
Efektivitas Teknik *Cognitive Focusing* Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Mengatasi Perilaku Maladaptif *Internalizing* Pada Siswa SMA Swasta Namira Medan

¹Arifatuz Zahro, ²Fauziah Nasution, ³Ahmad Syarqawi

¹²³Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email : arifatu303211001@uinsu.ac.id, fauziabnasution@uinsu.ac.id, ahmadsyarqawi@uinsu.ac.id

Abstract

This study employed a one-group pretest-posttest design involving five high-stakes students as subjects. Data were collected through a 36-item maladaptive internalizing behavior questionnaire designed to measure the tendency for maladaptive internalizing behaviors, such as anxiety, withdrawal, and excessive negative feelings. This instrument was administered before and after the intervention to assess any changes. The results showed a decrease in maladaptive internalizing behavior scores in students after receiving cognitive focusing techniques in individual counseling services. This decrease indicated that students experienced improvements in their ability to manage negative thoughts, regulate emotions, and respond to situations in a more adaptive manner. Statistical analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test showed a Z value of -2.023 with a significance value (Asymp. Sig. 2-tailed) of 0.043. Since the significance value is less than 0.05 ($0.043 < 0.05$), it can be concluded that there is a significant difference between the pretest and posttest scores of maladaptive internalizing behavior. These findings confirm that cognitive focusing techniques are effective in helping students reduce internalizing maladaptive behavior. Therefore, this study strengthens the evidence that individual counseling services based on cognitive focusing techniques can be an effective intervention strategy in addressing internalizing maladaptive behavior in students at Namira Private High School in Medan, and has the potential to be applied more broadly in other educational contexts.

Keyword: *Cognitive focusing, Maladaptive internalizing behavior, Individual counseling*

Abstrak

Penelitian ini menerapkan desain one group pretest-posttest dengan melibatkan lima siswa kategori tinggi sebagai subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui angket perilaku maladaptif internalizing yang terdiri atas 36 pernyataan, dirancang untuk mengukur tingkat kecenderungan perilaku internalisasi yang tidak adaptif, seperti kecemasan, penarikan diri, dan perasaan negatif yang berlebihan. Instrumen ini diberikan sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan yang terjadi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor perilaku maladaptif internalizing pada siswa setelah mendapatkan perlakuan berupa teknik *cognitive focusing* dalam layanan konseling individu. Penurunan ini mengindikasikan bahwa siswa mengalami perbaikan dalam kemampuan mengelola pikiran negatif, menata emosi, dan merespons situasi dengan cara yang lebih adaptif. Analisis statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $Z = -2,023$ dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,043. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,043 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest perilaku maladaptif internalizing. Temuan ini menegaskan bahwa teknik *cognitive focusing* efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku maladaptif yang bersifat internal. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti bahwa layanan konseling individu berbasis teknik *cognitive focusing* dapat menjadi strategi intervensi yang efektif dalam menangani perilaku maladaptif internalizing pada siswa SMA Swasta Namira Medan, serta berpotensi untuk diterapkan secara lebih luas pada konteks pendidikan lainnya.

Kata Kunci: Cognitive focusing, Perilaku maladaptif internalizing, Konseling individu

Pendahuluan

Siswa merupakan bagian dari masyarakat yang berupaya meningkatkan potensi diri melalui proses belajar yang terdapat pada jalur, tingkat, dan jenis pendidikan tertentu. Sesuai dengan pengertian tersebut, siswa diharapkan untuk dapat mengembangkan potensi diri dan bertindak sesuai dengan norma yang berlaku. Siswa adalah fokus utama dalam pendidikan yang mendapatkan arahan, pengajaran, dan pelatihan diri dari guru, untuk mencapai kematangan, kemandirian, serta kemampuan beradaptasi dalam lingkungan sosialnya. Siswa yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya biasanya akan bersikap sesuai dengan norma, peraturan, dan nilai yang ada, sehingga mereka dapat diterima dengan baik oleh masyarakat di sekitarnya. Kemampuan beradaptasi ini sangat krusial karena mendukung siswa dalam membangun hubungan sosial yang baik, mengenali ekspektasi lingkungan, serta memperlihatkan perilaku yang pantas dalam berbagai keadaan. Adaptasi sosial yang baik membantu siswa lebih siap menghadapi tekanan, menyelesaikan konflik, dan melaksanakan aktivitas sekolah dengan lebih efektif.

