

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE DEFUSION* UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* SISWA SMA

Emilia¹, Syska Purnama Sari², Arizona³

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}

e-mail: emiliahputrimahendri@gmail.com¹, syskapurnamasari@gmail.com²,
Arizona.karnoe@gmail.com³

Diterima: 14/6/2026; Direvisi: 23/6/2026; Diterbitkan: 12/7/2026

ABSTRAK

Kemampuan siswa untuk menghadapi tuntutan akademik sangat dipengaruhi oleh *self-efficacy*, karena keyakinan terhadap kemampuan diri menentukan keberanian dalam menghadapi tantangan, mempertahankan usaha, dan menyelesaikan tugas. Ketika keyakinan tersebut rendah, siswa cenderung menghindari situasi yang menantang, kehilangan motivasi, serta mudah menyerah saat menemui hambatan. Kondisi tersebut mendorong penerapan layanan konseling kelompok yang memanfaatkan teknik *cognitive defusion* sebagai strategi untuk membantu siswa membangun hubungan yang lebih adaptif terhadap pikiran-pikiran negatif. Efektivitas intervensi tersebut dikaji melalui penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental One Group Pretest-Posttest*. Penelitian melibatkan enam siswa yang dipilih secara *purposive* dari populasi 70 siswa kelas XI B1 dan XI C1 SMA Negeri 7 Palembang berdasarkan hasil observasi, *pretest*, dan rekomendasi guru bimbingan dan konseling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket *self-efficacy* dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan Uji Wilcoxon *Signed Rank*. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan *self-efficacy* setelah intervensi dengan nilai signifikansi 0,028 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik *cognitive defusion* efektif diterapkan dalam layanan konseling kelompok untuk memperkuat *self-efficacy* siswa, sekaligus memberikan dukungan empiris terhadap implementasi pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: *Cognitive Defusion, Konseling Kelompok, Self-Efficacy*

ABSTRACT

Students' ability to cope with academic demands is strongly influenced by their self-efficacy, as confidence in one's own capabilities shapes the willingness to face challenges, sustain effort, and accomplish academic tasks. When this belief is weak, students are more likely to avoid challenging situations, experience diminished learning motivation, and give up easily when confronted with difficulties. This condition highlights the need for group counseling interventions incorporating the cognitive defusion technique to help students develop a more adaptive relationship with their negative thoughts. The effectiveness of this intervention was examined using a quantitative approach with a pre-experimental One Group Pretest-Posttest design. The study involved six students purposively selected from a population of 70 eleventh-grade students from classes XI B1 and XI C1 at SMA Negeri 7 Palembang based on observation results, pretest scores, and recommendations from the school counselor. Data were collected through a self-efficacy questionnaire and documentation, and subsequently analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The findings revealed a significant improvement in students' self-efficacy following the intervention, with a significance value of 0.028 ($p < 0.05$). These results



indicate that the cognitive defusion technique is an effective group counseling strategy for strengthening students' self-efficacy while providing additional empirical support for the implementation of the Acceptance and Commitment Therapy (ACT) approach in school guidance and counseling services.

Keywords: *Cognitive Counseling Defusion, Group, Self-Efficacy*

PENDAHULUAN

Lingkungan belajar di sekolah menengah tidak hanya menuntut penguasaan materi pelajaran, tetapi juga kemampuan peserta didik untuk mempertahankan keyakinan terhadap kapasitas dirinya ketika berhadapan dengan berbagai tantangan akademik. Perbedaan kemampuan intelektual sering kali tidak sepenuhnya menjelaskan variasi pencapaian belajar antarsiswa karena respons terhadap tekanan, kegagalan, maupun tugas yang kompleks juga dipengaruhi oleh aspek psikologis. Dalam konteks tersebut, *self-efficacy* menjadi konstruksi yang menjelaskan bagaimana individu menilai kemampuannya sendiri sebelum memutuskan untuk bertindak. Keyakinan tersebut menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan, seberapa lama seseorang bertahan menghadapi kesulitan, serta bagaimana ia memaknai pengalaman belajar yang dijalani (Waddington, 2023; Aprillianti & Dewi, 2022).

