

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja adalah periode penting dalam perkembangan psikologis dan emosional karena merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa (Capella & Telzer, 2024; Farooq et al., 2024; Kusuma et al., 2024). Pada saat ini, siswa menghadapi berbagai tantangan sosial dan akademik, yang dapat memengaruhi perkembangan identitas dan kesejahteraan psikologis mereka (Pérez-Rodríguez et al., 2024; Singal et al., 2023; Sonuga-Barke et al., 2024). Keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis adalah komponen penting dari perkembangan ini.

Kemampuan seseorang untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi mereka kepada orang lain dikenal sebagai keterbukaan diri (Cheng et al., 2024; Crowe et al., 2024; Fang et al., 2024). Keterbukaan diri sangat penting untuk membangun hubungan interpersonal yang baik dan mendukung perkembangan emosi yang positif (Rodríguez-Priego et al., 2023; Wu et al., 2024). Kemampuan siswa untuk menyampaikan perasaan dan masalah mereka kepada pendidik, teman, atau konselor memungkinkan mereka mendapatkan dukungan emosional dan akademik yang dibutuhkan untuk mengatasi berbagai hambatan dalam pembelajaran (Cheng et al., 2024; Crowe et al., 2024; Fang et al., 2024).

Beberapa dimensi indikator keterbukaan diri mencerminkan berbagai bagian proses keterbukaan diri kepada orang lain (Goldfried et al., 2003; Wu et al., 2024). Terdapat empat dimensi membuka informasi pribadi. Dimensi pertama mencakup membuka informasi personal, profesional, sosial, dan membangun hubungan.

Dimensi kedua adalah membuka informasi pikiran. Ini termasuk membuka informasi perasaan, mendapatkan dukungan atau empati, menunjukkan kerentanannya, menanggapi empati, dan memiliki rasa aman. Dimensi ketiga adalah membuka informasi perasaan. Ini termasuk membuka informasi emosional, mendapatkan dukungan atau empati, dan menunjukkan kerentanannya. Dimensi keempat adalah membuka informasi pengalaman.

Dengan memahami berbagai aspek keterbukaan diri ini, orang dapat membuat keputusan yang lebih cerdas tentang kapan, bagaimana, dan kepada siapa mereka mengungkapkan informasi pribadi mereka. Selain itu, hal ini mendorong pertumbuhan emosi yang positif dan meningkatkan hubungan interpersonal (McRae & Gross, 2020; Rodríguez-Priego et al., 2023; Wu et al., 2024). Namun, siswa berisiko mengalami perasaan terisolasi dan kesulitan mencari bantuan ketika menghadapi masalah akademik maupun emosional jika tidak ada keterbukaan diri. Hal ini dapat menyebabkan stres yang berlebihan, prestasi akademik yang buruk, dan ketidakmampuan untuk membangun hubungan interpersonal yang baik.

Kesejahteraan psikologis siswa selain keterbukaan diri sangat berpengaruh pada kualitas hidup mereka dan prestasi akademik mereka (Houben et al., 2015; Wibowo et al., 2021). Kondisi emosi yang terkontrol, di mana seseorang dapat mengelola emosinya, memiliki hubungan sosial yang baik, dan merasa puas dengan kehidupannya, serta memiliki pandangan hidup yang positif, disebut kesejahteraan psikologis (O'Toole & Michalak, 2024; Pan et al., 2023).

Di Indonesia, delapan dimensi utama dapat diidentifikasi untuk kesejahteraan psikologis siswa. Dimensi-dimensi ini saling berhubungan dan berkontribusi pada

perkembangan individu secara keseluruhan (Wibowo et al., 2021). Dibagi menjadi empat dimensi: dimensi pertama adalah kesenangan, yang menunjukkan perasaan positif; dimensi kedua adalah gairah, yang merupakan dorongan dan semangat untuk melakukan aktivitas bermakna; dimensi ketiga adalah kegembiraan, yang menunjukkan perasaan bahagia; dan dimensi keempat adalah keterlibatan, yang menunjukkan keterlibatan penuh dalam suatu kegiatan. Kelima, hubungan sosial mengutamakan interaksi sosial yang positif, yang berfungsi untuk memberikan dukungan emosional. Kehadiran adalah tahap keenam dari kesadaran penuh. Ketujuh, pencarian makna, yang merupakan upaya seseorang untuk menemukan tujuan hidupnya. Terakhir, prestasi, yang terkait dengan kepuasan dan kebanggaan atas apa yang telah dilakukan.

Faktor-faktor ini secara keseluruhan membentuk fondasi kesejahteraan psikologis yang ideal, yang membantu siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial serta membantu perkembangan pribadi mereka. Namun, konsekuensi yang merugikan dapat terjadi jika kesejahteraan psikologis siswa tidak diperhatikan, seperti kecemasan, hubungan sosial yang tidak positif, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan prestasi belajar (Wibowo et al., 2021).

Ketika siswa memiliki kesempatan untuk terbuka terhadap pikiran dan perasaan mereka dengan cara yang sehat, mereka lebih mungkin mendapatkan dukungan sosial dan emosional yang diperlukan untuk mengatasi tekanan akademik, gangguan emosi, dan isolasi sosial. Selain itu, keterbukaan diri yang dilakukan secara langsung terbukti memiliki efek positif pada kesehatan psikologis siswa.

Namun, fenomena siswa terus ditemukan mengalami kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis sebagai akibat dari faktor keterbukaan diri yang rendah, yang menyebabkan siswa mengalami isolasi sosial dan tidak mendapatkan dukungan emosional dari lingkungan sosial. Selain itu, siswa menghadapi kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dalam proses belajar mengajar, yang berdampak pada pencapaian hasil belajar mereka (Wibowo et al., 2021).

Hasil observasi di SMP Negeri 2 Denpasar menunjukkan bahwa beberapa siswa menghadapi kesulitan untuk menyampaikan perasaan dan pikiran mereka kepada teman sebaya, instruktur, dan pendidik. Fenomena ini tercermin dari rendahnya intensitas komunikasi terbuka antar siswa, yang terlihat dalam situasi sosial baik di dalam maupun di luar kelas. Saat diminta untuk mengungkapkan pendapat pribadi, siswa cenderung menarik diri dalam interaksi kelompok dan tidak aktif dalam diskusi kelas. Beberapa aspek penting terlihat dampak dari kurangnya keterbukaan ini: meningkatnya isolasi sosial, penurunan motivasi dan prestasi belajar, dan munculnya tanda-tanda kesulitan dalam mengelola emosi. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri siswa masih merupakan komponen psikososial yang harus diperhatikan secara khusus selama proses pengajaran di sekolah.

Wawancara dengan siswa, guru, dan konselor sekolah menunjukkan bahwa ketakutan akan penolakan dan penilaian negatif tentang lingkungan sosial mereka adalah faktor utama yang menghambat keterbukaan diri siswa. Siswa mengatakan mereka tidak ingin berbagi cerita pribadi karena mereka khawatir akan stigmatisasi atau tanggapan yang tidak mendukung dari teman sebaya dan staf sekolah. Banyak siswa ragu dan takut membahas masalah pribadi dengan teman.

Beberapa siswa menyatakan bahwa mereka cemas dan takut diejek oleh teman mereka karena mengunjungi ruang BK. Kecemasan dan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar menambah rasa tidak aman dan isolasi yang mereka rasakan. Akibatnya, banyak siswa menghadapi kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal dan membangun hubungan sosial yang sehat.

Selain data dari observasi dan wawancara, penelitian ini juga diperkuat oleh hasil dari asesmen kebutuhan awal. Asesmen awal ini difokuskan pada siswa kelas VIII yang sebelumnya telah diidentifikasi memiliki tingkat keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis pada kategori sedang dan cenderung rendah. Konselor sekolah memberikan data empiris tentang kondisi psikososial siswa. Oleh karena itu, untuk mendapatkan pemahaman awal yang lebih baik tentang kondisi aktual siswa, subjek asesmen dipilih secara khusus dari 164 siswa yang tersebar di empat kelas pada tahap awal.

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis yang telah divalidasi dan diuji. Metode ini dimaksudkan untuk mengukur aspek afektif, kognitif, dan sosial yang terkait dengan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 2 Denpasar.

Hasil analisis menunjukkan bahwa 37% siswa memiliki kesejahteraan psikologis dan keterbukaan diri yang berada di antara kategori sedang dan rendah. Di antara kelompok tersebut, 58,3% siswa melaporkan kesulitan dalam aspek kedalaman keterbukaan diri, dengan skor rata-rata 2,6 pada skala Likert 1–5. Selain itu, 53,3% siswa melaporkan kesulitan dalam konteks keterbukaan (situasi dan konteks sosial),

dengan skor rata-rata 2,7. Selain itu, 55,6% siswa menunjukkan rasa tidak aman dan ketidakpercayaan saat harus terbuka terhadap orang lain, dengan skor rata-rata 2,5.

Untuk dimensi kesejahteraan psikologis, indikator kegembiraan dan pencapaian hidup menerima skor yang relatif rendah, dengan nilai rata-rata 2,8 pada skala 1–5. Ini menunjukkan bahwa sekitar 46,7% siswa merasa kurang puas terhadap kehidupan sehari-hari mereka. Indikator hubungan interpersonal menerima skor rata-rata 3,0, yang menunjukkan bahwa 50,8% siswa percaya bahwa interaksi sosial yang mereka alami tidak memberikan dukungan yang cukup terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Sementara itu, indikator keterlibatan dalam pembelajaran menerima skor rata-rata 2,7, yang menunjukkan bahwa 54,7% siswa mengakui bahwa mereka belum mencapai.

Siswa di SMP Negeri 2 Denpasar mengalami masalah keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis yang buruk. Ini disebabkan oleh ketidakpuasan akademik, ketidakstabilan emosi, dan kurangnya hubungan sosial. Setelah saya dipekerjakan sebagai konselor sekolah, fenomena ini tidak dibiarkan. Berbagai upaya telah dilakukan melalui program konseling dan pelaksanaan layanan konseling. Pendekatan konseling perilaku teknik penguatan positif adalah salah satu program layanan yang telah disusun secara terstruktur, tetapi hasilnya belum optimal.

Faktor-faktor berikut dapat menghentikan metode ini untuk berfungsi dengan baik: siswa tidak melakukan intervensi terhadap aspek kognitif mereka, tidak memiliki regulasi emosi yang baik, dan distorsi kognitif yang memengaruhi persepsi mereka tentang konseling (Landry, 2019). Dalam kebanyakan kasus, konseling perilaku hanya berfokus pada perubahan perilaku siswa tanpa memperhatikan pola

pikir dan kepercayaan negatif yang mendorong mereka untuk tidak terbuka (Negari et al., 2024; Umam, 2024). Selain itu, mereka menentang bantuan profesional karena distorsi kognitif seperti overgeneralisasi ("Semua yang datang ke ruang BK pasti dianggap bermasalah") dan catastrophizing ("Jika saya terbuka, masalah saya akan menyebar dan saya akan dihina").

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif, seperti konseling kognitif perilaku, yang tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku tetapi juga membantu siswa mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif (Lestari, 2022; Suranata et al, 2020). Pendekatan konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif menjadi salah satu solusi yang relevan untuk meningkatkan keterbukaan diri (Goldfried et al., 2003), dan kesejahteraan psikologis siswa yang tergolong sedang cenderung rendah (Fadhli & Situmorang, 2021).

Fokus teknik ini adalah menemukan dan mengubah pikiran-pikiran otomatis negatif yang mengganggu persepsi siswa terhadap diri mereka sendiri dan lingkungan sekitarnya (Lestari, 2022; Suranata et al, 2020). Teori kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Beck (2011) yang menyatakan bahwa pikiran, emosi, dan perilaku berdampak satu sama lain menjadi dasar penelitian ini. Siswa tidak hanya diharapkan untuk mengubah cara mereka berpikir, tetapi juga belajar bagaimana berinteraksi dengan orang lain untuk membantu mereka menjadi lebih terbuka dan sehat secara psikologis.

