

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Penerimaan Diri

a. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan menerima seluruh aspek dirinya secara realita, baik kelebihan maupun kekurangan, tanpa disertai perasaan menolak atau membenci diri sendiri. Hurlock (2011) menyatakan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri mampu menilai dirinya secara objektif dan tidak menyalahkan diri maupun lingkungan atas keterbatasan yang di miliki. Penerimaan diri menjadi dasar paling penting dalam pembentukan kepribadian yang sehat dan stabil.

Klatte et al. (2016) menjelaskan bahwa penerimaan diri ditandai dengan sikap realistis terhadap potensi diri, kemampuan menerima kelemahan tanpa rasa rendah diri, serta adanya tanggung jawab terhadap perilaku yang ditampilkan. Individu dengan penerimaan diri yang baik cenderung mampu menyesuaikan diri secara sosial dan emosional dalam berbagai situasi kehidupan.

Penerimaan diri juga berkontribusi dalam meningkatkan rasa percaya diri serta membantu individu menyadari bahwa setiap

manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Apabila individu memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah, maka individu tersebut cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap perkembangan kepribadiannya (Sholekah et al, 2021)

Berdasarkan uraian teori di atas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk memahami dan menerima dirinya secara realistis, baik kelebihan maupun kekurangan, sehingga mampu bersikap positif terhadap diri sendiri. Individu dengan penerimaan diri yang baik cenderung lebih mampu menyesuaikan diri secara sosial dan emosional, sedangkan penerimaan diri yang rendah dapat menimbulkan penilaian diri negatif. Oleh karena itu, konseling kelompok dapat menjadi layanan yang efektif untuk membantu meningkatkan penerimaan diri melalui dukungan, interaksi, dan proses saling belajar dalam dinamika kelompok.

b. Pentingnya Memiliki Penerimaan Diri

Pentingnya penerimaan diri dapat dilihat dari kemampuan individu dalam menyesuaikan diri secara optimal. Menurut Hurlock (1974), individu yang mampu menerima dirinya secara positif cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan, baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Penerimaan diri yang baik membantu individu memahami kelebihan dan

keterbatasannya secara realistis, sehingga mampu menjalin hubungan sosial yang sehat serta berfungsi secara adaptif di lingkungan sekitarnya.

Penerimaan diri juga berkaitan dengan cara individu memaknai pengalaman hidupnya. menyatakan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik umumnya memiliki pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Dengan penerimaan diri yang baik, individu dapat melihat dirinya secara objektif, baik dari sisi kelebihan maupun kekurangan, sehingga mampu mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri. Hal ini juga berdampak pada meningkatnya kepercayaan diri, kemampuan penyesuaian diri, serta kualitas hubungan sosial dengan orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan individu. Penerimaan diri yang baik membantu individu untuk memahami dirinya secara realistis serta menyesuaikan diri secara optimal, baik dalam aspek pribadi maupun sosial. Dengan demikian, penerimaan diri tidak hanya berpengaruh pada keseimbangan psikologis, tetapi juga mendukung individu dalam menjalani kehidupan secara lebih sehat dan positif.

c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Penerimaan Diri

Menurut Permatasari & Gamayanti (2016) Penerimaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan lingkungan. Salah satu faktor utama adalah pemahaman diri, yaitu kemampuan individu mengenali dan memahami dirinya secara jujur dan realistis. Individu yang memiliki pemahaman diri yang baik cenderung lebih mudah menerima kelebihan dan kekurangannya. Selain itu, harapan yang realistis terhadap pencapaian tujuan juga berperan penting, karena harapan yang sesuai dengan kemampuan diri akan meningkatkan kepuasan dan penerimaan diri.

Faktor lingkungan turut mempengaruhi penerimaan diri, khususnya dukungan sosial dan minimnya hambatan lingkungan. Lingkungan yang memberikan dukungan, motivasi, serta bebas dari perlakuan diskriminatif memungkinkan individu merasakan kepuasan atas pencapaiannya. Menurut Mirah et al. (2025) Lingkungan baru yang berbeda dari daerah asal dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi mahasiswa perantauan. Tingginya tingkat culture shock diketahui berhubungan dengan rendahnya kemampuan penyesuaian diri, sehingga kondisi tersebut berpotensi memengaruhi penerimaan individu terhadap dirinya apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola pikiran dan emosi secara adaptif. Di samping itu, sikap sosial yang positif

dan kemampuan menjalin hubungan yang sehat membantu individu mengembangkan evaluasi diri yang lebih baik.

