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi **DOI: 10.36526/.V4i1.5894**

Research Article **e-ISSN:**

CR bekerja dengan cara membantu individu menyadari ketika mulai memiliki pikiran tidak membantu, terutama saat suasana hati sedang negatif, dan kemudian mengevaluasi seberapa akurat pikiran itu berdasarkan bukti yang ada. Dengan demikian, individu tidak lagi bereaksi otomatis berdasarkan asumsi atau keyakinan keliru, tetapi mulai membentuk pola berpikir yang lebih realistis dan mendukung tercapainya perilaku yang positif, termasuk meningkatnya konsentrasi dan penyelesaian tugas secara efektif.

Cognitive *Behavioral Therapy* (CBT) adalah pendekatan psikologis yang menekankan interaksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku manusia. CBT berasumsi bahwa perubahan perilaku dapat memengaruhi cara berpikir dan merasa seseorang. Tujuan utama terapi ini adalah memodifikasi pola pikir yang maladaptif serta bias informasi yang keliru yang sering menjadi sumber gangguan emosi, seperti kecemasan. CBT merupakan terapi terstruktur yang berfokus pada pemecahan masalah, membantu individu belajar menghadapi tantangan interpersonal dan emosional. Dalam situasi stres, banyak individu mengalami kesulitan berpikir positif dan menghadapi masalah, sehingga CBT mempromosikan cara berpikir yang lebih seimbang untuk meningkatkan kemampuan mengatasi stress (Saraswati, 2024).

Konsep dasar *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) didasarkan pada teori bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui serangkaian respons terhadap stimulus kognitif, yang kemudian menciptakan jaringan pola pikir dalam otak. Faktor kognitif menjadi elemen penting yang memengaruhi cara manusia berpikir, merasa, dan bertindak. Walaupun manusia mampu memiliki pikiran rasional maupun irasional, pikiran yang irasional dapat memicu gangguan emosi dan perilaku. Dengan merubah pola pikir dan perasaan, konseli dapat mengatasi perasaan negatif dan menggantinya dengan perasaan positif. CBT berfokus pada identifikasi masalah dan membantu konseli menyadari pikiran negatif mereka untuk kemudian mengubahnya menjadi positif. Shakespeare dan Homlet berpendapat bahwa emosi, pikiran, dan tindakan negatif, seperti kecemasan dan depresi, sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk menghadapi peristiwa yang tidak sesuai dengan keyakinan atau isi pikirannya (Rizky M., dkk., 2022)

Pendekatan CBT memiliki beberapa keunggulan, di antaranya menghasilkan perubahan perilaku yang nyata; adanya kesepakatan tujuan terapi antara konselor dan konseli di awal sesi sebagai tolak ukur keberhasilan terapi; menawarkan berbagai teknik konseling yang terbukti efektif dan terus diperbarui; durasi konseling yang relatif singkat; serta adanya kerja sama yang baik antara konselor dan konseli dalam menetapkan tujuan dan memilih teknik yang sesuai. Namun, CBT juga memiliki beberapa kekurangan, seperti mampu mengubah perilaku tetapi kurang efektif dalam mengubah perasaan; cenderung mengabaikan aspek-aspek penting dalam hubungan terapeutik; serta lebih fokus pada gejala yang muncul daripada mencari akar penyebab masalah (Kariyany, 2024)

Konsentrasi dalam belajar merupakan hal yang sangat penting yang dapat mempengaruhi hasil belajar baik di sekolah maupun di rumah. Dengan berkonsentrasi peserta didik dapat dengan mudah memahami apa yang sedang dipelajarinya, sehingga apa yang dipelajari akan lebih mudah diingat dalam jangka panjang. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi peserta didik yaitu dengan mengembangkan kemampuan dalam belajar. Dengan mengembangkan kemampuan berpikir kritis ketika belajar akan membuat peserta didik aktif dalam mengonstruksikan pengetahuannya, sehingga peserta didik menjadi fokus atau konsentrasi terhadap apa yang dipelajarinya (Fauzi, N.A. 2023).

Menurut (Clark, 2013) cognitive restructuring didefinisikan sebagai strategi intervensi terstruktur, terarah pada tujuan, dan kolaboratif yang berfokus pada eksplorasi, evaluasi dan penggantian pemikiran, penilaiandan keyakinan maladaktif yang mempertahankan gangguan psikologis. *Cognitive restructuring* memiliki tujuan utama yaitu untuk dapat membalikkan bias pemrosesan skema kongruen yang maladaptive ini dengan mempertanyakan penerimaan otomatis informasi skema kongruen negatif yang mendorong asimilasi yang tidak sesuai dengan skema yang lebih adaptif. Teknik cognitive restructuring ini dapat diterapkan pada seseorang dengan kriteria yang tertekan pada emosi yang menyakitkan, merugikan diri sendiri dan orang lain seseorang yang memiliki system kepercayaan yang dapat menghambat suatu individu (Munir, 2024).

