
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan *Self-maturity* Siswa Pengguna TikTok di SMAN 1 Pekanbaru

Aleyda Zahra¹⁾, Tri Umari²⁾, Fadhila Rahman³⁾

^{1,2,3)} Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu, Pendidikan, Universitas Riau

Email : aleyda.zahra3137@student.unri.ac.id
triumari2@gmail.com
fadhilarahman@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-maturity* siswa pengguna TikTok sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *cognitive restructuring*, menganalisis *self-maturity* pengguna TikTok sebelum dan sesudah perlakuan, serta menguji pengaruh layanan tersebut terhadap peningkatan *self-maturity* siswa pengguna TikTok di SMAN 1 Pekanbaru. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimen jenis *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 9 siswa kelas X yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kategori *self-maturity* rendah. Instrumen pengumpulan data berupa angket *self-maturity* skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji Wilcoxon, dan perhitungan *N-Gain*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh signifikan dan efektif dalam meningkatkan *self-maturity* siswa pengguna TikTok di SMAN 1 Pekanbaru.

Kata kunci: *Self-maturity, Pengguna TikTok, Cognitive Restructuring, Bimbingan Kelompok.*

Abstract

This study aims to determine the level of *self-maturity* of TikTok user students before and after being given group guidance services with *cognitive restructuring* techniques, analyze the *self-maturity* of TikTok users before and after treatment, and test the effect of the service on improving the *self-maturity* of TikTok user students at SMAN 1 Pekanbaru. The study used a quantitative method with a pre-experimental design of *one group pretest-posttest*. The research sample consisted of 9 grade X students selected through *purposive sampling* technique based on the low *self-maturity* category. The data collection instrument was a Likert scale *self-maturity* questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out through descriptive statistics, Wilcoxon tests, and *N-Gain* calculations. The results showed that group guidance services with *cognitive restructuring* techniques had a significant and effective effect in improving the *self-maturity* of TikTok user students at SMAN 1 Pekanbaru.

Keywords: *Self-maturity of TikTok Users, Cognitive Restructuring, Group Guidance.*

PENDAHULUAN

Remaja sebagai siswa di Sekolah Menengah Atas dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang bersifat akademik, pribadi, sosial, maupun emosional. Permasalahan yang sering terjadi di kalangan remaja antara lain; kurang mampu bertahan dari segala tekanan sosial (Rahman dkk. 2024), berkelahi, keluyuran saat jam pelajaran, bolos sekolah, dan mencuri (Cintana dkk. 2023). Pada fase remaja, siswa sering kesulitan mengendalikan emosi, kurang mampu mengambil keputusan secara bertanggung jawab, mudah terpengaruh oleh lingkungan, serta belum mampu mengelola waktu dan perilaku secara adaptif. Fenomena ini menunjukkan bahwa banyak siswa pada jenjang pendidikan menengah atas masih menghadapi tantangan dalam mencapai kematangan diri yang optimal (Sitinjak et al., 2023).

Seiring dengan perkembangan teknologi yang kian pesat dan tidak dapat dihindari. Permasalahan siswa menjadi kompleks akibat adanya media sosial. Salah satu media sosial yang paling menonjol dan populer di kalangan remaja dan mahasiswa adalah aplikasi TikTok (Oktaheriyani et al., 2020). Aplikasi TikTok adalah aplikasi video pendek yang populer di

seluruh dunia dan menjadi aplikasi wajib bagi generasi muda, terutama di Indonesia. Penggunaan TikTok di kalangan remaja dalam beberapa tahun terakhir meningkat sangat pesat. Hal ini didukung data dari *We are Social*, jumlah pengguna TikTok di Indonesia sebanyak 126,83 juta orang pada Januari 2024. Angka tersebut meningkat 19,1% dibandingkan dengan tiga bulan sebelumnya yang sebanyak 106,52 juta orang. Kelompok remaja usia 13-17 tahun juga memiliki proporsi yang signifikan, yaitu 14,4%. Sekitar 10 juta pengguna aktif aplikasi TikTok di Indonesia, mayoritas adalah remaja, anak milenial, usia sekolah, atau dikenal dengan generasi Z (Hutamy et al., 2021).