Penerimaan diri juga dipengaruhi oleh kondisi emosional individu. Ketiadaan stres berat memungkinkan individu berfungsi secara optimal dan memandang diri secara lebih positif. Pengalaman keberhasilan turut memperkuat kepercayaan diri, sedangkan kegagalan yang berulang dapat menurunkan penerimaan diri. Selain itu, konsep diri yang stabil, perspektif diri yang luas, serta pengalaman pengasuhan yang positif sejak masa kanak-kanak berperan dalam membentuk penerimaan diri yang sehat.

d. Karakteristik Penerimaan Diri

Berdasarkan penelitian Wijaya et al. (2023), penerimaan diri dipahami sebagai kondisi ketika individu mampu meyakini kemampuannya, berperilaku sesuai standar pribadi, bertanggung jawab atas dirinya, serta menerima konsekuensi dari setiap keputusan yang diambil. Individu dengan penerimaan diri yang baik menunjukkan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan mampu hidup secara adaptif di lingkungan sosial, khususnya di era media sosial. Adapun karakteristik penerimaan diri yang ditemukan dalam penelitian tersebut meliputi:

- 1) Mampu menerima diri sendiri secara realistis, individu memiliki persepsi diri yang objektif serta harapan yang

realistis terhadap kondisi dirinya, baik dalam hal kemampuan maupun keterbatasan.

- 2) Memiliki keyakinan terhadap diri sendiri, individu memiliki pendirian yang cukup kuat dan kepercayaan diri dalam menilai serta menentukan sikap terhadap dirinya, meskipun pada hasil penelitian komponen ini menunjukkan skor paling rendah dibandingkan komponen lainnya.
- 3) Mampu memperhitungkan keterbatasan diri, individu memahami kekurangan yang dimiliki, memandang keterbatasan sebagai hal yang wajar, mampu menerima kritik, serta menjadikan masukan orang lain sebagai sarana pengembangan diri. Komponen ini merupakan karakteristik paling dominan dalam penelitian(Wijaya et al., 2023).
- 4) Menyadari dan memanfaatkan aset diri, individu mengenali potensi yang dimiliki serta mampu memanfaatkan kemampuan tersebut secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.
- 5) Mampu mengendalikan emosi dan bertanggung jawab terhadap diri, individu dengan penerimaan diri yang baik menunjukkan kemampuan mengelola emosi, tidak menyalahkan diri secara berlebihan, dan memiliki rasa tanggung jawab atas pilihan hidupnya.

Selain itu, penerimaan diri juga berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung lebih mampu mengontrol diri, berpikir secara positif, serta menjalin hubungan sosial yang sehat dengan orang lain (Susilaningsih, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa karakteristik penerimaan diri meliputi kemampuan menerima diri secara realistis, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mampu mengelola emosi, memiliki kepercayaan diri, serta mampu menjalin hubungan sosial yang sehat. Dengan karakteristik tersebut, individu akan lebih mampu menghadapi berbagai situasi kehidupan secara adaptif dan positif.

e. Indikator Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya secara apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, serta memiliki sikap positif terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik mampu menilai dirinya secara realistis dan tetap menghargai dirinya tanpa bergantung pada penilaian orang lain.

Menurut Hurlock (1974), penerimaan diri merupakan sikap positif individu terhadap dirinya sendiri, yang ditandai dengan kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri secara

realistis. Berdasarkan pendapat tersebut, indikator penerimaan diri dalam penelitian ini meliputi beberapa aspek sebagai berikut:

- 1) Menerima kelebihan dan kekurangan diri, Individu mampu menyadari, memahami, dan menerima kondisi dirinya secara apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, tanpa merasa rendah diri atau menolak kenyataan.
- 2) Sikap positif terhadap diri sendiri, Individu memiliki pandangan yang baik terhadap dirinya, menghargai dirinya sendiri, serta tidak mudah menyalahkan diri secara berlebihan atas kekurangan yang dimiliki.
- 3) Percaya diri, Individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, tidak mudah merasa minder, serta mampu menghadapi tantangan dan situasi sosial dengan rasa percaya diri.
- 4) Kemampuan penyesuaian diri secara sosial, Individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, serta tidak merasa terasing atau ditolak dalam pergaulan sosial.

