

ARTIKEL

IMPLEMENTASI CBT SEBAGAI INTERVENSI PSIKOLOGIS UNTUK PENGEMBANGAN KARAKTER HOLISTIK SISWA DI SMP AMANATULLAH BANYUWANGI



Oleh:

NUR ALFIAH TOIRINA

NIM: 2113111049

**PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT (UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI**

2025



PRASYARAT GELAR

IMPLEMENTASI CBT SEBAGAI INTERVENSI PSIKOLOGIS UNTUK PENGEMBANGAN KARAKTER HOLISTIK SISWA DI SMP AMANATULLAH BANYUWANGI

ARTIKEL

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

NUR ALFIAH TOIRINA
NIM: 2113111049

**PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT (UIMSya)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Artikel dengan judul:

IMPLEMENTASI CBT SEBAGAI INTERVENSI PSIKOLOGIS UNTUK PENGEMBANGAN KARAKTER HOLISTIK SISWA DI SMP AMANATULLAH BANYUWANGI

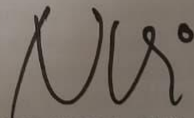
Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian Artikel

Pada Tanggal: 15 Juli 2025

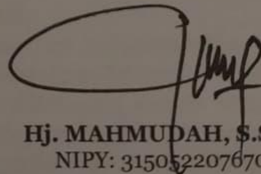
Mengetahui,

Ketua prodi

Pembimbing



NURIN BAROROH, M.Psi., Psikologi
NIPY: 3152304039301



Hj. MAHMUDAH, S.Sos., M.Pd.i
NIPY: 3150522076701

PENGESAHAN PENGUJI

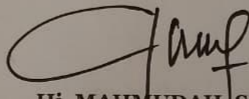
Artikel saudara Nur Alfiah Toirina Telah Di Munaqosah Kepada Dewan
Penguji sidang Artikel Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
Pada Tanggal:

(07 Agustus 2025)

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.sos)

Tim penguji:

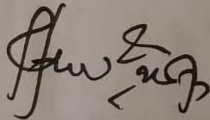
Ketua Penguji



HJ. MAHMUDAH, S.Sos., M.Pd.i

NIPY: 3150522076701

Penguji I



NUR HAFIFAH, S.Ag., M.Sos

NIPY:3151601037201

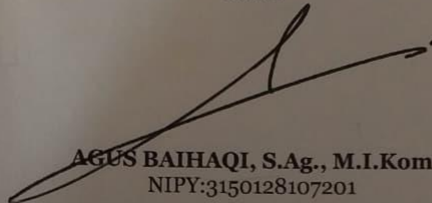
Penguji II



AHMAD AINUN NAJIB S.Pd., M.Ag.

NIPY:3152127029101

Dekan



AGUS BAIHAQI, S.Ag., M.I.Kom

NIPY:3150128107201

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Masa depan bukan ditunggu, tapi dibangun dari langkah kecil hari ini”

Persembahan

1. Artikel ini kupersembahkan untuk cinta pertama dan pintu surgaku ibunda tercinta Ibu Yuyun May Rina, ayahanda tersayang, Ayah Anton dan Bapak Toha, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun semangat, motivasi serta doa yang beliau berikan tidak pernah padam. Terima kasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, serta dukungan dan mendoakan penulis dalam keadaan apapun agar penulis mampu bertahan untuk melangkah setapak demi setapak dalam meraih mimpi dimasa depan, terima kasih untuk selalu berada disisi penulis dan menjadi penguat serta pengingat paling hebat, putri kecilmu ini sudah dewasa dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi lagi.
2. Untuk adikku tersayang, Aisyah Nirmala Putri Toirina, yang selalu menjadi inspirasi, penyemangat yang membawa keceriaan dan semangat baru dalam setiap langkahku.
3. Ucapan terima kasih yang mendalam juga kupersembahkan kepada keluarga besar Pondok Pesantren Darussalam, keluarga kecil ku warga asrama Tuhfatun Nidhomiyah dan dikususkan kepada kamar K.03 tempat di mana aku tumbuh dan belajar banyak hal, serta kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberi semangat dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Ingatlah selalu masa-masa kebersamaan kita, dan semoga tali silaturahmi ini senantiasa terjaga.
4. Secara khusus, saya menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Hj. Mahmudah, S.Sos.I., M.Pd.I dan Dr. H. Muh. Imam Khaudli, S.Pd.I., MSI. yang baik dan bijaksana selaku dosen pembimbing. Terima kasih atas segala bimbingan, bantuan, nasihat, serta ilmu yang telah Bapak berikan dengan tulus dan ikhlas. Semoga segala kebaikan Bapak dibalas oleh Allah dengan pahala yang berlipat ganda.
5. Separuh jiwaku, berikanlah warna terindah dalam kehidupanku. Almamaterku Universitas KH Mukhtar Syafaat Darussalam

Blokagung Banyuwangi, terimakasih yang sebesar-besarnya atas segala ilmu, pengalaman, dan nilai-nilai kehidupan yang telah diajarkan. Disinilah aku belajar, tumbuh, dan memahami makna sejati dari kehidupan.

6. Untuk teman-teman tercinta yang senantiasa hadir dalam suka dan duka, terima kasih atas setiap doa, semangat, tawa, dan kebersamaan yang telah kita lalui bersama. Dukungan kalian menjadi kekuatan besar dalam menyelesaikan perjalanan ini. Semoga persahabatan dan tali silaturahmi kita tetap terjaga, kapan pun dan di mana pun kita berada.
7. Untuk seluruh teman seperjuanganku, khususnya para mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021, terima kasih atas kebersamaan, perjuangan, dan semangat pantang menyerah yang kita jalani bersama. Kita telah melewati berbagai rintangan dan tantangan dalam menyelesaikan studi ini. Semoga apa yang telah kita capai menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih gemilang, dan semoga tali persaudaraan kita tetap terjaga selamanya.

PERNYATAAN KEASLIAN ARTIKEL

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini. Saya:

Nama : Nur Alfiah Toirina
NIM : 2112211049
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap : Desa. Daya Sakti Rt/Rw.003/009, Kec.
Tumijajar, Kab. Tulang Bawang Barat, Prov. Lampung

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa artikel ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 07 Agustus 2025
Yang Menyatakan

Nur Alfiah Toirina
NIM :2112211049

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji Syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat Rahmat dan hidayahnya kami dapat menyelesaikan artikel ini dengan tepat waktu. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang tulus dan Ikhlas kepada:

1. Pengasuh pondok pesantren Darussalam blokagung
2. Dr. H. Abdul Kholiq Syafaat, M.A selaku ketua senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat Darussalam Blokagung Banyuwangi
3. Dr. H. Ahmad Munib Syafaat, Lc., M.E.I selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat Darussalam Blokagung Banyuwangi
4. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
5. Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog. Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan konseling Islam
6. Hj. Mahmudah, S.Sos.I., M.Pd.I dan Dr. H. Muh. Imam Khauldi, S.Pd.I., MSI. selaku dosen pembimbing dalam penulisan artikel ini.
7. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
8. Seluruh Staf FDKI yang senantiasa mendampingi, terkhusus untuk Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
9. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan artikel ini

Wasalamualaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 07 Agustus 2025

Nur Alfiah Toirina
Nim:2112211049

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Luar	
Halaman Sampul Dalam	i
Halaman Prasyarat Gelar.....	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing	iii
Halaman Pengesahan Penguji.....	iv
Halaman Moto Dan Persembahan	v
Halaman Pernyataan Keaslian Artikel.....	vi
Halaman Abstrak	vii
Halaman Abstract	viii
Halaman Kata Pengantar	ix
Halaman Daftar Isi	ix
PENDAHULUAN	3
METODE.....	7
HASIL DAN PEMBAHASAN	8
KESIMPULAN	18
UCAPAN TERIMA KASIH.....	20
DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	



Vol.15, No. 1, Januari-Juni 2025 Doi:
[10.30829/alirsyad.v15i1.24410](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v15i1.24410)

**JURNAL PENDIDIKAN DAN
KONSELING**

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/alirsyad> ISSN 2686-2859 (online)
ISSN 2088-8341 (cetak)

**IMPLEMENTASI CBT SEBAGAI INTERVENSI PSIKOLOGIS UNTUK
PENGEMBANGAN KARAKTER HOLISTIK SISWA DI SMP
AMANATULLAH BANYUWANGI**

Nur Alfiah Toirina¹ Mahmudah²

^{1,2}Universitas KH Mukhtar Syafaat Blokagung, Banyuwangi, Indonesia
Email: Alfiahtouy99@gmail.com

Kata Kunci:

*CBT, akademik,
dan peserta
didik*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggali informasi pelaksanaan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk mendukung penguatan karakter Holistik seperti tanggung jawab, empati, dan kedisiplinan pada siswa sekolah menengah, khususnya di SMP Amanatullah. Subjek penelitian adalah seorang siswi kelas VII di SMP Amanatullah yang memiliki permasalahan kompleks berupa tidak percaya diri, kurang nya minat belajar. Metode yang digunakan adalah metode studi kasus penerapan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk membantu membantu individu dalam mengubah pola pikir dan perilaku negatif menjadi lebih konstruktif. Subyek penelitian ini adalah Guru BK dan Siswa yang melaksanakan layanan konseling dengan pendekatan CBT. . Melalui metode ini, siswa diajarkan untuk mengenali dan menantang pikiran negatif, mengembangkan keterampilan sosial, dan menerapkan teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan serta meningkatkan rasa percaya diri. Program ini melibatkan evaluasi awal untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi siswa, penetapan tujuan, penerapan teknik CBT, serta evaluasi dan tindak lanjut untuk memastikan keberlanjutan perubahan positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan CBT dapat

membantu menumbuhkan karakter siswa, terutama dalam hal disiplin, rasa percaya diri, dan keterampilan sosial. Dengan demikian, pendekatan CBT dapat dijadikan sebagai salah satu strategi yang efektif dalam pengembangan karakter siswa di lingkungan pendidikan.

Keywords :

*Resilience,
academic and
student*

Abstract

This study aims to implement CBT to support the strengthening of holistic character, such as responsibility, empathy, and discipline in high school students, especially in SMP Amanatullah. The subject of the study was a seventhgrade student at SMP Amanatullah who had complex problems in the form of lack of self-confidence, lack of interest in learning and also trauma. The method used is a case study method of implementing the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach to help individuals change negative

thought patterns and behaviors to be more constructive. The subjects of this study were BK Teachers and Students who carried out counseling services with a CBT approach. Through this method, students are taught to recognize and challenge negative thoughts, develop social skills, and apply relaxation techniques that can reduce anxiety and increase self-confidence. This program involves an initial evaluation to identify problems faced by students, goal setting, application of CBT techniques, and evaluation and follow-up to ensure the sustainability of positive changes. The results of the study indicate that the application of the CBT approach can help foster student character, especially in terms of discipline, self-confidence, and social skills. Thus, the CBT approach can be used as an effective strategy in developing student character in an educational environment.

PENDAHULUAN

Pengembangan karakter siswa menjadi salah satu tujuan utama dalam sistem pendidikan di Indonesia. Karakter yang baik dan kuat tidak hanya membantu siswa dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, tetapi juga mendorong terciptanya generasi yang tangguh, berintegritas, dan bertanggung jawab (Elitasari, 2022). Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mendukung pengembangan karakter siswa adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT) (Ruhansih, 2017) (Jabbar et al., 2019). CBT menggabungkan proses kognitif dan perilaku dalam upaya mengubah pola pikir negatif yang berpotensi mempengaruhi perilaku siswa (Aini, 2019b). Dalam konteks pendidikan, pendekatan CBT digunakan untuk membimbing siswa agar lebih sadar akan pemikiran, perasaan, dan perilaku yang mereka lakukan, sehingga mereka dapat mengembangkan karakter yang lebih positif, seperti kedisiplinan, tanggung jawab. Proses ini mencakup latihan untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran yang tidak konstruktif menjadi lebih adaptif dan positif.

Salah satu pendekatan yang telah disesuaikan dalam konteks pendidikan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau Terapi Kognitif Perilaku (Praekanata et al., 2024). CBT fokus pada identifikasi dan modifikasi pola pikir negatif yang mempengaruhi perilaku dan emosi individu. Dalam konteks pendidikan, CBT dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan stres, meningkatkan ketahanan akademik. Implementasi CBT dalam pengembangan karakter holistik siswa melibatkan beberapa teknik, antara lain restrukturisasi kognitif, pelatihan keterampilan sosial, dan manajemen emosi (Praekanata et al., 2024). Restrukturisasi kognitif membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola berpikir

negatif menjadi lebih positif dan adaptif.

Implementasi CBT dalam pengembangan karakter holistik siswa melibatkan beberapa teknik, antara lain restrukturisasi kognitif, pelatihan keterampilan sosial, dan manajemen emosi. Restrukturisasi kognitif membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola berpikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif. Pelatihan keterampilan sosial bertujuan meningkatkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial siswa, sementara manajemen emosi membantu siswa mengelola perasaan seperti kecemasan dan frustrasi (Pratiwi et al., n.d.). Kombinasi teknik ini dapat meningkatkan efektivitas intervensi dalam memahami diri individu dari perspektif holistik. Selain itu, integrasi CBT dengan intervensi psikologi positif (Positive Psychology Intervention/PPI) telah terbukti meningkatkan efektivitas dalam pengembangan karakter siswa. Pendekatan ini menekankan pengembangan sifat-sifat positif seperti optimisme dan harga diri, yang dapat mendorong perkembangan individu yang lebih harmonis dan terorganisir.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) muncul sebagai salah satu pendekatan yang menjanjikan dalam konteks pendidikan. CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta bagaimana mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Dengan mengajarkan siswa untuk mengenali dan menantang pemikiran yang tidak produktif, CBT dapat membantu mereka mengelola emosi dan perilaku dengan lebih baik. Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial, pengendalian diri, dan rasa percaya diri siswa. (Maunah, 2016).

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa penerapan CBT di lingkungan pendidikan tidak hanya bermanfaat untuk mengatasi

masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter yang lebih kuat dan positif. Pengembangan karakter holistik pada siswa merupakan aspek penting dalam pendidikan yang mencakup pembentukan nilai-nilai moral, emosional, sosial, dan spiritual. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa siswa masih menghadapi berbagai tantangan psikologis yang menghambat proses pembentukan karakter secara menyeluruh (Sukiyat, 2020). Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menjawab tantangan tersebut adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yang telah terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi permasalahan psikologis serta mengembangkan pola pikir dan perilaku positif (Situmorang, 2018). Oleh karena itu, perlu dikaji bagaimana implementasi CBT sebagai intervensi psikologis di lingkungan sekolah, khususnya di SMP Amanatullah, dapat mendukung pengembangan karakter holistik siswa. Rumusan masalah dalam artikel ini terfokus pada: bagaimana bentuk implementasi CBT dalam konteks pendidikan di SMP Amanatullah, sejauh mana efektivitas CBT dalam membentuk karakter siswa secara holistik.

Implementasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) di SMP Amanatullah dilakukan melalui serangkaian program konseling yang berkelanjutan dalam kegiatan pelatihan karakter siswa. Pendekatan ini diwujudkan dalam bentuk sesi konseling individu dan kelompok yang berfokus pada pengenalan pikiran negatif, pengendalian emosi, serta penguatan perilaku positif. Hasil dari implementasi ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada aspek disiplin, empati, tanggung jawab, serta kemampuan siswa dalam mengelola stres dan tekanan akademik (Aini, 2019a). CBT terbukti

efektif dalam mendorong pengembangan karakter secara holistik, karena tidak hanya menyasar perilaku, tetapi juga membantu siswa memahami akar pikiran dan perasaan yang mempengaruhi tindakan mereka. Faktor pendukung utama keberhasilan intervensi ini meliputi dukungan penuh dari pihak sekolah, pelatihan konselor yang memadai, dan keterlibatan aktif orang tua. Sementara itu, kendala yang dihadapi meliputi keterbatasan waktu pelaksanaan, jumlah tenaga konselor yang belum sebanding dengan jumlah siswa, serta kebutuhan akan pendekatan yang lebih kontekstual terhadap latar belakang siswa. Secara keseluruhan, CBT dapat menjadi strategi efektif dalam pengembangan karakter holistik apabila didukung dengan sistem dan pendekatan yang konsisten serta berkelanjutan (Praekanata et al., 2024).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif (Yuliani, 2018). Studi kasus merupakan jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang akurat, mendalam dan juga sistematis mengenai pengaruh Implementasi CBT sebagai intervensi psikologis untuk pengembangan karakter holistik siswa di SMP Amanatullah Wringinagung, kecamatan Gambiran Kabupaten Banyuwangi.

Untuk pengumpulan data yang relevan dengan penelitian ini, peneliti menggunakan tiga Teknik pengumpulan data. Pertama, wawancara dilakukan dengan siswa, guru pembimbing untuk menggali pendapat dan pengalaman mereka terkait implementasi CBT (Nurrohmah, 2019). Wawancara dilakukan secara sukarela, dengan informan yang telah menyatakan kesediannya untuk berpartisipasi. Kedua, observasi

dilakukan untuk mengamati langsung proses konseling yang berlangsung interaksi antara siswa dan konselor, serta perubahan perilaku siswa terkait dengan peningkatan karakter holistik siswa. Observasi juga mencakup pengamatan terhadap peningkatan karakter holistik siswa pasca konseling. Ketiga, dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan catatan konseling, laporan kegiatan konseling serta bukti perubahan perilaku siswa yang semuanya membantu memperkuat analisis data dan memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang implementasi CBT (Riyanti, 2019).

Proses analisis data dalam penelitian kualitatif secara umum dimulai setelah pengumpulan data, diikuti oleh beberapa langkah, salah satunya adalah reduksi data. Reduksi data dapat diartikan sebagai tahap pemilihan (Ahsanulhaq, 2019). Fokus pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan perubahan data mentah yang telah diperoleh. Langkah berikutnya adalah penyampaian data yang dilakukan dalam bentuk teks naratif. Akhirnya, dilakukan pengambilan kesimpulan dan pemeriksaan kembali. Dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif ini. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenal hubungan antara CBT, intervensi psikologis dan juga pengembangan karakter holistik siswa. Serta untuk memberikan rekomendasi bagi pengembangan program konseling di sekolah (Destyani, 2018).

HASIL

Berdasarkan Implementasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) di SMP Amanatullah dilakukan melalui serangkaian sesi konseling individual dan kelompok yang dirancang untuk membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif, mengelola emosi, serta membangun perilaku positif secara berkelanjutan. Subjek utama penelitian adalah

seorang siswi kelas VII yang mengalami permasalahan psikologis berupa kurangnya kepercayaan diri, rendahnya minat belajar, kesulitan dalam berbau, dan trauma emosional. Hasil dari intervensi menunjukkan adanya transformasi yang signifikan terhadap karakter holistik siswi tersebut, yang meliputi:

1. Peningkatan Rasa Percaya Diri

Setelah mengikuti sesi CBT, siswi mulai menunjukkan keberanian untuk berbicara di kelas dan menjalin komunikasi terbuka dengan teman maupun guru. Sebelumnya, ia sering menghindari interaksi dan menunjukkan perilaku pasif. Siswi menunjukkan perubahan signifikan dalam kepercayaan diri. Hal ini terlihat saat ia mulai berani mengemukakan pendapat di kelas dan berpartisipasi dalam diskusi kelompok, yang sebelumnya jarang dilakukan. Guru BK mencatat peningkatan keberanian ini pada catatan perkembangan siswa setelah sesi CBT.

2. Kedisiplinan dan Tanggung Jawab

Konselor dan guru wali kelas melaporkan adanya peningkatan kedisiplinan. Siswi menjadi lebih teratur dalam menyelesaikan tugas, hadir tepat waktu, dan mampu mengatur waktu belajar secara mandiri. Setelah mengikuti program CBT, siswi menjadi lebih disiplin dalam mengatur waktu belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Guru wali kelas melaporkan adanya peningkatan frekuensi kehadiran tepat waktu dan peningkatan kualitas tugas yang diserahkan.

3. Keterampilan Sosial dan Empati

Dalam kegiatan belajar kelompok, siswa menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif dan bersikap kooperatif. Ia mulai peduli terhadap kondisi teman dan menunjukkan empati ketika ada yang mengalami kesulitan. Hal ini diperkuat oleh temuan Praekanata et al.

(2024), yang menyebutkan bahwa pelatihan keterampilan sosial dalam CBT meningkatkan kemampuan interaksi interpersonal siswa.

4. Pengelolaan Emosi

Teknik CBT seperti pencatatan pikiran (*thought record*) dan latihan relaksasi telah membantu siswa mengendalikan perasaan cemas dan marah. Ia mengaku mampu menenangkan diri ketika merasa stres dan tidak mudah terpancing emosi. Siswi mampu mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan dan frustrasi dengan menggunakan teknik relaksasi dan pengalihan pikiran yang diajarkan selama sesi CBT.

5. Refleksi dan Pengambilan Keputusan

Siswa menunjukkan peningkatan dalam refleksi diri dan pengambilan keputusan. Ia mulai menyadari pola pikir yang tidak adaptif dan secara aktif berusaha menggantinya dengan cara berpikir yang lebih konstruktif. Temuan ini mendukung pernyataan Situmorang (2018) bahwa CBT membantu siswa mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan sebagai dasar untuk perubahan perilaku.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT mampu memperkuat dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa secara integratif. Implementasi yang dilakukan dengan dukungan guru BK, konselor, dan sekolah menciptakan lingkungan yang kondusif bagi siswa untuk berkembang secara emosional dan sosial, mendukung terbentuknya karakter yang lebih utuh dan berdaya saing.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) di SMP Amanatullah berdampak signifikan terhadap pengembangan karakter holistik siswa, terutama dalam

aspek kepercayaan diri, kedisiplinan, keterampilan sosial, dan pengelolaan emosi. Temuan ini menguatkan argumentasi bahwa pendekatan CBT dapat menjadi salah satu strategi psikologis yang relevan dan efektif untuk diterapkan dalam konteks pendidikan Indonesia yang saat ini menghadapi tantangan karakter siswa di tengah tekanan sosial dan perkembangan teknologi.

CBT bekerja dengan prinsip dasar bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling memengaruhi. Dengan membantu siswa mengenali pola pikir negatif, CBT memungkinkan terjadinya perubahan cara pandang terhadap diri sendiri, lingkungan, dan situasi yang dihadapi. Perubahan ini, pada akhirnya, membentuk sikap dan perilaku baru yang lebih konstruktif. Beck dan Dozois (2023) menegaskan bahwa CBT tidak hanya berfungsi dalam konteks klinis, tetapi juga mampu membentuk perilaku adaptif melalui restrukturisasi kognitif di lingkungan pendidikan.

Penerapan teknik-teknik CBT seperti *thought recording*, latihan relaksasi, dan dialog sokratik memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan kesadaran diri (self-awareness) dan kendali diri (self-regulation). Hal ini penting dalam proses pembentukan karakter yang seimbang secara kognitif, afektif, dan psikomotorik (Praekanata et al., 2024). Kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan menunjukkan bahwa intervensi ini membantu memperkuat daya tahan psikologis (resiliensi), yang sangat dibutuhkan dalam dunia pendidikan modern (Pratiwi et al., n.d.).

Penerapan CBT dalam konteks pendidikan di Indonesia masih memerlukan adaptasi sesuai dengan budaya dan kebutuhan lokal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku

dapat diterima oleh partisipan penelitian, namun diperlukan penyesuaian agar lebih baik (Praekanata et al., 2024). Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan konselor untuk memahami konteks budaya siswa dalam menerapkan CBT, sehingga intervensi yang dilakukan dapat lebih efektif dan relevan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi CBT sebagai intervensi psikologis dalam pengembangan karakter holistik siswa di Indonesia. Dengan memahami bagaimana CBT dapat diterapkan secara efektif dalam konteks budaya Indonesia, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam program pengembangan pendidikan yang tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter siswa secara menyeluruh.

Dari perspektif sosial, peningkatan keterampilan komunikasi dan empati siswa setelah menjalani CBT juga mencerminkan keberhasilan dalam membentuk karakter sosial yang inklusif dan kooperatif. Hal ini relevan dengan pendekatan pendidikan karakter holistik yang tidak hanya menekankan pada aspek moral dan religius, tetapi juga keterampilan hidup yang nyata (Anton et al., 2024). Guru dan wali kelas yang terlibat dalam observasi pun membenarkan bahwa siswa yang mengikuti program CBT menunjukkan perubahan perilaku yang konsisten, seperti bertanggung jawab, menghormati perbedaan, dan mampu bekerja sama dalam kelompok.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan beberapa tantangan. Keterbatasan waktu konseling, jumlah konselor yang terbatas, serta rendahnya partisipasi orang tua menjadi hambatan dalam pelaksanaan CBT yang optimal. Sebagaimana dikemukakan oleh Handoko (2023), dukungan sistemik dari sekolah dan keluarga sangat diperlukan untuk menjamin keberhasilan pembentukan

karakter secara berkelanjutan. Selain itu, penting untuk terus mengembangkan pendekatan CBT yang sensitif terhadap konteks budaya dan sosial siswa agar tidak bersifat universal atau generik.

Secara keseluruhan, CBT terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan karakter siswa, tidak hanya dari sisi penurunan masalah psikologis, tetapi juga dalam meningkatkan potensi diri yang positif. Oleh karena itu, pendekatan ini layak dijadikan bagian integral dari program Bimbingan dan Konseling di sekolah, khususnya dalam upaya menjawab tantangan moral, sosial, dan emosional yang dihadapi siswa di era digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa implementasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) secara efektif berkontribusi terhadap pengembangan karakter holistik siswa di SMP Amanatullah. Melalui teknik- teknik CBT seperti restrukturisasi kognitif, pengelolaan emosi, latihan relaksasi, dan penguatan perilaku positif, siswa mengalami peningkatan yang signifikan dalam aspek kepercayaan diri, kedisiplinan, tanggung jawab, keterampilan sosial, serta kemampuan refleksi dan pengambilan keputusan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan CBT membantu siswa dalam mengenali dan mengubah pola pikir negatif, membangun kesadaran diri, serta meningkatkan kapasitas adaptif dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Temuan ini menguatkan bahwa intervensi psikologis berbasis CBT tidak hanya relevan dalam konteks klinis, tetapi juga sangat aplikatif dalam lingkungan pendidikan untuk membentuk karakter yang kuat dan berdaya saing. Namun, efektivitas implementasi CBT sangat dipengaruhi oleh dukungan sistemik, termasuk kesiapan sekolah, keterlibatan konselor

profesional, serta partisipasi orang tua. Oleh karena itu, diperlukan strategi berkelanjutan dan pendekatan kolaboratif untuk memastikan bahwa CBT dapat diintegrasikan secara optimal dalam program pengembangan karakter di sekolah. Dengan demikian, CBT dapat direkomendasikan sebagai salah satu pendekatan strategis dalam pendidikan karakter yang holistik, terutama dalam menghadapi kompleksitas tantangan psikososial siswa di era digital saat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahsanulhaq, M. (2019). Membentuk Karakter Religius Peserta Didik Melalui Metode Pembiasaan. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v2i1.4312>
- Aini, D. K. (2019a). Penerapan cognitive behaviour therapy dalam mengembangkan kepribadian remaja di panti asuhan. *Jurnal ilmu dakwah*, 39(1), 70–90.
- Aini, D. K. (2019b). *Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan*. 39(1), 70–90.
- Anton, A., Anggraeni, D., Munggaran, S. W., Hasbiya, A., & Rahman, A. (2024). Pendekatan pendidikan multikultural dalam membentuk karakter siswa di sekolah dasar. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(8), 4375–4384.
- Destyani, A. R. (2018). *Pengaruh terapi zikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien stroke*.
- Elitasari, H. T. (2022). Analisis Konsep Guru Penggerak: Pandangan Ki Hajar Dewantara. *As-Sibyan*, 5(2), 79–91.

- Handoko, Y. H. Y. (2023). Disiplin dan nilai-nilai religius dalam membentuk perilaku tagguh dan tanggung jawab. *Indonesian Journal of Islamic Religious Education*, 1(2), 201–212.
- 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.
- Jembarwati, O. (2023). Model Konseling Islami untuk Meningkatkan Spiritual Well Being Peserta Didik. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 180–197.
- Maunah, B. (2016). The implementation of character education in the formation of students' holistic personality. *Journal of character education* 6(1), 90–
- Nurrohmah, I. I. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok pendekatan Cbt pada pasien stroke*
- Elitasari, H. T. (2022). Analisis Konsep Guru Penggerak: Pandangan Ki Hajar Dewantara. *As-Sibyan*, 5(2), 79–91.
- Handoko, Y. H. Y. (2023). Disiplin dan nilai-nilai religius dalam membentuk perilaku tagguh dan tanggung jawab. *Indonesian Journal of Islamic Religious Education*, 1(2), 201–212.
- 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.

Jembarwati, O. (2023). Model Konseling Islami untuk Meningkatkan Spiritual Well Being Peserta Didik. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 180–197.

Maunah, B. (2016). The implementation of character education in the formation of students' holistic personality. *Journal of Character Education*, 6(1), 90-101

Nurrohmah, I. I. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Cbt dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.*

Praekanata, I. W. I., Yuliastini, N. K. S., Zagoto, S. F. L., Dharmayanti, P A., & Suarni, N. K. (2024). *Inovasi Konseling Berbasis Pendekatan Holistik: Integrasi Teori, Model, dan Teknik untuk Mendukung Kesejahteraan Siswa.* Nilacakra.

Pratiwi, A. N., Konseling, B., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik: Kajian Literatur. 42-52*

Riyanti, R. (2019). *Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VII*

MTS Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. UIN Raden Intan Lampung.

- Ruhansih, D. S. (2017). Efektivitas Strategi Bimbingan Teistik Untuk Pengembangan Religiusitas Remaja (Penelitian Kuasi Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Nugraha Bandung Tahun Ajaran 2014/2015). *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 1(1), 1–10.
- Situmorang, D. D. B. (2018). Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi? Berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 31–42.
- Sukiyat, H. (2020). *Strategi implementasi pendidikan karakter*. Jakad Media Publishing.
- Yuliani, W. (2018). Metode penelitian deskriptif kualitatif dalam perspektif bimbingan dan konseling. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 2(2), 83–91.

Lampiran-Lampiran



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi
Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/041.61/UIMSya/FDKI/C.8/1/2025
Lamp. : -
Hal : **SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Kepada Yang Terhormat:
KEPALA SEKOLAH SMP AMANATULLAH
di -
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami :

Nama	: NUR ALFIAH TOIRINA
NIM	: 2112211049
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	: Daya Sakti - Tumijajar - Tulang Bawang Barat - Lampung
No HP	: 082124982445
Dosen Pembimbing	: Hj. Mahmudah, S.Sos.I, M.Pd.I

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Implementasi CBT Sebagai Intervensi Psikologis Untuk Pengembangan Karakter Holistik Siswa Di SMP Amanatulloh"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 1 Januari 2025

Dekan



Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NID : 3150128107201



YAYASAN AMANATULLOH
SMP AMANATULLOH
NPSN : 69944963 NIS : 201900 NSS : 2052507258
Jln. Senapati, Sumberjaya, Wringinagung, Gambiran, Banyuwangi 68486
e-mail: smp.amanatulloh@gmail.com website: smpamanatulloh.sch.id

Nomor : 0448/002/SMP.A/VI/2025
Perihal : Surat Keterangan

Kepada :
Yth. Bapak/Ibu Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat
Di
Tempat

Assalamu 'alaikum wr wb

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Amanatulloh:

Nama : **M. Sihabuddin Nasrulloh, S.Psi., M.Pd.**
Jabatan : Kepala SMP Amanatulloh
No. Hp. : 0823 3137 5716

Menerangkan bahwa :

Nama : **Nur Alfiah Toirina**
NIM : 2112211049
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
No. Hp. : 082124982445

Atas nama mahasiswa di atas telah selesai melaksanakan penelitian di SMP Amanatulloh Kecamatan Gambiran dengan judul penelitian: *"Implementasi CBT Sebagai Intervensi Psikologis Untuk Pengembangan Karakter Holistik Siswa di SMP Amanatulloh"*.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerja samanya kami haturkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum wr wb



Gambiran, 26 Juni 2025
Kepala SMP Amanatulloh,
M. Sihabuddin Nasrulloh, S.Psi., M.Pd.



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor :

SI-2.12/059.30/UIMSya/FDKI/B.4/XI/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah Skripsi:

Nama : Nur Alfiah Toirina
NIM : 2112211049
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang : Sarjana (S.1)
Dengan Hasil : 18%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Artikel

Banyuwangi, 30 Juni 2025

Dekan



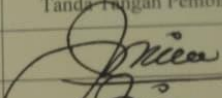
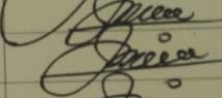
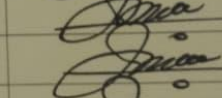
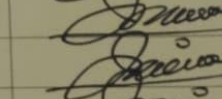
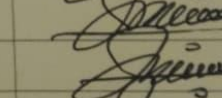
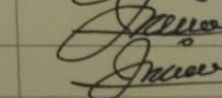
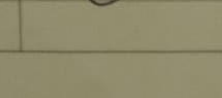
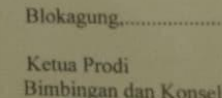
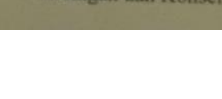
Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY : 3150128107201

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : NUR ALFIAH TOPIKA
 NIM : 21122110419
 Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
 Judul Skripsi : IMPLEMENTASI CBT SEBAGAI INTERVENSI PSIKOLOGI UNTUK
 PENGEMBANGAN KARAKTER HONESTY SIKAP DI SMP
 AMANATULLAH BANYUWANGI

Pembimbing : H. MAHMUDAH S. Sds. M.Pd.1

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Pengajuan Judul	24 / 11	
2	Pengajuan Outline	26 / 11	
3	Acc Judul / Outline	20 / 11	
4	Revisi Artikel	04 / 12	
5	Revisi	19 / 12	
6	Pengajuan Sempro	25 / 01	
7	Pembahasan	5 / 06	
8	Revisi	15 / 06	
9	Konfirmasi Loka	26 / 06	
10	Review Jurnal	18 / 06	
11	Review	20 / 06	
12			

Blokagung.....2025

Ketua Prodi
 Bimbingan dan Konseling Islam

Pedoman wawancara

Berikut adalah pedoman wawancara yang dapat digunakan untuk wawancara dengan guru seputar penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) berdasarkan isi artikel mengenai implementasi CBT sebagai intervensi psikologis untuk pengembangan karakter holistik siswa di SMP Amanatullah Banyuwangi:

Pedoman Wawancara dengan Guru tentang Penerapan CBT di Sekolah

Pendahuluan

1. Perkenalkan diri dan tujuan wawancara.
2. Jelaskan bahwa wawancara ini bertujuan menggali pengalaman dan pandangan guru tentang penerapan CBT dalam pengembangan karakter siswa.
3. Pertanyaan Umum tentang CBT dan Pengembangan Karakter
4. Bagaimana pemahaman Bapak/Ibu tentang Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam konteks pendidikan?
5. Menurut pengalaman Bapak/Ibu, apa peran CBT dalam membantu pengembangan karakter holistik siswa di sekolah?

Pertanyaan tentang Implementasi CBT di SMP Amanatullah

1. Bagaimana proses penerapan CBT dalam kegiatan konseling di SMP Amanatullah?
2. Teknik atau metode CBT apa saja yang biasanya digunakan dalam sesi konseling dengan siswa?
3. Bagaimana Bapak/Ibu mengidentifikasi siswa yang membutuhkan intervensi CBT?

Dampak dan Efektivitas CBT

1. Apa perubahan karakter yang paling nyata Anda lihat pada siswa setelah mengikuti sesi CBT?
2. Bagaimana peran CBT dalam meningkatkan kedisiplinan, rasa percaya diri, dan keterampilan sosial siswa?
3. Apakah Bapak/Ibu melihat perubahan dalam pengelolaan emosi dan refleksi diri siswa setelah mendapatkan layanan CBT?

Tantangan dan Kendala

1. Apa tantangan utama yang Bapak/Ibu hadapi dalam mengimplementasikan CBT di lingkungan sekolah?
2. Bagaimana Bapak/Ibu mengatasi kendala tersebut agar intervensi CBT tetap efektif?

Evaluasi dan Pengembangan Program

1. Bagaimana proses evaluasi dan tindak lanjut setelah pelaksanaan sesi CBT?
2. Menurut Bapak/Ibu, apa yang perlu dikembangkan atau ditingkatkan dalam program CBT di sekolah ini?

Penutup

1. Apa pesan atau saran Bapak/Ibu untuk guru lain yang ingin menerapkan CBT sebagai strategi pengembangan karakter siswa?
2. Apakah Bapak/Ibu memiliki pengalaman atau cerita khusus terkait keberhasilan CBT yang ingin dibagikan?

Pedoman ini dirancang agar dapat menggali informasi secara mendalam mengenai pengalaman, efek, dan tantangan penerapan CBT dalam konteks sekolah dari sudut pandang guru, sesuai isi artikel penelitian di SMP Amanatullah Banyuwangi.

LAPORAN VERBATIM

Nama : sk
Kelas : VII
Hari.tanggal : Jumat, 4 Oktober 2024
Pertemuan ke : Sesi 1
Waktu : 15 menit (sebelum masuk jam pertama)
Tempat : Perpustakaan
Keterangan :
Ko : konselor
Ki : konseli/client

VERBATIM KONSELING INDIVIDU PERTEMUAN KE 1

pembicara	Verbatim Percakapan
Konselor	"Boleh cerita, apa yang kamu rasakan saat guru meminta menulis di kelas?"
Siswi	"Saya takut salah, Bu. Saya malas nulis, nanti pasti jelek, nanti dimarahi atau diejek teman."
Konselor	Biasanya kalau takut begitu, apa yang kamu lakukan?"
Siswi	Suka pura-pura gak paham, kadang izin ke toilet, akhirnya nggak ngumpulin tugas
Konselor	Pikiran seperti apa yang muncul ketika mendengar kata 'menulis'
siswi	Langsung takut, Bu... Kayak gak sanggup, pasti gagal."

VERBATIM KONSELING INDIVIDU PERTEMUAN KE 2

ko	Pernah gak kamu menyelesaikan tugas menulis, mungkin dengan bantuan siapa pun?"
Si	Pernah, Bu, waktu di rumah dibantu Ibu. Walau hasilnya nggak bagus, akhirnya selesai juga."
Ko	Kalau diingat-ingat, rasanya seperti apa setelah tugas selesai?"
Si	Lega, sedikit senang, walaupun tetap takut jelek
Ko	Bagaimana kalau di sini latihan menulis, sedikit saja, saya akan membantu, tak usah takut salah."
si	Boleh Bu, asal nggak dilihat banyak orang."

VERBATIM KONSELING INDIVIDU PERTEMUAN KE 3

Ko	Bagaimana rasanya setelah latihan menulis kemarin?
si	Awalnya takut, Bu. Tapi pas sudah mulai, cuma tangan sempat gemetar. Tapi akhirnya selesai juga tulisannya."
Ko	Kamu sempat melakukan teknik napas dalam, ya?
Si	Iya Bu. Jadi lebih tenang. Saya coba ingat kata Ibu, 'Kalau takut, tarik napas dulu, jangan langsung berhenti'."
Ko	Setiap selesai menulis, tolong catat apa yang kamu rasakan dan pikirkan, ya."
si	Baiklah, Bu, nanti aku tulis di buku kecil."

VERBATIM KONSELING INDIVIDU PERTEMUAN KE 4

Ko	Sekarang setelah beberapa kali latihan, apa yang kamu rasakan setiap kali guru memberi tugas menulis?
Si	Sudah gak terlalu takut, Bu. Kalau susah aku tanya ke teman atau Ibu dulu. Aku malah mau coba nulis cerita sendiri di rumah."
Ko	Bagus sekali! Kalau ada tugas lain, sudah merasa siap menghadapinya?"

si	InsyaAllah siap. Saya sekarang berani tanya dan sudah nggak takut diejek teman. Kalau masih cemas, saya ingat latihan napas dan coba sampai selesai."
----	---

Berikut adalah tabel yang merangkum implementasi Terapi Perilaku Kognitif (CBT) menurut Aaron Beck dengan tujuh langkah utama.

Langkah CBT Aaron Beck	Penjelasan	Aplikasi dalam Penelitian SMP Amanatullah Banyuwangi
1. Identifikasi Masalah	Menemukan dan menentukan masalah utama yang dialami individu, seperti rendahnya rasa percaya diri dan motivasi belajar.	Konselor melakukan wawancara dan observasi untuk mengidentifikasi masalah psikologis siswa, seperti kurang percaya diri dan trauma.
2. Identifikasi Pikiran Otomatis	Mengenali pikiran negatif spontan yang muncul saat menghadapi situasi sulit yang memicu emosi negatif.	Siswa diajak mengenali pikiran seperti takut gagal atau merasa tidak mampu saat menghadapi tugas sekolah atau interaksi sosial.
3. Identifikasi Emosi	Mengamati emosi yang muncul sebagai akibat dari pikiran negatif tersebut, misalnya kecemasan dan frustrasi.	Konselor bersama siswa mengidentifikasi emosi seperti kecemasan dan stres yang berhubungan dengan pikiran-pikiran negatif siswa.
4. Identifikasi Keyakinan Inti	Menggali keyakinan mendasar yang	Keyakinan negatif seperti "Saya selalu

	mempengaruhi pola pikir dan perilaku, seperti merasa tidak kompeten atau tidak diterima.	gagal” dialami sebagai akar dalam pola pikir dan perilaku siswa yang perlu diubah.
5. Tantangan Pikiran Otomatis	Membantu siswa menilai dan menantang kebenaran pikiran negatif dengan bukti yang mendukung dan menolak.	Siswa didorong untuk mengevaluasi pikiran negatif dan mencari perspektif baru yang lebih realistis dan positif.
6. Tantangan Keyakinan Inti	Mengevaluasi dan merevisi keyakinan inti yang maladaptif menjadi pola pikir yang lebih sehat dan adaptif.	Konselor memfasilitasi siswa dalam membangun keyakinan baru yang mendukung pengembangan karakter seperti tanggung jawab dan kepercayaan diri.
7. Pengembangan Strategi Koping	Mengajarkan teknik koping adaptif seperti relaksasi, pengelolaan emosi, dan keterampilan sosial agar siswa dapat menghadapi tekanan secara efektif.	Siswa dilatih menggunakan strategi koping yang sehat untuk menangani tekanan akademik dan sosial serta mempertahankan perubahan positif.

Assesment, diagnosa dan Prognosa client

Tahap	Aspek yang Diamati	Temuan Diagnostik (Assesment/Diagnosis)	Prognosis (Perkiraan Hasil Setelah CBT)

Kognitif	Pola pikir, keyakinan diri	Sk memiliki pikiran negatif tentang kemampuan diri karena kurang percaya diri karena tidak bisa menulis.	Pola pikir negatif berkurang, muncul keyakinan positif, percaya diri meningkat
Akademik	Minat & motivasi belajar, pelaksanaan tugas	Minat belajar rendah, sering menunda tugas, disiplin kurang, karena masih kesulitan dalam menulis	Minat belajar dan motivasi meningkat, tugas diselesaikan tepat waktu, disiplin muncul
Emosi	Kemampuan mengelola emosi	Mudah cemas, frustrasi, menarik diri, sulit mengungkapkan emosi	Emosi lebih stabil, mampu relaksasi, ekspresi emosi lebih terkontrol
Sosial	Interaksi dengan teman dan guru	sulit bergabung dalam kelompok	Berani bergaul, aktif di kelompok.
Tanggung jawab & Disiplin	Kepatuhan, kemandirian, kehadiran	Tugas sering terlambat, kurang tanggung jawab, ketidakhadiran, belum mandiri	Muncul tanggung jawab, hadir tepat waktu, mandiri, disiplin meningkat

Table pre dan post dari proses penerapan cbt kepada siswi

No	Aspek	Pre (Sebelum CBT)	Post (Setelah CBT)
1	Kepercayaan Diri	Rendah, enggan tampil, takut salah	Meningkat, berani tampil, percaya diri
2	Minat Belajar	Rendah, pasif, sering menunda tugas	Aktif, antusias, tugas diselesaikan tepat waktu

3	Keterampilan Sosial	Canggung, jarang berinteraksi, isolasi	Aktif di kelompok, membantu, komunikasi baik
4	Pengelolaan Emosi	Mudah cemas, marah, sulit mengendalikan emosi	Lebih stabil, mampu relaksasi, ekspresi emosi positif
5	Disiplin & Tanggung Jawab	Sering terlambat, tidak konsisten, abai tugas	Disiplin, tugas selesai tepat waktu, sikap tanggung jawab

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Nur Alfiah Toirina
 Nim : 2112211049
 Jenis Kelamin : Daya Murni
 Agama : Islam
 Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
 Alamat : Daya Sakti, RT. 007/Rw. 003,
 Kec.Tumijajar,Kab.Tulang
 Bawang Barat, Prov.Lampung

Riwayat Pendidikan Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah /Perguruan Tinggi	Bidang Studi
TK	2008	2009	TK Aisiah	
SD	2009	2015	SDN 01 Tumijajar	
MTS	2015	2018	SMPN 02 Tumijajar	
MA	2018	2021	SMA Ma'arif 01 Seba	IPA
S1	2021	2025	Universitas Kh. Mukhtar Syafaat	Bimbingan dan Konseling Islam

Riwayat Pendidikan NonFormal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/Lembaga Pendidikan
Ula	2021	2023	Pp.Darussalam Blokagung
Wustho	2023	2025	Pp. Darussalam Blokagung

Blokagung, 07 Agustus 2025

Nur Alfiah Toirina
 Nim:2112211049

