



## Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Kepada Gen Z Terhadap Perilaku Berpacaran

Asiah<sup>1</sup>, Theresia Gultom<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Medan, Indonesia

### ARTICLE INFO

Received: 14 July 2025  
 Received in revised: 19 July 2025  
 Accepted: 21 July 2025  
 Available online: 31 August 2025

\* Corresponding author:  
 theresiagultom95@gmail.com

### ABSTRACT

*This study aims to determine the Effect of Group Counseling Services with a Cognitive Behavioral Therapy Approach to Gen Z on Dating Behavior. The method used in this study is a quantitative method. This type of research is Quasi Experimental using One Group Design Pre-Test and Post-Test. The subjects in this study were 6 students of grade X who had high dating behavior scores. The instrument used was a dating behavior scale. The instrument was given before and after the implementation of group counseling services. Data were analyzed using the Wilcoxon test to see whether there was a significant effect of providing group counseling services with a cognitive behavioral therapy approach on dating behavior in students. The results of the analysis showed that the initial results (pre-test) in the experimental group obtained an average of 173.33 while the post-test data obtained an average of 95.66. The results of the hypothesis analysis show that the Wilcoxon rank test obtained  $J_{hitung} = 3$  while  $J_{tabel} = 0$ .  $J_{hitung} > J_{tabel}$  where  $3 > 0$ , from this calculation it can be seen that the treatment in the experimental group means that the hypothesis that states there is a significant influence of providing group counseling services using the cognitive behavioral therapy approach on dating behavior in gen z can be accepted. The conclusion of the study is that there is a significant influence of providing group counseling services through the cognitive behavioral therapy approach on dating behavior.*

**Keywords:** group counseling, cognitive behavioral therapy, dating behavior

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy kepada gen Z terhadap perilaku berpacaran di SMAN 18 Medan. Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah Quasi Experimental dengan menggunakan One Grup Design Pre-Test Post-Test. Subjek dalam penelitian ini adalah 6 orang siswa kelas X yang memiliki skor perilaku berpacaran tinggi. Instrument yang digunakan adalah skala perilaku pacaran. Instrument diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling kelompok. data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat adakah pengaruh signifikan pemberian layanan konseling kelompok pendekatan cognitive behavioral therapy terhadap perilaku berpacaran pada siswa. Hasil analisis diperoleh bahwa hasil awal (pre-test) pada kelompok eksperimen diperoleh rata-rata = 173,33 sedangkan data post-test diperoleh rata-rata = 95,66. Hasil analisis hipotesis menunjukkan bahwa uji jenjang Wilcoxon diperoleh  $J_{hitung} = 3$  sedangkan  $J_{tabel} = 0$ .  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $3 > 0$ , dari perhitungan ini dapat dilihat perlakuan pada kelompok eskperimen artinya hipotesis yang berbunyi ada pengaruh signifikan pemberian layanan konseling kelompok pendekatan cognitive behavioral therapy terhadap perilaku berpacaran pada gen z di SMA Negeri 18 Medan dapat diterima. Kesimpulan penelitian bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian layanan

---

konseling kelompok melalui pendekatan cognitive behavioral therapy terhadap perilaku berpacaran.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Terapi Perilaku Kognitif, Perilaku Berpacaran

<https://doi.org/10.24114/jt.v14i1.67778>

---

## 1. Pendahuluan

Menurut Mohammad & Mohammad, (2011) masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang sering kali dipenuhi dengan konflik internal. Pada periode ini, terjadi berbagai perubahan, termasuk perubahan fisik seperti kedewasaan organ tubuh, termasuk organ reproduksi, dan perubahan psikologis yang mencerminkan perkembangan pribadi yang matang.

Menurut Hurlock (1980) pada fase kehidupan remaja, individu mengalami perkembangan yang berlangsung secara cepat dan bervariasi, fase ini ditandai oleh meningkatnya laju perkembangan dalam hal fisik, emosional, serta sosial. Perubahan fisik yang dialami meliputi pematangan fungsi organ-organ reproduksi disertai dengan perubahan psikologis. Perubahan ini memengaruhi sikap dan perilaku remaja, misalnya, mulai timbul ketertarikan terhadap lawan jenis, keinginan untuk mendapatkan perhatian, serta hadirnya perasaan kasih sayang yang dapat menimbulkan dorongan seksual. Hasrat untuk melakukan aktivitas seksual ini muncul karena dalam fase pertumbuhan remaja tingkat seksual mengalami peningkatan, sejalan dengan mulai matangnya hormon-hormon yang berperan dalam fungsi seksual dan perkembangan alat reproduksi. Ketertarikan kepada jenis kelamin yang berbeda merupakan bagian dari perkembangan sosial remaja, yang sering diwujudkan dalam bentuk hubungan berpacaran.

Menurut Ikhsanudin (2022) pacaran merupakan suatu proses yang dijalani oleh dua individu untuk saling mengenal lebih dekat, membangun komunikasi yang intens, kedekatan emosional, serta menjadi bagian dari proses pendewasaan. Bagi remaja, istilah pacaran sudah sangat familiar, bahkan sebagian besar menganggap masa remaja adalah waktu yang tepat untuk menjalin hubungan dekat dengan seseorang, yang dikenal sebagai pacaran. Remaja yang tidak berpacaran sering kali dianggap kuno, tertinggal, kolot, atau kurang pergaulan. Meskipun awalnya pacaran memiliki tujuan positif, seperti saling memotivasi untuk meraih prestasi dan menjadi langkah awal menuju pernikahan, kini pacaran justru seringkali memicu berbagai konflik yang dapat menyebabkan ketidakbahagiaan bagi kedua belah pihak, baik laki-laki maupun perempuan.

Menurut Evi, dkk. (2013) bagi sebagian remaja, pacaran bukanlah sesuatu yang baru atau asing. Banyak di antara mereka beranggapan bahwa masa remaja adalah waktu yang tepat untuk menjalin hubungan asmara. Remaja yang tidak menjalin hubungan pacaran sering dianggap sebagai sosok yang tradisional, kurang update dengan perkembangan zaman, atau kurang memiliki pergaulan sosial. Pacaran yang sehat umumnya diartikan sebagai hubungan yang dijalani tanpa adanya interaksi fisik yang berpeluang menimbulkan perilaku seksual yang berbahaya. Sebaliknya, pacaran yang tidak sehat/ pacaran yang bermasalah ditandai dengan adanya perilaku seperti bersentuhan bibir, berpegangan tangan secara intim, melakukan petting, hingga berhubungan seksual.

Menurut Ratnawati & Ulandari (2019) Saat ini, banyak remaja mengalami kesulitan untuk menolak ajakan lawan jenis dalam melakukan aktivitas seksual sebelum menikah. Hal ini sering kali didasari oleh alasan seperti perasaan cinta terhadap pacar atau rasa takut diputuskan jika tidak mengikuti keinginan pasangannya. Selain itu, dorongan keingintahuan yang besar terhadap hal-hal yang berkaitan dengan seksualitas, minimnya pengetahuan dan edukasi mengenai seksualitas, baik yang berasal dari keluarga maupun lembaga pendidikan, turut berperan sebagai penyebab yang memicu hal tersebut. Remaja cenderung belum mempertimbangkan dampak negatif atau risiko yang mungkin timbul akibat melakukan hubungan seksual di usia muda tanpa adanya ikatan pernikahan. Fenomena pacaran di kalangan remaja kini cukup memprihatinkan, karena banyak dari mereka mulai berani melakukan tindakan seperti berpegangan tangan, berciuman di pipi dan bibir, berpelukan erat, menyentuh bagian tubuh tertentu meskipun masih di atas pakaian, bahkan hingga melakukan gesekan alat kelamin dengan pasangannya.

Menurut hasil survei tentang kesehatan reproduksi yang dilakukan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) (Evi dkk., 2013), ditemukan bahwa sekitar 92% remaja yang sedang berpacaran pernah saling berpegangan tangan, 82% di antaranya pernah berciuman, dan 63% tidak segan untuk melakukan perabaan (petting) pada bagian tubuh pasangannya yang seharusnya dianggap tidak pantas. Gaya pacaran remaja saat ini berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Remaja masa kini cenderung lebih terbuka dan bebas dalam mengekspresikan hubungan mereka, bahkan rela melakukan berbagai hal demi membuktikan keseriusan kepada pasangannya. Pola perilaku inilah yang kemudian mendorong meningkatnya keinginan untuk melakukan hubungan seksual lebih jauh.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan menggunakan *google form* yang melibatkan 128 responden kelas X dan XI di SMA X Jakarta Barat Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 31,3% responden terlibat dalam perilaku pacaran yang berisiko. Di antaranya, 30,5% pernah melakukan berciuman di bibir, 16,4% melakukan *necking* (sentuhan bibir dan sentuhan di leher), 17,2% terlibat dalam aktivitas meraba atau diraba pada bagian tubuh yang sensitif, 10,2% melakukan *petting*, dan 10,9% sudah pernah melakukan hubungan seksual (Sibarani dkk., 2022).

Data yang telah dipaparkan sebelumnya menunjukkan bahwa pola pacaran remaja saat ini berada pada kondisi yang cukup memprihatinkan. Karena itu, perlu adanya langkah nyata untuk mengubah pola perilaku pacaran remaja agar tidak mengarah pada hubungan yang tidak sehat. Pola pacaran yang tidak sehat ini berkontribusi terhadap meningkatnya kasus kehamilan di luar nikah di kalangan remaja, yang pada akhirnya memaksa banyak dari mereka untuk putus sekolah.

Menurut Ratnawati & Ulandari (2019) Maraknya remaja yang menjalani hubungan pacaran dengan kecenderungan pada perilaku negatif mendorong peneliti untuk melaksanakan sebuah penelitian yang bertujuan membantu mengatasi permasalahan tersebut di lingkungan sekolah melalui pemberian layanan konseling kelompok. Diharapkan, melalui pelaksanaan konseling kelompok ini, dapat mengurangi serta mengubah pandangan siswa terhadap perilaku pacaran, sehingga remaja tidak lagi mudah terjerumus dalam aktivitas pacaran yang tidak sesuai dengan usia dan nilai-nilai yang seharusnya dijunjung.

Pada tanggal 4 Oktober 2024 peneliti melakukan observasi sekaligus wawancara dengan salah satu guru BK di SMA Negeri 18 Medan, peneliti memperoleh informasi bahwa disekolah tersebut bahwa sekolah memperbolehkan siswanya berpacaran namun guru BK mengatakan ke siswa “pacaran itu sebagai sarana motivasimu untuk lebih semangat lagi belajar disekolah” namun ada beberapa siswa yang berasumsi bahwa pacaran itu hanya untuk tempat kepuasan nafsunya sehingga timbulnya gaya berpacaran yang tidak sehat dan siswa yang melakukan gaya berpacaran tidak sehat itu berada dikelas X. Pada saat melakukan wawancara dengan guru bk, guru bk juga mengatakan bahwa tiap tahun pasti ada saja siswa yang ketahuan melakukan gaya berpacaran tidak sehat tetapi kelas X di zaman sekarang ini gaya berpacarannya lebih parah dari siswa yang lalu-lalu. Bahkan mereka berani melakukan gaya berpacaran tidak sehat tersebut di depan guru-gurunya dan teman-temannya. Salah satu gaya berpacaran tidak sehat yang mereka lakukan ialah: berciuman bibir di aula sekolah dan di kelas juga, melakukan hubungan seksual di dalam kelas pada saat hari *valentine*, meraba-raba organ tubuh pasangannya, berpelukan, dan berduaan. Guru BK juga mengatakan karena kejadian ini lingkungan belajar disekolah jadi tidak nyaman salah satu yang merasakan ketidaknyamanan ini ialah siswa-siswa yang tidak melakukan perilaku tersebut.

Demi mengatasi permasalahan remaja berpacaran ini, Menurut Marlynda (2017) guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam menjalankan tiga jenis pendekatan, yaitu: tindakan preventif, kuratif, dan pembinaan. Tindakan preventif difokuskan pada pencegahan secara menyeluruh kepada seluruh siswa agar tidak terjadi perilaku menyimpang. Sementara itu, tindakan kuratif ditujukan kepada siswa yang sudah menunjukkan tanda-tanda awal penyimpangan, dengan tujuan agar tidak berkembang lebih jauh. Adapun pembinaan diberikan kepada siswa yang sudah terlibat dalam perilaku menyimpang dalam berpacaran, sebagai bentuk penanganan dan perbaikan.

Perilaku remaja yang terjadi saat ini sudah sangat mengkhawatirkan dan memerlukan upaya untuk mengubah persepsi mereka terhadap perilaku tersebut. Oleh karena itu, diperlukan solusi berupa pelaksanaan konseling kelompok dengan melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) ini bertujuan membimbing remaja memperbaiki pola pikir mereka terhadap perilaku pacaran yang mengarah pada hal-hal negatif, sehingga mereka dapat berpikir lebih rasional dan bertindak sesuai dengan tahap perkembangan usianya. Berdasarkan hasil penelitian Kikif Fadila pada tahun 2024, yang berjudul “Strategi Dan Layanan Guru Bk Dalam Mengatasi Kasus Pacaran Pada Peserta Didik Kelas Viii D Mts N 1 Bandar Lampung”. Dalam menangani masalah pacaran, guru bimbingan dan konseling di MTs Negeri 01 Bandar Lampung menerapkan teknik pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Teknik ini berfungsi membantu siswa menyadari perilaku yang tidak tepat atau maladaptif serta berupaya memperbaikinya. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menangani kasus pacaran di kalangan peserta didik.

Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di sekolah adalah konseling secara kelompok. Melalui konseling kelompok, konselor dapat memberikan pemahaman kepada siswa mengenai perilaku pacaran yang sesuai untuk usia remaja. Menurut Adhiputra (2015) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah cara yang bagus untuk membantu belajar kemampuan mereka, menghindari konflik, dan memecahkan masalah. Dengan pelaksanaan bimbingan konseling kelompok, siswa diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi serta memperoleh informasi yang relevan dan bermanfaat terkait hal “perilaku berpacaran”. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Irene Br Tamba pada tahun 2022 dengan judul "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Perilaku Berpacaran Siswa Kelas XI IPS 2 di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2021/2022” menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berpengaruh signifikan terhadap perilaku berpacaran siswa. Hasil penelitian mengungkapkan adanya pengaruh yang signifikan dari layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT terhadap perilaku pacaran siswa. Temuan ini membuktikan bahwa konseling kelompok berbasis CBT efektif dalam membantu siswa mengarahkan perilaku pacaran mereka ke arah yang lebih baik.

Melalui pelaksanaan konseling kelompok, diharapkan siswa dapat lebih memahami perbedaan antara perilaku yang tidak sesuai (maladaptif) dan perilaku yang sesuai (adaptif). Konseling kelompok ini diterapkan dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Menurut Munir (2023) CBT merupakan gabungan dari terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif fokus pada pikiran, asumsi, serta keyakinan individu, dan membantu seseorang menyadari serta memperbaiki kesalahan pemikiran mereka. Terapi ini tidak hanya berkaitan dengan berpikir positif, tetapi juga mencakup cara berpikir yang dapat membawa kebahagiaan. Sementara itu, terapi perilaku menelaah hubungan antara situasi masalah dengan kebiasaan yang terbentuk sebagai respons terhadap masalah tersebut. Melalui terapi ini, individu belajar mengubah perilaku dengan menenangkan pikiran dan tubuh, sehingga menghasilkan perasaan yang lebih baik, pikiran yang lebih jernih, dan kemampuan dalam mengambil keputusan yang lebih tepat.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Kepada Gen Z Terhadap Perilaku Berpacaran Di SMAN 18 MEDAN T.A 2024/2025”.

## 2. Metode

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*), yaitu jenis penelitian yang memberikan perlakuan atau intervensi kepada sekelompok subjek dan mengukur pengaruhnya secara kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test and post-test design*, yang ditandai dengan pemberian *pre-test* ( $O_1$ ) sebelum intervensi, pelaksanaan perlakuan (X) berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT, dan diakhiri dengan *post-test* ( $O_2$ ) setelah perlakuan (Sugiyono, 2018). Subjek penelitian dipilih dari 152 siswa kelas X yang telah mengisi angket gaya berpacaran, dan dari hasil skor tertinggi diperoleh 19 siswa. Kemudian, melalui teknik *simple random sampling* menggunakan bantuan SPSS dengan tabel angka acak, terpilih 6 siswa sebagai sampel yang dijadikan subjek penelitian, sesuai kriteria jumlah konseli ideal dalam konseling kelompok (Rohana dkk., 2020).

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (X), yang dilaksanakan dalam enam sesi dan bertujuan membantu siswa memperbaiki pola pikir negatif serta mengarahkan mereka ke perilaku yang lebih positif dalam konteks berpacaran. Sementara itu, variabel terikat (Y) adalah perilaku berpacaran siswa, yang mengacu pada tindakan remaja dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis dan dinilai dari empat aspek menurut Masrul (2015), yaitu fisik, psikis, sosial, dan seksual. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan angket menggunakan skala Likert empat pilihan, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini memuat pernyataan positif dan negatif, dengan penilaian yang disesuaikan untuk masing-masing jenis pernyataan, dan dirancang untuk menggambarkan perubahan perilaku siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis uji banding menggunakan uji wilcoxon.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis dengan uji wilcoxon yaitu bahwa  $J_{\text{(hitung)}} > J_{\text{tabel}}$  dimana  $3 > 0$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $N = 6$  maka berdasarkan dari  $J_{\text{tabel}} = 0$ , artinya bahwa hipotesis penelitian diterima atau terdapat pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* yang ditujukan untuk mengatasi perilaku berpacaran pada siswa kelas X di SMA Negeri 18 Medan Tahun Ajaran 2024-2025.

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* memberikan pengaruh signifikan dan efektif dalam mengurangi perilaku berpacaran pada siswa kelas X di SMA Negeri 18 Medan. Perubahan perilaku tersebut juga dipengaruhi oleh partisipasi aktif anggota kelompok dalam memberikan masukan serta mengubah pola pikir terhadap perilaku yang kurang baik. Pada awalnya, siswa enggan untuk menyampaikan masalah dan pendapatnya, namun melihat antusiasme anggota lain mendorong mereka menjadi lebih aktif selama sesi konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy*.

Perubahan signifikan perilaku berpacaran siswa pada kelas X tersebut membuktikan bahwa konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan untuk mengurangi perilaku berpacaran pada remaja. Peneliti memilih teknik *cognitive restructuring* dikarenakan *cognitive restructuring* efektif dalam menangani perilaku maladaptif yang berlebihan dengan membantu klien untuk memahami realitas kognitifnya melalui proses bimbingan. Pemantauan, serta diskusi tentang pikiran atau pernyataan negatif. Selain itu, teknik ini dipilih karena memiliki tahapan atau pendekatan yang terstruktur, sehingga pelaksanaannya bisa dilakukan secara efisien dalam hal waktu. Teknik ini juga sangat cocok dan efektif digunakan untuk remaja yang masih dalam masa pencarian jati diri dan menghadapi berbagai masalah yang kompleks.

Penelitian ini juga menguatkan pernyataan Munir (2023) yang menjelaskan bahwa dalam layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT), *cognitive restructuring* merupakan bentuk intervensi yang digunakan. Teknik ini membantu individu, khususnya remaja untuk memperbaiki konsep diri dan pola pikir rasional mereka. *Cognitive restructuring*

dilakukan dengan cara menghentikan pikiran negatif yang dialami konseli, kemudian membimbing mereka untuk menggantinya dengan pikiran-pikiran yang lebih positif.

Terapi kognitif perilaku merupakan kombinasi antara terapi kognitif dan terapi perilaku. Dalam penerapannya, konseling cognitive behavioral therapy menitikberatkan pada peran penting pikiran dalam memengaruhi perasaan dan perilaku seseorang. dan penelitian ini juga sudah dilakukan sebelumnya untuk mendukung efektivitas pendekatan CBT yaitu: yang pertama penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Perangin-Angin, S., Wijono, S., & Hunga (2021) dengan judul “*Applying Cognitive-Behavioral Therapy to Help Survivors of Dating Violence: A Pilot Study*”. Hasil dari penelitian ini pendekatan cognitive behavioral therapy berhasil dalam mengubah pola pikir korban kekerasan dalam pacaran dari pola pikir yang maladaptif menjadi kognisi yang lebih positif dan adaptif. Dengan demikian yang menjadi persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah yaitu membahas terkait pengaruh *cognitive behavioral therapy* dalam merubah pola pikir, yang kedua penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yalçın, M., Arıtürk, S., Görgü Akçay, N. S., & Tekinsav Sütcü (2024) dengan judul “*Cognitive Behavioral Group Therapy for Anger Management in Juvenile Delinquents: Effectiveness Study in a Turkey Child Prison*”. Hasil dari penelitian ini ialah Cognitive Behavioral Group Therapy efektivitas dalam pengurangan agresi dan peningkatan kontrol kemarahan terhadap pelanggar hukum remaja di turki, yang ketiga penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hoogsteder dkk., (2015) dengan judul “*A meta-analysis of the effectiveness of individually oriented Cognitive Behavioral Treatment (CBT) for severe aggressive behavior in adolescent*”. Hasil dari penelitian ini yaitu meta-analisis menunjukkan ukuran efek keseluruhan yang besar ( $d = 1.139$ ), yang menunjukkan bahwa CBT berorientasi individu memiliki dampak signifikan dalam mengurangi perilaku agresif pada remaja dan menunjukkan bahwa remaja yang menerima CBT mengalami penurunan yang substansial dalam perilaku agresif.

**Tabel 1. Hasil Analisis**

	Pre test	Post test
Skor total	1040	574
Max skor	176	119
Min skor	171	83
Rerata	173,33	95,66

Berdasarkan Tabel 1 terjadi penurunan perilaku berpacaran secara keseluruhan sebesar 466, yang berarti ada pengurangan perilaku berpacaran sebesar 44,80%. Skor tertinggi terjadi penurunan sebesar 90 atau 32,38%. Sedangkan skor terendah menunjukkan perbedaan sebesar 54, yang berarti ada penurunan perilaku berpacaran sebesar 51,46%. Dengan demikian, terdapat perbedaan perubahan perilaku berpacaran secara keseluruhan pada 6 responden sebesar 77,67. Ini menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku berpacaran lebih tinggi sebelum diberikan konseling kelompok menggunakan pendekatan cognitive behavioral therapy, dan setelah konseling tersebut, perilaku berpacaran siswa menurun sebesar 44,81%

Dari hasil data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok melalui metode terapi kognitif perilaku (CBT) memberikan pengaruh yang positif serta efektif dalam mengurangi kecenderungan perilaku pacaran pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 18 Medan. Perubahan pandangan siswa terhadap perilaku pacaran turut dipengaruhi oleh partisipasi aktif setiap anggota kelompok dalam mengutarakan pendapat maupun permasalahan yang dihadapi. Meski pada awalnya beberapa siswa masih menunjukkan sikap tertutup, antusiasme dan keterlibatan aktif dari anggota lainnya berhasil memotivasi mereka untuk lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat serta pengalaman pribadi.

Selain itu apabila dilihat secara individual ternyata masih ditemukan responden yang memiliki perubahan yang kecil setelah mendapatkan konseling kelompok pendekatan cognitive behavioral therapy yaitu GN, dimana hasil pre-test memperoleh skor 173 dan hasil *post-test* memperoleh skor 119 maka selisih skor 54 artinya bahwa GN hanya mengalami penurunan perilaku berpacaran sebesar 31,21%. Hal ini disebabkan karena faktor lingkungan dan persepsi GN memiliki pendapat bahwa dengan cara berpacaran GN merasa mendapatkan perhatian dari orang yang disayangi selain orangtua dan menurut GN wajar saja menyukai seorang mempunyai hasrat ingin memiliki pasangan sepenuhnya. Kurangnya pengawasan dan perhatian dari kedua orangtua terhadap pergaulan anak menjadi salah satu penyebab GN memiliki perilaku berpacaran tinggi dan hanya sedikit mengalami perubahan setelah diberikan layanan. Faktor lain yaitu, GN kurang berkonsentrasi dan kurang aktif saat diberikan layanan pendekatan *cognitive behavioral therapy*.

Berdasarkan hasil lembar BMB 3 yang dikumpulkan setiap pertemuan, ditemukan bahwa anggota kelompok telah mengembangkan pola pikir, perasaan, sikap, tindakan, dan tanggung jawab yang lebih baik dalam menghadapi perilaku berpacaran atau cara menyukai seseorang. Hal ini juga didukung oleh hasil angket *post-test* yang menunjukkan adanya penurunan perilaku berpacaran pada siswa.

#### 4. Kesimpulan

Ada pengaruh yang signifikan pemberian layanan konseling kelompok pendekatan cognitive behavioral therapy terhadap perilaku berpacaran. Hipotesis dinyatakan diterima. Data pre-test menunjukkan rata-rata skor sebesar 173,33 sedangkan data post-test setelah

penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy*. Dengan demikian terjadi penurunan skor rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti konseling kelompok melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy*, rata-rata skor siswa mengalami penurunan pada perilaku berpacaran.

## Daftar Pustaka

- Aधिputra, A. A. N. (2015). *Konseling Kelompok*. Media Akademis.
- Andrea, B., Gabriella, H. C., & Tímea, J. (2016). Y and Z generations at workplaces. *Journal of Competitiveness*, 8(3), 90–106. <https://doi.org/10.7441/joc.2016.03.06>
- Anggraini, A., & Yuliani, I. (2023). Efektivitas Tingkat Pengetahuan Seks Bebas Terhadap Gaya Berpacaran Remaja Siswa Kelas XI di SMA Patriot Bekasi Wilayah Jawa Barat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3040–3056. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.10911>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Dewi, R. (2020). Fenomena Cinta Pada Remaja Era Generasi Z Di SMAN 01 Perhentian Raja. Universitas Islam Riau Pekanbaru. <https://repository.uir.ac.id/11706/%0Ahttps://repository.uir.ac.id/11706/1/148110069.pdf>
- Eko, T. A. Z. D. (2018). *Perilaku Pacaran Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Tulungagung. Bimbingan Dan Konseling*.
- Elizabeth Bergner Hurlock. (1980). *Elizabeth\_Hurlock\_Psikologi\_Perkembangan.pdf* (p. 447).
- Evi, E., Sudirman, S., & Suriah, S. (2013). Perilaku Seksual pada Remaja yang Berpacaran di SMA Negeri 2 Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Fadila, K. (2024). *Strategi Dan Layanan Guru Bk Dalam Mengatasi Kasus Pacaran Pada Peserta Didik Kelas Viii D Mts N 1 Bandar Lampung*.
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69–84. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/psdspd/article/view/17758>
- Febrianti, E. A., & Setyawati, S. P. (2022). Pemanfaatan Buku Panduan dalam Melaksanakan Konseling Kelompok. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 2–6.
- Fhadila, K. (2017). Menyikapi Perubahan Perilaku Remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 17–23. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/220>
- Fitri, J. A. (2023). *Perilaku Seksual Pada Remaja Yang Berpacaran (Studi Kasus SMP “X” Di Samarinda)*.
- Haryati, E. F. (2020). Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mencegah Perilaku Berpacaran Remaja Smp. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 4(3), 93–106. <https://doi.org/10.22460/q.v4i3p93-106.1981>
- Hoogsteder, L. M., Stams, G. J. J. M., Figge, M. A., Changoc, K., van Horn, J. E., Hendriks, J., & Wissink, I. B. (2015). A meta-analysis of the effectiveness of individually oriented Cognitive Behavioral Treatment (CBT) for severe aggressive behavior in adolescents. *Journal of Forensic Psychiatry and Psychology*, 26(1), 22–37. <https://doi.org/10.1080/14789949.2014.971851>
- Ikhsanudin, D. (2022). Pacaran Bebas Remaja Jaman Now. *Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2, 79–86.
- Indi, A. C. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendektan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Perilaku Berpacaran Siswa Kelas Xi Ips 1 Di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2019-2020.
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 SMA 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 190–195. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.718>
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46. <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003>
- Januar, V., & Putri, D. E. (2007). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 52–62.

- Lestari, W., Program Studi Bimbingan dan Konseling, M., & Keguruan dan, F. (2018). Dampak Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Berpacaran (Studi Kasus Di SMP Negeri 3 Banda Aceh). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3, 42–49.
- Lubis Namora Lumongga, H. (2016). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Mohammad, Ali & M, A. (2011). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. In *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (p. PT. Bumi Aksara).
- Marlynda, L. (2017). Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Berpacaran Siswa. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 40. <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1413>
- Masrul, A. (2015). *Pacaran no way, why*. PT Elex Media Komputindo.
- Mulkiyan, M. (2017). Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 136–142. <https://doi.org/10.29210/120800>
- Munir, A. (2023). *Model-Model Konseling*. CV. Kencana Emas Sejahtera.
- Narbuko Cholid, H. A. A. (2021). *Metodelogi Penelitian*. PT Bumi Aksara.
- Oktafiani, R., Ramadhani, N. J., & Syahdila, Y. (2024). Pandangan Agama Terhadap Larangan Berzina Di Provinsi Aceh. *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya.*, 16(1), 1–23.
- Perangin-Angin, S., Wijono, S., & Hunga, A. I. R. (2021). Applying Cognitive-Behavioral Therapy to Help Survivors of Dating Violence: A Pilot Study. *Jurnal Psikologi*, 48, 41–61.
- Pratiwi, N. M. A. Y., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan Kualitas Komunikasi Antara Individu Dewasa Awal Yang Berpacaran Jarak Jauh Dan Jarak Dekat Di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 130–138. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p14>
- Purba, A. P. K. (2018). Hubungan Antara Interaksi Teman Sebaya Dengan Pacaran Pada Remaja Di Desa Pematang Johar.
- Ratnawati, D., & Ulandari, T. S. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di Sman 6 Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 2(2), 125–144. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v2i2.863>
- Rohana, S., Pamungkas, B., & Diyanti, S. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Anak Terlantar. *Jurnal Dakwah Dan Kemasyarakatan*, 21(2), 1–28. <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/warda/article/view/7278>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sarwono, sarlito wirawan. (2008). Pengaruh pacaran terhadap perilaku seks pranikaSetiawan, R., & Nurhidayah, S. (2008). Pengaruh pacaran terhadap perilaku seks pranikah. *Jurnal Soul*, 1(2), 59–72. <https://doi.org/10.1002/pitsh>. *Jurnal Soul*, 1(2), 59–72.
- Setiawati, D. (2016). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Mengurangi Perilaku Pacaran Tidak Sehat Pada Siswa di SMA Negeri 1 Sumberjo. *Jurnal BK*, 06.
- Sibarani, P. M. H., Alkaff, R. N., Nasir, N. M., Tahangacca, M., & Aristi, D. (2022). Gambaran Perilaku Bepacaran pada Siswa SMA X Jakarta Barat. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*, 1(1), 22–30. <https://doi.org/10.70304/j>
- Sinaga, V. U., Tarigan, I. S., & Siburian, B. (2024). Perspektif Mahasiswa Prodi Teologi IAKN Tarutung Tentang Persepuluhan Pada Tahun 2024. 2(2).
- Sudjana. (1996). *Metode Statistika*. Tarsito.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif Kuantitatif. In *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (p. 289). CV alfabeta.
- Ummah, I. F. (2023). Pengaruh Pacaran Terhadap Perilaku Seksual Remaja Di Desa Pringanom Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Wahidin Unang. (2017). Pendidikan Karakter Bagi Remaja. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 256–269.
- Watson, D., Klohnen, E. C., Casillas, A., Simms, E. N., Haig, J., & Berry, D. S. (2004). Match makers and deal breakers: Analyses of assortative mating in newlywed couples. *Journal of Personality*, 72(5), 1029–1068. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00289.x>

- Yalçın, M., Arıtürk, S., Görgü Akçay, N. S., & Tekinsav Sütcü, S. (2024). Cognitive behavioral group therapy for anger management in juvenile delinquents: effectiveness study in a Turkey child prison. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*.
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>
- Yohana, S. (2016). Deskripsi Perilaku Pacaran Sehat diKalangan Siswa-Siswi dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Layanan Bimbingan Pribadi Sosial Kelas XI SMA Negeri Baturetno Tahun Ajaran 2014-2015.
- Zulkifli, A., Fauzi, A., & Mulkiyan, M. (2022). Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring. 8(2).Belajar Melalui Direct Interactive Workshop. 2(2), 489–496.