

ABSTRAK

Raina Rahma Salsabila, Pengaruh Konseling Kelompok Melalui *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Regulasi Emosi di Kalangan Santri (Studi Kasus Santri Kelas 3 TMI Pondok Pesantren Al-Basyariyah)

Ketidakmampuan santri dalam mengelola emosi yang berdampak pada hubungan sosial dan akademik menjadi permasalahan yang perlu segera diselesaikan. Berdasarkan pengamatan, sejumlah santri masih menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap regulasi emosi santri.

Penelitian mengacu pada beberapa landasan teori, yaitu teori regulasi emosi oleh Gross (2014) yang menekankan strategi kognitif dan perilaku dalam mengelola emosi, teori *Cognitive Behavior Therapy* oleh Beck (2020) yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen melalui desain *pretest-posttest one group design*. Populasi dalam penelitian adalah santri kelas 3 TMI Pondok Pesantren Al-Basyariyah yang berjumlah 40 orang. Sebanyak 10 orang dijadikan sampel menggunakan teknik purposive sampling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, rata-rata skor regulasi emosi adalah 84 dengan standar deviasi 6.25, dan meningkat menjadi 118,40 setelah intervensi rata-rata meningkat menjadi 102 dengan standar deviasi 9.3. Nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.005 dengan effect size 0.89 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pelaksanaan konseling kelompok berbasis CBT terhadap peningkatan regulasi emosi santri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok melalui pendekatan CBT efektif dalam meningkatkan regulasi emosi santri.

Kata kunci : CBT, Regulasi Emosi, Konseling Kelompok, Santri