Akan tetapi, fakta menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki kemampuan beradaptasi yang baik. Saat ini banyak siswa yang menghadapi kendala, tantangan, atau bahkan gagal dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial maupun akademik mereka. Situasi ini dapat timbul sebagai reaksi terhadap stres emosional, persoalan keluarga, hubungan persahabatan yang tidak baik, atau tekanan dari sekolah yang dirasakan terlalu berat. Kurangnya kemampuan untuk beradaptasi seringkali mengakibatkan perilaku yang tidak pantas, tidak sesuai harapan lingkungan, hingga menyimpang dari norma yang berlaku di sekolah dan masyarakat. Tingkah laku yang timbul akibat ketidakmampuan beradaptasi ini dikenal sebagai perilaku maladaptif (Rahmawati, 2023). Sparrow menjelaskan bahwa perilaku maladaptif adalah tindakan atau reaksi yang tidak diinginkan dan dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalani aktivitas harian dengan baik. Dengan demikian, perilaku ini membuat individu mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan tuntutan lingkungan, yang mengakibatkan terganggunya fungsi sosial, emosional, dan akademiknya. Pemahaman ini menegaskan bahwa perilaku maladaptif bukan hanya perilaku “buruk”, melainkan cerminan ketidakmampuan individu untuk menemukan cara yang sehat dalam mengatasi situasi tertentu (Daulay, 2021). Karena perilaku maladaptif tidak dianggap sebagai perilaku positif, individu yang menampilkannya sering dinilai buruk oleh orang lain.

Mereka sering dipandang sebagai pembangkang, malas, atau tidak mau bekerja sama, sementara banyak dari perilaku itu muncul sebagai respons terhadap stres emosional, kecemasan, ketidakberdayaan, atau masalah internal lain yang tidak tampak bagi orang-orang di sekitarnya. Ketidapahaman mengenai akar penyebab perilaku ini sering kali menyebabkan siswa semakin tertekan dan kesulitan untuk berkomunikasi (Azizah & Hartanto, 2024). Sparrow menyatakan bahwa perilaku maladaptif dibagi menjadi dua kategori, yaitu maladaptif *internalizing* dan maladaptif *externalizing*. Deater-Deckard menjelaskan bahwa perilaku maladaptif *internalizing* adalah perilaku yang tidak menunjukkan tindakan menyakiti atau menyerang orang lain. Perilaku ini lebih fokus pada gangguan emosi dan suasana hati, termasuk kecemasan, depresi, serta keluhan fisik seperti sakit dan rasa nyeri. Banyak anak menghadapi tantangan dalam mengelola emosinya yang terlihat melalui tanda-tanda kesulitan dalam mengatur perilakunya (Daulay, 2021).

Perilaku ini tidak selalu terlihat dari luar karena terjadi di dalam diri seseorang, tapi bisa berdampak besar pada kesehatan mental siswa. Anak yang mengalami hal ini biasanya terlihat pendiam, murung, mudah menangis, dan menjauh dari orang-orang di sekitarnya (Achenbach & Rescorla, 2001). Individu yang menunjukkan perilaku maladaptif *internalizing* cenderung mengalami peningkatan kecemasan, depresi, dan stres serta cenderung menghindari interaksi sosial. Hal ini bisa menyebabkan rasa kesepian dan keterasingan sosial yang memperburuk kesehatan mental, serta dapat menghalangi perkembangan individu secara maksimal, termasuk dalam aspek kognitif, sosial, dan emosional. Perilaku maladaptif kerap disertai keluhan somatik seperti nyeri dan sakit tubuh yang jika tidak diatasi dapat memperburuk kondisi fisik. Perilaku maladaptif *internalizing* dapat beralih menjadi isu perilaku lain yang lebih rumit, termasuk perilaku *externalizing* yang bersifat agresif dan merusak (Daulay, 2021). Data dari Kementerian Kesehatan memperlihatkan bahwa sekitar 450 juta individu di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental neurologis dan ketergantungan zat.

Angka tersebut menyumbang 14% dari beban penyakit dunia, dengan 154 juta di antara mereka mengalami depresi. Secara nasional, angka prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 1,4%. Tingkat prevalensi depresi tertinggi ditemukan pada kelompok remaja (15-24 tahun), yaitu mencapai 2%. Survei kesehatan mental remaja di Indonesia pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 5,5% remaja berusia 10-17 tahun mengalami gangguan mental. Sekitar 1% remaja mengalami depresi, 3,7% mengalami kecemasan, gangguan stres pascatrauma (PTSD) 0,9%, dan gangguan perhatian/hiperaktivitas (ADHD) 0,5%. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa 6,2% populasi berusia 15-24 tahun menderita depresi (Kemenkes, 2023). Apabila perilaku maladaptif tidak ditangani, akibatnya bisa menyebar dan mengganggu beragam aspek perkembangan individu. Dalam bidang pendidikan, perilaku ini dapat tampak sebagai penarikan diri dari interaksi sosial, menghindari kegiatan sekolah, kesulitan dalam berkolaborasi, atau menunjukkan sikap antagonis yang mengakibatkan individu terasing dari teman-temannya.