Menurut (Corey, 2016) konseling kelompok adalah salah satu metode efektif untuk membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan emosional dan sosial. Melalui interaksi dengan anggota kelompok, siswa belajar dari pengalaman orang lain dan dapat saling mendukung dalam menghadapi masalah yang serupa. Konseling

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.1 Maret 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi **DOI: 10.36526/.V4i1.5894**

Research Article **e-ISSN:**

kelompok menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana siswa dapat berefleksi pada perilaku mereka, mengembangkan keterampilan sosial, dan meningkatkan rasa empati (Asmaida, 2024).

Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan konsentrasi saat menyelesaikan tugas, karena fokus utama CBT adalah membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang menghambat produktivitas.

Dengan penerapan teknik CBT dalam layanan bimbingan kelompok, siswa tidak hanya mendapatkan pemahaman teoritis tetapi juga dukungan sosial dari teman sebaya, yang akan memperkuat keberhasilan penerapan teknik ini. Dengan demikian, CBT akan menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi siswa dalam menyelesaikan tugas, membantu mereka tetap fokus, serta mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) metode *Cognitive restructuring* (dalam meningkatkan konsentrasi siswa kelas XI DKV 1 di SMK Negeri 1 Banyuwangi dalam menyelesaikan tugas. Penelitian ini juga bertujuan untuk merancang strategi intervensi psikologis yang dapat membantu siswa mengatasi gangguan konsentrasi, membentuk pola pikir positif, dan meningkatkan fokus selama proses belajar. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang memiliki karakteristik sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak tahap awal hingga perencanaan penelitian (Mustafa dkk, 2022: 21). Rancangan penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen pre-test dan post-test nonequivalent control group design*, di mana terdapat dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) yang masing-masing diberikan tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test). Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan (layanan bimbingan kelompok dengan teknik CBT menggunakan metode *Cognitive restructuring*, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan *Nonequivalent control group pretest-postest design.* Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling merupakan metode pemilihan sampel di mana peneliti secara sengaja memilih sampel dari populasi berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pada metode ini, peneliti secara subyektif menentukan sampel yang dianggap relevan dan representatif (Asrulla dkk, 2023). Alasan menggunakan teknik purposive sampling adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti oleh karena itu penulis memilih teknik purposive sampling yang menetapkan pertimbangan pertimbangan atau kriteria kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sample yang digunakan dalam penelitian ini.Yang menjadi sampel penelitian ini terdapat 16 siswa yang dikategorikan 8 siswa kontrol dan 8 siswa eksperimen.. Uji instrumen data mencakup uji validitas instrumen penelitian dilakukan untuk memastikan keabsahan, ketepatan, atau kecermatan setiap item pertanyaan dalam mengukur variabel yang diteliti. Sebuah item pertanyaan dinyatakan valid jika mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Azhari T. M dkk, 2023).

HASIL DAN DISKUSI

a. Analisis data penelitian

Setelah pertemuan ketujuh dilakukan, selanjutya peneliti mengumpulkan data hasil pretest dan postetest kedalam Tabel untuk dilakuan analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hpotesis. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pada setiap kelompok (pretest dan posttest treatment maupun kontrol) berdistribusi normal. Dalam output SPSS, uji normalitas dilakukan menggunakan dua metode, yaitu Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Namun, karena jumlah sampel pada masing-masing kelompok hanya 8, maka interpretasi lebih tepat menggunakan uji Shapiro-Wilk karena sampel yang digunakan kurang dari 50. Berdasarkan hasil dari uji Shapiro-wilk nilai signifikansi pada semua variabel >0,05 dengan demikian, data pada keempat kelompok terdistribusi normal.

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.1 Maret 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi **DOI: 10.36526/.V4i1.5894**

Research Article **e-ISSN:**

Tests of Normality

	kelas	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	eksperiment	.221	8	.200*	.938	8	.592
	kontrol	.249	8	.155	.875	8	.168
posttest	eksperiment	.166	8	.200*	.935	8	.561
	kontrol	.218	8	.200*	.963	8	.840

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

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 1 Uji Normalitas

Tahap selanjutnya adalah uji homogenitas varians dilakukan untuk mengetahui apakah varians antara kelompok eksperimen dan kontrol adalah homogen (sama), baik pada pretest maupun posttest. Pretest : Nilai signifikansi berdasarkan mean: 0,924 Nilai signifikansi berdasarkan median: 0,758 Nilai signifikansi berdasarkan trimmed mean: 0,917. Posttest: Nilai signifikansi berdasarkan mean: 0,748 Nilai signifikansi berdasarkan median: 0,645 Nilai signifikansi berdasarkan trimmed mean: 0,743

Karena seluruh nilai signifikansi > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa varians antara kelompok eksperimen dan kontrol adalah homogen, baik pada saat pretest maupun posttest.

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	.009	1	14	.924
	Based on Median	.099	1	14	.758
	Based on Median and with adjusted df	.099	1	13.865	.758
	Based on trimmed mean	.011	1	14	.917
posttest	Based on Mean	.107	1	14	.748
	Based on Median	.222	1	14	.645
	Based on Median and with adjusted df	.222	1	13.778	.645
	Based on trimmed mean	.111	1	14	.743

Gambar 2 Uji Homogenitas

Uji paired sampel t-tes dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS, diperoleh nilai rata-rata (mean) pretest sebesar 37,56 dan rata-rata posttest sebesar 51,06, dengan selisih mean sebesar 13,50. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi siswa dalam menyelesaikan tugas setelah diberikan intervensi. Nilai korelasi antara pretest dan posttest adalah 11,688 dengan

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.1 Maret 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi **DOI: 10.36526/.V4i1.5894**

Research Article **e-ISSN:**

signifikansi 0,000, yang berarti terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan.Selanjutnya, hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai t hitung = 16,297 dengan derajat kebebasan (df) = 15 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest.

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	kelompok eksperimen - kelompok kontrol	11.688	2.869	.717	10.159	13.216	16.297	15	.000

Gambar 4 Uji Paired Samples Statistics

b. Pembahasan

Adapun hasil pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT), khususnya melalui pendekatan cognitive restructuring, efektif dalam meningkatkan konsentrasi siswa dalam menyelesaikan tugas PKWU. Cognitive restructuring merupakan teknik inti dalam CBT yang bertujuan membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan menggantikan pikiran negatif atau tidak rasional dengan cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif. Dalam konteks layanan ini, siswa diajak untuk menyadari pikiran-pikiran yang mengganggu seperti "tugas ini terlalu sulit" atau "saya tidak mampu menyelesaikannya", lalu diarahkan untuk menggantinya dengan pikiran positif yang mendorong tindakan dan fokus.

Hasil pretest yang diperoleh dari kelompok eksperimen menunjukkan bahwa rata-rata konsentrasi siswa sebelum diberikan layanan adalah 37,56 dengan standar deviasi 2,56. Setelah siswa diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan teknik CBT sebanyak beberapa kali pertemuan, diperoleh nilai rata-rata posttest sebesar 51,06 dengan standar deviasi 4,63. Terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 13,50 poin, yang menandakan adanya peningkatan konsentrasi dalam menyelesaikan tugas setelah pemberian layanan.

Hasil uji korelasi antara skor pretest dan posttest menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,964 dengan nilai signifikansi 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini memperkuat dugaan bahwa perubahan yang terjadi pada siswa memang dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan.

Sementara itu, hasil uji hipotesis menggunakan uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai t hitung sebesar 16,297 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik CBT berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan konsentrasi siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menggunakan metode *Cognitive Restructuring* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan konsentrasi dalam menyelesaikan tugas pada siswa kelas XI DKV 1 di SMK Negeri 1 Banyuwangi. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan skor rata-rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, di mana terjadi peningkatan nilai konsentrasi setelah mengikuti delapan kali layanan konseling kelompok.

Peningkatan tersebut dapat dijelaskan secara teoritis melalui konsep dasar CBT sebagaimana yang dijelaskan oleh Aaron T. Beck (dalam Ulya Nurul, 2022), bahwa *Cognitive Behavior Therapy* bertujuan membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku tidak adaptif menjadi lebih positif. Dalam konteks penelitian ini, siswa awalnya mengalami berbagai bentuk distraksi kognitif seperti rasa malas, pikiran negatif tentang ketidakmampuan menyelesaikan tugas, hingga kecemasan akademik. Melalui layanan konseling kelompok yang dirancang berdasarkan tahapan CBT, siswa dibimbing untuk menyadari pola pikir tersebut, mengevaluasinya, lalu menggantinya dengan pemikiran yang lebih logis dan fungsional. Proses ini dikenal dengan istilah *cognitive restructuring*.