Keempat indikator tersebut digunakan sebagai dasar dalam penyusunan blueprint instrumen penerimaan diri dan pengembangan butir pernyataan angket dalam penelitian ini.

2. Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*

a. Konseling Kelompok

1) Pengertian Konseling Kelompok

Konseling Kelompok merupakan layanan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan tujuan membantu anggota mengentaskan permasalahan pribadi melalui interaksi dan dinamika kelompok. Prayitno (2018) mendefinisikan konseling kelompok sebagai layanan bantuan yang memungkinkan individu belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Interaksi dalam kelompok menjadi sarana untuk menumbuhkan pemahaman diri dan perubahan perilaku.

Barida dkk. (2023) menjelaskan bahwa konseling kelompok menekankan proses terapeutik yang terjadi melalui keterbukaan, empati dan dukungan antaranggota. Konseling kelompok tidak hanya berfokus pada permasalahan individu, tetapi juga pada pengembangan kemampuan sosial, emosional dan kognitif anggota kelompok.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bantuan yang dilakukan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika dan interaksi antaranggota untuk membantu individu mengatasi permasalahan serta mengembangkan diri. Melalui proses keterbukaan, empati, dan dukungan, konseling

kelompok tidak hanya meningkatkan pemahaman diri, tetapi juga mendorong perkembangan aspek sosial, emosional, dan kognitif individu.

2) Tujuan Konseling kelompok

Tujuan utama konseling kelompok adalah membantu individu memahami diri, mengatasi masalah, serta mengembangkan potensi diri secara optimal. Menurut Prayitno (2018) tujuan konseling kelompok meliputi peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengambil keputusan, dan keterampilan memecahkan masalah. Melalui konseling kelompok, individu diharapkan mampu mencapai perubahan sikap dan perilaku yang lebih positif.

Konseling kelompok bertujuan membangun rasa kebersamaan dan dukungan sosial sehingga anggota tidak merasa sendiri dalam menghadapi permasalahan. Selain itu, konseling kelompok juga bertujuan sebagai sarana pengembangan aspek sosial dan kognitif individu melalui interaksi dan dinamika kelompok (Pranoto & Assyifa, 2025). Yandri et al. (2022) menyatakan bahwa konseling kelompok memiliki tujuan penting dalam membantu individu menanggulangi berbagai permasalahan kehidupan. Melalui proses konseling kelompok, individu belajar merefleksikan pikiran, perasaan, dan perilaku secara lebih rasional, sehingga

mampu membangun sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri.

3) Asas-Asas Konseling Kelompok

a) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan asas utama dalam konseling kelompok. Penelitian Syamila & Marjo (2022) menunjukkan bahwa penerapan asas kerahasiaan dalam konseling kelompok berpengaruh besar terhadap kenyamanan konseli dan keberhasilan proses konseling. Ketika anggota merasa aman, mereka lebih berani mengungkapkan kekurangan, kegagalan, maupun konflik batin yang selama ini menghambat penerimaan diri.

b) Asas Kesukarelaan

Keikutsertaan anggota dalam konseling kelompok harus didasarkan pada kesukarelaan tanpa paksaan. Kesukarelaan memungkinkan anggota mengikuti kegiatan dengan kesiapan mental dan motivasi internal untuk berubah. Dalam konteks penerimaan diri, individu yang bergabung secara sukarela akan lebih mudah merefleksikan diri dan menerima kondisi dirinya secara realistis.

c) Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan mengarahkan anggota kelompok untuk berani menyampaikan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara jujur. Keterbukaan menjadi kunci dalam membantu individu memahami diri sendiri dan menyadari bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan keterbatasan. Melalui keterbukaan, anggota kelompok dapat saling belajar dan menumbuhkan sikap menerima diri secara positif.

d) Asas Kegiatan

Konseling kelompok menuntut keaktifan seluruh anggota dalam proses diskusi dan kegiatan kelompok. Keaktifan ini mendorong anggota untuk tidak hanya menjadi pendengar, tetapi juga berpartisipasi dalam memberi tanggapan dan dukungan. Hal ini membantu anggota membangun kepercayaan diri dan mengembangkan penerimaan diri melalui interaksi sosial yang sehat.

e) Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan menekankan bahwa seluruh proses konseling kelompok harus sesuai dengan norma sosial, norma agama, dan etika yang berlaku. Dalam pengembangan penerimaan diri, asas ini membantu

individu menerima dirinya tanpa melanggar nilai-nilai moral dan sosial yang dianut.

4) Tahapan Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan. Menurut Prayitno (2018), tahapan konseling kelompok terdiri atas tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

Tahap pembentukan merupakan tahap awal yang bertujuan untuk membangun suasana aman dan nyaman dalam kelompok. Pada tahap ini, konselor menjelaskan tujuan konseling, aturan kelompok, serta asas-asas konseling seperti kerahasiaan dan keterbukaan. Tahap ini penting untuk menumbuhkan rasa percaya antaranggota sehingga mereka siap mengikuti proses konseling.

Tahap peralihan ditandai dengan proses penyesuaian anggota terhadap dinamika kelompok. Pada tahap ini masih mungkin muncul rasa canggung atau ragu, sehingga konselor membantu anggota agar lebih terbuka dan terlibat aktif dalam kegiatan kelompok (Prayitno, 2018).

Tahap kegiatan merupakan inti dari konseling kelompok. Pada tahap ini, anggota kelompok mulai membahas permasalahan yang dialami secara terbuka serta melakukan proses perubahan melalui diskusi, refleksi diri, dan umpan

balik antaranggota. Melalui dinamika kelompok dan pertukaran pengalaman, anggota didorong untuk mengidentifikasi serta mengubah pola pikir dan perilaku yang kurang adaptif menjadi lebih rasional dan positif.

Tahap pengakhiran bertujuan untuk mengevaluasi proses konseling dan merangkum hasil yang telah dicapai. Pada tahap ini, anggota diajak untuk merefleksikan perubahan yang dialami serta menyusun rencana penerapan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari (Prayitno, 2018).

Penelitian terbaru menjelaskan bahwa tahapan konseling kelompok secara umum meliputi tiga tahap utama, yaitu tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap akhir. Tahap awal berfokus pada pembentukan hubungan dan kepercayaan dalam kelompok, tahap pertengahan merupakan inti kegiatan yang menekankan pada eksplorasi masalah serta dinamika kelompok, sedangkan tahap akhir berisi evaluasi dan penguatan hasil konseling yang telah dicapai (Habsy et al., 2024)

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tahapan konseling kelompok mencakup tahap pembentukan (awal), tahap kegiatan (inti), dan tahap pengakhiran (akhir). Setiap tahapan memiliki peran penting dalam membantu anggota

kelompok berpartisipasi aktif, memahami permasalahan, serta mencapai perubahan perilaku secara optimal.

b. Teknik *Cognitive Restructuring*

1) Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*

Cognitive restructuring merupakan teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang bertujuan mengubah pola pikir negatif dan irasional menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Sholekah et al. (2021) menjelaskan bahwa masalah emosional individu berasal dari kesalahan berpikir yang disebut distorsi kognitif. Oleh karena itu, perubahan pola pikir menjadi fokus utama intervensi.

Sholekah et al. (2021) menjelaskan bahwa *cognitive restructuring* membantu individu mengenali pikiran otomatis negatif, menantanginya secara logis, dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik dalam pendekatan CBT yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif dan irasional menjadi lebih rasional dan adaptif. Teknik ini membantu individu mengenali, mengevaluasi, serta mengganti pikiran otomatis negatif sehingga dapat

mengurangi distorsi kognitif dan mendukung perubahan emosi serta perilaku yang lebih positif.

