

Implementasi Program Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Individu dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa Yang Bermasalah di SMA Bina Jaya Palembang

Sawi Sujarwi, Andi Filzia Nindiya Astami*

Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma, Palembang, Sumatera Selatan

*Penulis korespondensi: andifilzia@gmail.com

Dikirim : 22 Desember 2025

Direvisi : 21 Februari 2026

Diterima : 22 Februari 2026

Abstrak: Pendidikan pada jenjang sekolah menengah atas memiliki peran penting dalam membentuk kesiapan akademik sekaligus kematangan psikologis siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui layanan konseling individu berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan psikologis yang berdampak pada penurunan fungsi akademik. Intervensi dilakukan secara kualitatif melalui beberapa sesi konseling terstruktur yang berfokus pada identifikasi distorsi kognitif, restrukturisasi pikiran negatif, serta pembentukan perilaku belajar yang lebih adaptif. Sebelum mengikuti konseling, empat siswa (R, ANW, PA, dan PS) menunjukkan rendahnya keterlibatan belajar, gangguan konsentrasi, kecemasan akademik, serta pola perilaku belajar yang kurang efektif. Setelah pelaksanaan konseling CBT individu, teramati adanya perubahan positif pada pola pikir, pengelolaan emosi, dan konsistensi perilaku belajar. Perubahan tersebut diikuti dengan meningkatnya partisipasi dalam pembelajaran dan kesiapan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa layanan konseling CBT individu dapat menjadi salah satu strategi pendampingan psikologis yang mendukung peningkatan fungsi akademik siswa di lingkungan sekolah.

Kata kunci: *cognitive behavioral therapy* (CBT), konseling individu, pengabdian kepada masyarakat, prestasi akademik

Abstract: Senior high school education plays a crucial role in shaping students' academic readiness and psychological maturity. This community service program implemented individual counseling based on *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) to assist students experiencing psychological difficulties that affected their academic performance. The intervention was conducted through structured counseling sessions focusing on the identification of cognitive distortions, cognitive restructuring, emotional regulation, and the development of more adaptive learning behaviors. Prior to the intervention, four students (R, ANW, PA, and PS) demonstrated low learning engagement, concentration difficulties, academic anxiety, and maladaptive study patterns. Following the CBT-based individual counselling sessions, observable improvements were identified in students' cognitive patterns, emotional management, and consistency in learning behaviors. These positive changes were accompanied by increased classroom participation and improved readiness to cope with academic demands more adaptively. The findings indicate that individual CBT counseling can serve as a practical and supportive psychological intervention within the school setting to enhance students' academic functioning.

Keywords: *academic performance, cognitive behavioral therapy (CBT), community service program, individual counseling*

1. Pendahuluan

Pendidikan pada jenjang sekolah menengah atas memiliki peran strategis dalam membentuk kesiapan akademik dan psikologis siswa menuju tahap perkembangan selanjutnya. Prestasi akademik merupakan salah satu indikator utama keberhasilan pendidikan, namun pencapaiannya tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual semata. Berbagai faktor psikologis, seperti motivasi belajar, kepercayaan diri, regulasi emosi, serta kemampuan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik, turut berperan penting dalam menentukan kualitas prestasi belajar siswa (Santrock, 2018).

Dalam praktik pendidikan, tidak sedikit siswa yang mengalami permasalahan psikologis yang berdampak langsung pada penurunan prestasi akademik. Kondisi psikologis yang tidak adaptif sering kali memunculkan gangguan konsentrasi, rendahnya keterlibatan dalam pembelajaran, serta perilaku belajar yang maladaptif, seperti pasif di kelas, mudah menyerah terhadap tugas akademik, dan respons emosional berlebihan terhadap evaluasi sekolah. Permasalahan tersebut umumnya tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan dengan pengalaman interpersonal negatif, baik yang bersumber dari lingkungan keluarga, relasi dengan guru, maupun kondisi sosial ekonomi.