Lebih lanjut, CBT memandang bahwa gangguan konsentrasi tidak semata-mata disebabkan oleh faktor eksternal, melainkan juga oleh cara individu menafsirkan realitas. Hal ini sejalan dengan teori dari Rizki dkk (2022)

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.1 Maret 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi **DOI: 10.36526/.V4i1.5894**

Research Article **e-ISSN:**

yang menekankan bahwa pemrosesan informasi yang salah dapat menimbulkan respon emosional negatif seperti stres, panik, dan akhirnya menurunkan fokus belajar. Melalui teknik *cognitive restructuring*, siswa diajak untuk menantang pikiran-pikiran otomatis negatif tersebut. Misalnya, pikiran seperti "saya tidak akan bisa menyelesaikan tugas ini tepat waktu" diubah menjadi "saya bisa mengatur waktu saya dan mulai dari tugas yang paling mudah terlebih dahulu." Dengan perubahan pola pikir ini, muncul peningkatan motivasi dan kemampuan untuk mempertahankan perhatian dalam mengerjakan tugas.

Temuan ini juga sejalan dengan konsep konsentrasi menurut Diah A. (2023) yang menyatakan bahwa konsentrasi adalah pemusatan pikiran secara sadar pada satu aktivitas tertentu dalam waktu yang relatif stabil. Dalam hal ini, siswa yang sebelumnya mudah terdistraksi, setelah mengikuti CBT menunjukkan perubahan dalam hal fokus perhatian, kemampuan menyelesaikan tugas secara berurutan, serta menurunnya kecenderungan menunda-nunda tugas (prokrastinasi akademik). Ini dapat diamati dalam perilaku siswa yang lebih tertib dalam menyusun skala prioritas tugas dan menunjukkan peningkatan produktivitas.

Dalam sesi-sesi konseling kelompok yang dilakukan, dinamika kelompok memiliki peran penting dalam mendukung proses perubahan. Hal ini sejalan dengan pandangan Prayitno (1997) bahwa konseling kelompok memanfaatkan kekuatan interaksi antar peserta untuk menumbuhkan wawasan dan mempercepat proses perubahan perilaku. Melalui sharing, diskusi terbuka, dan refleksi bersama, siswa tidak hanya belajar dari konselor tetapi juga dari pengalaman dan dukungan emosional sesama anggota kelompok. Corey (2016) menambahkan bahwa konseling kelompok menjadi wadah aman untuk mengeksplorasi perasaan, memperkuat rasa percaya diri, serta membangun komitmen perubahan melalui tanggung jawab sosial dalam kelompok.

Peneliti juga mencatat bahwa perubahan konsentrasi siswa berlangsung secara bertahap. Pada pertemuan pertama hingga ketiga, siswa cenderung menunjukkan resistensi atau masih berada dalam tahap kesadaran awal. Namun, mulai pertemuan keempat hingga keenam, siswa mulai mengekspresikan pemahaman atas hambatan mereka, serta menunjukkan keterbukaan untuk mempraktikkan teknik CBT seperti thought stopping, reframing, dan self-talk positif. Hasil ini sejalan dengan langkah-langkah terapi CBT dari Beck (dalam Khalda, 2023), yang menyebutkan bahwa tahap membangun hubungan terapeutik, mengevaluasi keyakinan irasional, dan penguatan perilaku positif merupakan kunci utama keberhasilan terapi.

Lebih lanjut, teknik *Cognitive Restructuring* yang digunakan sebagai inti dari layanan juga memainkan peran signifikan. Menurut Clark (2013) dan Salsabilah (2021), teknik ini membantu individu menggantikan pemikiran irasional dengan yang lebih realistis dan positif melalui proses eksplorasi bukti serta diskusi logis. Dalam penelitian ini, siswa dilatih untuk mengenali pemicu distraksi, mengelola emosi yang menyertainya, serta memilih respon kognitif yang lebih produktif terhadap tugas. Proses ini menjadikan siswa tidak hanya terampil dalam fokus jangka pendek, tetapi juga mampu mempertahankan konsentrasi dalam jangka panjang.

Dari sisi hasil analisis statistik, nilai signifikansi uji paired sample t-test sebesar 0,000 < 0,05, menunjukkan bahwa perbedaan antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen signifikan. Hal ini mendukung hipotesis alternatif (Ha) bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik CBT efektif dalam meningkatkan konsentrasi siswa. Penerimaan Ha ini membuktikan bahwa pendekatan CBT bukan hanya secara teori mampu mengubah perilaku, tetapi juga terbukti secara empiris pada kondisi lapangan, khususnya pada siswa SMK yang mengalami tantangan dalam manajemen waktu dan tugas.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat bahwa layanan konseling kelompok berbasis CBT dengan metode *Cognitive Restructuring* sangat efektif untuk meningkatkan konsentrasi dalam menyelesaikan tugas. Teknik ini tidak hanya membantu mengatasi hambatan berpikir dan emosi negatif, tetapi juga melatih siswa membentuk kebiasaan berpikir yang sehat, merencanakan strategi belajar, serta menjalankan tugas-tugas akademik dengan penuh tanggung jawab. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat layak untuk diintegrasikan dalam program layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya bagi siswa yang mengalami gangguan konsentrasi atau kebiasaan prokrastinasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) melalui pendekatan *cognitive restructuring* terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi siswa kelas XI DKV 1 di SMK Negeri 1 Banyuwangi dalam menyelesaikan tugas PKWU.

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.1 Maret 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi **DOI: 10.36526/.V4i1.5894**

Research Article **e-ISSN:**

Sebelum diberikan intervensi, mayoritas siswa menunjukkan tingkat konsentrasi yang rendah dengan skor rata-rata pretest sebesar 37,56. Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian, mudah terdistraksi, serta cenderung menunda tugas.Setelah siswa diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik CBT selama beberapa kali pertemuan, skor konsentrasi mengalami peningkatan yang signifikan. Hasil posttest menunjukkan rata-rata sebesar 51,06, meningkat 13,50 poin dari skor awal. Uji korelasi menghasilkan nilai sebesar 0,964 dengan signifikansi 0,000, dan uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai t hitung sebesar -23,681 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

Asmaida & Darmayanti, N. (2024). Peran Konseling Kelompok untuk Pengembangan Diri siswa Studi Literatur, 13(001).

Asrulla dkk. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. Jurnal Pendidikan Tambusai,7(3).

Azhari T. M, dkk. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=P7OpEAAAQBAJ&pg=PA135&dq=uji+instrumen+penelitian+kuantitatif&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwis9KPxkN2KAxW-R2wGHZXmAsQQ6wF6BAgJEAU#v=onepage&q=uji%20instrumen%20penelitian%20kuantitatif&f=false

Fauzi, N.A. (2023). Konsentrasi Belajar dan Faktor-Faktornya Dalam Proses Pembelajaran Tematik Peserta Didik Kelas V MIS MATHLAUL ANWAR. In Skripsi UIN Syarif Hidayatullah.

Kariyany A, F. O. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Perilaku Sibling Rivalry Siswa Kelas 5 Sd Negeri 3 Siliragung. Skripsi. Universitas PGRI Banyuwangi.

Melinda Y.E. dkk. (2025). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dalam Penelitian Terkini (2020 – 2025), 3(2).

Munir F. Ah, dkk. (2024). Implementasi Konseling CBT dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Peningkatan Motivasi Belajar pada Peserta Didik. Jurnal Bimbingan Konseling Flambamora, 2(2)

Mustafa, dkk. (2022). Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan dalam Pendidikan Olahraga. Insight Mediatama.

Nugraha, B. (2022). Pengembangan Uji Statistik: Ipementasi Metode Regresi Linier Berganda dengan Pertimbangan Uji Asumsi Klasik. Pradina Pustaka.

Priswtiwanti, D. dkk (2022). Pengertian Pendidikan. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4(6)

Rizky, M. dkk. (2022). Pendekatan Cognitif Behavior Therapy (CBT) Mengatasi Depresi. jurnal literasi pendidikan, 1 (2), 265-280.

Salsabilah Q & Darwis S. R. (2021). Mengubah Pola Pikir Negatif Pada Remaja Melalui Cognitive Restructuring. jurnal Pekerjaan Sosial, 4(1).

Saraswati, W.S. dkk. (2024). Implementasi Teknik Cognitive Behavior Theraphy (CBT) dalam Meningkatkan Performa Atlet Profesional, 4(2), 102-111.

Sandayanti, V, Sani, N, dkk. (2021). Hubungan Olahraga dan Motivasi Belajar Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati. Jurnal Medika Malahayati, 5(2), 109-116. https://doi.org/10.33024/jmm.v5i2.4120

Timur, H ,R Arfandi, A, dkk. (2020). Studi Konsentrasi Belajar Mahasiswa Jurusan Pend. Teknik Sipil dan Perencanaan Fakultas Teknik Universitas Negeri Makasar.