



## Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy Pada Santriwati Bersyarat Akhlak

Nazlah Hidayati<sup>1</sup>, Zahratul Wardah Bidaula<sup>2</sup>

Universitas Al-Amien Prenduan, Indonesia

E-mail : [nazlahhidayati@gmail.com](mailto:nazlahhidayati@gmail.com)<sup>1</sup>, [Zhrbidaula@gmail.com](mailto:Zhrbidaula@gmail.com)<sup>2</sup>

Received: 09-02-2026

Revised: 19-03-2026

Accepted: 18-04-2026



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### Implementation of Individual Counseling Services with a Cognitive Behavior Therapy Approach for Female Students with Moral Conditions

**Abstract.** Education in Islamic boarding schools is a comprehensive educational unit that encompasses all aspects of students' lives. Various pesantren have developed and implemented methods and strategies believed to optimize and maximize education in their institutions. One such institution is Al-Amien Prenduan Islamic Boarding School, which categorizes student graduation into three categories: positive graduation, conditional graduation (conditional on moral behavior and Quranic recitation), and failure to graduate. To optimize guidance for female students with conditional moral behavior, individual counseling services with a Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach are provided. This study aims to discuss the implementation and results of CBT as a counseling guidance method for a female students with conditional moral behavior who experiences cognitive distortion, namely the assumption that she is difficult to change and useless, as well as the thought that she is considered insignificant and viewed negatively by others, which affects her performance as a manager. The research method used is qualitative field research in the form of a case study, with data collection techniques including observation, interviews, and documentation. The implementation of individual counseling services with a CBT approach for female students with conditional moral behavior is carried out in three counseling stages: preparation, implementation, and final stages, and is conducted in five meeting sessions, which include four core stages: assessment,

goal setting, technique implementation, evaluation, and termination. The results show that the counselee becomes more confident, performs tasks well, and is able to control her emotions. This study is expected to serve as a reference source for addressing similar problems and as one of the efforts to improve the counseling process in Iskamic Boarding School.

**Keywords:** Individual Counseling, Cognitive Behaviour Therapy, Moral Conditional Category.

**Abstrak.** Pendidikan di pesantren merupakan satuan pendidikan yang mencakup segala aspek kehidupan santri. Beberapa pesantren telah menyusun dan mempraktikkan metode dan strategi yang diyakini mampu mengoptimalkan dan memaksimalkan pendidikan di lembaganya. Salah satunya adalah Pondok Pesantren Al-Amien Preduan yang mengkategorikan kelulusan dalam tiga kategori, yaitu lulus positif, lulus bersyarat (bersyarat akhlak dan mengaji) dan tidak lulus. Untuk mengoptimalkan bimbingan pada santriwati dengan kategori bersyarat akhlak, maka diberikanlah layanan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT). Studi ini untuk membahas implementasi dan hasil CBT sebagai metode bimbingan konseling pada seorang santriwati bersyarat akhlak yang mengalami distorsi kognitif, yakni anggapan bahwa dirinya sulit berubah dan tidak berguna serta pemikiran bahwa ia dianggap remeh dan dipandang buruk orang lain, sehingga berdampak pada kinerjanya sebagai seorang pengurus. Metode yang digunakan kualitatif lapangan berupa studi kasus, dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi. Implementasi layanan konseling individu dengan pendekatan CBT pada santriwati bersyarat akhlak dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, tahap akhir dan dilakukan dengan lima sesi pertemuan, yang mencakup empat tahapan inti yakni asesmen, penetapan tujuan, implementasi teknik, evaluasi dan pengakhiran. Konseli menjadi lebih percaya diri, melakukan tugas dengan baik serta mampu mengontrol emosi. Studi ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan untuk digunakan dalam menangani permasalahan yang ada dengan kategori yang sama, serta menjadi salah satu bentuk upaya peningkatan proses konseling di pesantren.

**Kata Kunci:** Konseling Individu, Cognitive Behaviour Therapy, Bersyarat Akhlak

## PENDAHULUAN

Pendidikan di pesantren merupakan satuan pendidikan yang mencakup segala aspek kehidupan santri. Maksudnya, pendidikan di pesantren tidak hanya berfokus pada pengembangan intelektual saja, namun juga pada pengembangan spiritual dan akhlak. Hal-hal tersebut merupakan bekal yang dapat dimanfaatkan santri saat ia telah berada di lingkungan luas, terutama akhlak, yang menjadi mediator hubungan santri dengan lingkungannya. Akhlak sendiri diartikan sebagai budi pekerti, watak,

serta *tabi'at*. Sementara itu secara konteks agama akhlak dapat dikatakan sebagai perangai, budi, *tabi'at*, adab, atau tingkah laku.<sup>1</sup> Akhlak yang baik akan memberikan pengaruh yang positif, baik bagi individu santri maupun bagi lingkungannya. Sama halnya, akhlak yang buruk akan mempengaruhi segala aspek kehidupan santri pula, terutama bagaimana ia setelah menyelesaikan studinya di pesantren.

Beberapa pesantren telah menyusun dan mempraktikkan metode dan strategi yang diyakini mampu mengoptimalkan dan memaksimalkan layanan pendidikan binaannya. Di antara pesantren-pesantren tersebut adalah lembaga pesantren TMI Al-Amien Prenduan, yang mengkategorikan syarat kelulusan kenaikan kelas ke dalam tiga kategori kelulusan yaitu lulus positif, lulus bersyarat dan tidak lulus.

Kategori bersyarat, terdiri dari bersyarat akhlak dan bersyarat mengaji. Santri yang dinyatakan lulus bersyarat, kurang dalam memenuhi aspek-aspek terkait, bersyarat akhlak artinya santri tersebut telah melanggar atau melalaikan aspek yang ada, sama halnya bersyarat mengaji.

Di TMI Al-Amien Prenduan terdapat santriwati bersyarat akhlak yang mengalami distoris kognitif yakni anggapan bahwa dirinya sulit berubah dan tidak berguna serta pemikiran bahwa ia dianggap remeh dan telah dipandang buruk orang lain. Hal tersebut terjadi sebagai akibat dari pelabelan yang ia terima, mengingat ia juga merupakan seorang pengurus yang berkewajiban untuk tampil di depan santriwati. Pemikiran yang salah tersebut kemudian mengakibatkan sikap tidak peduli dan memilih untuk tidak melakukan apa-apa serta melalaikan tugas yang diembannya, selain itu juga ia menjadi kesulitan dalam mengontrol emosinya (mudah marah dan melampiaskan pada orang lain).

Konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* dianggap sebagai pendekatan yang tepat untuk membantu santriwati tersebut mengatasi kesalahan berpikir yang ia alami, yang mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka. Pendekatan ini berfokus pada pengubahan pola pikir yang mempengaruhi perilaku. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah membahas bagaimana proses implementasi konseling individu dengan pendekatan CBT pada santriwati bersyarat akhlak yang mengalami distoris kognitif dan untuk mengetahui hasil dari proses konseling yang dilakukan.

## METODE

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif lapangan berupa studi kasus. Jenis penelitian ini merupakan studi yang mendalam terhadap objek dengan menggunakan teknik pengumpulan data secara langsung berupa interaksi dengan objek yang menjadi sumber dalam lingkungan yang diteliti. Bertujuan untuk memperoleh sebuah pemahaman terhadap satu kesatuan sistem berupa program, kegiatan, peristiwa, ataupun sekelompok orang yang memiliki kaitan satu sama lain di tempat atau waktu tertentu. yang mana kesimpulan yang didapatkan di akhir hanya berlaku untuk kasus tersebut yang sifatnya unik dan berbeda.<sup>2</sup> Metode

<sup>1</sup> Rosihon, *Akhlak Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), h. 11.

<sup>2</sup> Muhtadi Abdul Mun'im, *Metodologi Penelitian Untuk Pemula* (Madura: Pusat Studi Islam, 2014), h. 20-21.

pebgunpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Menggunakan prosedur analisis data berupa pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Pengecekan keabsahan data dilakukan dengan menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik pengumpulan data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian Konseling Individu

Konseling individu merupakan suatu pemberian layanan bimbingan dan konseling yang disusun untuk memungkinkan konseli agar mendapatkan layanan secara langsung, sebagai upaya untuk membahas solusi atas masalah yang dialami oleh konseli.<sup>3</sup> Tujuan konseling individu adalah untuk membantu individu agar dapat memiliki pertumbuhan serta perkembangan yang positif serta sesuai dengan kebutuhan dan tugas perkembangannya, membantu individu yang sedang mengalami krisis emosional maupun krisis moral.<sup>4</sup> Pada dasarnya krisis emosional dan krisis moral tidak hanya terjadi pada mereka yang mengalami kesulitan namun juga pada mereka yang memperoleh kesenangan dalam hidup mereka. Konseling individu juga bertujuan untuk membantu individu menuju kondisi yang positif, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik agar lebih siap saat mengalami situasi yang sulit maupun situasi yang mudah. Dengan kata lain konseling individu bertujuan agar individu mampu mencapai kondisi yang positif di setiap keadaan hidupnya, yang mana kondisi tersebut didapatkan dengan cara berfikir lebih objektif, bersikap positif, serta bertindak dinamis.<sup>5</sup> Dengan ketiga hal tersebut individu akan mampu memahami kondisi dirinya, keadaan lingkungan, permasalahan yang ia hadapi, serta memahami kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya, sehingga ia dapat menjalani hidupnya dengan lebih positif. Adapun fungsi dari konseling individu pada dasarnya sangat dominan pada fungsi pengentasan (penghilangan) perilaku maupun pemikiran positif. Namun secara keseluruhan konseling individu memiliki fungsi pemahaman, fungsi pengembangan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan serta fungsi advokasi.<sup>6</sup>

### Pengertian Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy

Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), jika diartikan secara bahasa merupakan terapi perilaku kognitif, atau merupakan pendekatan terapi yang menggabungkan antara perilaku dan aspek kognitif, yang berfokus pada keadaan klien di masa sekarang. CBT secara umum merupakan pendekatan direktif dalam psikoterapi yang bertujuan untuk membantu klien menentang pikiran bermasalah yang ada serta mengubah perilaku bermasalah yang berhubungan dengan pemikiran

---

<sup>3</sup> Mufida Istati, *Konseling Individual: Sebuah Pengantar Keterampilan Dasar Konseling Bagi Konselor Pendidikan* (Indonesia: Guepedia, 8), h 8.

<sup>4</sup> Ali Daud Hasibuan, *Teori Dan Praktik Konseling Individu*, (Medan: UMSUPress, 2023) h. 6.

<sup>5</sup> Ibid., h. 6-8.

<sup>6</sup> Kamaruzzaman, *Bimbingan Konseling* (Pontianak: Pustaka Rumah Roy, 2016), H. 80.

tersebut.<sup>7</sup> Pendekatan ini adalah salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam praktek konseling. Pendekatan ini pada umumnya berfokus pada terapi kognitif seperti keyakinan, asumsi, sikap seperti pada kebiasaan berupa perilaku-perilaku menyimpang.<sup>8</sup>

Aaron T. Beck sebagai salah satu pakar dalam pendekatan CBT menjelaskan bahwa pendekatan CBT adalah salah satu pendekatan yang dirancang sebagai salah satu alternatif dalam menyelesaikan masalah yang dialami oleh konseli, yang dilakukan dengan cara merestrukturisasi kognitif serta perilaku yang menyimpang. Selain itu pendekatan CBT merupakan pendekatan yang didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan serta strategi akan perilaku yang mengganggu.<sup>9</sup>

Pendekatan CBT merupakan teknik dalam pelaksanaannya merupakan proses pendekatan psikoterapeutik dilakukan oleh konselor dengan tujuan untuk membantu individu menjadi lebih baik, serta membimbing konseli untuk mengubah perasaan dan pikiran buruk yang kemudian mempengaruhi perilaku konseli dengan menampilkan bukti yang menolak segala pikiran negatif konseli<sup>10</sup> dengan berbagai teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku merupakan pokok dasar dalam pendekatan CBT, dalam prosesnya berkembang berdasarkan kebutuhan konseli, dengan ketentuan konselor bersifat aktif, mampu memberi arahan dan memberi batas waktu dengan terstruktur dan fokus pada konseli, biasanya dilakukan dengan teknik campuran yang disesuaikan dengan kenyamanan serta kebutuhan klien<sup>11</sup>

### **Implementasi dan Hasil Konseling Individu dengan Pendekatan CBT Pada Santriwati Bersyarat Akhlak**

Proses pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan CBT pada santriwati bersyarat akhlak dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Dilakukan dalam lima sesi pertemuan.

Tahap persiapan merupakan proses awal yang dilakukan peneliti dengan melakukan observasi awal serta menyiapkan materi konseling, memahami teori dan praktek serta menyiapkan diri untuk memberikan layanan.

Pada tahap pelaksanaan, dilakukan dalam lima sesi. Pada sesi pertama peneliti melakukan beberapa langkah yaitu membangun hubungan (*repport building*), agar tercipta hubungan yang aman, nyaman, dan terpercaya, sehingga proses konseling dapat berjalan dengan lancar dan tujuan serta tugas-tugas yang ditetapkan dapat tercapai dengan baik. Peneliti juga menjelaskan tentang konseling dan tujuannya, menjelaskan singkat terkait CBT, dan melakukan kontrak konseling serta asesmen awal dengan melakukan wawancara terbuka untuk mengidentifikasi masalah yang

---

<sup>7</sup> Judith S. Beck, *Cognitive Behavioral Therapy Basic and Beyond* (New York: The Guilford Press, n.d.), h. 3.

<sup>8</sup> Lusiana Wilandari, dkk, *Kontribusi Budaya dalam Konseling CBT (Cognitif Behavioral Therapy)*, vol. Vol.6, No.2 (Jurnal Pendidikan Tambusai, 2022), h. 10064.

<sup>9</sup> Nicolas Kazantzis, dkk, *The Therapeutic Relationship in Cognitive-Behavioral Therapy A Clinician's* (London: The Gulford Press, 2017), h. 1-3.

<sup>10</sup> Herda Aryani, *Buku Panduan Konseling Apoteker*, (Kaltim: MBU Press, 2021), hal 14

<sup>11</sup> Ulfiah & Jamaluddin, *Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2022), hal.

dihadapi, mengetahui keadaan konseli sebelum diberikan intervensi dan untuk memudahkan peneliti dalam menentukan teknik yang sesuai dengan permasalahan konseli.

Sesi kedua peneliti melakukan beberapa langkah yakni mereview sesi sebelumnya, melakukan identifikasi masalah utama dengan menanyakan hal yang membuat konseli merasa bermasalah serta bagaimana hal itu mempengaruhi kehidupan sehari-hari konseli., menggali pola pikir negatif dengan mencari tahu keyakinan atau pikiran yang mendasari perilaku dengan memberikan pertanyaan, "Apa yang kamu pikirkan saat itu? Mengapa kamu bersikap begitu?" Setelah mengetahui masalah utama konseli, peneliti kemudian mulai membuat kesepakatan terkait tujuan konseling yang akan tercapai dalam konseling ini.

Sesi ke tiga, peneliti mulai mereview terkait pertemuan sebelumnya, setelah itu peneliti mulai memberikan pemahaman tentang hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku menggunakan konsep A-B-C (*Activating-Belief-Consequence*), lalu mengidentifikasi serta menguji keyakinan tidak rasional dengan meminta konseli menuliskan pikiran tertentu yang muncul dalam situasi tertentu, selanjutnya mencoba untuk mengganti pola pikir tersebut dengan menanyakan akan kebenaran dari pikiran tersebut disertai bukti yang logis dan peneliti membantu konseli untuk membuat pernyataan alternative yang lebih sesuai bagi konseli.

Sesi ke empat, peneliti mengajak konseli untuk membangun kebiasaan baru yang dapat membantu konseli keluar dari permasalahannya, dengan melakukan perencanaan tindakan, latihan perilaku dengan memberikan tugas praktis yang dapat dilakukan konseli, membuat daftar target yang perlu dilakukan untuk kemudian akan diperiksa peneliti setiap minggu. Mengajarkan konseli latihan pernapasan untuk membantu konseli dalam mengontrol emosi.

Sesi ke lima merupakan sesi terakhir dalam tahap pelaksanaan, di mana peneliti mengecek tugas yang sebelumnya telah disepakati, memberikan reward, dan melakukan diskusi dengan konseli terkait rencana tindak lanjut dan strategi pencegahan yang dapat dilakukan sebagai bentuk *follow up*.

Tahap akhir merupakan tahap pemantauan di mana perkembangan konseli akan dipantau sekaligus juga memeriksa tugas-tugas yang diberikan konseli dan menjalankan teknik yang dilakukan. Tahap ini dilakukan sampai konseli mencapai target yang telah ditentukan di awal.

Jika diperhatikan lebih dalam proses konseling tersebut pada dasarnya memiliki tahap inti yaitu tahap persiapan, identifikasi masalah, edukasi dan evaluasi. Hal ini sesuai dengan teori CBT yang menekankan pada pentingnya tahap-tahap tertentu dalam proses konseling, yaitu: tahap persiapan, identifikasi masalah, edukasi, dan evaluasi, dengan penyusunan proses konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan konseli.<sup>12</sup>

Secara teori hasil konseling dapat dilihat dari keberhasilan pencapaian tujuan konseling yaitu membantu konseli untuk dapat membentuk pikiran yang lebih

---

<sup>12</sup> Aron T. Beck, *Cognitive-Behavioral Therapy: Basics and Beyond*, (Guilford Press: New York, 2011)

positif, menjadikan konseli lebih giat dalam menjalankan tugas kepengurusan, serta mampu mengontrol emosi dengan baik. Dengan demikian hasil konseling ini mendukung teori konseling yang menyatakan bahwa konseling dapat membantu konseli mencapai tujuan konseling dan meningkatkan kualitas hidup.

## KESIMPULAN

Implementasi layanan konseling individu dengan pendekatan CBT pada santriwati bersyarat akhlak dilakukan dalam tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Dilakukan dengan lima sesi pertemuan, yang didalamnya mencakup empat tahapan inti yakni asesmen, penetapan tujuan, implementasi teknik, evaluasi dan pengakhiran. Hasil menunjukkan bahwa konseli menjadi lebih percaya diri, melakukan tugas dengan baik serta mampu mengontrol emosi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mun'im Muhtadi. *Metodologi Penelitian Untuk Pemula*. Madura: Pusat Studi Islam, 2014. Manuntung Alfeus. *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media, 2018.
- Arikunto Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006. Daud Hasibuan Ali. *Teori Dan Praktik Konseling Individu*. Medan: UMSUPress, 2023.
- Dhofir Syarqowi. *Pengantar Metodologi Riset Dengan Spektrum Islam*. Madura: Percetakan Al-Amien, 1997. Vernon Ann. *A Handbook Of Individual Counseling Techniques*. America: Research Press, 2009.
- Dwiky Fajri Al-Ghiffari, & Aprilia Sari Yudha. (2025). Comparison of Client Centered and Behaviorist Approaches in Counseling. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 2(1), 83–95. <https://doi.org/10.61166/feelings.v2i1.19>
- G. Hormann Stefan & J.G. Asmundson Gordon. *The Science Of Cognitive Behavioral Therapy*. London: Academic Press, 2017.
- Hamzah Imaduddin. *Psikologi Penjara Penerapan Psikologi Dalam Proses Pemasarakatan*. Jombang: CV. Ainun Media, 2018.
- Istati Mufida. *Konseling Individual: Sebuah Pengantar Keterampilan Dasar Konseling Bagi Konselor Pendidikan*. Indonesia: Guepedia, 8. Kazantzis Nicolas, dkk. *The Therapeutic Relationship in Cognitive-Behavioral Therapy A Clinician's*. London: The Gulford Press, 2017. Trisnowati Eli. *Implementasi Teori Konseling Individual*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- Kamaruzzaman. *Bimbingan Konseling*. Pontianak: Pustaka Rumah Roy, 2016. Sawitri Endang. *Bimbingan Konseling Anak Usia Dini*. Qiara Media, n.d.
- Komalasari Gantina. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks, 2011.
- Lesmana Gusman. *Teori Dan Pendekatan Konseling*. Medan: UMSU Press, 2021.
- Redmon Windu Gumati, & Ucu Cahya. (2024). The Role of Guidance and Counseling in Overcoming Student Delinquency at Madrasah Aliyah Azkiya Al-Islami

- Ciheulang. *ATTAQWA: Jurnal Pendidikan Islam Dan Anak Usia Dini*, 3(2), 112-133. <https://doi.org/10.58355/attaqwa.v3i2.76>
- Rosihon. *Akhlak Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia, 2010.
- S. Beck Judith. *Cognitive Behavioral Therapy Basic and Beyond*. New York: The Guilford Press, n.d.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif Dan Konstruktif*. Yogyakarta: Alfabeta CV, 2021.
- Safaria Triantoro. *Terapi Kognitif Untuk Anak*. Yogyakarta: UAD Press, 2021.
- Tina Indriyani, & Heri Fadli Wahyudi. (2025). Individual Counseling to Increase Self-Confidence in Slow Learners at Mabdaul Falah Islamic Junior High School, Pamekasan, East Java. *Values: Jurnal Kajian Islam Multidisiplin*, 2(5), 617-623. <https://doi.org/10.61166/values.v2i5.119>
- Yuniar Sari. Niken *Terapi Kognitif Perilaku Dan Terapi Psikoedukasi Keluarga Untuk Remaja*.
- Wilandari Lusiana, dkk. *Kontribusi Budaya Dalam Konseling CBT (Cognitif Behavioral Therapy)*. vol.Vol.6. No.2. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2022.