

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

Nur Alfiah Toirina Mahmudah¹

¹Universitas KH Mukhtar Syafaat, Alfiahtoyy99@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, kurangnya minat belajar dan juga trauma. Metode yang digunakan adalah metode studi kasus penerapan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk membantu individu dalam mengubah pola pikir dan perilaku negatif menjadi lebih konstruktif. Subjek 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 seventh grade 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, dan empati terhadap orang lain. 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, serta apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan intervensi tersebut di lingkungan sekolah.

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 menyangar 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 dengan pendekatan diskriptif (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 dan konselor 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 holistic 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 deskriptif 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 progam 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 berbaur, 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. Hal ini sesuai dengan temuan Beck dan Dozois (2023), yang menyatakan bahwa CBT efektif meningkatkan kepercayaan diri melalui restrukturisasi kognitif.

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. Aspek ini sejalan dengan hasil studi oleh Anton et al. (2024), yang menyatakan bahwa CBT dapat memperkuat karakter tanggung jawab melalui pembiasaan perilaku positif.

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. Penelitian Pratiwi et al. (n.d.) menunjukkan bahwa CBT terbukti efektif dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan emosional.

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

- Ahmadi, F. (2017). *Guru SD di era digital: pendekatan, media, inovasi*. CV. Pilar Nusantara.
- 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.
- Andayani, E., Hariani, L. S., & Jauhari, M. (2021). Pembentukan kemandirian melalui pembelajaran kewirausahaan sosial untuk meningkatkan kesadaran sosial dan kesadaran ekonomi. *Jurnal Riset Pendidikan Ekonomi*, 6(1), 22–34.
- 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.
- Gaol, N. T. L. (2021). Faktor-faktor penyebab guru mengalami stres di sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 17–28.
- Habsy, B. A. (2018). Konseling rasional emotif perilaku: Sebuah tinjauan filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13–30.
- 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.
- Kusmana, A. (2017). E-learning dalam Pembelajaran. *Jurnal Lentera Pendidikan*, 14(1).
- Manuntung, N. A., & Kep, M. (2019). *Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi*. Wineka Media.
- Maunah, B. (2016). The implementation of character education in the formation of students' holistic personality. *Journal of Character Education*, 6(1), 90–101.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/article/view/8615>
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Media Sahabat Cendekia.
- Nurrohmah, I. I. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Cbt*

- dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Pahrudin, A. (2017). *Buku: Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Agama Islam Di Madrasah*. Pusaka Media.
- 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.
- Reza, M. (2023). *Hubungan Self Control Dengan Perilaku Phubbing Pada Siswa SMA Negeri Bunga Bangsa Nagan Raya*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- 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. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Santika, I. G. N. (2021). Grand desain kebijakan strategis pemerintah dalam bidang pendidikan untuk menghadapi revolusi industri 4.0. *Jurnal Education and development*, 9(2), 369–377.
- Sidiq, R., & Simamora, R. S. (2022). *Game edukasi: Strategi dan evaluasi belajar sesuai abad 21*. Yayasan Kita Menulis.
- 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.

Solihah, N. (2018). *Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Kepercayaan Diri Siswa*. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

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.