Meskipun platform ini menawarkan konten hiburan dan kreativitas, aplikasi TikTok juga berpotensi mengarahkan individu pada perilaku impulsif dan pengabaian aktivitas yang lebih krusial seperti belajar dan berinteraksi sosial (Khotijah & Mabruri, 2025; Na'imah & Tanireja, 2017). Terdapat beberapa dampak negatif seperti dapat menyebabkan depresi di kalangan remaja melalui komentar negatif berupa cacian, ejekan dan hinaan yang dilontarkan oleh para penonton (Mohd Fauzi et al., 2022). Dampak negatif lainnya adalah pengguna TikTok cenderung menghalalkan berbagai cara agar konten yang diunggah dapat menarik perhatian pengguna lainnya, seperti menyebarkan kebohongan, hingga merekam orang lain secara diam-diam. Hal tersebut dilakukan terkait dengan fitur '*For Your Page*' di TikTok yang mampu membuat konten pengunggahnya menjangkau banyak penonton (Oktaheriyani et al., 2020).

Penggunaan TikTok yang tidak dikontrol dapat mempengaruhi perkembangan psikologis, kesehatan mental dan stabilitas emosi remaja (Nur & Widodo, 2023; Shohila & Riswani, 2022). Lebih lanjut dapat berefek pada kondisi kesejahteraan psikologis siswa seperti rendahnya ketidabersyukuran, mudah kecewa, bahkan tidak bahagia (Rahman, Siddik, Hayati, & Mardes, 2024). Penggunaan TikTok yang berlebihan juga berpotensi membuat remaja sering mengalami stres dan cemas karena sering merasa tidak percaya diri, iri, dan tidak puas dengan kehidupan sendiri. Hal ini muncul ketika individu melihat berbagai postingan yang di unggah oleh pengguna TikTok lain dan terlalu sibuk membandingkan kehidupan diri sendiri dengan kehidupan orang lain yang membuat para individu merasa lebih rendah dari pada individu lain yang dianggap lebih baik dari dirinya, dan TikTok juga menyebabkan remaja sering merasa *insecure*, suasana hati atau *mood* yang ditandai dengan rasa sedih ataupun tertekan (Mardiana & Maryana, 2024).

Beberapa fenomena yang muncul akibat penggunaan media sosial TikTok secara berlebihan di antaranya adalah meningkatnya tingkat prokrastinasi, stres akibat tekanan sosial dan komparasi diri, rasa *insecure* yang berasal dari standar kecantikan atau prestasi yang tidak realistis, serta krisis identitas yang dialami oleh remaja yang masih mencari jati diri. Gejala-gejala tersebut menggambarkan rendahnya tingkat *self-maturity*, yaitu kemampuan individu dalam mengenali, mengatur, dan bertanggung jawab atas perkembangan diri secara emosional dan sosial. (Rasmitasari et al., 2022)

Self-maturity (kematangan diri) merupakan suatu proses berkesinambungan dari sistem suatu organisme dalam mencapai kematangan tingkah laku, yang menstabilkan reaksi organisme terhadap lingkungan alam sedemikian rupa sehingga mampu mempertahankan keutuhan organisme sesuai dengan kondisi dewasanya, yang merupakan hasil dari proses kematangan. Dengan adanya *Self-maturity* (kematangan diri) pada siswa diharapkan siswa ini dapat memanfaatkan dan memperoleh dampak positif dari penggunaan aplikasi TikTok (Bauger et al., 2021).

Teknik restrukturisasi kognitif berfokus pada pengubahan pola pikir irasional menjadi rasional, serta mengurangi pikiran negatif dan disfungsi kognitif, yang dapat diterapkan dalam konseling kelompok untuk mengatasi kenakalan remaja dan mempromosikan perubahan perilaku positif (Zulkifli et al., 2022). Dengan demikian, intervensi ini berpotensi signifikan dalam membekali siswa dengan kemampuan mengontrol diri yang lebih baik, terutama dalam menghadapi dampak negatif penggunaan media sosial seperti TikTok (Aprilia & Prasetya, 2025; Hardi et al., 2019). Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan mampu mengembangkan

kematangan diri yang lebih baik dengan menginternalisasi pola pikir yang konstruktif dan adaptif, sehingga mengurangi dampak negatif dari paparan konten yang berpotensi merugikan di media sosial (Zulkifli et al., 2022).

