

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang ditandai dengan tuntutan kemandirian, penyesuaian diri, serta kemampuan menerima diri secara realistis. Pada fase ini, penerimaan diri (*self-acceptance*) menjadi aspek yang sangat penting karena berpengaruh langsung terhadap kesehatan mental serta kepercayaan diri mahasiswa. Secara ideal, mahasiswa diharapkan memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi agar dapat berfungsi secara optimal dalam menjalani kehidupan akademik maupun sosial di lingkungan perguruan tinggi. Menurut memiliki penerimaan diri yang baik mampu memahami kelebihan dan keterbatasan yang dimilikinya tanpa menyalahkan diri sendiri, sehingga mereka dapat menjalani peran perkembangannya secara jauh lebih adaptif. Penerimaan diri yang sehat ini menjadi fondasi utama bagi pembentukan kepribadian yang stabil, meningkatkan rasa percaya diri, mendukung kesehatan mental yang positif, serta memudahkan mahasiswa untuk beradaptasi secara dinamis dengan berbagai tuntutan baru di lingkungan perkampusan.

Namun kenyataan di lapangan menunjukkan kondisi yang berbeda dari harapan tersebut. Mahasiswa perantauan harus menghadapi perubahan lingkungan, budaya, sistem akademik, serta keterpisahan dari keluarga yang dapat memicu tekanan psikologis. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan peneliti di lingkungan Program Studi

Bimbingan dan Konseling, Kampus 2 Universitas PGRI Madiun, ditemukan bahwa sejumlah mahasiswa perantauan mengalami kesulitan dalam menerima diri. Beberapa indikasi yang tampak antara lain rasa minder dan kurang percaya diri, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, kesulitan bergaul dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta munculnya pikiran negatif terhadap kemampuan diri sendiri, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya interaksi sosial dan penerimaan diri mahasiswa perantauan tersebut. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Luzanil & Menaldi (2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa perantauan cenderung mengalami kecemasan akademik dan pikiran negatif terhadap kemampuan diri, yang pada akhirnya menurunkan penerimaan diri secara keseluruhan.

Permasalahan penerimaan diri pada mahasiswa perantauan juga dipengaruhi oleh pola pikir yang irasional dan distorsi kognitif, seperti merasa tidak cukup baik, membandingkan diri dengan orang lain, serta memandang kegagalan sebagai kelemahan pribadi (Filda & Hikmah, 2023b). Ni et al. (2024) menjelaskan bahwa ketidakmampuan individu mengelola pikiran negatif akan memperkuat emosi negatif dan perilaku maladaptif, termasuk penolakan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya bersifat suportif, tetapi juga mampu menyasar perubahan pola pikir yang mendasarinya. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dinilai efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive

restructuring, yang berfokus pada upaya mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Penelitian Rosidah et al. (2025) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik ini efektif meningkatkan aspek psikologis individu melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif, sehingga berdampak pada peningkatan penilaian diri yang lebih positif. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Filda & Hikmah (2023) dan Luzanil & Menaldi (2022), yang menunjukkan bahwa intervensi kognitif berbasis kelompok efektif membantu mahasiswa perantauan mengubah cara pandang terhadap diri dan situasi akademik yang sebelumnya dianggap mengancam.

Didukung oleh hasil penelitian-penelitian terdahulu, peneliti memandang bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring relevan untuk diteliti lebih lanjut pada konteks mahasiswa perantauan, mengingat karakteristik dan tantangan yang mereka hadapi berbeda dengan mahasiswa non-perantauan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok teknik cognitive restructuring terhadap penerimaan diri mahasiswa BK. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis dalam pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya terkait intervensi kognitif dalam setting kelompok, serta manfaat praktis sebagai acuan bagi konselor perguruan tinggi dalam merancang layanan konseling yang tepat sasaran bagi mahasiswa perantauan.

B. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah, maka Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini dibatasi pada penerimaan diri mahasiswa perantauan Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun.
2. Penelitian ini dibatasi pada layanan konseling kelompok dengan *Teknik cognitive restructuring* sebagai variabel bebas (X), tanpa membandingkan dengan Teknik konseling kelompok lainnya.
3. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa perantauan Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun, tanpa melibatkan mahasiswa non-perantauan

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, Apakah layanan konseling kelompok dengan *teknik cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa perantauan Bimbingan dan Konseling?

D. Tujuan

Peneliti melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive*

restructuring terhadap peningkatan penerimaan diri mahasiswa perantauan

Bimbingan dan Konseling

E. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait efektivitas layanan konseling kelompok dengan Teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa perantauan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian diharapkan dapat membantu mahasiswa perantauan dalam meningkatkan penerimaan diri, mengubah pola pikir negatif menjadi rasional, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan banding peneliti bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa dengan variabel, subjek, atau metode penelitian yang berbeda.

F. Definisi Operasional

1. Penerimaan Diri

Penerimaan diri dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan mahasiswa perantauan program studi Bimbingan dan Konseling dalam memahami, mengakui, dan menerima dirinya secara menyeluruh, baik kelebihan maupun kekurangan, serta mampu menilai diri secara realistis tanpa adanya penolakan atau perasaan negatif yang berlebihan terhadap diri sendiri. Penerimaan diri dalam penelitian ini dilihat berdasarkan indikator, yaitu menerima kelebihan dan kekurangan diri, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, Memiliki sifat percaya diri, dan mampu menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Penerimaan diri diukur menggunakan instrumen skala likert penerimaan diri yang disusun berdasarkan indikator penerimaan diri.

2. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring

Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam penelitian ini diartikan sebagai suatu layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara berkelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok serta menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk membantu mahasiswa perantauan mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Tujuan dari layanan

konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* adalah untuk membantu mahasiswa perantauan mengurangi pikiran otomatis negatif, mengembangkan pola pikir yang lebih rasional, serta meningkatkan kemampuan dalam menerima diri secara positif. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap pembentukan dan orientasi, tahap identifikasi masalah dan pikiran negatif, tahap eksplorasi distorsi kognitif, tahap restrukturisasi kognitif, tahap latihan dan penguatan, serta tahap evaluasi dan terminasi.