Fenomena tersebut menjadikan *self-efficacy* tidak sekadar dipahami sebagai karakteristik personal, melainkan sebagai mekanisme psikologis yang memengaruhi keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran. Peserta didik yang memiliki keyakinan positif terhadap kemampuannya cenderung lebih aktif mengeksplorasi tugas, bersedia menghadapi tantangan baru, dan mempertahankan motivasi ketika mengalami hambatan. Sebaliknya, rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri sering kali diikuti oleh kecenderungan menghindari situasi yang dianggap sulit, berkurangnya ketekunan, serta munculnya keraguan yang menghambat proses belajar. Hubungan tersebut tercermin dalam berbagai temuan empiris yang memperlihatkan bahwa *self-efficacy* berkaitan erat dengan prestasi akademik, regulasi diri, motivasi belajar, serta keterlibatan peserta didik dalam menyelesaikan aktivitas pembelajaran (Aprillianti & Dewi, 2022; Salmiah et al., 2025; Junaidi et al., 2025).

Persoalan rendahnya *self-efficacy* pada peserta didik tidak selalu muncul dalam bentuk kegagalan akademik yang mudah diamati, tetapi lebih sering tampak melalui pola perilaku sehari-hari selama proses pembelajaran berlangsung. Keraguan ketika diminta menyampaikan pendapat, kecenderungan memilih tugas yang dianggap aman, hingga keputusan untuk menghentikan usaha saat menghadapi kesulitan merupakan gambaran bahwa hambatan psikologis masih memengaruhi cara peserta didik berinteraksi dengan tuntutan belajar. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa penguatan aspek psikologis memerlukan intervensi yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan akademik, tetapi juga pada perubahan cara individu memandang dirinya sendiri. Sejalan dengan itu, layanan konseling kelompok telah dilaporkan mampu membantu peserta didik membangun keyakinan yang lebih adaptif terhadap kemampuannya, sementara berbagai bentuk intervensi psikologis juga menghasilkan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan pada individu dengan tingkat *self-efficacy* rendah (Habsy & Suryoningsih, 2022; Sulistiyowati & Winarto, 2025).

Perkembangan pendekatan konseling modern menunjukkan pergeseran orientasi dari upaya menghilangkan pikiran negatif menuju kemampuan individu dalam membangun hubungan yang lebih sehat dengan pengalaman internalnya. Perspektif tersebut menjadi dasar lahirnya *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, yang menempatkan fleksibilitas





psikologis sebagai fondasi perubahan perilaku. Salah satu teknik utama dalam pendekatan tersebut ialah *cognitive defusion*, yaitu strategi yang membantu individu menyadari bahwa pikiran negatif tidak selalu merepresentasikan kenyataan sehingga tidak harus menentukan pilihan maupun perilaku yang diambil. Pendekatan semacam ini dinilai relevan untuk konteks pendidikan karena peserta didik sering kali dihadapkan pada evaluasi akademik yang memunculkan berbagai bentuk keraguan terhadap kemampuan diri. Dukungan terhadap efektivitas *ACT* dalam meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis juga semakin menguat melalui berbagai kajian *systematic review* maupun *meta-analysis* (Sanjiwani & Sari, 2025; Alharran et al., 2026).

Dalam praktik bimbingan dan konseling, penerapan teknik *cognitive defusion* mulai memperoleh perhatian karena menawarkan pendekatan yang berbeda dibandingkan strategi kognitif konvensional. Fokus intervensi tidak diarahkan pada mengubah isi pikiran, melainkan mengurangi dominasi pikiran tersebut terhadap perilaku individu. Pendekatan ini memberikan ruang bagi peserta didik untuk tetap bertindak sesuai tujuan meskipun masih memiliki pengalaman berpikir negatif. Bukti empiris memperlihatkan bahwa teknik *cognitive defusion* efektif meningkatkan rasa percaya diri remaja melalui layanan konseling individu, sedangkan penelitian lain melaporkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa setelah mengikuti layanan konseling berbasis teknik yang sama (Sembiring et al., 2024; Munandar, 2024). Temuan tersebut membuka peluang bahwa mekanisme psikologis yang mendasari peningkatan *self-confidence* juga berpotensi memperkuat *self-efficacy* dalam konteks pembelajaran.

Walaupun perkembangan penelitian mengenai *cognitive defusion* semakin pesat, distribusi bukti empiris masih memperlihatkan ruang yang belum banyak dieksplorasi. Sebagian penelitian lebih banyak menguji efektivitas teknik tersebut terhadap *self-confidence*, *self-efficacy* karier, maupun konteks pendidikan selain sekolah menengah atas negeri, seperti madrasah, sekolah kejuruan, atau kelompok nonsekolah (Habsy & Suryoningsih, 2022; Munandar, 2024; Sembiring et al., 2024). Padahal, karakteristik peserta didik pada setiap lingkungan pendidikan dapat menghasilkan dinamika *self-efficacy* yang berbeda sehingga efektivitas suatu intervensi psikologis tidak dapat diasumsikan berlaku secara universal (Huang et al., 2026). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa pengujian teknik *cognitive defusion* pada siswa SMA negeri masih memerlukan dukungan bukti empiris yang lebih memadai agar penerapannya memiliki landasan ilmiah yang lebih kuat.

Konteks tersebut juga tercermin pada hasil observasi awal di SMA Negeri 7 Palembang yang memperlihatkan masih adanya peserta didik dengan kecenderungan mudah menyerah ketika menghadapi soal yang menantang, enggan melakukan presentasi di depan kelas, dan lebih memilih aktivitas yang dianggap memiliki risiko kegagalan lebih rendah. Pola perilaku tersebut mengindikasikan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri belum berkembang secara optimal meskipun tuntutan akademik terus meningkat. Berangkat dari kondisi tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive defusion* dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa SMA Negeri 7 Palembang. Selain memberikan gambaran empiris mengenai penerapan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* pada konteks sekolah menengah atas negeri, penelitian ini juga diharapkan memperluas bukti ilmiah mengenai pemanfaatan teknik *cognitive defusion* sebagai strategi penguatan aspek psikologis yang berkontribusi terhadap keberhasilan belajar peserta didik.





METODE PENELITIAN

Rangkaian penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 7 Palembang pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 dengan melibatkan peserta didik yang menunjukkan kecenderungan *self-efficacy* rendah. Identifikasi peserta dilakukan melalui kombinasi hasil observasi selama Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP), skor *pretest*, serta rekomendasi guru bimbingan dan konseling sehingga diperoleh enam siswa sebagai subjek penelitian, masing-masing terdiri atas tiga siswa dari kelas XI B1 dan tiga siswa dari kelas XI C1. Keenam peserta tersebut dipilih dari populasi yang berjumlah 70 siswa menggunakan teknik *purposive sampling* karena memenuhi karakteristik yang sesuai dengan tujuan intervensi. Untuk mengkaji perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah pemberian layanan, penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental One Group Pretest-Posttest*.

Pelaksanaan intervensi diawali dengan pengukuran kondisi awal peserta melalui *pretest* menggunakan angket *self-efficacy*. Tahapan berikutnya berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive defusion* yang diselenggarakan dalam tiga kali pertemuan, masing-masing berdurasi sekitar 60 menit. Sesi pertama diarahkan pada pembentukan *rapport*, penyepakatan aturan kelompok, identifikasi pengalaman akademik yang berkaitan dengan rendahnya *self-efficacy*, serta pengenalan pikiran-pikiran negatif yang sering memengaruhi perilaku belajar peserta. Pada sesi kedua peserta berlatih menerapkan teknik *cognitive defusion* melalui aktivitas mengamati pikiran tanpa memberikan penilaian, membedakan pikiran dari fakta, melakukan refleksi pengalaman, dan mendiskusikan cara menghadapi situasi akademik secara lebih adaptif. Selanjutnya, sesi ketiga difokuskan pada evaluasi perubahan yang dirasakan peserta, penguatan keterampilan yang telah dipelajari, penyusunan strategi penerapan dalam aktivitas belajar sehari-hari, serta pengisian *posttest* untuk memperoleh gambaran perubahan setelah seluruh layanan selesai diberikan.

Informasi yang dibutuhkan diperoleh melalui angket *self-efficacy* dan dokumentasi kegiatan. Angket dikembangkan berdasarkan indikator keyakinan dalam menyelesaikan tugas, kemampuan menghadapi kesulitan, ketekunan mencapai tujuan, serta kepercayaan terhadap kemampuan diri dengan menggunakan skala Likert lima pilihan jawaban, dan telah memenuhi persyaratan validitas serta reliabilitas sebelum digunakan. Dokumentasi berupa foto dimanfaatkan sebagai bukti pelaksanaan setiap sesi konseling kelompok sekaligus mendukung kelengkapan data penelitian. Seluruh data kemudian diolah menggunakan perangkat lunak **IBM SPSS Statistics** melalui Uji Wilcoxon *Signed Rank* untuk membandingkan skor *pretest* dan *posttest*, sehingga perubahan *self-efficacy* setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive defusion* dapat dinilai secara objektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

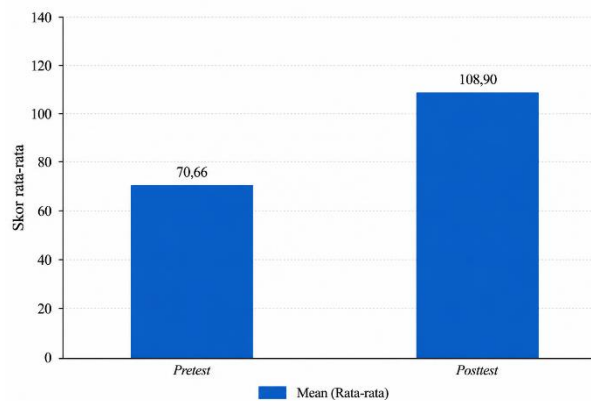
Hasil

Efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive defusion* dievaluasi melalui perbandingan kondisi peserta sebelum dan sesudah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan. Enam siswa yang terpilih sebagai subjek penelitian terlebih dahulu mengikuti pengukuran awal menggunakan angket *pretest*, kemudian memperoleh layanan konseling kelompok dalam tiga sesi, dan diakhiri dengan pengukuran kembali melalui *posttest*. Rangkaian pengukuran tersebut digunakan untuk menggambarkan perubahan yang terjadi setelah pemberian intervensi. Ringkasan statistik deskriptif dari kedua tahap pengukuran disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor *Pretest* dan *Posttest Self-Efficacy*

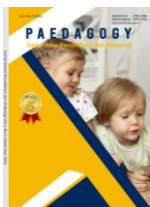
Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	6	6
Mean	70,66	108,90
Median	69,50	105,50
Standar Deviasi	9,266	2,503
Minimum	61	104
Maximum	85	111

Uraian pada Tabel 1 memperlihatkan adanya perubahan yang konsisten pada seluruh indikator statistik setelah layanan diberikan. Nilai rata-rata meningkat dari 70,66 menjadi 108,90, sementara median juga bergeser dari 69,50 menjadi 105,50. Sebaliknya, standar deviasi mengalami penurunan dari 9,266 menjadi 2,503 yang menunjukkan bahwa penyebaran skor antarpeserta menjadi lebih homogen setelah intervensi. Pergeseran nilai minimum dari 61 menjadi 104 dan nilai maksimum dari 85 menjadi 111 semakin memperlihatkan bahwa perubahan tidak hanya terjadi pada rata-rata, tetapi juga pada keseluruhan rentang skor. Untuk memberikan gambaran yang lebih mudah diamati, perbandingan rata-rata kedua pengukuran tersebut divisualisasikan melalui Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan Rata-rata Skor *Pretest* dan *Posttest Self-Efficacy*

Visualisasi pada Gambar 1 mempertegas pola perubahan yang sebelumnya telah terlihat pada statistik deskriptif. Perbedaan tinggi rata-rata antara pengukuran awal dan pengukuran akhir tampak cukup jelas sehingga arah perubahan dapat dikenali secara langsung melalui grafik. Seluruh peserta memperlihatkan kecenderungan peningkatan setelah mengikuti layanan konseling kelompok, sehingga tidak ditemukan indikasi penurunan skor pada pengukuran akhir. Walaupun demikian, pengamatan secara deskriptif belum cukup untuk memastikan kebermaknaan perubahan tersebut. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan Uji Wilcoxon *Signed Rank* yang hasilnya disajikan pada Tabel 2.



Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon *Signed Rank*

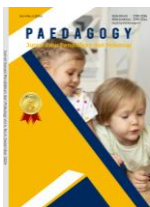
Statistik	Nilai
<i>Positive Ranks</i>	6
<i>Negative Ranks</i>	0
<i>Ties</i>	0
<i>Z</i>	-2,201
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,028

Informasi pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa seluruh responden berada pada kategori *positive ranks*, sedangkan *negative ranks* maupun *ties* tidak ditemukan sama sekali. Pola tersebut mengindikasikan bahwa setiap peserta mengalami peningkatan skor setelah memperoleh layanan konseling kelompok. Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,028 yang lebih kecil daripada 0,05 memperlihatkan bahwa perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* memiliki signifikansi secara statistik. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima dan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive defusion* terbukti efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa SMA Negeri 7 Palembang.

Pembahasan

Kemampuan peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kognitif, tetapi juga oleh cara mereka menilai kemampuan dirinya ketika berhadapan dengan situasi yang menantang. Pada kondisi awal penelitian, peserta memperlihatkan kecenderungan meragukan kapasitas diri sehingga lebih memilih menghindari tugas yang dianggap sulit dibandingkan mencoba menyelesaikannya. Pola tersebut memperlihatkan bahwa hambatan belajar sering kali berawal dari interpretasi negatif terhadap kemampuan pribadi, bukan semata-mata karena keterbatasan kompetensi akademik. Fenomena ini memperkuat pandangan bahwa *self-efficacy* merupakan fondasi penting dalam membentuk perilaku adaptif peserta didik selama proses pembelajaran, sebagaimana juga dijelaskan oleh Paath dan Karema Sarajar (2026) serta Basaria (2025) yang menempatkan keyakinan terhadap kemampuan diri sebagai faktor yang memengaruhi ketahanan psikologis dan perkembangan akademik remaja.

Perubahan yang muncul setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok memperlihatkan bahwa penguatan *self-efficacy* tidak terjadi secara instan melalui pemberian motivasi, tetapi berkembang melalui pengalaman belajar sosial yang dialami peserta selama proses konseling. Dinamika kelompok memungkinkan setiap anggota mendengarkan pengalaman orang lain, memperoleh umpan balik, sekaligus menyadari bahwa kesulitan yang mereka hadapi bukan merupakan pengalaman yang bersifat individual. Kesadaran tersebut menciptakan ruang refleksi yang membantu peserta memandang tantangan akademik secara lebih proporsional sehingga rasa percaya terhadap kemampuan diri mulai berkembang. Proses demikian menjelaskan mengapa peningkatan yang terjadi tidak hanya tercermin pada skor pengukuran, tetapi juga pada perubahan cara peserta merespons tuntutan belajar. Pola perubahan ini memiliki arah yang serupa dengan temuan Mukaromah et al. (2025) maupun Al Ridwan et al. (2025) yang memperlihatkan bahwa penerapan teknik *cognitive defusion* dalam



layanan konseling mampu memperkuat aspek psikologis yang berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri.

Jika dicermati lebih mendalam, perubahan tersebut berkaitan erat dengan cara peserta membangun hubungan baru terhadap pikiran yang sebelumnya dianggap sebagai kenyataan. Pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* melalui teknik *cognitive defusion* tidak berupaya menghilangkan pikiran negatif, tetapi membantu individu menyadari bahwa pikiran tersebut hanyalah pengalaman mental yang tidak harus menentukan perilaku. Ketika peserta tidak lagi memaknai pikiran seperti "saya tidak mampu" atau "saya pasti gagal" sebagai kebenaran mutlak, ruang untuk bertindak secara lebih adaptif menjadi semakin terbuka. Dengan kata lain, perubahan perilaku muncul karena adanya peningkatan fleksibilitas psikologis, bukan karena hilangnya pengalaman negatif itu sendiri. Penjelasan tersebut sejalan dengan temuan Naili et al. (2024) mengenai peran *Acceptance and Commitment Therapy* dalam mengurangi kecemasan melalui peningkatan fleksibilitas psikologis, serta didukung oleh Hakim et al. (2026) yang menjelaskan efektivitas pendekatan tersebut dalam membantu remaja menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif.

Menariknya, perubahan *self-efficacy* yang ditemukan pada penelitian ini juga mengisyaratkan bahwa keberhasilan belajar tidak selalu ditentukan oleh peningkatan kemampuan akademik secara langsung. Selama proses konseling berlangsung, peserta belajar mengelola respons emosional dan proses berpikir yang sebelumnya menjadi penghambat dalam mengambil keputusan akademik. Ketika peserta mulai mampu menerima keberadaan pikiran negatif tanpa harus dikendalikan olehnya, mereka menunjukkan kesiapan yang lebih besar untuk mencoba, bertahan, dan menyelesaikan tugas yang sebelumnya dihindari. Perspektif tersebut memperlihatkan bahwa penguatan *self-efficacy* lebih dekat dengan perubahan cara individu mengelola pengalaman internal dibandingkan sekadar peningkatan rasa percaya diri. Interpretasi ini selaras dengan temuan Jaya et al. (2024) mengenai kontribusi *Acceptance and Commitment Therapy* terhadap kesejahteraan psikologis, serta penelitian Amiri et al. (2025) yang menunjukkan bahwa peningkatan fleksibilitas psikologis melalui terapi kelompok berbasis *ACT* berdampak positif terhadap *self-efficacy*.

Apabila hasil penelitian ini ditempatkan dalam konteks penelitian-penelitian sebelumnya, tampak bahwa arah perubahan yang diperoleh relatif konsisten meskipun pendekatan konseling yang digunakan tidak selalu sama. Konseling kelompok berbasis *Solution Focused Brief Counseling* yang diteliti oleh Summiyati et al. (2023) maupun pendekatan realita yang dilaporkan Aini dan Astuti (2025) sama-sama menghasilkan peningkatan pada aspek psikologis peserta didik, walaupun mekanisme perubahan yang digunakan berbeda. Sementara itu, Kipke (2024) menunjukkan bahwa *cognitive defusion* memiliki efektivitas yang lebih baik dibandingkan *cognitive restructuring* dalam membantu remaja mengurangi dominasi pikiran negatif. Kesamaan arah temuan tersebut memperlihatkan bahwa keberhasilan layanan konseling tidak semata ditentukan oleh model intervensinya, melainkan oleh sejauh mana intervensi tersebut mampu mengubah cara individu memaknai pengalaman internal yang selama ini membatasi perilakunya.

Kontribusi penelitian ini tidak berhenti pada pembuktian bahwa teknik *cognitive defusion* efektif diterapkan dalam layanan konseling kelompok. Seluruh peserta mengalami peningkatan skor yang ditunjukkan oleh *positive ranks* sebanyak enam responden tanpa ditemukannya *negative ranks* maupun *ties*, dengan nilai signifikansi 0,028 ($p < 0,05$), sehingga pola perubahan berlangsung secara konsisten pada setiap peserta. Jika dibandingkan dengan penelitian Mukaromah et al. (2025), Al Ridwan et al. (2025), dan Munandar (2024), arah



temuannya sama-sama mengindikasikan adanya peningkatan aspek psikologis setelah penerapan *cognitive defusion*, meskipun variabel yang diukur, karakteristik responden, bentuk layanan, serta konteks pendidikan yang digunakan tidak identik. Perbedaan konteks tersebut sangat mungkin memengaruhi besarnya perubahan yang diperoleh karena kondisi awal peserta, dinamika interaksi kelompok, intensitas pelaksanaan layanan, serta lingkungan belajar merupakan faktor yang turut menentukan efektivitas suatu intervensi psikologis. Oleh sebab itu, kebaruan penelitian ini tidak hanya terletak pada konteks SMA negeri, tetapi juga pada bukti bahwa teknik *cognitive defusion* tetap menghasilkan perubahan yang konsisten ketika diterapkan melalui layanan konseling kelompok pada peserta didik dengan karakteristik akademik yang berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya.

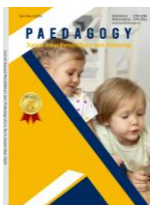
Implikasi penelitian ini memperlihatkan bahwa pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu memberikan perhatian yang lebih besar terhadap pembentukan fleksibilitas psikologis peserta didik. Pendekatan yang membantu siswa mengubah cara memandang pengalaman internalnya berpotensi memberikan dampak yang lebih berkelanjutan dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada perubahan isi pikiran. Dari sisi teoretis, temuan ini semakin memperkuat konsep *Acceptance and Commitment Therapy* bahwa perilaku adaptif berkembang melalui perubahan hubungan individu dengan pikirannya, bukan melalui upaya menghilangkan pikiran negatif itu sendiri. Dari sisi praktis, teknik *cognitive defusion* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif layanan konseling kelompok bagi guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa membangun *self-efficacy* yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi efektivitas intervensi yang diterapkan, tetapi juga memperluas pemahaman mengenai bagaimana perubahan psikologis dapat menjadi landasan bagi peningkatan kesiapan belajar peserta didik di lingkungan sekolah menengah.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive defusion* efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa SMA Negeri 7 Palembang, sehingga tujuan penelitian untuk menguji efektivitas intervensi tersebut telah tercapai. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan cara siswa memaknai pikiran-pikiran negatif merupakan faktor penting dalam memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri, sehingga siswa lebih siap menghadapi tuntutan akademik tanpa didominasi oleh keraguan maupun rasa takut terhadap kegagalan. Hasil penelitian juga memperluas bukti empiris mengenai penerapan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam layanan bimbingan dan konseling pada konteks sekolah menengah atas negeri, yang selama ini masih relatif terbatas dibandingkan penelitian pada jenjang dan lingkungan pendidikan lainnya. Dengan demikian, teknik *cognitive defusion* tidak hanya efektif sebagai strategi intervensi untuk meningkatkan *self-efficacy*, tetapi juga berkontribusi dalam memperkaya pengembangan layanan konseling yang berorientasi pada peningkatan fleksibilitas psikologis peserta didik.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *cognitive defusion* layak diintegrasikan ke dalam program layanan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai alternatif intervensi preventif maupun kuratif untuk membantu siswa membangun keyakinan diri yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan belajar. Penguatan *self-efficacy* melalui pendekatan tersebut diharapkan mampu mendukung peningkatan motivasi belajar, ketahanan akademik, serta kesiapan siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan pada jenjang pendidikan menengah. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden





yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta mengeksplorasi efektivitas teknik *cognitive defusion* pada variabel psikologis lain, seperti kecemasan akademik, stres belajar, resiliensi, atau motivasi belajar, sehingga diperoleh bukti empiris yang lebih komprehensif. Pengembangan tersebut diharapkan dapat memperluas implementasi pendekatan berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* dalam praktik layanan bimbingan dan konseling di berbagai jenjang pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. N., & Astuti, F. H. (2025). Penerapan konseling kelompok berbasis pendekatan realita untuk meningkatkan *self confidence* siswa. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(4), 685–693. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.9813>
- Al Ridwan, M. F., Galugu, N. S., & Anuar, A. B. (2025). Efektifitas konseling kelompok teknik *cognitive defusion* terhadap *self-confidence* siswa introvert. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 11(1), 89–98. <http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v11i1.19335>
- Alharran, A. M., Aldousari, A. H., Alnajdi, S., Alwazzan, L. T., Alsaid, M. A., Alkandari, D. K., ... & Alazemi, W. B. (2026). Acceptance and Commitment Therapy for the parents of children and adolescents with autism spectrum disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The Canadian Journal of Psychiatry*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/07067437261450738>
- Amiri, H., Ajdani, Z., Mianehsaz, E., & Alvani, S. R. (2025). The effectiveness of Acceptance and Commitment group therapy on pain self-efficacy and psychological distress among patients with chronic musculoskeletal pain: A randomized controlled trial. *IJ Psychiatry and Behavioral Sciences*, 19, e164398. <https://doi.org/10.5812/ijpbs-160626>
- Aprillianti, S. W., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan antara *self-efficacy* dengan prestasi belajar siswa di SMA X. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 195–213. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p195-213>
- Basaria, D. (2025). Pengaruh dukungan sosial dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik pada remaja akhir korban *bullying*. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(4), 320–338. <https://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/9628>
- Habsy, B. A., & Suryoningsih, M. (2022). Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self-efficacy* karir siswa SMK, efektifkah? *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 6(2), 46–51. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n2.p46-51>
- Hakim, M. A., Styawan, H., Purwoko, B., & Habsy, B. A. (2026). Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam menangani kecemasan dan resiliensi remaja: Sebuah kajian literatur. *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 10(1), 46–57. <https://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/UQ/article/view/2512>
- Huang, J., Zhang, Y., Zhu, A. Y. F., Gong, Y., & Kong, H. M. R. (2026). Distinguishing subtypes of *self-efficacy* among secondary school teachers: A latent profile analysis. *Journal of Teacher Education*, 77(1), 55–70. <https://doi.org/10.1177/00224871241234872>
- Jaya, M. A., Hartini, H., & Puspitasari, R. (2024). Konseling kelompok dengan teknik Acceptance Commitment Therapy (ACT) dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual mahasiswa. *Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, 8(1), 1–20. <https://ejournal.uniib.ac.id/index.php/tarbiyatuna/article/view/2085>