Dalam waktu lama, situasi tersebut dapat berdampak pada kepercayaan diri siswa, menyulitkan mereka untuk menjalin hubungan yang baik, dan pada tingkat tertentu menghalangi pencapaian belajar serta prestasi akademisnya. Oleh karena itu dibutuhkan sebuah intervensi yang dapat mengatasi perilaku maladaptif *internalizing* tersebut, yaitu layanan bimbingan dan konseling terkhusus di sekolah. Sekolah sebagai lingkungan utama perkembangan siswa memegang peranan penting dalam mendeteksi dan melakukan intervensi awal terhadap masalah psikologis. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan mampu memberikan dukungan psikologis yang efektif bagi siswa yang menghadapi kesulitan emosional (Suldo et al., 2011). Kehadiran Bimbingan dan Konseling dalam pendidikan adalah salah satu wujud nyata kepedulian praktisi BK untuk membantu siswa yang menghadapi beragam permasalahan dalam menjalani proses kehidupan, termasuk masalah akademik, pribadi, sosial, dan karier.

Layanan ini berfungsi tidak hanya untuk menyelesaikan masalah, tetapi juga sebagai upaya pencegahan, pengembangan potensi, serta pendampingan agar siswa dapat berkembang menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional (Syaqawi, 2018). Dalam lingkungan sekolah, guru bimbingan dan konseling (BK) memanfaatkan konseling individu sebagai salah satu metode utama untuk menangani perilaku maladaptif siswa. Konseling individu adalah proses pertemuan pribadi antara konselor dan klien untuk membantu klien mengatasi masalah yang tidak bisa diselesaikannya

sendiri. Klien datang karena memiliki masalah pribadi, sosial, pendidikan, atau pekerjaan, dan membutuhkan bantuan profesional dari konselor yang memiliki pengetahuan dan keterampilan psikologis.

Konseling adalah “inti” dari pelayanan bimbingan secara komprehensif. Ini menunjukkan bahwa setelah layanan konseling menyediakan jasanya, maka permasalahan konseli dapat diselesaikan dengan efektif, dan upaya bimbingan lainnya hanya perlu mendampingi atau mengikuti. Implikasi lain dari makna "jantung hati" adalah ketika seorang konselor telah memahami dengan baik apa, mengapa, dan bagaimana proses konseling berlangsung (Ridwan & Asrori, 2021). Konseling ini mendukung siswa untuk memahami dampak dari tindakan mereka dan membimbing mereka menuju perilaku yang lebih positif dan adaptif (Sani, 2024); (Ismaturrahmi, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Guo dalam *Front Psychiatry* menunjukkan bahwa intervensi individual lebih berhasil dibandingkan kelompok bagi siswa dengan gejala internalisasi yang berat, karena memberikan ruang untuk personalisasi (Guo et al., 2021).

Menurut Holipah, proses konseling individu sangat berpengaruh terhadap perkembangan klien karena dalam konseling individu, konselor berupaya meningkatkan sikap siswa melalui interaksi dalam periode waktu tertentu dengan cara bertemu secara langsung untuk menghasilkan kemajuan dalam diri klien, baik dalam cara berpikir, perasaan, sikap, maupun perilaku (Nasution & Abdillah, 2019). Namun, pendekatan konseling yang diterapkan sering kali masih bersifat mendukung dan mengarahkan, seperti memberikan saran atau rasa empati, tanpa mengidentifikasi akar masalah kognitif yang mendasari perilaku maladaptif tersebut (Whiston et al., 2011). Padahal, teori kognitif mengungkapkan bahwa perilaku internalisasi timbul dari distorsi kognitif, yaitu pola pikir negatif yang secara terus-menerus memengaruhi emosi dan tindakan seseorang (J. S. Beck, 2011). Karena itu, dibutuhkan teknik konseling yang secara khusus memfokuskan pada proses kognitif untuk menciptakan perubahan yang lebih signifikan. Salah satu teknik yang dianggap menjanjikan adalah *cognitive focusing*, cara untuk menyadari perasaan dan menyembuhkan emosi melalui tubuh kita. Caranya sesederhana memperhatikan apa yang kita rasakan, lalu “berbicara” dengan perasaan itu sambil mendengarkannya dengan penuh perhatian.

