

## EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI PENDEKATAN KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN SELF QUALITY SISWA SMA NEGERI 6 PADANGSIDIMPUAN

<sup>1</sup>Ade Rahmi Dani Pohan, <sup>2</sup>Nor Mita Ika Saputri, <sup>3</sup>Khairul Amri, <sup>4</sup>Nopina SM Harahap  
Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan  
normita.ika@um-tapsel.ac.id

---

**Abstract:** *This study aims to determine the effectiveness of information services using a cognitive approach in improving the self-quality of grade XI students at SMA Negeri 6 Padangsidimpuan. The research method used was quantitative with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The population of this study was all grade XI students, totaling 344 students, and sampling was conducted using cluster sampling, selecting class XI-1 with 35 students as the experimental group. Data collection used a Likert scale self-quality questionnaire that had been tested for validity and reliability (Cronbach's Alpha = 0.975). Data analysis used the Paired Sample t-Test after the data were confirmed to be normally distributed. The results showed an increase in the average score from 142.00 (pretest) to 180.14 (posttest). Hypothesis testing obtained a t-value of 7.291 with a significance value of  $0.000 < 0.05$ , meaning  $H_a$  was accepted. It was concluded that information services with a cognitive approach are effective in improving the self-quality of students at SMA Negeri 6 Padangsidimpuan.*

**Keywords:** *Information Services, Cognitive Approach, Self-Quality, Guidance and Counseling*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan informasi dengan pendekatan kognitif dalam meningkatkan *self quality* siswa kelas XI SMA Negeri 6 Padangsidimpuan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *pre-experimental* jenis *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 344 siswa, dan pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster sampling*, sehingga terpilih kelas XI-1 dengan jumlah 35 siswa sebagai kelompok eksperimen. Pengumpulan data menggunakan instrumen angket *self quality* skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya (Alpha Cronbach = 0,975). Analisis data menggunakan *Paired Sample t-Test* setelah data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari 142,00 (*pretest*) menjadi 180,14 (*posttest*). Pengujian hipotesis memperoleh nilai t-hitung sebesar 7,291 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_a$  diterima. Disimpulkan bahwa layanan informasi dengan pendekatan kognitif efektif untuk meningkatkan *self quality* siswa SMA Negeri 6 Padangsidimpuan

**Kata kunci:** Layanan Informasi, Pendekatan Kognitif, *Self Quality*, Bimbingan dan Konseling.

---

### PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi dan perkembangan teknologi informasi yang pesat, tuntutan terhadap kualitas diri (*self quality*) individu semakin tinggi. Kualitas diri mencakup dimensi kesadaran diri, kepercayaan

diri, regulasi emosi, kemampuan mengambil keputusan, serta kapasitas untuk berkembang secara berkelanjutan. Di tengah perubahan yang kompleks dan dinamis, individu yang tidak memiliki kualitas diri yang baik rentan mengalami kesulitan dalam menjalani peran

sosial, akademik, maupun profesionalnya (Goodman-Scott & Eckhoff, 2020).

Masa remaja, khususnya siswa SMA, merupakan periode kritis dalam pembentukan jati diri. Namun, fenomena saat ini menunjukkan banyak remaja menghadapi tekanan psikologis yang berdampak pada penurunan kualitas diri mereka. Siswa sering kali kurang percaya diri saat menyampaikan pendapat, takut tampil di depan kelas, mudah tersinggung, serta pesimis terhadap kemampuannya. Berdasarkan pengamatan di SMA Negeri 6 Padangsidimpuan, masih banyak siswa yang enggan berpartisipasi aktif dalam belajar dan kurang mampu mengendalikan emosinya.

Bimbingan dan konseling berperan esensial dalam membantu mengatasi permasalahan tersebut (Amri, 2016). Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah layanan informasi. Sebagian besar layanan informasi di sekolah masih berfokus pada pemberian pengetahuan secara umum tanpa upaya sistematis untuk mengubah pola pikir siswa (Mulyani, 2023). Oleh karena itu, diperlukan integrasi pendekatan kognitif. Pendekatan kognitif menekankan pada perubahan pikiran negatif menjadi lebih rasional dan positif sebagai dasar dari perubahan perilaku (Beck, 2020).

Teori *Cognitive Information Processing* (CIP) menyatakan bahwa proses kognitif berperan penting dalam memahami informasi dan pengambilan keputusan (Dozier & Osborn, 2025). Melalui layanan informasi berpendekatan kognitif, siswa tidak hanya menerima informasi, melainkan dilatih memproses informasi tersebut secara logis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan informasi pendekatan kognitif dalam meningkatkan *self quality* siswa di SMA Negeri 6 Padangsidimpuan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, subjek diberikan instrumen pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa layanan informasi dengan pendekatan kognitif.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 6 Padangsidimpuan yang berjumlah 344 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *Cluster Sampling*, dan terpilihlah kelas XI-1 yang berjumlah 35 siswa sebagai kelompok eksperimen.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket skala Likert yang mengukur aspek-aspek *self quality* (regulasi emosi, penerimaan diri, konsep diri). Instrumen telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas dengan perolehan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,975 (sangat reliabel). Pelaksanaan *treatment* dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan tatap muka di kelas.

Teknik analisis data meliputi analisis deskriptif, uji persyaratan analisis berupa uji normalitas (Shapiro-Wilk), dan pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* dengan bantuan SPSS 25 untuk mengukur tingkat signifikansi peningkatan *self quality*.

## HASIL

Data penelitian menunjukkan adanya perubahan skor *self quality* siswa sebelum dan setelah pemberian layanan informasi pendekatan kognitif. Hasil rekapitulasi data *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Tabel 1.

| Kategori      | Pretest<br>(Mean: 142,00) | Posttest<br>(Mean: 180,14)    |
|---------------|---------------------------|-------------------------------|
| Sangat Rendah | 6 siswa<br>(17,14%)       | 1 siswa<br>(2,86%)            |
| Kategori      | Pretest (Mean:<br>142,00) | Posttest<br>(Mean:<br>180,14) |
| Sangat Rendah | 6 siswa<br>(17,14%)       | 1 siswa<br>(2,86%)            |

Berdasarkan tabel di atas, terlihat pergeseran distribusi frekuensi ke arah kategori yang lebih tinggi. Skor rata-rata *pretest* berada di angka 142,00 dan meningkat tajam pada saat *posttest* menjadi 180,14.

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas dengan Shapiro-Wilk. Diperoleh nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,491 dan *posttest* sebesar 0,101. Karena kedua nilai lebih besar dari 0,05, maka data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan *Paired Sample t-Test*.

| Paired Sample t-Test (Posttest - Pretest) |        |
|-------------------------------------------|--------|
| Mean Difference                           | 38,143 |
| t-hitung                                  | 7,291  |
| df                                        | 34     |
| Sig. (2-tailed)                           | 0,000  |

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t-hitung sebesar 7,291 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *self quality* sebelum dan sesudah intervensi layanan informasi pendekatan kognitif.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan informasi dengan pendekatan kognitif efektif dalam meningkatkan *self quality* siswa kelas XI-1 SMA Negeri 6 Padangsidempuan. Peningkatan skor rata-rata sebesar 38,14 poin menunjukkan bahwa intervensi klasikal yang mengintegrasikan metode kognitif ini berhasil membawa dampak positif.

Temuan ini sejalan dengan landasan pendekatan kognitif yang ditekankan oleh Beck (2020), bahwa cara individu berpikir berhubungan erat dengan perasaan dan perilaku. Saat siswa diajak untuk mengenali pikiran negatif dan melakukan *cognitive restructuring*, siswa belajar untuk memberikan respons yang lebih sehat dan adaptif terhadap situasi akademis maupun sosialnya. Proses ini diterapkan dalam bentuk diskusi, refleksi, dan simulasi perubahan cara berpikir.

Pelaksanaan layanan dilakukan dalam empat tahapan materi: (1) Memahami Self Quality dan Potensi Diri, (2) Mengubah Pikiran Negatif Menjadi Positif, (3) Mengelola Emosi dan Pengambilan Keputusan, serta (4) Membangun Konsep Diri Positif. Berdasarkan aspek regulasi emosi (Duri dkk., 2024), layanan membantu siswa memahami keterkaitan situasi, pikiran, dan respons. Pada aspek penerimaan diri (Wahyuningrum dkk., 2025), siswa diarahkan untuk menerima kelebihan dan kelemahannya tanpa perlu memberikan penilaian negatif berlebihan pada diri sendiri.

Penelitian ini mendukung temuan dari Damanik dkk. (2025) dan Marisa & Fitriyanti (2019) yang mengungkapkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dan diskusi kognitif sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*), pemahaman diri, serta harga diri remaja.

Secara keseluruhan, layanan informasi tidak hanya berfungsi sekadar memberikan 'pengetahuan', tetapi dengan pendekatan kognitif, layanan ini mendorong siswa memproses ulang informasi yang masuk, mengevaluasinya secara logis, dan meruntuhkan *cognitive distortion* yang menyebabkan rendahnya kualitas diri mereka.

## SIMPULAN

Terdapat peningkatan *self quality* siswa yang signifikan setelah diberikan layanan informasi dengan pendekatan kognitif. Skor rata-rata *self quality* siswa meningkat dari 142,00 pada saat *pretest* menjadi 180,14 pada saat *posttest*.

Berdasarkan uji statistik *Paired Sample t-Test*, diperoleh nilai *t*-hitung sebesar 7,291 dengan nilai probabilitas (Sig.)  $0,000 < 0,05$ . Maka,  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan informasi berpendekatan kognitif terbukti efektif untuk meningkatkan *self quality* siswa di SMA Negeri 6 Padangsidimpuan.

Disarankan kepada pihak sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling untuk mengimplementasikan layanan informasi pendekatan kognitif secara terstruktur sebagai

strategi menumbuhkan kemandirian, regulasi emosi, dan konsep diri positif peserta didik. Guru BK dapat memperluas cakupan layanan ini pada masalah akademis dan karier.

## DAFTAR RUJUKAN

- Amri, K. (2016). Teacher Role Of Guidance And Counselling In Fight In Juvenile Delinquency SMP State 7 Padangsidimpuan. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1).
- Asmaryadi. (2023). *Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Mitra Ilmu.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Damanik, N. L. B., Dantes, N., Lestari, L. P. S., & Suarni, N. K. (2025). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Self-Regulation in Learning and Self-Concept in Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(1), 19–26.
- Dozier, V. C., & Osborn, D. (2025). Cognitive Information Processing Theory: Applications in Research and Practice. *Journal of the National Institute for Career Education and Counselling*, 41(1), 39–47.
- Duri, R. R., dkk. (2024). Tracing the Influence of Emotion Regulation on Psychological Well-Being in Psychology Students. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 7(2), 51–54.
- Marisa, C., & Fitriyanti, E. (2019). Peningkatan kemampuan kognitif pada remaja melalui layanan informasi. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2).
- Mulyani, S. (2023). Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Metode Pembelajaran Contextual Teaching And Learning (CTL). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(5), 456-463.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuningrum, A. D., Satiti, I. A. D., & Ekasari, R. D. (2025). Self-Acceptance Towards The

Psychological Well-Being of Adolescents  
Experiencing Cyberbullying. *Jurnal*  
*Kesehatan dr. Soebandi*, 13(2), 252–262.