- Junaidi, J., Salwa, N., Zulfiana, S., & Anwar, F. (2025). Pengaruh penerapan *self-efficacy* terhadap motivasi belajar siswa kelas III SD. *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(3), 96–101. <https://doi.org/10.63980/eduvasi.v1i3.98>
- Kipke, A. (2024). *Confronting cognitions: Examining the relative efficacy of cognitive restructuring vs. cognitive defusion when treating adolescents with social anxiety* (Master's thesis). Hofstra University.
- Mukaromah, M., Hendar, K., & Hayati, R. M. (2025). The effect of group counseling with *cognitive defusion* technique in cognitive behavior therapy to enhance *self-confidence*. *Grief and Trauma*, 3(2), 47–57. <https://journal.scidacplus.com/index.php/gt/article/view/816>
- Munandar, A. (2024). *Penerapan teknik cognitive defusion untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa MAS Guppi Samata* (Undergraduate thesis). Universitas Negeri Makassar. <https://eprints.unm.ac.id/35232/>
- Naili, Q. M., Conia, P. D. D., & Prabowo, A. S. (2024). Penerapan Acceptance Commitment Therapy untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. *Counselor: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Anak*, 2(2), 1–16. <https://jurnal.desantapublisher.com/index.php/counselor/article/view/311>
- Paath, L. A., & Karema Sarajar, D. (2026). Hubungan antara *self-efficacy* dan *social loafing* pada siswa sekolah menengah atas. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 6(2), 1903–1915. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i2.10340>
- Salmiah, S., Daud, F., Hartono, H., & Hartati, H. (2025). Hubungan antara efikasi diri, regulasi diri, dan motivasi belajar dengan hasil belajar biologi peserta didik kelas XI. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(7), 8072–8080. <http://www.jiip.stkipyapisdompu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/8600>
- Sanjiwani, A. A. S., & Sari, N. L. K. R. (2025). Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy pada remaja: A systematic review. *Humanitas: Jurnal Psikologi*, 9(1), 155–172. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v9i1.10566>
- Sembiring, R., Sahada, F., & Insan, L. (2024). Layanan konseling individu menggunakan teknik konseling *cognitive defusion* untuk meningkatkan rasa percaya diri pada remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 7(2), 93–102. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/24037>
- Sulistiyowati, S., & Winarto, E. (2025). Intervensi edukasi untuk meningkatkan *self-efficacy* dan mengontrol IDWG pada pasien hemodialisa: *Narrative review*. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(2), 800–805. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss2.1923>
- Summiyati, M., Asrori, M., & Putri, A. (2023). Keefektifan konseling kelompok SFBC meningkatkan *self-efficacy* siswa SMP Negeri 19 Pontianak. *Academy of Education Journal*, 14(2), 1338–1350. <https://doi.org/10.47200/aoej.v14i2.2029>
- Waddington, J. (2023). *Self-efficacy*. *ELT Journal*, 77(2), 237–240. <https://doi.org/10.1093/elt/ccac046>