Dalam konteks siswa pengguna TikTok, teknik *cognitive restructuring* ini dapat membantu siswa menyadari kesalahan berpikir seperti kebutuhan pengakuan sosial, ketakutan tertinggal oleh tren yang sedang berlangsung (*fear of missing out*), serta keyakinan yang salah mengenai harga diri yang diukur dari media sosial. Melalui bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, siswa diharapkan mampu mengembangkan *self-maturity* yang lebih baik, ditandai dengan adanya peningkatan pada kontrol diri, tanggung jawab, serta kemampuan mengambil keputusan yang sehat dalam penggunaan media sosial.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat *self-maturity* siswa pengguna TikTok. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *self-maturity* siswa pengguna TikTok sebelum dan sesudah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Lebih jauh lagi, penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *self-maturity* siswa pengguna TikTok. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan *self-maturity* siswa pengguna TikTok di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, khususnya desain kuasi eksperimen model *One Group Pretest-Posttest*. Model ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan *pre-test*, kemudian diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, dan diakhirnya dilakukan *post-test* untuk mengukur perubahan *self-maturity* siswa pengguna TikTok. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Pekanbaru, Riau, pada periode Oktober hingga November 2025. Sampel dipilih secara *purposive sampling*, yakni peserta didik yang memiliki kecenderungan *self-maturity* TikTok tinggi berdasarkan hasil *pre-test* yang berjumlah 9 peserta didik. Data dikumpulkan menggunakan angket skala *self-maturity* TikTok yang disusun berdasarkan aspek perluasan perasaan, objektifikasi diri, dan filsafat hidup (Alwisol, 2019). Instrumen diuji validitas dengan teknik Korelasi Pearson menggunakan SPSS versi 27, dan reliabilitas diukur dengan Cronbach Alpha. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial dengan uji Wilcoxon menggunakan SPSS versi 27, serta pengukuran efektivitas dengan N-Gain. Hipotesis diterima jika nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat *Self-maturity* siswa pengguna TikTok sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*

Penelitian ini melakukan pengukuran berdasarkan skala *self-maturity* pengguna TikTok, yang terdiri dari 29 item dan 4 pilihan jawaban dalam skala likert. *Self-maturity* pengguna TikTok dapat dikategorikan menjadi tiga tingkatan yaitu tingkat tinggi, sedang, dan rendah. Tabel berikut menunjukkan tingkat dan persentase *self-maturity* pengguna TikTok saat sebelum dan sesudah penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam layanan bimbingan kelompok.

Tabel 1. Tingkat dan Persentase *Self-Maturity* Siswa Pengguna Tiktok Peserta Didik Sebelum Dan Sesudah Dilaksanakan Layanan

No	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			f	%	f	%
1.	Tinggi	87-116	0	0	7	77,7%
2.	Sedang	58-86	2	33,3%	2	22,2%
3.	Rendah	29-57	7	66,6%	0	0

Jumlah	9	100%	9	100%
---------------	----------	-------------	----------	-------------

Sumber : Data Olahan Peneliti, 2025

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwasanya *self-maturity* siswa pengguna TikTok saat belum diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* berada pada tingkat sedang ke rendah. Hal itu terlihat dari 2 peserta didik berada pada kategori sedang dan 7 peserta didik pada kategori rendah. Kemudian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, *self-maturity* siswa pengguna TikTok mengalami peningkatan pada tingkat sedang dan tinggi dengan 2 peserta didik pada kategori sedang dan 7 peserta didik berada pada kategori tinggi. Rincian skor masing-masing individu untuk tingkat *self-maturity* siswa pengguna TikTok sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* lebih jelas dapat dilihat dalam tabel berikut.

2. Perbedaan Tingkat *Self-Maturity* Siswa Pengguna Tiktok Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

Perbedaan tingkat *self-maturity* siswa pengguna TikTok antara sebelum dan sesudah diberikannya layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* dapat diketahui dengan melakukan uji hipotesis menggunakan rumus Wilcoxon dengan bantuan aplikasi SPSS versi 27 for windows.

Tabel 2. Perbedaan Tingkat *Self-Maturity* Siswa Pengguna Tiktok Sebelum-Sesudah Layanan

Kategori	Rentang Skor	Responden	Sebelum (Skor)	Kategori	Sesudah (Skor)	Kategori
Tinggi Sedang Rendah	87-116 58-86 29-57	KM	64	Sedang	94	Tinggi
		QZ	49	Rendah	87	Tinggi
		KFA	56	Rendah	90	Tinggi
		MAH	43	Rendah	88	Tinggi
		AFE	49	Rendah	90	Tinggi
		HA	47	Rendah	86	Tinggi
		GMA	51	Rendah	84	Sedang
		RFT	63	Sedang	100	Tinggi
		JG	57	Rendah	82	Sedang

Sumber : Data Olahan Peneliti, 2025

Berdasarkan data pada table di atas, terlihat bahwa sebelum dilakukan Teknik *cognitive restructuring*, sebagian besar siswa berada pada *self-maturity* kategori rendah dan sedang. Setelah perlakuan, terjadi peningkatan skor yang signifikan pada seluruh responden. Data tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berkontribusi positif terhadap peningkatan *self-maturity* siswa.