Teknik restrukturisasi kognitif dan konseling kognitif perilaku dapat membantu menangani masalah psikologis, terutama yang berkaitan dengan pola pikir otomatis. Beck (2011), pendiri terapi kognitif perilaku, adalah orang pertama yang

memperkenalkan konsep pikiran otomatis. Dia mengatakan bahwa pikiran spontan ini muncul tanpa disadari sebagai respons terhadap situasi tertentu dan seringkali negatif dan distorsi. Pikiran otomatis ini dapat berdampak pada emosi dan perilaku seseorang (Kariri & Almubaddel, 2024; McCurdy et al., 2024).

Menurut Beck (2011), pikiran otomatis merupakan bagian dari skema kognitif yang berasal dari pengalaman sebelumnya. Mereka sering mengandung distorsi kognitif, seperti melebih-lebihkan aspek negatif situasi atau mengabaikan informasi positif. Misalnya, pikiran seperti "Aku pasti akan gagal" atau "Orang lain tidak menyukaiku" dapat menyebabkan respons emosional negatif, yang dapat menyebabkan perilaku menghindari atau menarik diri dari interaksi sosial (Buur et al., 2024; Erfanifar et al., 2022).

Salah satu tujuan utama konseling kognitif perilaku adalah membantu orang mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang tidak sehat menjadi pola pikir yang lebih realistis dan positif. Dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, orang dapat menemukan pola pikir yang tidak sehat dan menggantinya dengan perspektif yang lebih rasional, sehingga mengurangi jumlah emosi negatif dan mendorong perilaku yang lebih adaptif (Erfanifar et al., 2022).

Konseling kognitif perilaku dapat membantu orang dengan gangguan psikologis, meningkatkan kepercayaan diri, dan menjadi lebih terbuka dalam hubungan interpersonal (Goldfried et al., 2003). Selain itu, telah terbukti bahwa teknik restrukturisasi kognitif berkontribusi pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan karena membantu individu mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dengan lebih jelas (Cully & Teten, 2008; Rico-Blázquez et al., 2021).

Konseling kognitif perilaku dalam pendidikan telah terbukti membantu siswa mengatasi tekanan akademik dan sosial dengan lebih adaptif. Pada akhirnya, ini berdampak positif pada prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis siswa (Fadhli & Situmorang, 2021; Suranata et al., 2020). Metode restrukturisasi kognitif empiris membantu orang menjadi lebih sadar terhadap pola pikir otomatis yang tidak sehat dan membangun cara berpikir yang lebih positif (Johnco et al., 2014; O'Toole & Michalak, 2024).

Kesadaran berpikir yang lebih positif sangat penting untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain dan dengan diri sendiri. Pada akhirnya, ini akan mengarah pada peningkatan keterbukaan diri (Serrat et al., 2022; van Tefelen et al., 2022). Individu dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik jika mereka dapat mengelola respons emosional mereka dengan lebih baik (McRae & Gross, 2020).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku efektif untuk siswa SMP. Namun, sebagian besar penelitian lebih banyak berfokus pada intervensi terhadap gangguan kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri, sementara keterbukaan diri sebagai komponen utama kesejahteraan psikologis belum banyak diteliti.

Diharapkan bahwa penggunaan konseling kognitif perilaku di SMP Negeri 2 Denpasar akan meningkatkan kemandirian siswa, meningkatkan hubungan mereka dengan orang lain, dan membantu mereka mencapai tingkat kesejahteraan psikologis terbaik. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan yang tidak hanya berfokus pada hasil akademik tetapi juga pada kemampuan individu untuk mengelola perasaan

mereka dan siap menghadapi tantangan hidup. Secara teoritis, penelitian ini membantu mengembangkan ilmu psikologi pendidikan, khususnya tentang bagaimana menggunakan konseling kognitif perilaku untuk remaja.

Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai efektivitas konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi konselor, guru, dan pihak sekolah dalam mengembangkan program intervensi berbasis konseling kognitif perilaku untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan program kesejahteraan psikologis yang lebih komprehensif di lingkungan sekolah.

1.2. Identifikasi Masalah

Peneliti dapat mengidentifikasi masalah berikut berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan:

- a. Beberapa siswa mengalami kesulitan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka kepada guru, konselor, teman, dan keluarga karena kurangnya keterbukaan diri. Hal ini menyebabkan mereka tidak mendapatkan dukungan emosional yang dibutuhkan untuk menghadapi tekanan dalam kehidupan pribadi maupun belajar. Keterbukaan diri yang rendah dapat memengaruhi kemampuan siswa untuk berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang positif dan juga dapat menyebabkan mereka merasa terisolasi.

- b. Gangguan kesejahteraan psikologis pada siswa, seperti kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, dan stres, berdampak negatif terhadap proses pembelajaran dan kehidupan sehari-hari. Siswa dengan kesehatan psikologis yang buruk mungkin mengalami penurunan motivasi, kesulitan berkonsentrasi, serta masalah dalam mengendalikan emosi dan perilaku.
- c. Banyak siswa mungkin terjebak dalam pola pikir negatif atau distorsi kognitif, serta keyakinan yang salah tentang diri mereka sendiri dan keadaan. Hal ini dapat memperburuk masalah keterbukaan diri dan kesehatan psikologis siswa karena mereka mungkin merasa tidak percaya diri atau cemas terhadap reaksi orang lain ketika mereka membuka diri.
- d. Kurangnya penerapan intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah kognitif dan emosional, meskipun intervensi psikologis di lingkungan pendidikan sangat dibutuhkan. Konseling yang tepat untuk membantu siswa mengatasi pikiran negatif dan masalah psikologis masih terbatas. Teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kognitif perilaku, yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif, belum secara luas digunakan sebagai pendekatan yang efektif untuk mengatasi masalah kognitif dan emosional.
- e. Perlu dilakukan penelitian untuk mengevaluasi seberapa efektif konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif. Meskipun ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku dapat membantu mengatasi masalah psikologis, belum ada penelitian khusus yang memeriksa bagaimana teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis siswa. Akibatnya, penelitian tambahan diperlukan untuk

mengetahui seberapa efektif metode tersebut dalam membantu siswa mengatasi masalah psikologis.

Oleh karena itu, ketika masalah ini ditemukan, penelitian yang lebih mendalam diperlukan untuk memahami pengaruh intervensi konseling kognitif perilaku yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terhadap kesejahteraan psikologis dan peningkatan keterbukaan diri.

1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut karena sangat terfokus dan dapat dipelajari secara mendalam dan sistematis:

- a. Penelitian ini hanya melihat siswa SMP, terutama mereka yang menunjukkan indikasi rendahnya keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis berdasarkan hasil asesmen awal.
- b. Penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kognitif perilaku untuk konseling kelompok dan teknik restrukturisasi kognitif sebagai strategi utama untuk membantu siswa menemukan, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif.
- c. Dua variabel utama yang diteliti dalam penelitian ini adalah keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis. Keterbukaan diri mencakup keberanian siswa untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka secara positif dan fleksibel kepada orang lain. Kesejahteraan psikologis, mencakup aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan kemajuan pribadi.

- d. Penelitian tidak dapat mencakup faktor eksternal di luar sekolah, seperti masyarakat secara luas atau keluarga, dan intervensi dilakukan selama jam bimbingan dan konseling di sekolah.
- e. Intervensi konseling dilakukan dalam jangka waktu tertentu, seperti enam sesi konseling kelompok selama tiga minggu. Efek langsung intervensi dipantau tanpa penelitian jangka panjang (*follow-up*).
- f. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis hanya dapat digunakan setelah melalui proses validasi dan kepercayaan, baik melalui adaptasi skala yang sudah ada maupun hasil uji coba instrumen baru yang dikembangkan oleh peneliti.

1.4. Perumusan Masalah

- a. Apakah konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan keterbukaan siswa?
- b. Apakah konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa?
- c. Apakah konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis siswa?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis siswa di SMP Negeri 2 Denpasar. Secara lebih rinci, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis efektifitas implementasi konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa.
- b. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis efektifitas implementasi konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.
- c. Menentukan seberapa efektif konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis siswa.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

- a. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini akan memperkaya literatur tentang konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif, khususnya dalam konteks peningkatan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis. Penemuan-penemuan ini juga akan berkontribusi pada pengembangan teori tentang hubungan antara restrukturisasi kognitif, keterbukaan diri, dan kesejahteraan psikologis.

- b. Manfaat Praktis:

- 1) Untuk Siswa: Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman tentang bagaimana keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis sangat penting dalam proses pembelajaran dan pengembangan diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengambil bagian dalam program konseling ini dapat meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka, yang berdampak positif pada prestasi akademik dan hubungan sosial mereka.

- 2) Konselor dan guru dapat menggunakan temuan ini sebagai inspirasi untuk membangun intervensi atau program konseling yang efektif untuk membantu siswa mengatasi masalah psikologis dan meningkatkan keterbukaan diri.
- 3) Untuk Sekolah: Penelitian ini dapat membantu sekolah membuat kebijakan atau program pendampingan yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis dan kemampuan komunikasi interpersonal siswa untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik.

c. Manfaat Sosial:

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesejahteraan psikologis dan keterbukaan diri, terutama di kalangan pelajar. Dengan intervensi yang tepat, generasi muda dapat tumbuh menjadi orang yang lebih sehat secara mental dan lebih siap menghadapi tantangan sosial, emosional, dan akademik. Akibatnya, mereka akan lebih baik berperan dalam pembangunan masyarakat.

d. Manfaat Kebijakan Pendidikan:

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pembuat kebijakan pendidikan membuat program yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa, termasuk memberikan layanan konseling yang berbasis ilmiah seperti konseling kognitif perilaku. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan sistem yang ada di sekolah yang menawarkan dukungan untuk kesejahteraan psikologis siswa.

1.7. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian

- a. Konseling kognitif perilaku telah lama digunakan untuk menangani berbagai masalah psikologis, tetapi penelitian ini menawarkan kebaruan dengan

menggabungkan teknik restrukturisasi kognitif dari konseling kognitif perilaku secara khusus untuk meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis. Metode ini mengisi kekurangan literatur tentang bagaimana restrukturisasi kognitif dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan aspek interpersonal siswa.

- b. Kebanyakan penelitian tentang keterbukaan diri berkonsentrasi pada interaksi interpersonal atau terapi individual. Dengan menekankan betapa pentingnya keterbukaan diri dalam pendidikan, terutama di kalangan siswa, dan bagaimana hal itu terkait dengan kesejahteraan psikologis mereka, penelitian ini menawarkan cara baru untuk memahami dan meningkatkan keterbukaan diri siswa. Ini sangat relevan untuk hubungan sosial dan lingkungan akademis yang sehat.
- c. Penelitian ini juga menampilkan kebaruan dengan meneliti dampak konseling kognitif perilaku di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Meskipun banyak studi yang menggunakan konseling kognitif perilaku untuk mengatasi masalah psikologis pada individu dewasa atau dalam konteks klinis, penelitian ini memperluas cakupan penggunaan konseling kognitif perilaku pada populasi siswa di lingkungan pendidikan.
- d. Penelitian ini menggunakan pendekatan empiris untuk mengukur secara langsung seberapa efektif konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis. Penelitian empiris ini menambah literatur baru yang menghubungkan kedua faktor penting ini dalam dunia pendidikan dan menawarkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana perubahan kognitif dapat memengaruhi dinamika sosiokultural.