Proses ini dimulai dari merasakan sensasi di tubuh yang muncul karena sesuatu dalam hidup kita. Misalnya, perut terasa gelisah saat mau bicara di depan orang, atau dada terasa sesak saat menunggu kabar penting. Sensasi seperti itu disebut *felt sense*, yaitu perasaan tubuh yang punya makna. Dengan berfokus, kita bisa lebih memahami tubuh dan diri sendiri, serta membangun hubungan yang lebih baik dengan perasaan kita. Kita jadi bisa menyadari sinyal-sinyal tubuh lebih awal, sebelum perasaan itu menjadi terlalu kuat. Melalui fokus, kita bisa lebih memahami diri, merasa lebih lega, dan mengalami perubahan positif dalam hidup (Cornell, 1996). Dalam konteks ini, fokus bukan cuma soal mendengarkan tubuh, tapi juga cara untuk memahami bagaimana pikiran dan pandangan kita memengaruhi emosi dan tindakan. Hal ini sesuai dengan teori kognitif, yang menjelaskan bahwa cara kita berpikir sangat berpengaruh pada perasaan dan perilaku kita. Menurut Beck, pikiran yang keliru atau tidak realistis bisa menimbulkan emosi negatif dan perilaku yang tidak sehat (A. T. Beck, 1976).

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengumpulan data melalui proses penelitian langsung di SMA Swasta Namira Medan sebagai lokasi penelitian. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk

menguji efektivitas teknik *cognitive focusing* dalam konseling individu, khususnya dalam membantu mengatasi perilaku maladaptif *internalizing* pada siswa SMA Swasta Namira Medan. Dengan kata lain, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana teknik itu mampu memengaruhi kondisi internal siswa setelah menerima perlakuan konseling. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, yang menunjukkan bahwa semua proses analisis dilaksanakan melalui pengolahan data angka yang dapat diukur, dan bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari suatu variabel (teknik *cognitive focusing*) terhadap variabel lainnya (perilaku maladaptif *internalizing*).

Dengan metode ini, peneliti dapat memahami apakah perlakuan yang diberikan benar-benar berdampak pada subjek penelitian. Jenis eksperimen yang diterapkan adalah pre-eksperimental desain dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Dalam desain ini, penelitian dimulai dengan melakukan pengukuran awal (*pretest*) kepada subjek penelitian guna mengetahui kondisi mereka sebelum perlakuan diterapkan. Setelahnya, peneliti menerapkan perlakuan dengan menggunakan teknik *cognitive focusing* dalam sesi konseling. Setelah perlakuan selesai, diukur kembali pada akhir (*posttest*) untuk mengetahui apakah ada perubahan pada perilaku maladaptif *internalizing* setelah diberi perlakuan. Melalui dua kali pengukuran, peneliti dapat secara lebih sistematis membandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2013). Subjek penelitian ditentukan melalui teknik *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan sampel yang didasarkan pada kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelumnya (Machali, 2021). Pemilihan ini dilaksanakan agar sampel yang digunakan benar-benar memenuhi kebutuhan penelitian, terutama berkaitan dengan karakteristik siswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku maladaptif *internalizing*.

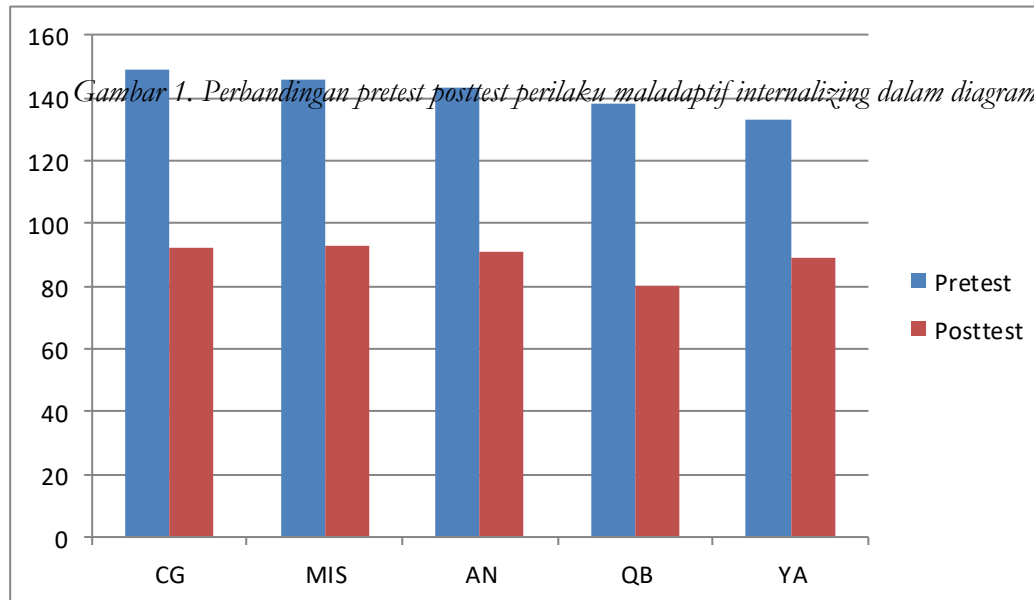
Lewat metode ini, data yang didapatkan diharapkan lebih sesuai dan mendukung sasaran penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert, yang disampaikan kepada subjek penelitian baik sebelum maupun setelah perlakuan. Angket ini dirancang untuk secara kuantitatif menilai tingkat perilaku maladaptif *internalizing*. Dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, peneliti dapat mengetahui apakah *teknik cognitive focusing* memberikan dampak yang signifikan terhadap perilaku maladaptif *internalizing* pada siswa. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon *signed-rank test*, uji yang digunakan untuk menguji hipotesis populasi yang memiliki distribusi identik atau membandingkan kecenderungan sentral dari dua sampel yang berhubungan. Adapun dasar pengambilan keputusan uji Wilcoxon adalah jika nilai $Asymp.Sig (2\text{ tailed}) < 0,05$ maka H_0 ditolak dan menerima H_a . Jika nilai $Asymp.Sig (2\text{ Tailed}) > 0.05$ maka H_0 diterima dan menolak H_a (Gumilar et al., 2019).