Tabel 3. Hasil dari uji *Wilcoxon Signed Rank Test* SPSS 27

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test - Pre test	Negative Ranks	0 ^a		.00
	Positive Ranks	9 ^b	5,00	45,00
	Ties	0 ^c		
	Total	9		

Sumber : Data Olahan Peneliti, 2025

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil dari uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang dilakukan terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Seluruh sampel (P=9) menunjukkan penurunan skor dari *pre-test* ke *post-test* dengan rata-rata peningkatan 5,00 dan total rangking sebesar 45,00 dengan nilai ties 0 berarti tidak ada kesamaan nilai antara *pre-test* dan *post-test*. Hal itu menunjukkan bahwa seluruh sampel mengalami perubahan positif.

Tabel 4. Hasil perhitungan Uji Wilcoxon SPSS 27

Test Statistics ^a	
	Post test - Pre test
Z	-2.666 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Sumber : Data Olahan Peneliti, 2025

Berdasarkan hasil pengolahan data diatas sesuai kriteria penerimaan atau penolakan hipotesis dengan taraf signifikan α (0,05) maka hasil uji Wilcoxon menggunakan aplikasi SPSS versi 27 for windows diperoleh ($0,08 < 0,05$) yang berarti H_a diterima sedangkan H_o ditolak. Berdasarkan hal itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *self-maturity* siswa pengguna TikTok setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

3. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan *Self-Maturity* Siswa Pengguna Tiktok

Efektivitas pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-maturity* diketahui dengan melakukan uji N-Gain ternormalisasi. Hasil perhitungan *N-gain score* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil ujian N-Gain ternormalisasi Kelompok Eksperimen

Kelompok Eksperimen			
Nama	Pretest	Posttest	N-Gain Score
KM	64	94	0,63
QZ	49	87	0,60
KFA	56	90	0,61
MAH	43	88	0,65
AFE	49	90	0,65
HA	47	86	0,60
GMA	51	84	0,54
RFT	63	100	0,59
JG	57	82	0,45
Σ	499	801	5,32
Mean	55,4444	89	0,59

Sumber : Data Olahan Peneliti, 2025

Berdasarkan hasil kalkulasi rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen, diperoleh mean ($55,44 > 89$) yang menyatakan peningkatan karena hasil *post-test* lebih tinggi dibandingkan hasil *pre-test* sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Berdasarkan perolehan hasil *Gain Score* sebesar 0,59 dapat disimpulkan bahwasanya besaran pengaruh layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* terhadap *self-maturity* siswa pengguna TikTok berada pada kategori sedang, yaitu nilai N-Gain antara $0,30 \leq g < 0,70$.

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat sejumlah temuan pada saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self-maturity* siswa pengguna TikTok. Temuan pada saat pelaksanaannya menguatkan pengaruh layanan ini dalam konteks pendidikan dan pengelolaan perilaku siswa di jenjang SMA. Berikut penjelasan mengenai sejumlah temuan pada saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self-maturity* siswa pengguna TikTok.

Pertama, Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa tingkat *self-maturity* siswa pengguna TikTok sebelum diberikan layanan, terdapat lebih dari setengah peserta didik yang berada pada kategori rendah. Setelah diberikan layanan sebanyak 8 kali pertemuan, tingkat *self-maturity* siswa pengguna TikTok sebagian besar berada pada kategori tinggi. Penelitian lain juga memperkuat bahwasanya layanan konseling kelompok dengan *cognitive restructuring* dapat meningkatkan *self-esteem* siswa, termasuk dalam penerimaan diri dan evaluasi diri mereka (Lubis & Siregar, 2023).

Peningkatan tingkat *self-maturity* siswa pengguna TikTok dikarenakan adanya pemberian layanan yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh R.Niar, dkk (2024) menjelaskan bahwa penerapan konseling kelompok dengan

teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan *self-efficacy* diri peserta didik. Dimana terdapat perubahan skor dari *self-efficacy* diri peserta didik setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Sejalan dengan itu Fadhillah, dkk (2020) mengengatakan setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok, Hasil uji *wilcoxon* membuktikan bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam ukuran resiliensi peserta didik pada ukuran *posttest*. Dari hasil analisis ini dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan resiliensi peserta didik di SMP-X Surabaya.

Kedua, perbedaan signifikan terhadap tingkat *self-maturity* siswa pengguna TikTok sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Hal ini dapat dilihat dari tingkat *self-maturity* siswa pengguna TikTok yang mengalami peningkatan, dimana sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terdapat 7 peserta didik yang berada pada kategori rendah yaitu QZ, KFA, MAH, AFE, HA, GMA, JG. kemudian 2 peserta didik pada kategori sedang yaitu KM, RFT. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terjadi peningkatan dimana terdapat 7 peserta didik yang berada pada kategori tinggi yaitu KM, QZ, KFA, MAH, AFE, HA, RFT, sedangkan pada kategori sedang terdapat 2 peserta didik yaitu GMA, JG. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku bermasalah dan meningkatkan kestabilan emosional pada siswa (Aprilia & Prasetya, 2025). Secara khusus, intervensi ini bertujuan untuk mengubah pola pikir irasional yang mungkin diperkuat oleh penggunaan TikTok yang berlebihan, menjadi pola pikir yang lebih adaptif dan konstruktif (Dianti et al., 2024).

Ketiga, Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive restructuring* ini berpengaruh untuk meningkatkan *self-maturity* siswa pengguna TikTok. Hal ini terlihat dari peningkatan skor *self-maturity* siswa pengguna TikTok pada seluruh peserta didik setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* sebanyak 8 kali pertemuan. Perubahan ini terlihat dari ke tiga indikator *self-maturity* siswa pengguna TikTok mengalami peningkatan. Setelah diberikan layanan, peserta didik mulai mampu berpikir rasional, mengendalikan emosi, serta memiliki kesadaran diri dalam menjalani kehidupan sosial dan digital, sehingga dapat mengurangi dampak negatif yang dialami seperti, terlambat mengerjakan tugas, membuang waktu, dan begadang.

Penelitian lain juga mengkonfirmasi bahwa bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan harga diri siswa, yang merupakan komponen penting dari kematangan diri (Azmi et al., 2022). Selain itu, teknik ini terbukti efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik dan meningkatkan resiliensi siswa, menunjukkan kemampuan adaptifnya dalam mengatasi berbagai tantangan psikologis dan perilaku (Magdalena & Durrotunnisa, 2022; Surveyni et al., 2022).

Peningkatan tersebut selaras dengan perspektif Piagetian dan Neo-Piagetian, yang menyatakan seiring dengan kematangan kognitif individu maka kapasitas untuk memecahkan masalah dan memperoleh pengetahuan akan meningkat, sehingga individu menjadi mampu membangun pandangan dunia yang lebih kompleks, realistis, dan akurat (Brown et al., 2023). Dalam konteks siswa pengguna TikTok, kematangan kognitif ini tercermin pada kemampuan siswa untuk merefleksikan pola pikir irasional, mengelola emosi siswa, serta mengevaluasi dampak penggunaan media sosial terhadap diri dan belajarnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, kesimpulan penelitian yang dapat diambil yaitu (1) Tingkat *self-maturity* siswa pengguna TikTok sebelum diberikannya bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* berada pada tingkat sedang dan rendah. Sedangkan setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* *self-maturity* siswa pengguna TikTok meningkat hingga berada di tingkat sedang

dan tinggi; (2) Terdapat perbedaan pada *self-maturity* siswa pengguna TikTok antara sebelum dan sesudah diberikan layanan, dimana tingkat *self-maturity* siswa pengguna TikTok menjadi lebih tinggi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*; dan (3) Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam upaya meningkatkan *self-maturity* siswa pengguna TikTok.

