



---

# Cognitive Behavioral Therapy sebagai Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling: Kajian Teoretis Berbasis Literatur

Yuliana<sup>1\*</sup>, Yeni Karneli<sup>2</sup>

Kampus Institut Agama Islam Hidayatullah (IAI Hidayatullah), Batam, Indonesia<sup>1</sup>  
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri  
Padang, Indonesia<sup>2</sup>

\*Koresponden: [yulianabk1784@gmail.com](mailto:yulianabk1784@gmail.com)

**Abstract :** *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a psychological approach that emphasizes the interrelationship between thoughts, emotions, and behaviors in understanding and addressing individual problems. This approach is widely applied in educational settings due to its structured nature, goal-oriented focus, and emphasis on developing adaptive cognitive and behavioral skills. This article aims to examine the theoretical foundations and implementation of CBT in guidance and counseling services, both in individual and group counseling contexts. The novelty of this article lies in its interpretation of CBT not merely as a therapeutic approach, but also as a systematic and evidence-based guidance and counseling strategy to support students' cognitive development, learning motivation, and psychological well-being. The research method employed is a literature review by analyzing various scientific sources, including journal articles, reference books, and supporting documents relevant to the implementation of CBT in guidance and counseling practices. The results of the review indicate that CBT is effective in enhancing learning and achievement motivation, reducing anxiety levels, and optimizing cognitive development through techniques such as cognitive restructuring, self-monitoring, problem solving, behavioral rehearsal, exposure, and homework assignments. The conclusion of this study confirms that CBT is a relevant and applicable approach in guidance and counseling services, with its effectiveness strongly influenced by counselor competence, active client involvement, and the structured and contextual implementation of counseling services.*

**Keywords:** *Cognitive Behavioral Therapy; Guidance and Counseling; Learning Motivation; Anxiety; Cognitive Development*

**Abstrak :** *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan psikologis yang fokus pada pengembangan keterampilan berpikir dan perilaku adaptif dan tekanan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku dalam memahami dan menangani masalah individu. Pendekatan ini banyak digunakan dalam pendidikan karena sifatnya yang terstruktur dan berorientasi pada tujuan. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mempelajari dasar teori CBT dan bagaimana ia dapat diterapkan dalam bimbingan dan konseling, baik dalam konseling individu maupun kelompok. Penemuan dalam artikel ini adalah bahwa CBT dianggap tidak hanya sebagai metode terapi tetapi juga sebagai strategi layanan bimbingan dan konseling yang sistematis dan berbasis bukti baru yang membantu peserta didik mendapatkan kesejahteraan psikologis, perkembangan kognitif, dan keinginan untuk belajar. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah meninjau literatur dengan menggunakan berbagai sumber ilmiah seperti artikel, buku referensi, dan dokumen lain yang berhubungan dengan penerapan CBT dalam bimbingan dan konseling. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa CBT dapat membantu meningkatkan semangat belajar dan prestasi, mengurangi kecemasan, serta*

memaksimalkan perkembangan pikiran melalui cara-cara seperti koreksi pikiran, pemantauan mandiri, pemecahan masalah, latihan perilaku, pemaparan, dan pemberian tugas di rumah. Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa CBT adalah metode yang cocok dan praktis dalam layanan bimbingan dan konseling, dengan efektivitas yang sangat dipengaruhi oleh kemampuan konselor, partisipasi aktif dari konseli, serta pelaksanaan layanan yang terencana dan sesuai dengan konteks .

**Kata Kunci:** *Cognitive Behavioral Therapy; Bimbingan dan Konseling; Motivasi Belajar; Kecemasan; Perkembangan Kognitif*

**How To Cite :** .(2026). *Cognitive Behavioral Therapy sebagai Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling: Kajian Teoretis Berbasis Literatur* . *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 9 (1), 1-9.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025 by author

## PENDAHULUAN

Masalah mental dan perasaan adalah tema yang semakin sering dibahas di berbagai tempat, seperti sekolah dan layanan konseling. Banyak orang merasakan kecemasan, tekanan, dan perilaku buruk yang dipengaruhi oleh cara mereka melihat pengalaman dalam hidup. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan cara bantuan psikologis yang tidak hanya fokus pada gejala, tetapi juga memahami cara berpikir yang membuat perasaan dan perilaku tersebut muncul. Salah satu metode terapi yang sering digunakan dan memiliki landasan yang kuat adalah Terapi Perilaku Kognitif atau Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT diperkenalkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1960-an, dengan gagasan bahwa masalah emosional seringkali berkaitan dengan pola pikir negatif yang tidak realistis. Beck (1976) menjelaskan bahwa orang biasanya memiliki pikiran otomatis yang muncul tanpa disadari, dan ini mempengaruhi pandangan mereka tentang diri mereka sendiri, lingkungan sekitar, dan masa depan mereka. Pola pikir ini juga berkontribusi pada munculnya emosi negatif dan perilaku yang tidak tepat.

Secara teori, pembelajaran CBT menekankan pada pentingnya keterhubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan. Pikiran yang tidak masuk akal bisa menyebabkan perasaan tidak nyaman dan mendorong orang untuk bertindak secara tidak tepat. Oleh karena itu, metode CBT bertujuan untuk mengubah cara berpikir seseorang, yaitu proses mengenali dan memperbaiki pola pikir yang salah agar orang tersebut dapat mengembangkan cara berpikir yang lebih logis dan positif (Beck, 2011). Metode ini terencana dengan baik, fokus pada tujuan, dan membutuhkan kerjasama aktif antara terapis dan klien sebagai bagian yang sangat penting dalam proses perubahan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa CBT telah banyak digunakan untuk membantu mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan masalah perilaku. Corey (2017) menyatakan bahwa keberhasilan CBT terletak pada kemampuannya untuk membantu orang melihat pola pikir yang keliru, seperti berpikir terlalu umum, melihat segala sesuatu dalam dua pilihan, dan berlebihan, kemudian menggantinya dengan cara berpikir yang lebih baik. Selain itu, Erford (2018) menambahkan bahwa CBT juga efektif dipakai dalam bimbingan dan konseling, baik secara individu maupun kelompok, karena fokus pada pengembangan keterampilan untuk menangani dan memecahkan masalah dengan cara yang teratur.

Meskipun demikian, banyak penelitian sebelumnya lebih menekankan pada seberapa baik CBT bekerja dalam memberikan hasil dari intervensi tertentu. Namun, kajian yang lebih mendalam mengenai dasar teori CBT dan bagaimana cara menggunakannya dalam bimbingan dan konseling masih sedikit. Selain itu, pemahaman mengenai konsep CBT dalam layanan bimbingan dan konseling sering kali tidak lengkap. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kebutuhan pembelajaran yang dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan teratur. Dari sudut pandang ini, inovasi ilmiah dalam artikel ini terdapat pada penjelasan konsep yang menunjukkan bahwa Terapi Perilaku Kognitif bukan hanya terapi, tetapi juga berperan penting dalam strategi layanan bimbingan dan konseling. Artikel ini menggabungkan teori dasar CBT, cara kerja perubahan cara berpikir, dan ringkasan dengan praktik konseling. Dengan kata lain, artikel ini bisa menjadi panduan teori dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang fokus pada CBT.

Permasalahan yang dibahas dalam tulisan ini dapat dijelaskan dengan cara berikut: bagaimana kita melihat dasar-dasar Terapi Perilaku Kognitif dalam teori, dan bagaimana kita bisa menggunakan teori ini dalam bimbingan dan konseling untuk membantu orang menghadapi masalah emosional dan perilaku yang tidak baik? Tulisan ini dibuat sebagai konsep kajian, sehingga tidak ada hipotesis untuk penelitian yang dilakukan secara praktis, melainkan lebih kepada analisis teori berdasarkan sumber yang ada. Dengan demikian, tujuan dari tulisan ini adalah untuk membahas dasar-dasar Terapi Perilaku Kognitif dari sudut pandang teori, menjelaskan bagaimana proses mengubah cara berpikir bekerja dalam CBT, dan menganalisis cara penerapannya dalam bimbingan dan konseling sebagai pendekatan yang terencana dan fokus untuk membantu perkembangan individu.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan cara meninjau literatur. Metode observasi pustaka dipilih secara sistematis mempelajari konsep, teori, dan hasil-hasil penelitian yang berhubungan dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam bimbingan dan konseling. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang dasar teori CBT, teknik-teknik yang digunakan, serta materi dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah. Subjek dalam penelitian ini bukan secara individu secara langsung, melainkan dokumen akademis yang relevan dengan topik. Subjek penelitian termasuk artikel dari jurnal nasional dan internasional, buku referensi, dan publikasi ilmiah lain yang membahas teori CBT, penerapan CBT dalam konseling individu dan kelompok, serta efektivitas CBT dalam meningkatkan motivasi, mengurangi kecemasan, dan memaksimalkan perkembangan kognitif siswa.

Alat penelitian yang digunakan adalah lembar dokumen analisis yang dibuat untuk membantu peneliti menemukan dan menganalisis informasi penting dari setiap sumber pustaka. Lembar analisis ini mencakup berbagai aspek seperti fokus penelitian, tujuan penelitian, metode yang dipakai, temuan utama, serta relevansi hasil penelitian dengan penerapan CBT dalam bimbingan dan konseling. Pengumpulan data dilakukan dengan mencari informasi dari sumber buku dan artikel yang tepat, seperti Google Scholar dan jurnal yang sudah diakui. Langkah-langkah untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

mencari kata kunci yang berkaitan dengan Terapi Perilaku Kognitif, bimbingan dan konseling, motivasi, kecemasan, dan perkembangan kognitif;

memilih sumber yang sesuai dengan topik dan publikasinya;  
membaca dengan seksama sumber yang sudah dipilih; dan  
Mencatat dan mengelompokkan data sesuai dengan fokus penelitian.

Data dianalisis menggunakan analisis isi. Informasi dari berbagai sumber akan dianalisis dengan cara deskriptif dan komparatif untuk menemukan pola, kesamaan, dan perbedaan dari hasil penelitian tentang penerapan CBT di layanan bimbingan dan konseling. Hasil analisis ini kemudian disatukan untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang peran CBT sebagai pendekatan teori dan praktik untuk mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan tingkah laku siswa .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh Ragil Setyorini (2024) tentang standar konseling individu yang menggunakan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) untuk meningkatkan motivasi siswa, dapat dilihat bahwa layanan konseling, baik secara pribadi maupun kelompok, sangat penting dalam membantu siswa memahami dan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi selama perkembangan. Individu konseling dianggap sebagai bagian utama dari bimbingan dan konseling karena memberikan dukungan yang lebih mendalam sesuai dengan kebutuhan setiap siswa. Metode Terapi Perilaku Kognitif (CBT) terbukti berhasil karena menghubungkan pikiran, perasaan, dan tindakan, sehingga membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang dapat mempengaruhi kondisi mental dan semangat belajar mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan CBT, baik dalam sesi konseling individu maupun kelompok, dapat meningkatkan motivasi belajar dan prestasi siswa dengan signifikan. Ini juga sesuai dengan temuan penelitian Gunawan (2016) dan Firmansyah (2017) yang menekankan keberhasilan CBT dalam meningkatkan aspek motivasi siswa . Keberhasilan penggunaan CBT didukung oleh proses yang teratur dan sistematis, termasuk penilaian, penetapan tujuan, pemberian pendidikan psikologis, serta penerapan teknik-teknik kognitif dan perilaku, dengan peran aktif dari siswa sebagai faktor penting untuk mencapai perubahan perilaku yang positif dan berkelanjutan.

Penelitian yang dilakukan oleh Widayanti (2024), berjudul " Teknik Terapi Perilaku Kognitif untuk Memahami Kecemasan pada Siswa", mengungkapkan bahwa layanan konseling, khususnya konseling individu dan kelompok, memainkan peran penting dalam membantu siswa memahami dan mengatasi masalah pribadi dan perkembangan mereka. Konseling individual dipandang sebagai layanan kunci dalam bimbingan dan konseling karena memungkinkan dukungan yang lebih mendalam dan terfokus berdasarkan kebutuhan siswa. Di sisi lain, konseling kelompok membantu meningkatkan kesadaran diri, keterampilan sosial, dan dukungan di antara anggota kelompok. Penggunaan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) terbukti efektif karena terapi ini mengkaji bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku saling berhubungan. Hal ini membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang memengaruhi kesehatan mental dan motivasi mereka untuk belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan CBT baik secara individual maupun kelompok dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan motivasi siswa untuk berhasil, terutama jika dilakukan secara terorganisir.

Keberhasilan intervensi ini dipengaruhi oleh tahapan terstruktur dari CBT, yang meliputi penilaian, penetapan tujuan, pemberian psikoedukasi, dan penerapan teknik kognitif dan perilaku, bersama dengan partisipasi aktif dari siswa dalam proses konseling, yang mengarah pada perubahan positif jangka panjang dalam sikap dan perilaku.

Hasil studi yang dilakukan oleh Mawarni (2024) dengan judul “ Terapi Perilaku Kognitif dalam Konseling Sekolah: Perannya dalam Perkembangan Kognitif Siswa ” menunjukkan bahwa layanan konseling yang menggunakan pendekatan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) berhasil dalam meningkatkan perkembangan kognitif siswa. Temuan dari analisis meta dengan model efek acak menunjukkan ada hubungan yang positif dan penting antara penggunaan CBT dan kemajuan dalam perkembangan kognitif siswa, tercermin dari nilai statistik  $z = 4,083$  dengan nilai  $p$  kurang dari 0,001.

Hasil ini menyatakan bahwa terapi CBT secara konsisten memberikan efek yang berarti meskipun terdapat perbedaan dalam karakteristik sampel dan konteks penelitian di studi-studi yang diteliti. Kelebihan dari CBT adalah kemampuan untuk membantu siswa mengenali, mengubah, dan membenahi pola pikir yang tidak sehat, sehingga membantu mereka berpikir dengan lebih logis, introspektif, dan teratur . Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan dukungan lebih lanjut bahwa konseling yang berbasis CBT adalah pendekatan yang efektif dan didukung oleh bukti untuk membantu perkembangan kognitif siswa di lingkungan pendidikan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dianti (2024) dengan judul “Analisis Teknik-Teknik Terapi Perilaku Kognitif dalam Konseling”, menunjukkan bahwa teori Terapi Perilaku Kognitif (CBT) memiliki berbagai teknik yang bisa dipakai dan berguna dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, baik untuk konseling pribadi maupun kelompok. Teknik-teknik CBT, seperti mengubah cara berpikir, menyatukan diri sendiri, menyelesaikan masalah, latihan perilaku, dan memberikan tugas rumah, terbukti dapat membantu siswa untuk mengenali dan mengubah cara berpikir serta perilaku yang kurang baik. Penggunaan teknik-teknik ini memberikan efek positif dalam mengatasi berbagai masalah yang dialami siswa, termasuk dalam hal akademik, emosi, dan perilaku.

Selain itu, analisis juga menunjukkan bahwa pemahaman dan keterampilan guru bimbingan dan konseling (BK) atau konselor tentang teknik-teknik CBT sangat penting untuk mencapai layanan, karena pendekatan ini terstruktur, terarah, dan fokus pada tujuan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa master teknik-teknik CBT dapat menjadi panduan yang bermanfaat bagi guru BK atau konselor dalam meningkatkan kualitas dan efisiensi layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ardiansyah (2025) dengan judul “Keefektifan Teknik Terapi Perilaku Kognitif (CBT) untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Mahasiswa” menunjukkan bahwa terapi ini sangat efektif dalam mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa. Ini terlihat dari penurunan rata-rata skor kecemasan pada kelompok yang menjalani terapi dari kategori tinggi menjadi kategori sedang setelah delapan sesi. Hasil tes Paired Sample T-test juga menunjukkan nilai  $p$  kurang dari 0,05. Sebaliknya, kelompok yang tidak menjalani terapi tidak menunjukkan perubahan yang berarti ( nilai  $p$  lebih dari 0,05), bahkan beberapa orang di dalamnya mengalami peningkatan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen adalah hasil dari terapi CBT. Perbedaan yang signifikan dalam skor post-test antara kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan uji t-test sampel independen semakin memperkuat bukti bahwa CBT benar-benar efektif.

Dalam konteks ini, keberhasilan terapi ini didukung oleh metode rekonstruksi pemikiran dan eksposur yang membantu siswa mengubah cara berpikir yang tidak rasional tentang situasi sosial. Ini membantu mereka mengurangi perilaku menghindar, serta meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan berinteraksi dengan orang lain. Jadi, CBT tidak hanya efektif untuk mengurangi gejala kecemasan sosial, tetapi juga membantu siswa dalam fungsi sosial dan kesehatan mental mereka. Keberhasilan terapi ini juga dipengaruhi oleh motivasi peserta, kehadiran yang konsisten, serta kualitas hubungan antara terapis dan peserta .

### **Pembahasan**

Berdasarkan berbagai penelitian dan artikel ilmiah, penggunaan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dalam layanan bimbingan dan konseling, baik individu maupun kelompok, telah menunjukkan hasil positif yang stabil untuk perkembangan psikologis peserta didik. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa CBT dapat meningkatkan motivasi dalam belajar dan berprestasi, mengurangi kecemasan dalam bidang akademik, sosial, dan emosional, serta mendukung perkembangan pikiran siswa. Penelitian oleh Setyorini (2024), Gunawan (2016), dan Firmansyah (2017) menunjukkan bahwa konseling yang menggunakan CBT secara terencana dapat mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan meningkatkan motivasi siswa.

Sementara itu, Widayanti (2024) dan Ardiansyah (2025) menemukan bahwa CBT dapat mengurangi kecemasan dengan membantu orang memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku mereka . Hasil dari meta-analisis yang dilakukan oleh Mawarni (2024) juga menunjukkan bahwa CBT memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan kemampuan kognitif, terutama kemampuan berpikir kritis dan reflektif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Dianti (2024) menunjukkan bahwa teknik-teknik CBT seperti mengubah pola pikir , menyatukan diri sendiri , menyelesaikan masalah , dan tugas rumah yang aplikatif digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Pembahasan ini menunjukkan bahwa hasil yang ditemukan cocok dengan teori CBT yang diusulkan oleh Beck pada tahun 1976 dan 2011. Teori tersebut menekankan bahwa perubahan cara berpikir sangat penting untuk mengubah perasaan dan tindakan seseorang. Meningkatnya motivasi, menurunnya rasa cemas, dan perkembangan cara berpikir siswa mendukung CBT sebagai metode yang relevan dan berdasarkan bukti dalam bimbingan dan konseling. Jadi, CBT dapat dianggap sebagai cara pelayanan bimbingan yang terstruktur, direncanakan dengan baik, dan efisien. Keberhasilan penerapan metode ini sangat tergantung pada keterampilan konselor dan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan yang ada.

Berdasarkan penelitian yang menggunakan sumber bacaan, Terapi Perilaku Kognitif (CBT) sangat penting untuk pengembangan dan pelaksanaan layanan bimbingan serta konseling di sekolah. Metode CBT dapat digunakan sebagai cara utama untuk membantu siswa menyelesaikan masalah psikologis, akademik, dan sosial dengan cara yang teratur dan terarah. Hal ini sejalan dengan tujuan layanan bimbingan yang fokus pada mendukung perkembangan siswa secara maksimal dan berkelanjutan.

Dampak pertama terlihat dari peningkatan layanan konseling individual. CBT memungkinkan konselor untuk melakukan intervensi yang terencana melalui langkah-langkah seperti penilaian, pembicaraan tentang masalah, penetapan tujuan, dan penilaian hasil konseling individual. Pendekatan ini membantu konselor menemukan pola pikir yang tidak rasional yang menyebabkan masalah siswa, sekaligus membantu siswa

mengembangkan cara berpikir dan perilaku yang lebih baik. Dengan demikian, layanan konseling berbasis CBT dapat membuat proses bantuan lebih efektif dan mendorong siswa untuk lebih mandiri dalam menghadapi masalah yang mereka hadapi .

Selain itu, CBT memiliki peran penting saat memberikan layanan konseling kelompok. Dalam suasana kelompok, siswa bisa berbagi cerita, mendengar tanggapan dari orang lain, dan belajar cara-cara menghadapi masalah yang berhasil digunakan oleh teman-teman mereka. Corey (2016) mengatakan bahwa menggunakan CBT dalam konseling kelompok dapat memperkuat belajar sosial dan membantu anggota kelompok saling mendukung, sehingga perubahan cara berpikir dan tindakan bisa terjadi dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa konselor dapat menggunakan konseling berbasis CBT sebagai pilihan yang baik dan efisien untuk menangani masalah umum, seperti rasa cemas, kurangnya motivasi belajar, dan kesulitan beradaptasi .

Selanjutnya juga diberlakukan tentang peran guru bimbingan dan konseling (BK)/konselor sebagai pendukung perubahan. Memahami konsep dan teknik CBT adalah keterampilan penting yang harus dimiliki konselor agar dapat memberikan layanan yang profesional dan berdasarkan bukti. Dianti (2024) menekankan bahwa pengetahuan dan keterampilan praktis konselor dalam menggunakan teknik CBT, seperti mengubah pola pikir, menyatukan diri sendiri, menyelesaikan masalah, dan latihan perilaku, sangat mempengaruhi keberhasilan layanan yang mereka berikan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pengembangan profesional yang berkelanjutan melalui pelatihan dan supervisi untuk meningkatkan kemampuan konselor dalam menerapkan CBT dengan tepat dan sesuai etika. Lebih lanjut, penerapan CBT juga mempengaruhi cara layanan bimbingan dan konseling digabungkan dengan program pendidikan secara keseluruhan. Teknik CBT bisa dimasukkan ke dalam layanan pencegahan dan pengembangan, seperti layanan informasi, bimbingan di kelas, dan kegiatan pendidikan psikologis. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan bahwa layanan bimbingan dan konseling tidak hanya bertujuan untuk mengatasi masalah, tetapi juga untuk mencegah dan mengembangkan kemampuan (Gysbers dalam Henderson, 2012). Dengan adanya integrasi ini, siswa mendapatkan keterampilan berpikir yang baik dan mengelola emosi sejak usia muda, sehingga mereka dapat menghadapi berbagai tantangan dalam perkembangan mereka dengan lebih baik .

Oleh karena itu, penelitian ini menunjukkan bahwa Terapi Perilaku Kognitif memiliki pengaruh yang penting dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling. CBT bukan hanya cara untuk mengatasi masalah siswa, tetapi juga menjadi landasan yang membantu konselor menjadi lebih profesional, meningkatkan hasil layanan, dan menciptakan tujuan pendidikan yang menyeluruh.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, bisa disimpulkan bahwa Terapi Perilaku Kognitif (CBT) adalah metode yang memiliki dasar teori yang kuat dan didukung oleh banyak bukti nyata dalam layanan bimbingan dan konseling. CBT telah terbukti efektif dalam meningkatkan semangat belajar dan mencapai prestasi, mengurangi kecemasan, serta membantu perkembangan pemikiran siswa dan pelajar. Keberhasilan ini didapat melalui cara-cara CBT yang teratur dan bisa langsung diterapkan, seperti mengubah cara berpikir, menyatukan diri, memecahkan masalah, mempraktikkan perilaku, dan

memberikan tugas yang membantu peserta memahami dan memperbaiki pola pikir serta sikap yang kurang baik .

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan penggunaan CBT dalam bimbingan dan konseling sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru BK atau konselor, keterlibatan aktif dari konseli, serta cara pelaksanaan layanan yang teratur dan fokus pada tujuan yang jelas. Dengan demikian, CBT tidak hanya berfungsi sebagai metode terapi, tetapi juga sebagai layanan bimbingan dan konseling yang menyeluruh dan berdasarkan bukti. Oleh karena itu, pemahaman tentang teori dan teknik CBT sangat penting bagi guru BK atau konselor agar dapat meningkatkan kualitas layanan dan membantu perkembangan siswa dengan baik .

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada dosen yang mengajar mata kuliah teori dan model bimbingan dan konseling dan lembaga yang berhubungan atas dukungan akademik, arahan, dan kontribusi ilmiah yang telah diberikan selama penulisan artikel ini. Penulis juga menghargai semua orang yang telah membantu dan mendukung, baik secara moral maupun dengan fasilitas, sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

### **PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS**

YU mengambil peran sebagai penulis utama yang menciptakan ide, isi, dan dasar teori dalam tulisan ini serta mengerjakan penulisan dan penyusunan naskah secara keseluruhan. YK berfungsi sebagai pengajar mata kuliah yang memberikan bimbingan akademik, masukan yang berarti, serta membantu menjelaskan dan memperkuat teori-teori yang mendukung yang ada dalam artikel ini.

### **REFERENSI**

- Ardiansyah. (2025). Efektivitas teknik cognitive behavioral therapy (CBT) dalam menurunkan kecemasan sosial pada mahasiswa. *BIKOLING: Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 14–26.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Dianti, T. M. (2024). Analisis teknik-teknik cognitive behavior therapy dalam konseling. *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 3(1), 29–39. <https://online-journal.unja.ac.id/kopendik>
- Erford, B. T. (2018). *40 techniques every counselor should know* (2nd ed.). Pearson Education.
- Firmansyah. (2017). Penerapan konseling individu berbasis cognitive behavioral therapy untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.



- Gunawan. (2016). Efektivitas konseling kelompok cognitive behavior therapy dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.  
Guidance: *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. (2024). Penerapan konseling individu berbasis cognitive behavioral therapy dalam meningkatkan motivasi siswa. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Universitas Islam As-Syafi'iyah. <https://www.jurnal.uia.ac.id/index.php/guidance/article/view/4282>
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing and managing your school guidance and counseling program* (5th ed.). American Counseling Association.
- Mawarni, A. (2024). Cognitive behavioral therapy in school counseling: Its role in student cognitive development. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 7(2). <https://doi.org/10.24042/ajp.v7i2.27163>
- Setyorini, R. (2024). Penerapan konseling individu berbasis cognitive behavioral therapy dalam meningkatkan motivasi siswa. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Widayanti, L. (2024). Teknik cognitive behavior therapy untuk mengatasi kecemasan pada siswa. *Konsulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Islam Jember.