Hasil dan Pembahasan

A. Teknik *cognitive focusing*

Data dari *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan pendekatan kuantitatif melalui teknik statistik deskriptif dan inferensial untuk menentukan apakah teknik *cognitive focusing* dalam layanan konseling individual efektif dalam mengatasi perilaku maladaptif *internalizing* pada siswa SMA Swasta Namira Medan. Statistik deskriptif dipakai untuk menjelaskan perilaku maladaptif *internalizing* siswa sebelum dan sesudah intervensi atau perlakuan, sedangkan statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Uji Wilcoxon digunakan untuk mengevaluasi signifikansi perubahan skor perilaku maladaptif *internalizing* antara *pretest* dan *posttest*. Setelah penerapan teknik *cognitive focusing* dalam konseling individu, hasil *posttest* menunjukkan penurunan skor pada semua subjek penelitian. Seluruh

siswa mengalami penurunan ke dalam kategori rendah, dengan nilai yang berkisar antara 89-93. Rata-rata skor *posttest* mencapai 89, yang menunjukkan efektivitas teknik *cognitive focusing* dalam mengatasi perilaku maladaptif *internalizing* di kalangan siswa SMA Swasta Namira Medan. Agar perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* yang didapat lebih jelas, data ditampilkan dalam bentuk diagram batang agar perubahan skor lebih mudah dipahami.



Uji statistik deskriptif dilakukan untuk menjelaskan keadaan awal dan akhir perilaku maladaptif *internalizing* siswa, sebelum serta sesudah menerima layanan konseling individu. Analisis ini meliputi nilai terendah, tertinggi, rata-rata (mean), dan deviasi standar dari hasil *pretest* dan *posttest*. Statistik deskriptif ini bertujuan untuk memberikan pandangan umum mengenai pola data yang didapat sebelum melanjutkan ke uji hipotesis.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRESTEST	5	133	149	141,80	6,380
POSTTEST	5	80	93	89,00	5,244
Valid N (listwise)	5				

Tabel 1. Descriptive Statistics

Berdasarkan gambar 1 dan tabel 1, jumlah subjek penelitian (N) tercatat sebanyak 5 orang. Nilai *pretest* menunjukkan skor terendah 133, sementara skor tertinggi *pretest* mencapai 149, dengan rata-rata 141,80 dan deviasi standar 6,380. Sementara itu, skor *posttest* mencatat nilai minimum 80 dan maksimum 93, dengan rata-rata 89,00 dan deviasi standar 5,244. Hasil ini mengindikasikan penurunan skor perilaku maladaptif *internalizing* antara sebelum dan sesudah perlakuan, yang ditunjukkan dengan berkurangnya rata-rata skor dari 141,80 menjadi 89,00.

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Negative Ranks	5 ^a	3,00	15,00

POSTTEST - PRETEST	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		
a. POSTTEST < PRETEST				
b. POSTTEST > PRETEST				
c. POSTTEST = PRETEST				

	POSTTEST - PRETEST
Z	-2,023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,043
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Tabel 3. Test Statistics

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon *Signed Rank test*, diperoleh nilai $Z = -2,023$ dan nilai signifikan (Asymp. Sig. 2-tailed) adalah 0,043. Dengan nilai signifikansi yang lebih rendah dari 0,05 ($0,043 < 0,05$), dapat disimpulkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* untuk perilaku maladaptif *internalizing*. Dengan demikian, teknik *cognitive focusing* yang diterapkan dalam layanan konseling individu terbukti efektif dalam menangani perilaku maladaptif *internalizing* pada siswa SMA Swasta Namira Medan. Penurunan ini menunjukkan bahwa siswa telah mampu menyadari diri mereka dan memahami cara pikiran dapat memengaruhi perasaan dan perilaku.

B. Efektivitas Teknik *Cognitive Focusing* Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Mengatasi Perilaku Maladaptif *Internalizing* Pada Siswa SMA Swasta Namira Medan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa perilaku maladaptif *internalizing* mengalami penurunan setelah mengikuti layanan konseling individu dengan teknik *cognitive focusing*. Hal ini terlihat dari hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Berdasarkan hasil pengukuran awal (*pretest*) yang dilakukan dengan menggunakan angket, diketahui bahwa rata-rata skor yang diperoleh adalah 141,8 dengan skor minimum sebesar 133 dan maksimum sebesar 149. Seluruh subjek penelitian ($N = 5$) berada dalam kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebelum diberikan intervensi, siswa memiliki tingkat perilaku maladaptif *internalizing* yang tinggi. Tingkat perilaku maladaptif *internalizing* yang tinggi dapat mengganggu perkembangan suatu individu dan proses pendidikannya, seperti menarik diri dari pergaulan, bersikap permusuhan dengan orang lain sehingga dijauhi teman-teman, hingga dampak terberatnya adalah memengaruhi proses dan hasil belajarnya. Mereka cenderung mengalami peningkatan kecemasan, depresi, dan stres serta menghindari interaksi sosial. Hal ini bisa menyebabkan rasa kesepian dan keterasingan sosial yang memperburuk kesehatan mental, serta dapat menghalangi perkembangan individu secara maksimal, termasuk dalam aspek kognitif, sosial, dan emosional.

Hal ini selaras dengan penjelasan Deater-Deckard, bahwa perilaku maladaptif *internalizing* adalah perilaku yang tidak menunjukkan tindakan menyakiti atau menyerang orang lain. Perilaku ini lebih fokus pada gangguan emosi dan suasana hati, termasuk kecemasan, depresi, serta keluhan fisik seperti sakit dan rasa nyeri. Banyak anak menghadapi tantangan dalam mengelola emosinya yang terlihat melalui tanda-tanda kesulitan dalam mengatur perilakunya (Daulay, 2021). Perilaku ini tidak

selalu terlihat dari luar karena terjadi di dalam diri seseorang, tapi bisa berdampak besar pada kesehatan mental siswa. Anak yang mengalami hal ini biasanya terlihat pendiam, murung, mudah menangis, dan menjauh dari orang-orang di sekitarnya (Achenbach & Rescorla, 2001). Dampak dari perilaku maladaptif *internalizing* antara lain kesulitan dalam bersosialisasi, seperti sulitnya berkomunikasi dengan orang lain, dan rendah diri. Ketika seseorang merasa rendah diri, ia akan cenderung menutup diri atau menjadi tertutup terhadap orang lain. Selain itu, dampak lain yang akan dialami individu adalah dikucilkan oleh orang-orang di sekitarnya, karena lingkungan menganggap orang tersebut menyimpang dari norma yang berlaku dalam masyarakat tempat individu itu tinggal.

Selanjutnya, perilaku maladaptif *internalizing* yang ditunjukkan siswa di sekolah berdampak pada beberapa hal, seperti terhambatnya proses belajar, sulit berkonsentrasi, mengganggu siswa lain, menerima sanksi dari pihak sekolah, orangtua dipanggil, nilai siswa rendah, raport di bawah standar, tidak naik kelas, bahkan diusir dari sekolah (Rahmawati, 2023). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk mengatasi perilaku tersebut. Salah satunya adalah layanan konseling individu dengan teknik *cognitive focusing*. Teknik ini bertujuan untuk membantu klien menyadari perasaan dan menyembuhkan emosi melalui tubuh kita sendiri. Proses ini dimulai dari merasakan sensasi di tubuh yang muncul karena sesuatu dalam hidup kita. Dengan mengikuti proses ini, kita bisa lebih memahami tubuh dan diri sendiri, serta membangun hubungan yang lebih baik dengan perasaan kita. Kita jadi bisa menyadari sinyal-sinyal tubuh lebih awal, sebelum perasaan itu menjadi terlalu kuat (Cornell, 1996). Dengan demikian, hasil *pretest* dalam penelitian ini menjadi landasan penting bagi pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive focusing*. Pelaksanaan layanan ini diharapkan mampu mengatasi perilaku maladaptif *internalizing* pada siswa SMA Swasta Namira Medan, membantu siswa agar bisa lebih memahami diri, merasa lebih lega, dan mengalami perubahan positif dalam hidup.

Setelah mengikuti layanan konseling individu dengan teknik *cognitive focusing* dilakukan pengukuran kembali terhadap tingkat perilaku maladaptif *internalizing* menggunakan angket yang sama pada tahap *posttest*. Hasil *posttest* menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada skor yang diperoleh siswa. Rata-rata skor *posttest* mengalami penurunan dari 141,8 menjadi 89, dengan skor minimum sebesar 80 dan maksimum sebesar 93. Hasil ini mengindikasikan bahwa setelah diberikan intervensi, siswa memiliki penurunan tingkat perilaku maladaptif *internalizing* dari kategori tinggi menjadi kategori rendah. Penurunan ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi konseling individu dengan teknik *cognitive focusing*, kondisi psikologis siswa mengalami peningkatan secara nyata. Mereka tidak lagi merasa cemas dan menghindari interaksi sosial. Mereka mulai menunjukkan tanda-tanda lebih memahami diri, merasa lebih lega dan mengalami perubahan positif dalam hidup. Mereka juga menunjukkan pemahaman bahwa cara kita berpikir sangat berpengaruh pada emosi dan perilaku kita, sehingga mereka mulai mampu mengelola perasaan dan perilaku mereka. Efektivitas intervensi ini sesuai dengan dasar penting dalam berbagai metode terapi modern, terutama Terapi Perilaku Kognitif (CBT).

CBT menggabungkan teori pikiran dan perilaku, dengan keyakinan bahwa pikiran, emosi, dan tindakan saling memengaruhi, sehingga mengubah salah satunya bisa membantu memperbaiki yang lain (J. S. Beck, 2011). Dalam teknik ini siswa diajak untuk fokus, agar bisa lebih memahami tubuh dan diri sendiri, serta membangun hubungan yang lebih baik dengan perasaan kita. Dengan berfokus kita jadi bisa menyadari sinyal-sinyal tubuh lebih awal, sebelum perasaan itu menjadi terlalu kuat (Cornell,

1996). Dalam konteks ini, fokus bukan cuma soal mendengarkan tubuh, tapi juga cara untuk memahami bagaimana pikiran dan pandangan kita memengaruhi emosi dan tindakan. Hal ini sesuai dengan teori kognitif, yang menjelaskan bahwa cara kita berpikir sangat berpengaruh pada perasaan dan perilaku kita.

Menurut Beck, pikiran yang keliru atau tidak realistis bisa menimbulkan emosi negatif dan perilaku yang tidak sehat (A. T. Beck, 1976). Proses konseling individu juga berperan penting dalam memperkuat hasil intervensi. Konseling ini mendukung siswa untuk memahami dampak dari tindakan mereka dan membimbing mereka menuju perilaku yang lebih positif dan adaptif (Sani, 2024); (Ismaturrahmi, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Guo dalam *Front Psychiatry* menunjukkan bahwa intervensi individual lebih berhasil dibandingkan kelompok bagi siswa dengan gejala internalisasi yang berat, karena memberikan ruang untuk personalisasi (Guo et al., 2021). Dengan demikian, teknik *cognitive focusing* dalam layanan konseling individu terbukti memberikan dampak positif dalam mengatasi perilaku maladaptif *internalizing* pada siswa SMA Swasta Namira Medan. Siswa menjadi mampu menyadari sinyal-sinyal tubuhnya lebih awal, merasa lebih lega, mengalami perubahan positif dalam hidup, dan dapat mengatur cara berpikirnya agar tidak menimbulkan emosi negatif dan perilaku yang tidak sehat. Intervensi ini memberikan kontribusi penting dalam mendukung perkembangan karakter dan kesehatan mental siswa secara menyeluruh di lingkungan sekitarnya, baik itu di sekolah, keluarga maupun masyarakat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Swasta Namira Medan, dapat disimpulkan bahwa ke lima anak yang dijadikan sebagai subjek penelitian menunjukkan tingkat perilaku maladaptif *internalizing* yang tinggi. Hal ini terlihat dari hasil data *pretest* yang menunjukkan bahwa kelima siswa tersebut berada dalam kategori tinggi. Akan tetapi, setelah mengikuti layanan konseling individu dengan teknik *cognitive focusing*, terjadi perubahan yang signifikan. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa kelima siswa mengalami penurunan skor dan berada dalam kategori rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive focusing* dalam layanan konseling individu efektif dalam mengatasi perilaku maladaptif *internalizing* pada siswa SMA Swasta Namira Medan. Hal tersebut dilihat berdasarkan hasil analisis statistik terhadap data *pretest* dan *posttest* tingkat perilaku maladaptif *internalizing* pada kelima subjek penelitian. Ditemukan bahwa terjadi penurunan skor yang signifikan setelah diberikan teknik *cognitive focusing* dalam layanan konseling individu. Hal ini dapat terlihat pada rata-rata skor *pretest* sebesar 141,8 menurun menjadi 89 pada *posttest*. Analisis lebih lanjut menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon *signed rank test* menunjukkan nilai $Z = -2,023$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,043 (<0,05)$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, dimana terjadi penurunan secara nyata pada skor *pretest posttest* setelah diberikan intervensi. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pada perilaku maladaptif *internalizing* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu menggunakan teknik *cognitive focusing* ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pada perilaku maladaptif *internalizing* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu menggunakan teknik *cognitive focusing* diterima. Temuan ini memperkuat bahwa teknik *cognitive focusing* dalam layanan konseling individu terbukti efektif dalam mengatasi perilaku maladaptif *internalizing* pada siswa SMA Swasta Namira Medan.