2) Tujuan Teknik *Restructuring*

Tujuan utama *cognitive restructuring* adalah membantu individu mengubah pola pikir negatif yang memengaruhi perasaan dan perilaku perubahan kognitif akan diikuti oleh perubahan emosi dan perilaku yang lebih adaptif (Clark & Beck, 2011). Dengan kata lain, ketika individu mampu berpikir secara rasional, maka respons emosional dan perilakunya juga akan menjadi lebih positif.

Berdasarkan analisis Agow & Sundah (2023) dan Ramadhanty (2023), teknik *cognitive restructuring* memiliki tujuan utama sebagai berikut:

a) Mengubah Pola Pikir Irasional menjadi Rasional

Tujuan utama teknik *cognitive restructuring* adalah membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pikiran irasional atau keliru dengan pikiran yang lebih rasional, realistis, dan adaptif. Pola pikir yang keliru sering menjadi sumber munculnya emosi negatif dan perilaku maladaptif, seperti rendah diri dan kurang percaya diri

b) Memperbaiki Fungsi Berpikir, Merasa, dan Bertindak

Teknik ini diarahkan untuk memulihkan fungsi kognitif sehingga individu mampu berpikir lebih objektif, mengelola emosi secara sehat, serta bertindak secara lebih konstruktif dalam menghadapi masalah kehidupan dan tuntutan akademik

c) Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Penyesuaian Diri

Dalam konteks pendidikan, *cognitive restructuring* bertujuan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dengan cara mengubah keyakinan negatif tentang diri (misalnya “saya tidak mampu”) menjadi keyakinan positif yang mendorong keberanian, partisipasi aktif, dan prestasi belajar

d) Mengembangkan Respons Emosional yang Lebih Sehat

Teknik ini membantu individu mengurangi kecemasan, rasa takut, dan perasaan inferior dengan merekonstruksi cara individu menilai diri, situasi, dan masa depan sehingga respons emosional menjadi lebih stabil dan adaptif

e) Membentuk Kebiasaan Berpikir Positif dan Produktif

Cognitive restructuring juga bertujuan menciptakan kebiasaan berpikir baru yang lebih produktif melalui latihan berulang, tugas rumah (*homework*), dan refleksi

diri, sehingga perubahan kognitif dapat bertahan dalam jangka Panjang.

3) Prinsip-Prinsip Teknik *Cognitive Restructuring*

Penerapan *cognitive restructuring* didasarkan pada beberapa prinsip dasar Clark & Beck (2011) menjelaskan bahwa prinsip utama teknik ini adalah bahwa pikiran memengaruhi perasaan dan perilaku, serta pikiran irasional dapat diubah melalui proses pembelajaran. Oleh karena itu, individu diajak untuk aktif merefleksikan dan mengevaluasi pola pikirnya sendiri.

Prinsip lain dari *cognitive restructuring* adalah kolaborasi antara konselor dan konseli. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu konseli menemukan pikiran alternatif yang lebih rasional, bukan sebagai pihak yang memaksakan perubahan (Sholekah et al, 2021)

4) Tahapan Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring*

Penerapan *cognitive restructuring* dilakukan melalui beberapa tahapan. Menurut Filda & Hikmah (2023b) tahapan *cognitive restructuring* meliputi:

- a) mengidentifikasi pikiran otomatis negatif
- b) mengenali distorsi kognitif
- c) menantang pikiran negatif dengan pertanyaan rasional

- d) mengganti pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih adaptif
- e) memperkuat pemikiran baru melalui latihan atau tugas rumah.

Tahapan ini membantu individu secara bertahap menyadari kesalahan berpikir yang selama ini menghambat penerimaan diri, kemudian membangun cara pandang yang lebih positif dan realistis.

5) **Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring***

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan tujuan membantu individu mengatasi permasalahan melalui interaksi dan dinamika kelompok.

Dalam konseling kelompok, anggota diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, saling memberikan dukungan, serta memperoleh pemahaman baru tentang diri melalui umpan balik dari anggota lain. Menurut Prayitno (2018), konseling kelompok dapat membantu individu mengembangkan kemampuan pribadi dan sosial melalui proses interaksi yang terjadi dalam kelompok.