REFERENSI

- Alwisol. (2019). *Psikologi kepribadian* (Edisi revisi). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Aprilia, K., & Prasetya, A. F. (2025). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavior teknik cognitive restructuring untuk mereduksi perilaku self-harm pada siswa SMPN 1 Rajadesa. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(3), 194. <https://doi.org/10.62383/risoma.v3i3.774>
- Azmi, F. M., Khan, H. N., Azmi, A. M., Yaswi, A., & Jakovljević, M. (2022). Prevalence of COVID-19 pandemic, self-esteem and its effect on depression among university students in Saudi Arabia. *Frontiers in Public Health*, 10, 836688. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.836688>
- Bauger, L., Bongaardt, R., & Bauer, J. J. (2021). Maturity and well-being: The development of self-authorship, eudaimonic motives, age, and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 22(3), 1313–1340.
- Bela Cintana, B., Rahman, F., Utami, I. S., Febrianti, N. R., & Rahmadhanti, Z. A. Z. (2023). Gambaran kenakalan remaja di Kampung Dongkal Cipondoh serta upaya penanganannya. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 4(2), 54–62.
- Brown, L. R., McCray, P., Neal, J. L., & Caldwell-Serges, L. (2023). Corporate digital literacy mandates. *International Journal of Advanced Corporate Learning (iJAC)*, 16(2). <https://doi.org/10.3991/ijac.v16i2.35747>
- Dianti, T. M., Karneli, Y., & Mudjiran, M. (2024). Analysis of cognitive behavior therapy techniques in counseling. *KOPENDIK: Jurnal Konseling Pendidikan*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.22437/kopendik.v3i1.31516>
- Hardi, E., Ermayulis, D., & Masril, M. (2019). Pengaruh konseling kelompok menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy untuk meningkatkan kontrol diri siswa. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 1(2), 141. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i2.921>
- Hutamy, H., dkk. (2021). Persepsi peserta didik terhadap pemanfaatan TikTok sebagai media pembelajaran. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian 2021* (hlm. 1270–1281).
- Khotijah, S., & Mabruri, R. (2025). Pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap etika sopan santun siswa kelas VIII A di SMPN 18 Singkawang. *Action Research Literate*, 9(7), 1145. <https://doi.org/10.46799/ar.v9i7.2984>
- Lubis, R. N., & Siregar, A. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan menggunakan cognitive behavior untuk meningkatkan self-esteem siswa di MTs YPI Batang Kuis. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 89. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5014>
- Magdalena, O. M., & Durrotunnisa. (2022). Effect of cognitive restructuring to increase students' academic resilience. *Bisma: The Journal of Counseling*, 6(3), 413. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.56408>
- Mardiana, N., & Maryana. (2024). Hubungan penggunaan media sosial TikTok terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183–190.
- Mohd Fauzi, M., dkk. (2022). Impact of TikTok usage into micro-fame among teenagers. *Journal of Social Science and Humanities*, 5(1), 7–12.
- Na'imah, T., & Tanireja, T. (2017). Student well-being pada remaja Jawa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.979>
- Nur, N. B. B., & Widodo, A. (2023). Analisis penggunaan media sosial TikTok terhadap kesehatan mental remaja di SMA N 2 Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6993. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22304>
- Oktaheriyani, D., Wafa, M. A., & Shadiqien, S. (2020). Analisis perilaku komunikasi pengguna media sosial TikTok. *Eprints UNISKA*, 1–62.

- Rahman, F., Siddik, R. R., Hayati, I. R., & Mardes, S. (2024). How important is it for students to be happy? Psychological well-being of marantau students. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 7978–7986.
- Rahman, F., Syafriafdi, N., & Umari, T. (2024). Upaya peningkatan kesejahteraan psikologis remaja melalui pelatihan Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R). *Journal of Human and Education*, 4(5), 1118–1129.
- Rasmitasari, D. M., Rahman, A., & Nurhadi, N. (2022). Pengaruh intensitas mengakses TikTok terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4), 1055–1060.
- R. Niar, & K. A. K. (2024). *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9, 1–23. Universitas Pendidikan Mandalika.
- Shohila, M. U., & Riswani, R. (2022). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.24014/japkp.v3i1.13630>
- Sitinjak, N. V., Yakub, E., Mardes, S., & Muna, Z. (2023). Enhancing student self-confidence through cognitive restructuring: A high school group guidance approach. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 6(1), 64. <https://doi.org/10.29103/jpt.v6i1.11384>
- Surveyni, Y., Nurbaity, N., & Nelissa, Z. (2022). Peningkatan kepercayaan diri siswa SMA melalui teknik cognitive restructuring. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 4132. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2644>
- Zulkifli, A. R., Fauzi, A., & Mulkiyan, M. (2022). Konseling kelompok cognitive behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring dalam mengatasi kenakalan remaja. *Jurnal Mimbar Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1028>