Daftar Pustaka

- Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2001). *Manual for the ASEBA School-Age Forms & Profiles*.
- Azizah, K. N., & Hartanto, A. P. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Maladaptif Mahasiswa BKI UIN Raden Mas Said Surakarta. *JKAKA: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 4(2), 133–150.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Cornell, A. W. (1996). The Power of Focusing: A Practical Guide to Emotional Self-Healing. In *MJF Books*. New Harbinger Publications.
- Daulay, N. (2021). Perilaku Maladaptive Anak dan Pengukurannya. *Buletin Psikologi*, 29(1), 45–63. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.50581>
- Gumilar, M. G., Istiqlalia, L., & Kharisma, V. A. (2019). *Langkah-langkah Analisis Uji Wilcoxon, Independent T-Test, dan Dependent T-Test*. Universitas Gadjah Mada.
- Guo, T., Su, J., Hu, J., Aalberg, M., Zhu, Y., Teng, T., & Zhou, X. (2021). Individual vs. Group Cognitive Behavior Therapy for Anxiety Disorder in Children and Adolescents: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Frontiers in Psychiatry*, 12(10), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.674267>
- Ismaturrahmi. (2019). *Upaya Guru BK dalam Mengatasi Perilaku Maladaptif Siswa SMA N 8 Banda Aceh*. Kemenkes. (2023). *Depresi pada Anak Muda di Indonesia*.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Manurung, P., Saragih, AH, & Hasibuan, P. (2024). Kajian Filsafat Pendidikan dan Analisis Prinsip-Prinsip Pelaksanaan Pendidikan Menurut Al-Qur'an. *Jurnal Teologi Pharos*, 105 (2).
- Nasution, H. S., & Abdillah. (2019). *Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya* (R. Hidayat (ed.)). Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Prayoga, PA, & Manurung, P. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Kritik Konstruktif untuk Menurunkan Perilaku Perundungan Sosial Siswa di MAN 1 Deli Serdang. *Jurnal Pendidikan Umum dan Humaniora*, 4 (4), 1985–1994. <https://doi.org/10.58421/gehu.v4i4.777>
- Rahmawati, I. (2023). *Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral dalam Menangani Perilaku Maladaptif Siswa Di Madrasah Aliyah Al-Khairiyah Krawangsari Natar Lampung Selatan*.
- Ridwan, M., & Asrori. (2021). Pendekatan Bimbingan Konseling Di Sekolah. In *CV. Zamron Pressindo*.
- Tambunan, MDC, Tanjung, EPP, Thohir, UF, & Manurung, AS (2025). Cyber Counseling Sebagai Metode Meningkatkan Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah. *Effect: Jurnal Kajian Konseling*, 4 (1).
- Sani, A. T. (2024). *Strategi Guru Bimbingan Konseling (BK) Dalam Mengatasi Perilaku Maladaptif Siswa DI SMPN 3 Batukliang*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Suldo, S., Thalji, A., & Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 17–30.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536774>

Syarqawi, A. (2018). Bimbingan Konseling Sebagai Upaya dan Bagian Pendidikan. *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 1(1), 169–181.

Whiston, S., Tai, W., Rahardja, D., & Eder, K. (2011). School counseling outcome: A meta-analytic examination of interventions. *Journal of Counseling and Development*, 89(1), 37–55.

<https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00059.x>