Hasil observasi awal di SMA Bina Jaya menunjukkan adanya siswa yang mengalami penurunan prestasi akademik akibat permasalahan psikologis yang beragam, seperti tekanan interpersonal, konflik relasi dengan guru, rendahnya kepercayaan diri akibat pengalaman negatif dalam keluarga, serta tekanan sosial ekonomi. Meskipun latar belakang permasalahan siswa berbeda, dampak yang ditimbulkan relatif serupa, yaitu terganggunya fungsi belajar dan pencapaian akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan prestasi akademik tidak dapat ditangani secara optimal melalui pendekatan akademik atau disipliner semata, melainkan memerlukan intervensi psikologis yang sistematis dan terarah.

Dalam konteks tersebut, konseling sekolah memiliki peran strategis sebagai layanan bantuan psikologis untuk membantu siswa memahami permasalahan diri, mengelola tekanan emosional, serta mengembangkan perilaku belajar yang lebih adaptif. Salah satu pendekatan konseling yang relevan dan memiliki dasar teoretis kuat adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan ini menekankan bahwa permasalahan emosional dan perilaku individu berakar pada distorsi kognitif atau pola pikir irasional yang memengaruhi emosi dan tindakan

(Beck, 2020). Dalam konteks akademik, distorsi kognitif seperti evaluasi diri negatif, generalisasi berlebihan, dan ketakutan terhadap kegagalan dapat menurunkan motivasi belajar dan menghambat prestasi akademik siswa.

CBT merupakan pendekatan konseling yang terstruktur, berorientasi pada tujuan, dan berfokus pada permasalahan aktual klien (Corey, 2017). Dalam *setting* pendidikan, CBT dinilai efektif karena membantu siswa memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta melatih keterampilan berpikir dan bertindak yang lebih adaptif. Konseling CBT individu menjadi semakin relevan karena memungkinkan konselor menyesuaikan intervensi dengan kebutuhan dan karakteristik psikologis masing-masing siswa secara lebih mendalam (Dobson & Dobson, 2020).

Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa penerapan CBT dalam konteks pendidikan berkontribusi positif terhadap peningkatan motivasi belajar, regulasi emosi, konsentrasi, serta prestasi akademik siswa (Damanik *et al.*, 2025; Dianti dkk., 2024; Setyorini dkk., 2024; Mustofa & Nurjannah, 2022). Sejalan dengan temuan tersebut, kegiatan yang dilakukan berfokus pada penerapan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) individu terhadap siswa SMA Bina Jaya yang mengalami permasalahan psikologis dan penurunan prestasi akademik. Melalui intervensi CBT individu, diharapkan siswa mampu merekonstruksi pola pikir negatif, mengelola emosi secara lebih adaptif, serta mengembangkan perilaku belajar yang mendukung peningkatan prestasi akademik secara berkelanjutan.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma postpositivisme, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena psikologis yang dialami subjek penelitian dalam konteks alami tanpa melakukan manipulasi variabel.

3. Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan konseling dalam kegiatan ini berlangsung pada periode Oktober hingga Desember 2025 dalam rangka proyek independen di SMA Bina Jaya Palembang. Jadwal pelaksanaan konseling disusun secara fleksibel dan disesuaikan dengan aktivitas rutin sekolah, sehingga tidak mengganggu proses pembelajaran formal. Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dilaksanakan secara individual dengan durasi maksimal 60 menit pada setiap

sesi, guna memastikan efektivitas intervensi serta kenyamanan subjek yang terlibat dalam kegiatan.

Konseling individu dilaksanakan di ruang Bimbingan dan Konseling (BK) yang bersifat privat. Pengaturan ruang dilakukan sedemikian rupa sehingga hanya melibatkan subjek, peneliti, dan pengawas yang berwenang, dengan tujuan menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan kondusif. Kondisi ini memungkinkan subjek untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara lebih terbuka tanpa rasa khawatir terhadap gangguan atau intervensi dari pihak lain.

Pengumpulan data dilakukan secara simultan selama proses konseling melalui beberapa teknik, yaitu observasi langsung, pencatatan lapangan, perekaman sesi konseling (dengan persetujuan subjek), serta dokumentasi tertulis berupa catatan diskusi dan refleksi subjek. Selain itu, wawancara mendalam dilakukan pada setiap sesi konseling individu untuk memperoleh informasi yang komprehensif mengenai kondisi psikologis dan dinamika prestasi akademik siswa.

