



Implementasi Terapi Kognitif dalam Layanan Konseling Individual di SMP Negeri 1 Tilatang Kamang, Kabupaten Agam, Sumatra Barat

Sri Maizurrahmi Hexa Putri ¹, Paras Novia Pratiwi ², Masril ³

¹ Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

² Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

³ Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

Corresponding Author: Paras Novia Pratiwi

Email: parasnovia@yahoo.com

Received: 19 September 2025	Revision: 22 September 2025	Accepted: 25 September 2025	Online: 27 September 2025
ABSTRAK Penelitian implementasi terapi kognitif dalam layanan konseling individual di sekolah dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi dan efektifitas layanan dalam upaya mengembangkan pola pikir dan perilaku positif siswa. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Adapun subjek dari penelitian ini adalah lima orang siswa fase D yang memiliki gangguan kecemasan akademik serta rendahnya penerimaan terhadap diri sendiri. Penelitian diawali dengan proses pengumpulan data melalui teknik observasi, dokumentasi dan wawancara. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa terapi kognitif dalam layanan konseling individual memberikan kontribusi positif untuk mengubah distorsi kognitif menjadi rasional, sehingga penerimaan dan kepercayaan terhadap diri sendiripun meningkat. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa terapi kognitif penting diintegrasikan ke dalam layanan konseling individual dengan mengembangkan kesehatan mental siswa. Kata kunci: Aaron T. Beck, Kesehatan Mental, Konseling Individu, Terapi Kognitif			

Journal Homepage <https://ejournal.iainbatanghari.ac.id/index.php/attasyrih/index>

This is an open access article under a CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

How to Cite: Putri, S. M. H., Pratiwi, P. N., & Masril. (2025). Implementasi Terapi Kognitif dalam Layanan Konseling Individual di SMP Negeri 1 Tilatang Kamang, Kabupaten Agam, Sumatera Barat. *At-Tasyrih: Jurnal Pendidikan dan Hukum Islam*, 11(2), 304-309. <https://doi.org/10.55849/attasyrih.v11i2.304-309>

Published by: Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Institut Agama Islam Nusantara Batang Hari

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi dari usia anak-anak ke usia dewasa. Gangguan kecemasan, pikiran negatif dan rendahnya harga diri merupakan indikasi dari ketidakstabilan psikologis remaja (Pratiwi et al., 2019). Hal ini disebabkan oleh berbagai perubahan yang dialami remaja, seperti perubahan fisik, emosional, sosial, ataupun perubahan kognitif (Izzani et al., 2024). Jika dibiarkan tanpa penanganan, hal ini dapat berdampak negatif, seperti penurunan prestasi akademik dan kesehatan mental remaja (Radiani, 2019).

Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling adalah konseling individual. Layanan konseling individual bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah pribadi demi mencapai kehidupan yang lebih efektif (Rahayu & Karneli, 2023). Mengubah

distorsi atau pikiran negatif menjadi adaptif dan rasional merupakan pendekatan terapi kognitif yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck yang penting ditanamkan pada diri remaja, agar ia mampu menuntaskan periode perkembangannya dengan baik (Zaiden & Mahfar, 2024).

Karena sebagian besar masalah remaja dipicu oleh pikiran negatif mereka, maka penting untuk mengembangkan layanan konseling individu yang mengintegrasikan terapi kognitif. Fokus dari penelitian ini adalah bagaimana Terapi Kognitif Beck dapat diintegrasikan ke dalam konseling individu di SMP Negeri 1 Tilatang Kamang, serta bagaimana efektivitasnya dalam mengubah perilaku dan pola pikir siswa.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini ialah studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Fokus pada penelitian ini adalah untuk menganalisis tentang proses dan hasil implementasi terapi kognitif dalam layanan konseling individual di sekolah. Subjek penelitian ini terdiri dari lima orang siswa fase D yang memiliki gangguan kecemasan akademik serta rendahnya penerimaan terhadap diri sendiri. Kondisi awal ini diidentifikasi berdasarkan hasil dari asesmen awal konselor. Lokasi penelitian adalah di SMP Negeri 1 Tilatang Kamang, Kabupaten Agam, Sumatra Barat. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara antara guru BK dan siswa, melalui observasi selama proses layanan berlangsung, serta pengumpulan dokumentasi berupa catatan anekdot dan hasil refleksi konseli. Setelah pengumpulan data selesai dilakukan, tahapan kegiatan selanjutnya adalah analisis data. Analisis data dilakukan dengan menggunakan tiga tahapan yang disebut sebagai Triangulasi, yang bermanfaat untuk keabsahan dan kevaliditasan data. Adapun triangulasi ini terdiri dari tahap reduksi data, yakni proses memilih dan menyederhanakan data; tahap penyajian data, dan tahap penarikan kesimpulan (Miles et al., 2014).

HASIL DAN DISKUSI

Tahapan Implementasi Terapi Kognitif Beck yaitu Pada tahap awal pelayanan, konselor mengajak konseli untuk mengenali pikiran otomatis negatif yang sering muncul, serta mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku melalui model ABC; *Activating, Belief, Consequence* (Therapy, 2025). Pada tahapan edukasi kognitif, konselor memberikan pemahaman kepada konseli. Selain itu, konselor melakukan teknik dialog sokratik, yaitu teknik komunikasi yang dilakukan konselor untuk menantang keyakinan irasional, agar konseli mampu kembali berpikir realistis (Hartanti et al., 2022). Restrukturisasi pikiran merupakan upaya konselor untuk melakukan penguatan pada proses perubahan kognitif konseli melalui latihan berpikir positif, latihan refleksi ataupun melalui penugasan (*homework assignment*) (Nurmiati et al., 2024). Pada tahap evaluasi, konseli menunjukkan perubahan dalam kemampuan mengontrol pikiran negative. Konseli tampak lebih antusias dan percaya diri. Walaupun begitu, konselor tetap melakukan pemantauan sebagai kegiatan keberlanjutan, agar hal positif yang ada pada diri konseli tetap terpelihara dan dikembangkan dengan lebih baik lagi (Tamamiyah, 2023).

Setelah konseli mengikuti kegiatan layanan konseling individual, terdapat perubahan pada diri konseli. Perubahan itu antara lain; berkurangnya tingkat kecemasan dari pemikiran irasional konseli, terminimalisirnya pemikiran negative konseli melalui pemikiran positif, meningkatnya harga diri dan kepercayaan diri konseli, serta motivasi belajarpun yang

semakin meningkat. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi kognitif efektif dalam mengembangkan kesejahteraan emosional konseli dan meningkatkan regulasi diri (Rahmatullah et al., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti layanan konseling individual pada dasarnya sedang berhadapan dengan pola pikir negatif yang cukup kuat, terutama berkaitan dengan keyakinan diri dalam konteks akademik dan hubungan sosial. Pada tahap asesmen awal, siswa cenderung menilai dirinya secara berlebihan melalui pernyataan-pernyataan seperti “saya memang tidak bisa belajar dengan baik” atau “kalau saya gagal sekali, berarti saya pasti gagal terus.” Ungkapan-ungkapan semacam ini memperlihatkan adanya distorsi kognitif berupa *overgeneralization*, *negative labelling*, serta *catastrophizing* yang berdampak langsung pada perilaku menghindar, kecemasan belajar, dan rendahnya partisipasi di kelas. Temuan ini menjadi dasar penting bagi konselor untuk memilih terapi kognitif sebagai pendekatan utama, meskipun keterbatasan sumber data pada tahap awal menuntut kehati-hatian agar kesimpulan tidak sekadar bertumpu pada persepsi guru BK semata.

Pelaksanaan terapi kognitif berlangsung melalui tiga tahap inti, yakni identifikasi pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, dan penguatan perilaku adaptif. Pada tahap pertama, konselor menggunakan teknik *guided discovery* untuk menggali pola pikir yang muncul secara spontan ketika siswa menghadapi masalah. Pendekatan dialogis ini dilakukan secara bertahap dan hati-hati agar siswa tidak merasa diinterogasi. Tahap tersebut memperlihatkan bahwa siswa mulai mampu menyebutkan pikiran spontan yang sebelumnya mereka anggap sebagai “kenyataan.” Proses ini menjadi titik balik awal karena siswa mulai melihat bahwa tidak semua pikiran adalah fakta.

Tahap restrukturisasi kognitif kemudian dilakukan dengan teknik *thought challenging*, di mana siswa diajak membandingkan pikiran negatif mereka dengan bukti-bukti yang mendukung dan tidak mendukung. Konselor memberikan lembar pencatatan pikiran, sehingga siswa dapat mengisi secara mandiri saat menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan atau rasa tidak mampu. Secara bertahap, siswa mulai mampu memunculkan alternatif pemikiran yang lebih realistis. Misalnya, pernyataan “saya pasti gagal ulangan” berubah menjadi “saya pernah gagal, tetapi saya juga pernah memahami beberapa materi dengan baik.” Proses pembuktian melalui kartu pikiran ini tidak hanya berfungsi sebagai media refleksi, tetapi juga melatih keterampilan metakognitif siswa.

Tahap ketiga, yakni penguatan perilaku adaptif, dilakukan melalui eksperimen perilaku sederhana di kelas. Konselor meminta siswa mencoba satu tugas yang sebelumnya dihindari untuk menguji apakah asumsi “pasti gagal” benar terjadi. Eksperimen ini justru menunjukkan bahwa siswa mampu menyelesaikan tugas tersebut dengan baik. Pengalaman keberhasilan kecil ini memperkuat validitas pikiran baru yang telah direstrukturisasi. Konselor mencatat bahwa perubahan perilaku ini terlihat tidak hanya di ruang konseling, tetapi juga di kelas, di mana siswa mulai lebih sering bertanya, terlibat dalam diskusi, dan tidak lagi langsung menghindari tugas akademik.

Perubahan kognitif dan emosional siswa terlihat lebih jelas setelah sesi konseling berjalan selama enam pertemuan. Siswa mulai mampu mengidentifikasi pikiran negatif bahkan sebelum diarahkan, dan menunjukkan kapasitas reflektif yang lebih kuat terhadap

kejadian-kejadian yang memicu kecemasan. Selain itu, siswa melaporkan bahwa perasaan takut dinilai orang lain mulai berkurang, dan mereka merasa lebih percaya diri ketika menghadapi evaluasi akademik. Penguatan dari guru mata pelajaran yang mengamati peningkatan partisipasi siswa menjadi indikator tambahan bahwa perubahan tidak bersifat semu atau situasional.

Meski demikian, perlu diakui bahwa perubahan positif ini tidak dapat sepenuhnya diatributkan hanya pada terapi kognitif. Faktor eksternal seperti dukungan teman sebaya, dinamika keluarga yang lebih stabil, atau pola pengajaran guru juga berpotensi memberikan kontribusi terhadap perubahan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa interpretasi hasil perlu dilakukan secermat mungkin agar penelitian tetap memegang prinsip kehati-hatian dan tidak terjebak pada klaim kausal yang berlebihan.

Dari sisi konselor, terapi kognitif dianggap efektif karena sesuai dengan karakteristik siswa yang mulai memasuki tahap perkembangan kognitif operasional formal, di mana kemampuan berpikir abstrak mulai berkembang. Konselor menilai bahwa penggunaan pertanyaan terarah dan contoh konkret merupakan kombinasi yang membantu siswa memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Namun konselor juga mencatat adanya keterbatasan waktu dan keterbatasan ruang konseling yang kurang kedap suara sehingga sesi terapi tidak sepenuhnya optimal. Kondisi ini memperlihatkan bahwa keberhasilan terapi di lingkungan sekolah tidak semata-mata ditentukan oleh metode, tetapi juga oleh kesiapan sistem pendukung sekolah.

Pembahasan lebih lanjut menunjukkan bahwa implementasi terapi kognitif dalam konteks budaya Minangkabau memberikan dinamika menarik. Budaya musyawarah yang mengedepankan dialog dan argumentasi secara tidak langsung membantu siswa menerima proses restrukturisasi kognitif karena mereka sudah terbiasa berdiskusi dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, interpretasi tersebut masih bersifat eksploratif karena tidak semua siswa merespons dengan pola yang sama. Beberapa siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk membuka diri, menandakan bahwa aspek kepribadian tetap menjadi faktor penting dalam respons terhadap terapi.

Secara keseluruhan, terapi kognitif terbukti relevan diterapkan dalam layanan konseling individual di SMP Negeri 1 Tilatang Kamang. Perubahan yang terjadi pada siswa memperlihatkan bahwa pendekatan ini tidak hanya membantu memperbaiki cara berpikir, tetapi juga memberikan dampak nyata pada perilaku dan emosi siswa dalam konteks akademik. Kendati demikian, penelitian ini juga menunjukkan perlunya penguatan aspek sistemik, seperti peningkatan pelatihan konselor, penambahan fasilitas konseling, serta integrasi strategi kognitif ke dalam layanan bimbingan kelompok agar manfaatnya lebih meluas.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi terapi kognitif dalam layanan konseling individual di SMP Negeri 1 Tilatang Kamang mampu mengurangi distorsi kognitif siswa, meningkatkan kemampuan regulasi emosional, serta memperbaiki perilaku akademik dan sosial melalui proses identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, dan penguatan perilaku adaptif. Perubahan yang tampak setelah enam sesi konseling

memperlihatkan bahwa siswa mulai mampu mengevaluasi pikirannya secara lebih realistis, menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, serta berpartisipasi lebih aktif dalam pembelajaran. Keberhasilan ini mengonfirmasi relevansi terapi kognitif bagi remaja sekolah menengah pertama, meskipun efektivitasnya tetap dipengaruhi oleh kualitas hubungan konselor–klien, kondisi lingkungan sekolah, dan faktor eksternal lainnya. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sistemik dan fasilitas yang memadai agar layanan konseling berbasis terapi kognitif dapat berjalan lebih optimal dan memberikan dampak berkelanjutan bagi perkembangan psikologis dan akademik siswa.

REFERENSI

- Diana, R. N., Purwanti, R., & Dianita, E. M. (2024). *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja Sma*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 13340–13346.
- Fajar, I., Sulistianingsih, & Muslimah. (2022). *Implementasi Konseling Individu Berbasis Kognitif. Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 119–132. <https://doi.org/10.35719/sociocouns.vxix.xx>
- Hartanti, J., Wahyudiansah, M. N., & Moesarofah. (2022). *Dialog Socrates Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling. PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY, Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2022*, 45–50.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). *Perkembangan Masa Remaja. JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis (A Methods Sourcebook)* (H. Salmon, K. Perry, K. Koscielak, & L. Barrett (eds.); 3rd ed.). SAGE Publications Ltd.
- Nurmiati, Anas, M., & Saman, A. (2024). *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Insecurity Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan. Pinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies*, 4(1), 422–444.
- Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. E. L. (2019). *Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status. Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1), 21–34.
- Radiani, W. A. (2019). *Kesehatan Mental Remaja*. In *Journal of Islamic and Law Studies* (Vol. 3, Issue 1). <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- Rahayu, G., & Karneli, Y. (2023). *Konseling Individual Dengan Pendekatan Person-Centered. Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, Vol.8, No.(February). <https://www.researchgate.net/publication/368901516>
- Rahmatullah, M. M., Salsabila, R. G., Savara, D., & Rahmasari, F. N. (2025). *Pendekatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam Konseling Kelompok*. ResearchGate, May. <https://www.researchgate.net/publication/391566137>
- Tamamiyah, L. (2023). *Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Lutfiyatut. Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(8), 804–812. <https://doi.org/10.59141/japendi.v4i8.2662>
- Therapy, C. (2025). ABC Worksheet. *ChoosingTherapy.Com*.
- Zaiden, F. B., & Mahfar, M. B. (2024). *Depression among Adolescents : A Review of Beck ' s Cognitive Behaviour Theory. Jurnal Sains Kesehatan Malaysia* 22 (1) 2024: 1 – 11, 22(1), 1–11. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17576/JSKM-2024-2201-01>
-
-

Pemegang Hak Cipta :

© Paras Novia Pratiwi et al. (2025).

Hak Publikasi Pertama :

© At-Tasyrih: Jurnal Pendidikan dan Hukum Islam

Artikel ini ada di bawah:

