

ABSTRAK

Muhammad Tajjul Arasy Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Pemahaman Gaya Belajar Siswa SMP PLUS AL-AQSHA.

Penelitian dilatarbelakangi oleh masih rendahnya tingkat pemahaman siswa terhadap gaya belajar yang dimilikinya, sehingga mereka mengalami kesulitan dalam menentukan strategi belajar yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhannya. Kondisi tersebut berpotensi menghambat efektivitas proses pembelajaran serta menurunkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar.

Menurut teori konseling kelompok, dinamika kelompok dapat dimanfaatkan sebagai media untuk membantu individu meningkatkan pemahaman diri, mengembangkan potensi, dan memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapi. Selain itu, pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang dikembangkan oleh Beck menekankan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan, sehingga perubahan pada pola pikir yang kurang adaptif dapat mendorong terbentuknya perilaku yang lebih positif.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment melalui desain one-group *pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 57 siswa kelas VII SMP Plus Al-Aqsha. Data dikumpulkan melalui angket, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas dan paired sample t-test dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor pemahaman gaya belajar siswa dari 35,68 pada pre-test menjadi 40,84 pada post-test. Selain itu, hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pemahaman gaya belajar siswa. Hasil ini diharapkan dapat menjadi kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengenali karakteristik gaya belajar secara lebih optimal. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas serta menggunakan kelompok kontrol untuk meningkatkan validitas dan generalisasi hasil penelitian.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Pemahaman Gaya Belajar, Siswa SMP, Bimbingan dan Konseling.