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti berperan sebagai fasilitator sekaligus konselor yang secara aktif membimbing jalannya sesi konseling. Peneliti juga berperan sebagai pengamat partisipatif yang mencatat perilaku, respons emosional, serta dinamika interaksi selama proses konseling berlangsung. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang holistik terhadap kondisi psikologis dan konteks sosial subjek penelitian.

Berdasarkan kondisi awal subjek sebelum pelaksanaan konseling serta temuan penelitian yang diperoleh selama dan setelah proses konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) individu, dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan yang bermakna pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku belajar subjek yang berdampak langsung terhadap peningkatan fungsi akademik. Perubahan tersebut tidak berlangsung secara instan, melainkan melalui proses restrukturisasi kognitif yang sistematis, pengelolaan emosi yang lebih adaptif, serta pembentukan perilaku belajar yang fungsional. Temuan ini menegaskan bahwa konseling CBT individu memiliki peran signifikan dalam membantu siswa yang mengalami permasalahan psikologis yang berdampak pada prestasi akademik.

Sebelum mengikuti konseling, seluruh subjek penelitian menunjukkan kondisi psikologis yang tidak adaptif yang secara konsisten memengaruhi keterlibatan akademik. Subjek R, ANW, PA, dan PS sama-sama mengalami distorsi kognitif dengan bentuk yang berbeda, namun memiliki konsekuensi yang serupa, yaitu rendahnya kepercayaan diri akademik,

kecemasan dalam situasi belajar, serta kecenderungan menarik diri dari aktivitas kelas. Kondisi ini memperkuat asumsi Beck *et al.* (2024) bahwa distorsi kognitif berperan sebagai pemicu utama munculnya emosi negatif dan perilaku maladaptif yang menghambat keberfungsian individu, termasuk dalam konteks akademik. Gambar 1 memperlihatkan pelaksanaan konseling untuk salahsatu peserta.



Gambar 1. Pelaksanaan Konseling

Pada subjek R, keyakinan bahwa dirinya selalu disalahkan dan tidak pernah cukup baik membentuk distorsi kognitif yang kuat. Pola pikir ini menyebabkan setiap kesulitan akademik diinterpretasikan sebagai bukti kegagalan diri secara menyeluruh, sehingga R menunjukkan perilaku pasif di kelas, keraguan dalam mengemukakan pendapat, serta penurunan partisipasi belajar. Setelah mengikuti konseling CBT, R mulai mampu mengidentifikasi pikiran otomatis negatif dan menggantinya dengan pemaknaan yang lebih realistis. Perubahan kognitif ini diikuti oleh peningkatan keberanian untuk terlibat dalam kegiatan kelas dan konsistensi belajar, yang tercermin pada perbaikan performa akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku belajar terjadi setelah adanya modifikasi keyakinan inti yang irasional.

Subjek ANW menunjukkan permasalahan yang bersumber dari pengalaman interpersonal negatif dengan guru, yang memicu kecemasan evaluatif dan ketakutan berlebihan terhadap kesalahan. Distorsi kognitif menyebabkan ANW memaknai situasi akademik sebagai ancaman terhadap harga diri, sehingga berdampak pada gangguan konsentrasi, penghindaran interaksi dengan guru, dan penurunan fokus belajar. Melalui konseling CBT, ANW dibantu untuk merekonstruksi makna kesalahan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai ancaman personal. Perubahan ini menurunkan tingkat kecemasan akademik dan memungkinkan ANW kembali terlibat secara adaptif dalam pembelajaran. Hasil ini sejalan dengan temuan Hofmann *et al.* (2012) yang menyatakan bahwa CBT efektif dalam menurunkan kecemasan melalui perubahan cara individu memaknai situasi pemicu stres.

Subjek PA menghadapi permasalahan konsep diri negatif akibat pengalaman *body*

shaming dalam lingkungan keluarga. Distorsi kognitif berupa *labeling* dan *negative self-schema* membuat PA memandang dirinya sebagai individu yang tidak bernilai dan tidak kompeten, sehingga berdampak pada rendahnya kepercayaan diri akademik dan penghindaran situasi yang menuntut performa. Setelah mengikuti konseling CBT, PA mulai mampu memisahkan penilaian diri dari pengalaman negatif masa lalu dan mengembangkan pemaknaan diri yang lebih objektif. Perubahan ini berdampak pada meningkatnya keberanian tampil di kelas dan motivasi belajar. Temuan ini menguatkan pandangan Santrock (2018) bahwa konsep diri akademik merupakan prediktor penting keberhasilan belajar remaja.

