

## **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP PENINGKATAN *SELF CONTROL* SISWA PENGEMAR K-POP**

**Vanessa Br. Hutagaol<sup>\*1</sup>, Tri Umari<sup>1</sup>, Donal<sup>1</sup>**  
**Universitas Riau, Indonesia<sup>1</sup>**

**Email: [vanessa.br5998@student.unri.ac.id](mailto:vanessa.br5998@student.unri.ac.id) , [tri.umari@lecturer.unri.ac.id](mailto:tri.umari@lecturer.unri.ac.id) ,  
[donal@lecturer.unri.ac.id](mailto:donal@lecturer.unri.ac.id)**

Received: 14 Desember 2022; Accepted 10 Januari 2023; Published 16 Januari 2023  
Ed 2022; 3(2): 242-248

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok terhadap peningkatan pengendalian diri siswa penggemar K-pop di SMPN 25 Pekanbaru. Didapatkan 6 sampel dari total keseluruhan siswa kelas VIII SMPN 25 Pekanbaru yang menjadi bagian dari populasi penelitian. Pengumpulan data selama penelitian menggunakan kuesioner (angket), yang validitasnya diuji di atas 0,361 dan uji reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0,817. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok yang diterapkan melalui teknik *cognitive restructuring* meningkatkan pengendalian diri mahasiswa penggemar K-pop sebesar 78%.

**Kata Kunci :** konseling kelompok, self control, cognitive restructuring

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to examine the effect of cognitive restructuring in group counseling on increasing the self-control of students who are K-pop fans at SMPN 25 Pekanbaru. There were 6 samples from the total class VIII students of SMPN 25 Pekanbaru who were part of the study population. Collecting data during the study used a questionnaire (questionnaire), whose validity was tested above 0.361 and the Cronbach's alpha reliability test was 0.817. The results of research show that group counseling applied through cognitive restructuring techniques increases the self-control of students who are K-pop fans by 78%.*

Keywords: *group counseling, self control, cognitive restructuring*

---

Copyright © 2022, Journal of Education and Teaching

DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jete.v3i2.20410>

## **PENDAHULUAN**

Saat ini, Korea Selatan telah berhasil menyebarkan produk budaya rakyat dan musik populernya ke seluruh dunia. Bahkan, keberadaan budaya Korea mudah diterima oleh banyak orang dari berbagai kalangan. K-pop dan banyak hal lain yang berhubungan dengan Korea

seperti drama, masakan atau fashion sering disebut sebagai "Korean Wave". Laporan majalah Egsaugm (dalam, Korry El-Yana, 2021) "The Korean Wave Phenomenon in Indonesia" menyatakan bahwa globalisasi dan perkembangan teknologi informasi yang cukup luas di Indonesia menjadi salah satu faktor yang terkait dengan fenomena tersebut.

Nurfaidah Ardis (2021) mengacu pada fenomena perang penggemar gadis-gadis muda penggemar K-pop di media social, dari perilaku fanatik tersebut, terlihat adanya keterkaitan antara fanatisme terhadap musik K-pop dengan agresi verbal mereka di media sosial, yang kemudian berujung pada perilaku *fanboy* di media sosial. Adzka Ghaffara (2022) tentang hubungan pengendalian diri dengan pemujaan terhadap selebriti di kalangan penggemar mahasiswa *Stray Kids* di Bandung, menyimpulkan bahwa dari 101 responden, penggemar mahasiswa *Stray Kids* di Kota Bandung berada pada kategori pengendalian diri yang rendah.

Dua penelitian telah menunjukkan hubungan antara penggemar K-Pop dan perilaku bermasalah mereka, yang disebut pengendalian diri. Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron, 2010), mereka mendefinisikan manajemen diri sebagai kemampuan untuk mengatur, mengatur, mengorientasikan, dan mengarahkan perilaku individu menuju hal-hal yang positif. Hal ini menurut Furter (dalam, Sunarto & Agung Hartono, 2008), tidak menjawab tantangan perkembangan mereka karena menjadi remaja berarti memahami nilai-nilai. Memahami nilai-nilai berarti tidak hanya memahaminya, tetapi juga mempraktikkannya dalam kehidupan kita sehari-hari.

