



EFEKTIVITAS TEORI KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK MENIRU UNTUK MENINGKATKAN CERDAS EMOSI SISWA SMA

Diva Andita¹, I Ketut Dharsana², Putu Ari Dharmayanti³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha^{1,2,3}

e-mail: diva.andita@student.undiksha.ac.id¹, iketut.dharsana@undiksha.ac.id²,
putuari.dharmayanti@undiksha.ac.id³

Diterima: 08/07/2026; Direvisi: 26/07/2026; Diterbitkan: 03/08/2026

ABSTRAK

Cerdas emosi merupakan salah satu kompetensi penting yang mendukung keberhasilan siswa dalam mengelola emosi, membangun hubungan sosial, dan menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah. Namun, masih terdapat siswa yang menunjukkan tingkat cerdas emosi rendah sehingga memerlukan layanan bimbingan dan konseling yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru dalam meningkatkan cerdas emosi siswa SMA Negeri 1 Singaraja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Non-equivalent Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel penelitian terdiri atas 68 siswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner cerdas emosi yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, *independent sample t-test*, dan *effect size*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan cerdas emosi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hasil *independent sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p = 0,001 < 0,05$), sedangkan nilai *effect size* sebesar 2,133 menunjukkan bahwa perlakuan memberikan pengaruh yang kuat. Dengan demikian, konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru efektif dalam meningkatkan cerdas emosi siswa SMA Negeri 1 Singaraja.

Kata Kunci: *Konseling Kognitif Perilaku, Teknik Meniru, Cerdas Emosi*

ABSTRACT

Emotional intelligence is an essential competency that supports students in managing their emotions, building social relationships, and coping with various challenges in the school environment. However, some students still demonstrate low levels of emotional intelligence, indicating the need for effective guidance and counseling interventions. This study aimed to examine the effectiveness of cognitive behavioral counseling using the modeling technique in improving the emotional intelligence of students at SMA Negeri 1 Singaraja. The study employed a quantitative approach with a *Non-equivalent Pretest-Posttest Control Group Design*. The sample consisted of 68 students who were assigned to an experimental group and a control group. Data were collected using an emotional intelligence questionnaire that had met validity and reliability requirements. Data were analyzed using normality and homogeneity tests, an independent samples *t-test*, and effect size analysis. The results indicated that the experimental group showed a greater improvement in emotional intelligence than the control group. The independent samples *t-test* revealed a significant difference between the two groups ($p = 0.001 < 0.05$), while the effect size value of 2.133 indicated a strong treatment effect. Therefore, cognitive behavioral counseling using the modeling technique is effective in improving the emotional intelligence of students at SMA Negeri 1 Singaraja.



Keywords: *Cognitive Behavioral Counseling, Modeling Technique, Emotional Intelligence*

PENDAHULUAN

Cerdas emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, memotivasi diri, serta mengelola emosi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan tersebut memiliki peranan penting dalam perkembangan peserta didik karena membantu mereka menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial. Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengenali dan memahami kondisi emosinya, mengelola dorongan serta perilaku secara tepat, membangun hubungan sosial yang positif, dan menghadapi berbagai permasalahan secara lebih adaptif. Hal tersebut sejalan dengan konsep kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (1999), yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali emosi diri (*self-awareness*), mengelola emosi (*self-regulation*), memotivasi diri (*motivation*), memahami emosi orang lain (*empathy*), serta membangun hubungan sosial yang efektif (*social skills*). Kemampuan-kemampuan tersebut berperan penting dalam membantu peserta didik mengembangkan kontrol diri, kemampuan berinteraksi, serta pengambilan keputusan yang lebih positif dalam lingkungan belajar maupun kehidupan sosial. Sebaliknya, rendahnya cerdas emosi dapat menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam mengelola perasaan, mudah menyerah ketika menghadapi hambatan, serta mengalami masalah dalam interaksi sosial. Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki kontribusi penting terhadap perkembangan peserta didik, terutama dalam mendukung kesejahteraan psikologis, kemampuan beradaptasi, pencapaian akademik, serta kualitas hubungan sosial. Peserta didik dengan kecerdasan emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik, memahami kondisi emosional diri dan orang lain, serta membangun interaksi sosial yang positif. Hal ini diperkuat oleh Yundari dan Nurcahyo (2023) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa SMA. Selain itu, Kirana et al., (2023) menemukan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan dengan kemampuan siswa dalam menghadapi *academic burnout* dan mendukung pencapaian prestasi belajar.

Idealnya peserta didik mampu mengenali perasaan yang muncul dalam dirinya, memiliki motivasi untuk mencapai tujuan, dan mampu mengelola emosi secara tepat dalam berbagai situasi (Goleman, 1999). Kemampuan tersebut menjadi salah satu kompetensi penting dalam pembentukan karakter dan kesiapan peserta didik menghadapi berbagai perubahan sosial maupun tuntutan akademik pada abad ke-21. Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Singaraja, masih ditemukan peserta didik yang mengalami kesulitan mengenali perasaan yang dialaminya, mudah kehilangan semangat ketika menghadapi masalah, serta kurang mampu mengendalikan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi aktual sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu peserta didik mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara optimal.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan cerdas emosi peserta didik adalah konseling kognitif perilaku (*Cognitive Behavioral Counseling*). Konseling kognitif perilaku (*Cognitive Behavioral Counseling*) merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada perubahan pola pikir, keyakinan, dan perilaku individu melalui proses identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, serta pengembangan strategi perilaku yang lebih adaptif. Pendekatan ini relevan dalam pengembangan kecerdasan emosi

peserta didik karena membantu siswa memahami kondisi emosional, mengendalikan respons terhadap permasalahan, serta membangun kemampuan regulasi diri yang lebih baik. Penelitian Hilmy et al., (2022) menunjukkan bahwa layanan konseling kognitif perilaku melalui teknik *coping* mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, sehingga peserta didik lebih mampu mengelola tekanan dan menghadapi masalah secara konstruktif. Selain itu, Budiastutik et al., (2022) menjelaskan bahwa konseling kognitif perilaku efektif dalam membantu perubahan perilaku siswa melalui proses pengenalan pikiran, pengendalian diri, dan pembentukan respons perilaku yang lebih positif. Sejalan dengan temuan tersebut, Rizaldi dan Rabbani (2025) menunjukkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berpengaruh terhadap permasalahan emosi remaja di sekolah. Melalui proses identifikasi pikiran negatif dan perubahan pola pikir yang lebih adaptif, CBT membantu peserta didik memahami serta mengelola respons emosional sehingga mampu menghadapi permasalahan secara lebih positif. Pendekatan ini berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Konseling kognitif perilaku merupakan pendekatan konseling yang membantu individu mengenali hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Melalui proses identifikasi pikiran negatif, evaluasi keyakinan yang kurang adaptif, serta pengubahan pola pikir menjadi lebih rasional, individu diarahkan untuk mengembangkan respons emosional dan perilaku yang lebih positif. Pendekatan ini relevan dalam meningkatkan kecerdasan emosi peserta didik karena membantu siswa memahami emosi, mengendalikan respons diri, serta mengembangkan kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi berbagai permasalahan (Salsabila et al., 2025). Sejumlah penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam membantu individu mengembangkan kemampuan regulasi emosi, mengendalikan respons emosional, serta membentuk perilaku yang lebih adaptif. Melalui proses identifikasi pikiran yang memengaruhi emosi, restrukturisasi kognitif, dan latihan pengelolaan respons perilaku, CBT dapat membantu individu memahami serta mengelola emosinya secara lebih positif. Penelitian Anandiva dan Soetardhio (2023) menunjukkan bahwa intervensi regulasi emosi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* mampu meningkatkan keterampilan regulasi emosi individu melalui perubahan cara berpikir dan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Melalui perubahan cara berpikir tersebut, peserta didik diharapkan mampu memahami kondisi emosinya secara lebih baik dan mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara efektif.

Dalam penelitian ini, konseling kognitif perilaku dipadukan dengan teknik meniru (*modeling*). Teknik meniru merupakan teknik yang berlandaskan teori pembelajaran sosial yang menekankan proses belajar melalui pengamatan terhadap perilaku model. Melalui pengamatan terhadap model yang menunjukkan perilaku positif, peserta didik dapat memperoleh pengalaman belajar yang konkret mengenai cara mengenali perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi. Proses observasi dan peniruan merupakan mekanisme penting dalam teori kognitif sosial Bandura yang menjelaskan bahwa peserta didik dapat mempelajari perilaku melalui pengamatan terhadap model di lingkungan sosialnya. Bandura (2001) menjelaskan bahwa individu tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya melalui proses regulasi diri (*self-regulation*). Dalam konteks perkembangan kecerdasan emosi, proses modeling memungkinkan peserta didik mengamati cara individu lain dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi, sehingga mereka dapat mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap berbagai situasi sosial. Pandangan tersebut diperkuat oleh Rahman (2022) yang menunjukkan bahwa strategi bimbingan dan konseling kelompok dengan teknik modeling yang berlandaskan teori belajar sosial Bandura efektif dalam mengembangkan regulasi diri peserta didik. Penelitian

terbaru menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengamati, memerankan, dan mengevaluasi suatu perilaku sosial dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta perilaku adaptif. Melalui kegiatan simulasi dan pengalaman langsung, peserta didik memperoleh kesempatan untuk memahami respons emosional, mempraktikkan cara menghadapi situasi sosial, serta mengembangkan keterampilan interpersonal secara lebih efektif. Hal ini sejalan dengan penelitian Anggraini dan Harahap (2023) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa karena melibatkan proses pengamatan, pengalaman peran, dan latihan perilaku dalam menghadapi berbagai situasi emosional.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku maupun teknik meniru efektif digunakan untuk membantu perkembangan aspek psikologis peserta didik. Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa teknik modeling efektif dalam membantu perubahan perilaku dan perkembangan aspek emosional peserta didik. Melalui proses mengamati, meniru, dan mengevaluasi perilaku model yang diberikan, peserta didik memperoleh pengalaman belajar sosial yang dapat membantu mereka mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara lebih tepat. Hal ini didukung oleh Sultan et al., (2023) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik modeling secara signifikan mampu meningkatkan kecerdasan emosi siswa melalui proses pembelajaran berbasis contoh perilaku yang positif. Penelitian lain dalam lima tahun terakhir juga melaporkan bahwa konseling berbasis CBT efektif meningkatkan berbagai aspek psikologis remaja, seperti regulasi emosi, resiliensi, dan penyesuaian diri Anandiva dan Soetardhio (2023). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih menguji efektivitas konseling kognitif perilaku atau teknik *modeling* secara terpisah dan belum banyak yang mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut dalam upaya meningkatkan cerdas emosi siswa sekolah menengah. Selain itu, penelitian mengenai penerapan kombinasi konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru pada konteks layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Singaraja belum ditemukan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, nilai kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penerapan konseling kognitif perilaku yang dipadukan dengan teknik meniru sebagai intervensi terpadu untuk meningkatkan cerdas emosi siswa sekolah menengah. Integrasi kedua pendekatan tersebut diharapkan tidak hanya membantu peserta didik mengubah pola pikir yang kurang adaptif, tetapi juga memberikan pengalaman belajar melalui observasi terhadap model perilaku positif sehingga perubahan emosional dan perilaku dapat berlangsung secara lebih efektif. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru dalam meningkatkan cerdas emosi siswa SMA Negeri 1 Singaraja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi experiment*. Desain penelitian yang digunakan adalah *Non-equivalent Pretest-Posttest Control Group Design*. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Kedua kelompok diberikan *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan untuk mengetahui perubahan tingkat cerdas emosi siswa. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Singaraja. Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Singaraja. Sampel penelitian berjumlah 68 siswa yang terdiri atas 34 siswa pada

kelompok eksperimen dan 34 siswa pada kelompok kontrol. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *random intact group*.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner cerdas emosi yang disusun berdasarkan tiga indikator, yaitu mengenal perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Analisis data dilakukan secara bertahap melalui uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, uji homogenitas menggunakan Levene Test, uji hipotesis menggunakan *Independent Sample t-test*, serta perhitungan *effect size* untuk mengetahui tingkat efektivitas perlakuan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran awal mengenai perubahan skor cerdas emosi siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Perbandingan skor pretest dan posttest digunakan untuk melihat kecenderungan peningkatan cerdas emosi pada masing-masing kelompok sebelum dilakukan pengujian statistik inferensial. Deskripsi hasil ini menjadi dasar dalam menilai efektivitas perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata skor pretest, posttest, dan besarnya peningkatan pada kedua kelompok disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rata-rata Skor Pretest dan Posttest

Kelompok	Pretest	Posttest	Peningkatan
Eksperimen	102,88	119,29	16,41
Kontrol	101,60	102,90	1,30

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor cerdas emosi kelompok eksperimen meningkat dari 102,88 pada saat pretest menjadi 119,29 pada saat posttest, dengan peningkatan sebesar 16,41 poin. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan dari 101,60 menjadi 102,90 atau sebesar 1,30 poin. Perbedaan besarnya peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kelompok yang memperoleh perlakuan konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru mengalami perkembangan cerdas emosi yang lebih baik dibandingkan kelompok yang tidak memperoleh perlakuan. Untuk memastikan bahwa kedua kelompok memiliki varians yang sama sebelum dilakukan pengujian hipotesis, selanjutnya dilakukan uji homogenitas yang hasilnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Statistik	Sig
Levene Test	0,894

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji homogenitas menggunakan Levene Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,894 yang lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa varians data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen sehingga memenuhi salah satu asumsi untuk melakukan uji parametrik. Dengan terpenuhinya asumsi homogenitas, analisis dapat dilanjutkan menggunakan *independent sample t-test* untuk menguji perbedaan cerdas emosi antara kedua kelompok setelah perlakuan. Hasil pengujian hipotesis menggunakan *independent sample t-test* disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Uji	Sig. (2-tailed)
Independent Sample t-test	0,001

Berdasarkan Tabel 3, hasil *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada cerdas emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan. Dengan demikian, konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru terbukti memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan cerdas emosi siswa dibandingkan dengan pembelajaran tanpa perlakuan tersebut. Untuk mengetahui besarnya pengaruh perlakuan yang diberikan, selanjutnya dilakukan analisis *effect size* yang hasilnya disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Effect Size

Effect Size	Kategori
2,133	Kuat

Berdasarkan Tabel 4, hasil perhitungan *effect size* menunjukkan nilai sebesar 2,133 yang termasuk dalam kategori efek kuat. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru memberikan pengaruh yang besar terhadap peningkatan cerdas emosi siswa. Besarnya nilai *effect size* menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan demikian, penerapan konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif intervensi yang efektif untuk meningkatkan cerdas emosi siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru efektif untuk meningkatkan cerdas emosi siswa SMA Negeri 1 Singaraja. Hal tersebut terlihat dari peningkatan rata-rata skor cerdas emosi pada kelompok eksperimen dari 102,88 menjadi 119,29, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan dari 101,60 menjadi 102,90. Selain itu, hasil *Independent Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil tersebut diperkuat oleh nilai *effect size* sebesar 2,133 yang termasuk kategori efek kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan cerdas emosi siswa. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Ambarsari (2024) yang menunjukkan bahwa layanan konseling individual menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mampu meningkatkan kecerdasan emosional siswa melalui proses pemahaman diri, pengelolaan pikiran, dan perubahan respons emosional.

Peningkatan kecerdasan emosi siswa dalam penelitian ini sejalan dengan konsep Goleman (2018) yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosi mencakup kemampuan mengenali perasaan diri, mengelola emosi, memotivasi diri, memahami emosi orang lain, serta membangun hubungan sosial yang efektif. Kemampuan tersebut menjadi aspek penting bagi peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial secara adaptif. Pandangan tersebut diperkuat oleh Salimah et al., (2023) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dengan hasil belajar peserta didik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan peserta didik dalam mengenali, mengatur, dan memanfaatkan emosi

berperan dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran. Melalui layanan konseling yang diberikan, siswa memperoleh kesempatan untuk memahami emosi yang dialami, mengenali penyebab munculnya emosi tertentu, serta mempelajari cara yang lebih tepat dalam merespons situasi yang dihadapi. Kondisi tersebut membantu siswa mengembangkan kemampuan dalam mengenali dan mengelola emosi sehingga tingkat cerdas emosi mereka meningkat. Hal ini diperkuat oleh Apriliana dan Nalle (2025) yang menunjukkan bahwa teknik *symbolic modelling* dalam layanan konseling kelompok efektif meningkatkan kecerdasan emosional siswa melalui proses pengamatan, pemahaman, dan praktik perilaku emosional yang positif.

Keberhasilan layanan juga dapat dijelaskan melalui pendekatan konseling kognitif perilaku. Menurut (Salsabila et al., 2025), perilaku dan emosi individu dipengaruhi oleh cara berpikir yang dimiliki. Konseling kognitif perilaku membantu individu mengidentifikasi pikiran yang kurang rasional dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional (Salsabila et al., 2025). Dalam penelitian ini, siswa diajak untuk mengevaluasi cara berpikir yang memengaruhi respons emosional mereka. Ketika siswa mampu mengubah pola pikir yang kurang tepat menjadi lebih rasional, mereka menjadi lebih mampu mengendalikan emosi, memotivasi diri, dan menampilkan perilaku yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut diperkuat oleh Riyadhah et al. (2021) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif meningkatkan regulasi emosi siswa. Selain itu, te Brinke et al. (2022) menjelaskan bahwa pendekatan CBT yang berfokus pada regulasi emosi mampu membantu remaja mengembangkan kemampuan mengendalikan respons emosional dan perilaku adaptif.

Selain pendekatan konseling kognitif perilaku, teknik meniru juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan cerdas emosi siswa. Teknik meniru yang berlandaskan teori pembelajaran sosial Bandura memungkinkan siswa belajar melalui proses observasi terhadap model (Bandura, 2001). Melalui pengamatan terhadap model yang menampilkan perilaku positif dalam mengenali perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi, siswa memperoleh gambaran konkret mengenai perilaku yang diharapkan. Proses observasi tersebut memudahkan siswa untuk memahami dan menerapkan perilaku yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari sehingga terjadi peningkatan cerdas emosi. Hasil ini sejalan dengan Apriliana dan Nalle (2025) yang menegaskan bahwa teknik *symbolic modelling* membantu siswa mengembangkan kecerdasan emosional melalui pembelajaran berbasis contoh perilaku yang dapat diamati dan ditiru.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sultan et al., (2023) yang menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku dan teknik meniru efektif dalam membantu perkembangan aspek psikologis peserta didik. Selain itu, Pratiwi et al. (2025) menemukan bahwa konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif mampu meningkatkan ketahanan akademik siswa, sedangkan Liu et al. (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT dapat meningkatkan resiliensi psikologis dan emosi akademik peserta didik. Hasil penelitian ini juga memberikan implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya sebagai alternatif layanan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengenali perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi. Oleh karena itu, konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi layanan yang efektif untuk meningkatkan cerdas emosi siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru efektif dalam meningkatkan cerdas emosi siswa SMA Negeri 1 Singaraja.

Efektivitas tersebut dibuktikan melalui peningkatan rata-rata skor cerdas emosi pada kelompok eksperimen yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Hasil uji *Independent Sample t-test* juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penerapan konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru mampu memberikan perubahan yang nyata terhadap peningkatan cerdas emosi siswa.

Keefektifan intervensi semakin diperkuat oleh nilai *effect size* sebesar 2,133 yang termasuk dalam kategori efek kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki dampak yang besar secara praktis dalam meningkatkan cerdas emosi siswa. Melalui proses konseling yang dipadukan dengan teknik meniru, siswa menjadi lebih mampu mengenali emosi diri, mengelola respons emosional, memahami perasaan orang lain, serta membangun hubungan sosial yang lebih positif. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru dalam meningkatkan cerdas emosi siswa telah tercapai sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa konselor sekolah dapat memanfaatkan konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung perkembangan cerdas emosi siswa. Pendekatan tersebut dapat diterapkan secara lebih luas karena mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan emosional yang mendukung keberhasilan belajar maupun kehidupan sosialnya. Selain itu, pendekatan ini juga berpotensi dikembangkan dengan mengintegrasikan media pembelajaran atau teknik konseling lainnya sehingga pelaksanaannya menjadi lebih variatif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, cakupan sekolah yang lebih beragam, serta melakukan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) untuk mengetahui keberlanjutan pengaruh intervensi terhadap perkembangan cerdas emosi siswa dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsari, A. I. (2024). Layanan konseling individual menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 7(3), 17–22. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/24058>
- Anandiva, N. P., & Soetardhio, E. A. (2023). Intervensi regulasi emosi marah berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi marah pada anak. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 482–495. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7139>
- Anggraini, A. A., & Harahap, A. C. P. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 7(2), 155–163. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i2.19470>
- Apriliana, I. P. A., & Nalle, A. P. (2025). Konseling kelompok teknik symbolic modelling untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa kejuruan: Efektifkah? *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.30653/001.202591.410>
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>



- Budiastutik, L., Budiyanto, & Nursalim, M. (2022). Behavioural cognitive counseling to improve student discipline. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 6(2), 79–86. <https://doi.org/10.30653/001.202262.201>
- Goleman, D. (1999). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2018). *Kecerdasan emosi: Mengapa emotional intelligence lebih penting daripada IQ* (T. Hermaya, Penerj.). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hilmy, N. A., Barida, M., & Susilowati, N. (2022). Upaya meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *coping* di SMK Sakti Gemolong. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 2739–2746. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5903>
- Kirana, A. W., Flurentin, E., & Setiyowati, A. J. (2023). Hubungan antara kecerdasan emosional dan academic burnout dengan prestasi belajar siswa SMPN 2 Pakis Kabupaten Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(4), 291–302. <https://doi.org/10.17977/um065v3i42023p291-302>
- Liu, L., Chen, C., & Li, S. (2025). Efficacy of cognitive behavioral group counseling in enhancing the psychological resilience and academic emotion of urban primary school students. *BMC Psychology*, 13(1), 189. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02472-y>
- Pratiwi, N. K. D. K., Gading, I. K., & Rismawan, K. S. G. (2025). Cognitive behavioral counseling with cognitive restructuring techniques to improve academic resilience in junior high school students. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(3). <https://doi.org/10.23887/jibk.v16i3.101571>
- Rahman, M. A. (2022). Strategi bimbingan dan konseling kelompok dengan teknik modeling untuk mengembangkan regulasi diri siswa kelas X dan XI di SMKN 2 Garut. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 4721–4732. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2884>
- Riyadah, R., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2021). The effectiveness of group counseling with cognitive restructuring technique to improve students' emotion regulation and self-esteem. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(3), 199–205. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/54688>
- Rizaldi, M., & Rabbani, Z. R. (2025). Pengaruh pendekatan Cognitive Behavioral Therapy terhadap masalah emosi remaja di SMP Negeri 1 Kopang. *Educational Note*, 1(1), 15–22. <https://ejournal.kalibra.or.id/index.php/edunote/article/view/5>
- Salimah, K. N., Suharsono, S., & Nuryadin, E. (2023). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran biologi. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 10(1), 79–89. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/article/view/61288>
- Salsabila, R. R., Kusnawan, A., & Nurmasari, Y. (2025). Intervensi konseling kelompok berbasis CBT terhadap regulasi emosi santri. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i1.71894>
- Sultan, A. D., Fitriani, A., & Wulandari, R. (2023). Model layanan konseling kelompok Islami dengan teknik modeling untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(03), 532–545. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4722>
- te Brinke, L. W., Schuiringa, H. D., Menting, A. T. A., Deković, M., Westera, J. J., & de Castro, B. O. (2022). Treatment approach and sequence effects in cognitive behavioral therapy targeting emotion regulation among adolescents with externalizing problems and



intellectual disabilities. *Cognitive Therapy and Research*, 46, 302–318.

<https://doi.org/10.1007/s10608-021-10261-1>

Yundari, A. D., & Nurcahyo, F. A. (2023). Peran kelekatan dengan orangtua dan kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. *Jurnal Psikologi Udayana*, 10(1), 103–113. <https://doi.org/10.24843/JPU.2023.v10.i01.p10>