Subjek PS menunjukkan permasalahan yang bersumber dari tekanan sosial ekonomi, khususnya pengalaman tidak naik kelas yang memicu rasa malu dan kecemasan. Beban psikologis tersebut mengganggu fokus belajar dan memunculkan kecenderungan menarik diri. Melalui konseling CBT, PS dibantu untuk mengelola pikiran negatif terkait stigma sosial ekonomi serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Perubahan kognitif ini memungkinkan PS mengalihkan perhatian dari kecemasan nonakademik ke tuntutan belajar, sehingga fungsi akademiknya menjadi lebih stabil. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor sosial ekonomi memengaruhi prestasi akademik secara tidak langsung melalui kondisi psikologis individu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling CBT individu berperan signifikan dalam meningkatkan fungsi prestasi akademik siswa bermasalah melalui perubahan pola pikir, pengelolaan emosi, dan pembentukan perilaku belajar adaptif. Peningkatan prestasi akademik dalam penelitian ini tidak semata-mata dimaknai sebagai kenaikan nilai, tetapi mencakup peningkatan partisipasi kelas, konsistensi belajar, serta kesiapan menghadapi tuntutan evaluasi.

Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan program konseling CBT yang berkelanjutan di sekolah dengan dukungan wali kelas, keluarga, dan lingkungan sosial. Integrasi intervensi kognitif dan perilaku secara simultan diperlukan untuk meningkatkan efektivitas konseling serta meminimalkan risiko kekambuhan perilaku maladaptif. Dengan demikian, konseling tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemecahan masalah, tetapi juga sebagai media pengembangan prestasi akademik berbasis bukti. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi keberhasilan intervensi konseling di SMA Bina Jaya.

4. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa konseling CBT individu berperan signifikan dalam membantu siswa mengatasi permasalahan psikologis yang berdampak langsung pada fungsi dan prestasi akademik. Sebelum mengikuti proses konseling, keempat subjek penelitian (R, ANW, PA, dan PS) menunjukkan pola permasalahan psikologis yang berbeda, namun memiliki dampak yang relatif serupa terhadap akademik, yaitu rendahnya keterlibatan belajar, gangguan konsentrasi, kecemasan akademik, serta perilaku belajar yang tidak adaptif. Permasalahan tersebut berakar pada distorsi kognitif seperti *labeling* dan *catastrophizing* yang membentuk keyakinan negatif terhadap diri dan situasi akademik.

Ucapan Terima Kasih

Apresiasi diberikan kepada kepala sekolah dan guru BK SMA Bina Jaya Palembang serta siswa yang bersedia mengikuti program pengabdian sehingga kegiatan berjalan dengan lancar.

Daftar Referensi

- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G., DeRubeis, R.J. & Hollon, S.D. (2024). Cognitive Therapy of Depression (2nd ed). *Guilford Press*.
- Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). *Guilford Publications*.
- Corey, G. (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.). *Cengage Learning*.
- Damanik, N.L.B., Dantes, N., Lestari, L.P.S. & Suarni, N.K. (2025). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Self-Regulation in Learning and Self-Concept in Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(1), 19-26.
- Dianti, T.Z., Karneli, Y. & Mudjiran. (2024). Analisis Teknik-Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Konseling. *KOPENDIK : Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 3(1), 29-39.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2020). Evidence-Based Practice of Cognitive Behavioral Therapy. *Guilford Press*.
- Hofmann, S.G., Asnaani, A., Vonk, I.J., Sawyer, A.T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognit Ther Res.*, 36(5), 427-440. doi: 10.1007/s10608-012-9476-1.

- Mustofa, M.R. & Nurjannah. (2022). Cognitive Behavioral Theraphy. *CONS-IEDU*, 2(1), 16-22.
- Santrock, J. W. (2018). Adolescence (17th ed.). *McGraw-Hill*.
- Setyorini, R., Firman, Netrawati. (2024). Penerapan Konseling Individu Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 21(2), 316-323.