Adanya pengendalian diri yang baik diharapkan mampu membuat manusia berpikir dan bertindak secara rasional dan tidak terjebak dalam gagasan imajiner sepihak antara dirinya dan idolanya. *Fans* dengan pengendalian diri diharapkan mampu mengekang keinginannya untuk memuja idolanya

Ketika orang semakin tua, mereka harus menjalani hidup mereka dengan lebih bijak dan menikmati musik dengan lebih bijak pula, yaitu seperti dengan mendengarkan tanpa menunjukkan bahwa mereka terlalu memuja idola mereka. Hal ini dapat dikaitkan dengan penggunaan pengendalian diri dalam dirinya, sehingga seseorang harus memiliki pengendalian diri yang baik. Pengendalian diri atau *self control* adalah kemampuan individu untuk mencegah atau mencegah terwujudnya suatu dorongan sebagai perilaku yang melanggar atau bertentangan dengan standar moral. Apalagi jika mengingat bahwa remaja memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan tanpa hambatan yang berarti. Termasuk topik pengendalian diri di kalangan remaja penggemar K-pop.

Menurut Sherry Cormier (Nursalim, 2014), restrukturisasi kognitif adalah teknik yang berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pernyataan diri negatif dan keyakinan irasional konseli. Dalam restrukturisasi kognitif, keyakinan, sikap, dan panduan kognitif dianggap memengaruhi respons perilaku dan emosional yang maladaptif. Tujuan dari teknik ini juga untuk membantu individu menghubungkan persepsi dan pemikiran dengan emosi dan perilaku.

Sedangkan konseling kelompok menggunakan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pemecahan masalah masing-masing anggota kelompok dan dibahas secara intens dan konstruktif diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan pemimpin kelompok (Prayitno, 2017).

Oleh karena itu, dengan latar belakang permasalahan yang telah dibahas di atas, saya ingin melakukan survei tentang Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Restructuring terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa Penggemar K-Pop di SMPN 25 Pekanbaru.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Pengumpulan data dalam penelitian ini dipilih melalui angket (kuesioner). Kuesioner, atau angket itu sendiri, adalah metode pengumpulan data di mana peneliti mengajukan serangkaian pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden dan kemudian dijawab (Sugiyono, 2019). Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Survei tersebut kemudian dibagikan kepada responden, termasuk pertanyaan pengaturan diri untuk siswa penggemar K-pop.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tingkat *Self-Control* Siswa Penggemar K-Pop Sebelum dan Sesudah diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

**Tabel 1 Tingkat *Self-Control* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring***

No.	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1.	Tinggi	74-100	0	0	2	33%
3.	Sedang	54-73	0	0	4	67%
4.	Redah	20-53	6	100%		0
	Jumlah		6	100%	6	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan *self control* siswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori rendah yaitu sebesar 100% sebanyak 6 orang. Kemudian setelah diberikan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok *self control* mereka berada pada kategori sedang 67% sebanyak 4 siswa dan yang berada pada kategori tinggi 33% sebanyak 2 siswa. Ini menunjukkan adanya perubahan *self control* oleh hampir seluruh siswa.

**Tabel 2 Rekapitulasi *Self Control* Per Indikator secara Keseluruhan**

	$\sum$ Item	Pretest		Kategori	Posttest		Peningkatan	Kategori
		F	%		F	%		
<i>Cognitive Control</i>	7	71	34%	Sedang	148	70%	36%	Tinggi
<i>Behavior Control</i>	6	67	37%	Sedang	148	82%	45%	Tinggi
<i>Desecional Control</i>	7	62	29%	Sedang	156	74%	45%	Tinggi

## 2. Uji Hipotesis

### a. Perbedaan *Self Control* Siswa Penggemar K-Pop sebelum dan sesudah diberikan Konseling dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

Untuk mengetahui perbedaan tingkat *self control* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* dapat dilihat tabel di bawah ini:

**Tabel 3 Perbedaan Skor *Pretest* dan *Posttest Self Control* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik *Cognitive Restructuring***

Subjek	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
WK	33	Rendah	72	Sedang
EP	35	Rendah	84	Tinggi
CYM	29	Rendah	69	Sedang
AKP	34	Rendah	70	Sedang
YF	41	Rendah	91	Tinggi
WF	30	Rendah	66	Sedang
Jumlah	202		452	

Sumber: Data Olahan Peneliti Tahun 2022

Berdasarkan Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri siswa penggemar K-pop meningkat setelah kepemimpinan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Peningkatan skor menunjukkan bahwa menurut indikator yang diteliti, kepemimpinan kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kontrol diri siswa penggemar K-pop dalam beberapa cara. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:

Uji Wilcoxon digunakan dengan SPSS versi 20 untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *self control* sebelum dan sesudah konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok.

**Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	posttest – pretest
Z	-2,207 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,027

Sumber: Data olahan Peneliti 2022

Dasar pengambilan keputusan uji wilcoxon yaitu jika nilai *Asymp.sig* < 0,05 maka hipotesis diterima. Jika nilai *Asymp.sig* > 0,05 maka hipotesis ditolak. Berdasarkan data “Tes Statistic”, diketahui *Asymp.sig* 0,027. Karena nilai 0,027 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis Diterima”. Artinya ada perbedaan antara tingkat *self control* siswa untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh konseling

kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self control* siswa penggemar K-Pop di SMPN 25 Pekanbaru.

**b. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Control* Siswa Penggemar K-Pop.**

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self control* siswa penggemar K-Pop, maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan uji Rank Spearman dalam SPSS Versi 20.

**Tabel 5 Uji Rank Spearman**

		Correlations		
			Pretest	Posttest
Spearman's rho	Pretest	Correlation	1,000	,886*
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	,019
		N	6	6
	Posttest	Correlation	,886*	1,000
		Coefficient		
Sig. (2-tailed)		,019	.	
	N	6	6	

*Suber: Data Olahan Peneliti Tahun 2022*

Dari hasil pengolahan data di atas terlihat bahwa nilai Sig.(2-tailed) yang didapat adalah 0,019. Berdasarkan keputusan tersebut maka hipotesis dapat diterima jika nilai Sig.(dua sisi) lebih kecil dari 0,05. Pada penelitian ini nilai Sig. (2-tailed) = 0,019 (0,019 < 0,05). Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap peningkatan kontrol diri siswa penggemar K-POP.

Untuk mencari koefisien determinasi digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$(r_s)^2 = (0,886)^2 = 0,784$$

Untuk mengetahui persentasenya, maka  $(r_s)^2$  dikali dengan 100%

$$0,784 \times 100\% = 78\%$$

Artinya, pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap *self control* siswa penggemar K-Pop adalah 78%, sementara untuk 28% persen lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor internal maupun eksternal siswa tersebut.

**SIMPULAN**

Atas dasar hasil dan pembahasan sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. *Self control* siswa penggemar K-Pop sebelum diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok berada pada kategori rendah. Sedangkan

*self control* siswa penggemar K-Pop setelah diberikan teknik cognitive restructuring melalui konseling kelompok berada pada kategori sedang dan tinggi.

2. Terdapat perbedaan signifikan *self control* siswa penggemar K-Pop sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok
3. Teknik *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok berpengaruh besar terhadap peningkatan *self control* siswa penggemar K-Pop

## DAFTAR PUSTAKA

- Aristanti, R., & Rohmatun, R. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri (Self control) dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja Penggemar Korean Pop (K-Pop) di Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Asiah, A., & Batubara, G. I. B. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa Kelas VIII-B MTSN 1 Tapanuli Tengah Tahun Ajaran 2018/2019. *JGK (Jurnal Guru Kita)*, 3(2), 144-157.
- El-Yana, Korry. (2021). *Dijajah Korea*. Tangerang. Indigo Media
- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2016). Konseling kelompok cognitive-behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi prokrastinasi akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119-125.
- Faizah, N., & Uyun, Z. (2022). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Akhir Penggemar K-Pop di DKI Jakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ghaffara, A., & Qodariah, S. (2022). Hubungan Self-control dengan Celebrity Worship pada Mahasiswa Penggemar Stray Kids di Bandung. In *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1).
- Junita, M., Syahrman, S., & Herawati, A. A. (2021). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Siswa di Kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 169-180.
- Khairil, M., & Yusaputra, M. I. (2019). Efek Ketergantungan Remaja K-Popers terhadap Media Sosial di Kota Palu, *Jurnal Aspikom*, 4(1), 14-25.
- Khumas, A., & Nurdin, M. N. H. (2021). Pengaruh Perilaku Fanatik Terhadap Agresi Verbal Remaja Perempuan Penggemar K-Pop di Media Sosial. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 42-49.
- Nuraini, Niken. (2017). “*Fanatisme Fans K-Pop: Candu dan Bumbu Remaja*”, <https://kumparan.com/kumparank-pop/fanatisme-fans-k-pop-candu-dan-bumbu-remaja/full>
- Nursalim, M. (2014) *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta Barat. Akademia Permata
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil*. Depok. PT RajaGrafindo Persada
- Selvya, F., Sugiharto, D. Y. P., & Samsudi, S. (2017). Teknik cognitive restructuring dan thought stopping dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 20-27.

- Sugiyono. (2019).*Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*.Bandung.Alfabeta
- Sulistiya, E., Sugiharto, D. Y. P., & Mulawarman, M. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 135-140