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok adalah teknik *cognitive restructuring*. Teknik ini merupakan bagian dari pendekatan kognitif yang berfokus

pada perubahan pola pikir individu. Clark & Beck (2011), *cognitive restructuring* bertujuan untuk membantu individu mengenali pikiran otomatis negatif, mengevaluasi kebenarannya, serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif.

Penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok memungkinkan individu tidak hanya belajar dari pengalaman pribadi, tetapi juga dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Melalui dinamika kelompok, individu dapat memperoleh dukungan sosial, umpan balik, serta perspektif baru yang membantu dalam proses perubahan pola pikir. Dengan demikian, perubahan kognitif yang terjadi menjadi lebih kuat karena didukung oleh interaksi dalam kelompok.

Perubahan pada aspek kognitif memiliki pengaruh terhadap aspek emosional dan perilaku individu. Clark & Beck (2011) menyatakan bahwa perubahan pola pikir akan diikuti oleh perubahan emosi dan perilaku. Hal ini menunjukkan bahwa ketika individu mampu mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional, maka individu juga akan mengalami perubahan dalam cara memandang diri, bersikap, dan berperilaku.

Beberapa penelitian mendukung penerapan teknik ini. Penelitian Sofiannisa et al. (2025) menunjukkan bahwa *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan citra diri dan regulasi emosi melalui proses identifikasi serta penggantian pikiran otomatis negatif. Selain itu, penelitian Filda & Hikmah (2023b) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* mampu meningkatkan penerimaan diri secara signifikan.

Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* merupakan layanan yang dapat membantu individu dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional, yang selanjutnya berdampak pada perubahan sikap dan perilaku ke arah yang lebih adaptif, termasuk dalam meningkatkan penerimaan diri.

B. Kerangka Berpikir

Menurut Hurlock (1974), penerimaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis mahasiswa, khususnya mahasiswa perantauan yang dihadapkan pada tuntutan adaptasi di lingkungan baru. Namun demikian, dalam realitasnya masih ditemukan mahasiswa yang memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah. Kondisi ini ditandai dengan kecenderungan individu memandang dirinya secara negatif, kurang mampu menerima kekurangan, serta sering menyalahkan diri sendiri.

Rendahnya penerimaan diri tersebut dapat berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, seperti menurunnya rasa percaya diri, munculnya kecemasan, kesulitan dalam beradaptasi, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Jika kondisi ini terus dibiarkan, maka mahasiswa berpotensi berkembang menjadi individu yang memiliki konsep diri negatif, kurang mampu mengembangkan potensi diri, serta mengalami hambatan dalam penyesuaian diri baik di lingkungan akademik maupun sosial.

Berdasarkan permasalahan tersebut, layanan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan penerimaan diri adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Layanan ini memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan dari anggota kelompok, serta memahami dirinya melalui dinamika kelompok. Prayitno (2018) menyatakan bahwa konseling kelompok efektif karena memanfaatkan interaksi dan umpan balik antar anggota dalam membantu individu memahami serta mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dalam pelaksanaannya, teknik *cognitive restructuring* digunakan karena berfokus pada perubahan pola pikir negatif yang menjadi dasar rendahnya penerimaan diri. Menurut Clark & Beck (2011) teknik ini membantu individu dalam mengenali, mengevaluasi, serta mengganti pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif.

Efektivitas layanan didukung oleh penelitian Filda & Hikmah, (2023) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik

cognitive restructuring mampu meningkatkan penerimaan diri mahasiswa melalui perubahan pola pikir ke arah yang lebih adaptif. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat dianggap sebagai salah satu intervensi yang tepat untuk membantu meningkatkan penerimaan diri mahasiswa.

Peneliti berharap, setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, mahasiswa yang sebelumnya memiliki penerimaan diri rendah dapat mengalami peningkatan penerimaan diri, yang ditunjukkan melalui sikap yang lebih percaya diri, mampu menerima kondisi diri, serta memiliki pandangan yang lebih baik terhadap dirinya sendiri.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- Ha : Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan penerimaan diri mahasiswa perantauan program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun
- H0 : Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* tidak efektif untuk meningkatkan penerimaan diri mahasiswa perantauan program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun