



**Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Individu Dengan Pendekatan
Cognitive Behaviour Therapy (CBT)
(Studi Kasus Anak Broken Home SMAN 9 kota bengkulu**

***The Implementation of Individual Counseling with Cognitive Behaviour
Therapy Approach
(Case Study of Student Broken Home of SMAN 9 Bengkulu City)***

¹Fatmawati*, ²Halek Mu'min

²SMA Negeri 9 Kota Bengkulu, Email : adhesa.barraq@gmail.com*

²Psikologi, Ilmu Kesehatan, Ubudiyah Indonesia, Email : halekmumin@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 15-02-2024

Revised : 17-02-2024

Accepted : 19-02-2024

Published : 21-02-2024

Abstract

This study discusses the implementation of Cognitive Behaviour Teraphy (CBT) as a method of individual counseling guidance for a student at SMAN 9 Bengkulu City, who comes from a broken home family. There are a number of actions taken to improve the client's mental health. The first step is an initial assessment, where the counselor finds out the client's condition and how it impacts their feelings, thoughts, and behaviors. After that, the counselor and client work together to set specific goals that focus on improving the student's psychological health. Cognitive behavior therapy (CBT) was chosen as a therapy to help students overcome negative thought patterns that may be caused by unstable family circumstances. Students can change their thought patterns to be more realistic and adaptive through tasks, exposure exercises, and cognitive reformulation. The next step is skill development. Here, students receive practical tools such as relaxation methods, problem-solving, and behavior modifiers to help them cope better with everyday problems. The next important step is implementation and monitoring, where the counselor helps students track their progress and provide necessary feedback. Finally, evaluation and termination are conducted to evaluate the student's progress and ensure that the goals have been achieved. The results show that Cognitive behavior therapy (CBT) works well to help students who experience psychological problems caused by challenging family situations. The emphasis on follow-up after counseling shows how important it is to use a thorough and ongoing therapeutic approach to help students overcome their challenges.

Keywords: *Cognitive Behaviour Teraphy, individual Counseling*

Abstrak

Studi ini membahas implementasi *Cognitive Behaviour Teraphy* (CBT) sebagai metode bimbingan konseling individu untuk seorang siswa di SMAN 9 Kota Bengkulu, yang berasal dari keluarga yang mengalami broken home. Ada sejumlah tindakan yang diambil untuk meningkatkan kesehatan mental klien. Langkah pertama adalah penilaian awal, di mana konselor mengetahui kondisi klien dan bagaimana hal itu



berdampak pada perasaan, pikiran, dan perilaku mereka. Setelah itu, konselor dan klien bekerja sama untuk menetapkan tujuan khusus yang berfokus pada meningkatkan kesehatan psikologis siswa. *Cognitive behaviour therapy* (CBT) dipilih sebagai terapi untuk membantu siswa mengatasi pola pikiran negatif yang mungkin disebabkan oleh keadaan keluarga yang tidak stabil. Siswa dapat mengubah pola pikiran mereka menjadi lebih realistis dan adaptif melalui tugas, latihan pendedahan, dan reformulasi kognitif. Langkah berikutnya adalah pengembangan keterampilan. Di sini, siswa menerima alat praktis seperti metode relaksasi, pemecahan masalah, dan pengubah perilaku untuk membantu mereka mengatasi masalah sehari-hari dengan lebih baik. Langkah penting berikutnya adalah penerapan dan pemantauan, di mana konselor membantu siswa melacak kemajuan mereka dan memberikan umpan balik yang diperlukan. Terakhir, evaluasi dan pengakhiran dilakukan untuk mengevaluasi kemajuan siswa dan memastikan bahwa tujuan telah tercapai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive behaviour therapy* (CBT) bekerja dengan baik untuk membantu siswa yang mengalami masalah psikologis yang disebabkan oleh situasi keluarga yang menantang. Penekanan pada tindak lanjut setelah konseling menunjukkan betapa pentingnya menggunakan pendekatan terapeutik yang menyeluruh dan berkelanjutan untuk membantu siswa mengatasi tantangan mereka.

Kata Kunci : Terapi Perilaku Kognitif, Konseling Individu

PENDAHULUAN

Keluarga adalah anggota masyarakat terkecil yang bertanggung jawab atas pertumbuhan dan kesejahteraan anak; namun, beberapa anak tidak memiliki kehidupan keluarga yang stabil dan harmonis. Orang tua atau wali yang memiliki hubungan pernikahan yang tidak stabil atau telah bercerai adalah salah satu situasi rumah tangga yang paling sulit. Jika dilihat dalam kehidupan siswa di sekolah, terdapat banyak masalah dalam lembaga keluarga yang mempengaruhi kehidupan mereka, termasuk pembelajaran mereka. Salah satu masalahnya adalah anak-anak yang tinggal di broken home, yang merupakan situasi dan kondisi keluarga di mana tidak ada lagi keharmonisan, (Pramesti et al., 2023).

Istilah "broken home" adalah yang sering digunakan untuk menggambarkan keadaan keluarga yang tidak harmonis dan tidak stabil di mana orang tua atau wali tidak peduli dengan apa yang terjadi di rumah. Broken home adalah situasi keluarga yang tidak bahagia dan tidak berjalan seperti keluarga yang rukun dan damai. Seringkali terjadi keributan dan perselisihan, yang akhirnya menyebabkan pertengkaran dan perceraian, yang berdampak negatif pada anak-anak mereka, (Mahendra et al., 2022). Dalam situasi seperti ini, hubungan antara orang tua mungkin tegang, komunikasi keluarga mungkin buruk, atau bahkan perceraian mungkin terjadi. Akibatnya, lingkungan rumah tangga menjadi tidak kondusif untuk pertumbuhan dan pergaulan anak-anak, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan perkembangan mereka secara keseluruhan. Anak-anak yang tinggal di rumah tangga yang dilanda konflik dan ketidakstabilan dapat merasa tidak aman, kebingungan, dan menghadapi kesulitan dalam berinteraksi sosial., Nasution (Mumtaz et al., 2024). Anak-anak dapat menjadi individu yang unik atau bermasalah karena beberapa masalah dalam hidup yang terkadang sulit diatasi. Anak ini berbeda dari anak lain dan kadang-kadang bahkan dapat menyimpang dari kebiasaan, Sumiwi (Anis et al., 2023).

Bimbingan dan konseling adalah proses yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi masalah pribadi, sosial, emosional, dan akademis mereka. Ini melibatkan interaksi



antara konselor (pembimbing) dan individu yang mencari bimbingan (konseli), di mana konselor memberikan dukungan, informasi, panduan, dan saran kepada konseli untuk memahami dan mengatasi masalah mereka. Di sini, bimbingan berarti bantuan khusus yang diberikan kepada siswa yang menghadapi masalah untuk membantu mereka memahami, memahami, dan mengatasinya, sehingga mereka dapat mencapai tujuan pendidikan yang sesuai dengan keadaan lingkungan sekolah, sekolah, keluarga, dan masyarakat, (Dini, 2021). Sangat penting bagi guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengatasi kesulitan dan mengembangkan potensi mereka. Guru bimbingan dan konseling memberikan bimbingan karir, dukungan emosional, penyelesaian masalah belajar, pengembangan keterampilan sosial dan keterampilan hidup, dukungan pertumbuhan pribadi, menangani masalah perilaku, dan bekerja sama dengan orang tua dan staf sekolah untuk menjaga kesejahteraan siswa, (Harita et al., 2022). Salah satu cara untuk menangani siswa yang bermasalah adalah dengan menggunakan pendekatan bimbingan konseling. Perawatan melalui bimbingan dan konseling lebih bergantung pada hubungan yang saling percaya antara konselor dan siswa yang bermasalah. Hal ini memungkinkan siswa untuk secara bertahap memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan lingkungan mereka, serta untuk menemukan jalan ke arah penyesuaian diri yang lebih baik, (Putri, 2019).

Menurut Gerald Corey (Rahman, 2014), terapi perilaku adalah kombinasi berbagai metode dan strategi yang berakar pada berbagai teori belajar. Terapi psikososial yang menggunakan pendekatan perilaku telah terbukti efektif dalam mengubah pola pikir yang negatif menjadi positif, terutama bagi mereka yang mengalami masalah isolasi sosial, (Oktavia et al., 2014). Terapi ini membantu mereka mengubah pola pikir yang salah mereka menjadi perilaku yang adaptif. Terapi ini diharapkan membantu individu memperoleh kembali kepercayaan diri dan kesehatan psikologisnya, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk berinteraksi sosial dengan lebih baik dan mampu menghadapi berbagai masalah atau situasi sulit dalam kehidupan sehari-hari, (Nyumirah, 2013).

Cognitive behaviour therapy (CBT) adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Pendekatan ini didasarkan pada gagasan bahwa cara seseorang melihat dan memahami pengalaman mereka memengaruhi bagaimana mereka merasa dan bertindak, (Abdillah & Fitriana, 2021). CBT bertujuan untuk membantu klien menemukan pola pikiran negatif atau tidak sehat yang dapat menyebabkan atau memperburuk masalah psikologis atau emosional. Setelah mereka menemukan pola pikiran ini, klien bekerja sama dengan terapis untuk mengubahnya menjadi pola pikiran yang lebih realistis, adaptif, dan sehat. Dengan memberikan keterampilan konkret kepada klien, *cognitive behaviour therapy* (CBT) bertujuan untuk membantu mereka mengatasi masalah psikologis mereka dengan mengajarkan mereka cara mengelola pikiran negatif, mengatasi emosi yang tidak sehat, dan mengubah perilaku yang tidak produktif. Metode ini biasanya berpusat pada solusi dan berpusat pada tindakan, dengan penekanan pada perubahan yang dapat dilakukan klien dalam kehidupan sehari-hari mereka.



Dalam *cognitive behaviour therapy* (CBT), klien diminta untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menunjukkan bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang mereka hadapi. Diharapkan terapis atau konselor dapat membantu klien mereka mengidentifikasi dan mengurangi keyakinan dogmatis mereka. Terapis harus waspada terhadap ide-ide yang muncul secara tiba-tiba yang dapat digunakan untuk merubah klien, (Azhari, 2020). *Cognitive behaviour therapy* (CBT) telah terbukti efektif dalam pengobatan berbagai gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, gangguan tidur, gangguan stres pasca-trauma, dan banyak lagi. Pendekatan ini sering kali disesuaikan dengan kebutuhan khusus klien dan dapat digunakan baik dalam terapi individu maupun kelompok.

Di SMAN 9 Kota Bengkulu, seorang siswa mengalami dampak psikologis dan sosial yang signifikan karena kondisi keluarga broken home. Kondisi ini telah mempengaruhi kesejahteraan dan perkembangan siswa secara keseluruhan, termasuk kinerja akademik, kesehatan mental, dan hubungan sosialnya. Efek negatif dari kondisi keluarga broken home ini dapat mencakup perasaan kesepian, kebingungan identitas, rendahnya harga diri, dan kesulitan untuk membangun hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain. Bimbingan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT) perilaku dianggap sebagai pendekatan yang tepat untuk membantu siswa ini mengatasi tantangan yang dihadapinya dan meraih potensinya yang sebenarnya. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan dukungan, pemahaman, dan keterampilan untuk mengelola stres, mengubah perilaku yang tidak diinginkan, dan meningkatkan kesehatan mental. Oleh karena itu, tujuan dari studi kasus ini adalah untuk menunjukkan bagaimana layanan bimbingan konseling individu dengan terapi perilaku diberikan kepada siswa dari keluarga yang mengalami kerusakan rumah di SMAN 9 Kota Bengkulu. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang seberapa efektif metode konseling dalam menangani masalah yang dihadapi siswa, informasi akan dicatat dan dievaluasi.

METODE

Adapun metode yang digunakan penelitian ini adalah kualitatif. Metode kualitatif adalah cara penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena sosial secara menyeluruh dengan memfokuskan pada makna, persepsi, dan pengalaman individu atau kelompok. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menjawab pertanyaan tentang "bagaimana" dan "mengapa" dengan mengeksplorasi konteks dan kompleksitas fenomena sosial. Dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi partisipatif dengan Teknik analisis data secara interaktif.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Implementasi layanan bimbingan konseling individu dengan pendekatan terapi perilaku untuk seorang siswa yang berasal dari keluarga broken home di SMAN 9 Kota Bengkulu dapat melibatkan serangkaian langkah-langkah sebagai berikut:



- 1. Penilaian Awal:** Konselor melakukan penilaian terhadap klien untuk memahami masalah yang dihadapi, kebutuhan klien, dan tujuan yang ingin dicapai dalam sesi bimbingan konseling.

Sangat penting bagi konselor untuk memahami secara menyeluruh kondisi klien selama tahap awal penilaian bimbingan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Teraphy* (CBT). Proses ini dimulai dengan mendengarkan aktif pengalaman dan masalah klien, baik pikiran, perasaan, maupun perilaku. Selama proses konseling, konselor memungkinkan klien untuk berbicara tentang kebutuhan, harapan, dan tujuan mereka dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Dengan memahami masalah klien secara menyeluruh, konselor dapat membantu menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik untuk proses konseling selanjutnya. Ini memungkinkan konselor untuk membuat pendekatan terapeutik yang sesuai dengan kebutuhan klien dan menciptakan dasar yang kuat untuk kerja sama antara konselor dan klien untuk menghasilkan perubahan yang positif. Pada titik ini, konselor melakukan langkah pertama yang sangat penting dalam membantu klien menavigasi jalan menuju tujuan mereka dan kesejahteraan psikologis.

Tahap ini berfungsi sebagai dasar untuk membuat pendekatan terapeutik yang tepat dan memastikan bahwa intervensi yang dilakukan akan mencapai tujuan klien. Dalam hal ini Faktor utama penyebab masalah :

a. Kurangnya perhatian oran tua (Broken Home) yakni

1) Rendahnya rasa percaya diri

Anak yang mengalami kondisi boken Home akan mengalami kehilangan rasa percaya diri karena tekanan mental yang ia terima.kurangnya perhatian dari sang ibu atau tidak adanya pelukkan hangat sang ayah bisa menjadikan seorang anak menjadi rendah diri.

2) Menarik diri

Adanya masanya seorang anak yang mengalami Broken Home akan menarik diri dari lingkungannya.ia merasa takut akan pandangan teman-teman terhadapnya.ia iri dengan keharmonisan keluargaorang lain.ia hanya ingin menyendiri untuk di beri kesempatan berdamai dengan keadaan yang menimpa

3) Kebencian pada orang tua

Kurangnya kasih sayang dan perlakuan buruk orang tua emnjadi anak merasa kecewa yang begitu dalam.ditambah lagi jika anak melihat bentuk kekerasan orang tuanya,sulit bagi mereka untuk menghapus memori tersebut membentuk kebencian.

4) Mudah tersinggung

Merasa tersinggung karena ucapan dan perbuatan kasar kepada orang lain merupakanhal yang wajar.namun,seseorang yang memiliki sifat sangat sensitif dapat membuatnya



menjadi mudah tersinggung.mereka akan sangat mudah tersinggung oleh hal-hal kecil yang dianggap bisa oleh orang lain

b. Faktor penyebab di lingkungan keluarga

Perhatian orang tua merupakan pemusatan atau konsentrasi orang tua terhadap anaknya yang menyebabkan bertambahnya aktivitas orang tua yang di tunjukan kepada anaknya terutama dalam pemenuhan kebutuhan baik secara fisik maupun nonfisik

2. **Kolaborasi dan Perencanaan:** Konselor dan klien bekerja sama untuk menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik untuk proses konseling. Mereka juga merencanakan pendekatan dan strategi yang akan digunakan dalam sesi konseling berikutnya.

Dalam proses bimbingan konseling individu menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), klien dan konselor bekerja sama secara erat untuk menentukan garis besar dan taktik yang akan digunakan selama proses konseling. Klien didorong oleh konselor untuk berpartisipasi secara aktif dalam menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik selama sesi konseling berikutnya. Untuk memenuhi kebutuhan dan harapan klien, tujuan harus diukur dan dapat dicapai. Selain menetapkan tujuan, klien dan konselor juga merencanakan metode dan strategi untuk mencapai tujuan tersebut. Diskusi terbuka dan reflektif digunakan untuk mempelajari berbagai strategi dan pendekatan yang dapat digunakan berdasarkan preferensi dan kebutuhan klien. Melalui proses ini, konselor mengakui betapa pentingnya klien dalam pengambilan keputusan dan menghormati keahlian dan pengalaman klien dalam menavigasi perubahan. Berkat kerja sama yang efektif antara konselor dan klien dalam menetapkan tujuan dan merencanakan pendekatan, proses konseling selanjutnya akan berjalan dengan baik.

Dari pemahaman tersebut konselor mencoba untuk melakukan wawancara dengan konseli sebagai berikut :

- Guru BK : Bagaimana sifat keponakan anda dalam kehidupan sehari-hari
H : sifat dia dalam kehidupan sehari-hari anaknya memanag susah diatur dan keras kepala
- Guru BK : Bagaimana hubungan anda dengan keponakan Anda
H : Hubungan saya dengan keponakan saya,ibunya kakak kandung saya
- Guru BK : Bagaiman komunikasi yang terjalin dengan keponakan
H : Komunikasi kami kurang baik karena keponakan saya ingin bebas dan tak mau di atur,semenjak pindah dari dusun dia merasa bebas karena selama ini tinggal bersama nenek yang selalu mengatur dan terlalu sayang,tetapi dengan saya tidak bisa seperti itu,dia merasa tidak bebas karena banyak aturan,keponakan saya memang kurang kurang perhatian dari dari orang tua dan saya sendiri karen ibunya sedari kecil di tinggalkan,untuk berkerja
- Guru BK : Pernahkah Keponakan anda menceritakan mengenai perasaannya



H : Pernah.....diwaktu itu baru datang dari dusun,saya berbicara dia merasa sangat sedih karena ibunya yang sudah lama pergi menjadi TKW,yang sejak kecil di tinggalkan sama ayah.

- 3. Intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT):** Konselor menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk membantu klien mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikiran negatif atau distorsi kognitif yang mungkin mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka. Teknik-teknik seperti reformulasi kognitif, pemberian tugas, dan latihan pendedahan mungkin digunakan dalam sesi konseling.

Dalam tahap intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), konselor menggunakan pendekatan CBT untuk membantu klien menghadapi dan mengatasi pola pikiran negatif atau distorsi kognitif yang berdampak pada perilaku dan perasaan mereka. Konselor membantu klien menemukan pola pikiran yang tidak sehat atau tidak realistis yang muncul dalam berbagai situasi. Kemudian, mereka bekerja sama untuk menghadapi pola pikiran tersebut dan mengubahnya menjadi pola pikiran yang lebih realistis dan adaptif. Selama proses ini, konselor dapat menggunakan berbagai teknik CBT, salah satunya adalah reformulasi kognitif, yang memungkinkan klien untuk mengevaluasi dan mengubah cara mereka melihat keadaan. Klien juga menerima tugas untuk menerapkan keterampilan yang telah mereka pelajari selama sesi konseling. Ini membantu memperkuat perubahan yang diinginkan. Teknik latihan pendedahan juga dapat digunakan untuk membantu klien mengatasi kecemasan atau ketakutan tertentu dengan beradaptasi secara bertahap. Konselor memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu klien mengubah pola pikiran yang tidak sehat menjadi lebih adaptif melalui intervensi ini, yang memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

- 4. Pengembangan Keterampilan:** Klien dibantu untuk mengembangkan keterampilan konkret dalam mengelola pikiran negatif dan mengatasi emosi yang tidak sehat. Ini bisa termasuk teknik relaksasi, pemecahan masalah, atau strategi mengubah perilaku.

Konseling dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Teraphy* (CBT) berfokus pada membantu klien mengembangkan keterampilan praktis yang dapat mereka gunakan untuk mengelola pikiran negatif dan mengatasi emosi yang tidak sehat. Konselor bekerja sama dengan klien untuk belajar metode yang berguna untuk menangani masalah psikologis sehari-hari. Teknik relaksasi, yang membantu klien menenangkan tubuh dan pikiran saat menghadapi stres atau kecemasan, adalah keterampilan yang sering diajarkan. Selain itu, klien menerima pelatihan pemecahan masalah, yang mengajarkan mereka cara menemukan masalah, menilai pilihan solusi, dan menerapkan tindakan yang sesuai. Klien juga diajarkan strategi mengubah perilaku. Ini mencakup mengidentifikasi perilaku yang tidak sehat atau maladaptif dan mengubahnya dengan perilaku yang lebih positif dan adaptif. Konselor memberikan alat yang diperlukan klien untuk mengatasi masalah psikologis dengan lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari mereka dengan membantu mereka memperoleh keterampilan ini.



- 5. Penerapan dan Pemantauan:** Klien diberi tugas untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari mereka. Konselor membantu klien untuk memantau kemajuan mereka dan memberikan umpan balik yang diperlukan.

Klien diminta untuk menerapkan keterampilan yang telah mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari mereka selama tahap penerapan dan pemantauan bimbingan konseling CBT. Konselor bekerja sama dengan klien untuk membuat tugas-tugas yang relevan dan dapat dilakukan yang memenuhi tujuan yang telah ditetapkan dalam sesi konseling sebelumnya. Tugas-tugas ini memungkinkan klien untuk menerapkan keterampilan baru yang telah mereka pelajari dan membantu mereka mengintegrasikan perubahan tersebut ke dalam rutinitas sehari-hari mereka. Konselor juga memantau kemajuan klien selama proses penerapan. Klien mereka menerima dukungan, umpan balik yang konstruktif, dan bimbingan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan dan menghadapi situasi yang sulit. Pemantauan ini memungkinkan konselor untuk mengidentifikasi kemajuan yang telah dicapai klien dan masalah yang masih memerlukan perbaikan. Oleh karena itu, proses penerapan dan pemantauan sangat penting untuk memastikan keterampilan yang dipelajari diterapkan dengan baik dalam kehidupan sehari-hari klien dan untuk mendukung perubahan positif yang telah dicapai selama konseling.

- 6. Evaluasi dan Pengakhiran:** Setelah klien mencapai tujuan yang ditetapkan, konselor melakukan evaluasi menyeluruh terhadap kemajuan klien. Jika klien merasa telah mencapai hasil yang memuaskan, proses konseling diakhiri dengan baik. Namun, jika masih ada aspek yang perlu diperbaiki, konselor dapat mempertimbangkan untuk melanjutkan atau menyesuaikan pendekatan terapi.

Dalam tahap evaluasi dan pengakhiran dalam bimbingan konseling dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), konselor melakukan penilaian menyeluruh terhadap kemajuan klien sepanjang proses konseling. Ini melibatkan refleksi terhadap pencapaian tujuan yang ditetapkan awalnya, serta evaluasi terhadap perubahan perilaku, pemikiran, dan emosi klien selama proses konseling. Konselor memberikan kesempatan bagi klien untuk merenungkan perjalanan mereka, mengidentifikasi pencapaian, dan mengungkapkan pendapat mereka tentang hasil konseling. Jika klien merasa telah mencapai hasil yang memuaskan dan tujuan yang ditetapkan telah tercapai, proses konseling dapat diakhiri secara positif. Namun, jika masih ada aspek tertentu yang perlu diperbaiki atau jika klien merasa belum sepenuhnya puas, konselor siap untuk melanjutkan atau menyesuaikan pendekatan terapi sesuai dengan kebutuhan klien. Dalam kedua kasus, fokus tetap pada kepuasan dan kesejahteraan klien, serta memastikan bahwa perubahan positif yang telah dicapai dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Evaluasi dan pengakhiran yang cermat menghasilkan penyelesaian yang memuaskan bagi klien dan memungkinkan mereka untuk melanjutkan kehidupan mereka dengan lebih baik sesuai dengan tujuan dan aspirasi yang mereka miliki.



Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) bekerja dengan baik untuk membantu klien yang mengalami masalah emosional dan psikologis. Sebuah evaluasi menyeluruh terhadap kemajuan klien selama sesi CBT menunjukkan bahwa mereka mengalami pengurangan gejala depresi, kecemasan, dan stres. Klien melaporkan bahwa setelah menerima terapi CBT, mereka mengalami perubahan yang positif dalam pola pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Perubahan ini sesuai dengan tujuan yang ditetapkan sebelumnya. Klien biasanya merasa hasil konselingnya memuaskan dan merasa lebih mampu mengatasi masalah hidup mereka. Namun, dalam beberapa situasi, evaluasi menunjukkan bahwa elemen tertentu masih perlu diperbaiki atau diperdalam. Dalam keadaan seperti itu, konselor bersedia untuk melanjutkan terapi atau mengubahnya untuk memenuhi kebutuhan klien. Dengan demikian, temuan penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam membantu klien mencapai perubahan positif dalam kesehatan mental mereka karena fleksibilitasnya untuk menyesuaikan terapi dengan kebutuhan individu.

- 7. Tindak Lanjut:** Setelah proses konseling selesai, konselor dapat menyusun rencana tindak lanjut untuk memastikan bahwa perubahan positif yang telah dicapai dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Ini mungkin melibatkan sesi konseling lanjutan, dukungan kelompok, atau referensi ke sumber daya lain yang tersedia.

Tindakan lanjut yang berhasil setelah konseling menyelesaikannya dapat memastikan bahwa perubahan positif yang dialami klien akan bertahan dalam jangka panjang. Untuk memantau kemajuan klien dan memberikan dukungan tambahan jika diperlukan, rencana tindak lanjut ini dapat mencakup berbagai cara, seperti mengadakan sesi konseling terus menerus. Konselor juga dapat menyarankan klien untuk berpartisipasi dalam dukungan kelompok, di mana mereka dapat berbagi pengalaman mereka dan mendapatkan dukungan dari orang lain dengan masalah yang sama. Selain itu, konselor juga dapat memberi tahu klien tentang sumber daya tambahan yang tersedia untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang masalah yang mereka hadapi, seperti program pemulihan, layanan kesehatan mental komunitas, atau literatur yang relevan. Tindakan lanjut yang direncanakan dengan baik dapat membantu klien terus-menerus setelah konseling berakhir, meningkatkan kemungkinan perubahan positif dalam jangka panjang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindak lanjut setelah proses konseling yang efektif dapat membantu mempertahankan perubahan yang baik dalam jangka panjang. Studi menunjukkan bahwa klien yang menerima dukungan lanjutan, baik dalam bentuk sesi konseling tambahan, dukungan kelompok, atau sumber daya lainnya, cenderung lebih mampu mempertahankan kemajuan mereka dan menangani tantangan yang mungkin muncul di masa depan. Sebuah penelitian telah menunjukkan bahwa berpartisipasi dalam kelompok dukungan dapat membantu klien merasa didukung dan membangun hubungan dengan orang-orang yang memiliki pengalaman yang sama, yang dapat meningkatkan dorongan mereka untuk terus



berpartisipasi dalam proses pemulihan. Dengan demikian, temuan penelitian menunjukkan betapa pentingnya mendukung klien setelah konseling selesai.

PEMBAHASAN

Di SMAN 9 Kota Bengkulu, seorang siswa yang berasal dari keluarga broken home menerima layanan bimbingan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Ada beberapa langkah yang diambil untuk mencapai peningkatan kesejahteraan psikologis klien. Dalam penelusuran, Konseli adalah anak ke dua dari dua bersaudara, konseli merupakan anak ke 2 dari 2 bersaudara, konseli anak perempuan, berusia 16 tahun, awalnya ia tinggal bersama nenek waktu masih di kampung, setelah konseli sekolah SMP ia berpisah tinggal dengan nenek dan kakeknya, serta kakak yang berjauhan pula walaupun masih di satu kabupaten, dalam menjalani kehidupan sendiri mengekos Konseli tanpa ada kontrol dari orang tua, bermain sampai larut malam tanpa ada di rumah, sedangkan jika pulang ke rumah nenek hanya jikalau libur saja.

Mendengar hal demikian paman mengajak konseli pindah sekolah ketempat sekarang, konseli tinggal bersama pamannya, konseli mengalami Broken Home semasa ia masih kecil dimana ayah dan ibunya bercerai, ayah tidak tau kemana rimbanya sedangkan ibu pergi ke luar negeri untuk berkerja menjadi TKI di TAIWAN. selama tinggal dengan paman konseli merasa dirinya terkekang tidak merasa bebas, karena paman selalu mengatur apa saja yang ia lakukan, pada suatu hari paman konseli merasa marah yang tidak terkendali lagi, sehingga Konseli di pukul (tampar), konseli melapor dengan ibu yang di TAIWAN, karena merasa tidak senang mendengarkan kata-kata anaknya ibunya menyuruh konseli pindah dari rumah paman, akhirnya Konseli pindah dari rumah pamannya konseli tinggal bersama kakak dengan mengontrak rumah.

Disinilah tingkah laku konseli semakin menjadi bergaul dengan anak-anak yang tidak sekolah di lingkungannya, setiap malam keluar pulang sampai larut malam, terkadang mentraktir teman-teman untuk minum-minuman, sedangkan di lingkungan sekolah konseli senang sekali bermain dengan anak laki-laki, konseli selalu berkata dengan kasar, setelah itu merasa puas. berbicara tidak pantas dengan teman perempuan selalu bertengkar dan membuat masalah dan bertindak kasar seperti memukul. Sehingga teman-teman menjauhi konseli karena tidak suka dengan tingkah laku konseli, berdasarkan akar masalah yang dialami konseli adalah kurangnya pengendalian diri. oleh karena itu di perlukan konseling individu untuk mengentaskan masalah konseli dengan pendekatan dengan

Dalam hal ini, langkah pertama yang sangat penting adalah penilaian awal. Konselor harus memahami keadaan klien, termasuk hal-hal yang dapat memengaruhi perasaan, pikiran, dan perilaku mereka. Terutama, jika seorang siswa berasal dari keluarga yang memiliki rumah yang hancur, hal-hal seperti kurangnya perhatian, kurangnya rasa percaya diri, dan perasaan tidak aman dapat berdampak besar pada kesehatan mentalnya. Pengaruh keluarga juga harus dipertimbangkan, karena hubungan yang tidak stabil atau kurangnya dukungan dapat memperburuk masalah psikologis siswa. Langkah selanjutnya dalam proses bimbingan konseling adalah perencanaan dan



kolaborasi. Konselor dan klien bekerja sama untuk menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik dan merencanakan strategi yang tepat untuk mencapainya. Dalam situasi ini, tujuan harus berfokus pada perbaikan kesejahteraan psikologis siswa dan mempertimbangkan kesulitan yang dihadapi oleh siswa yang berasal dari keluarga broken home.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah cara terbaik untuk membantu siswa mengatasi pola pikiran negatif atau distorsi kognitif yang mungkin disebabkan oleh kondisi keluarga yang tidak stabil. Untuk membantu siswa mengubah pola pikiran mereka menjadi lebih realistis dan adaptif, guru menggunakan latihan pendedahan, tugas, dan reformulasi kognitif. Konselor dalam hal ini harus memperhatikan perasaan dan pengalaman siswa sambil memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu mereka menghadapi kesulitan.

Tahap berikutnya dalam proses konseling adalah pengembangan keterampilan. Pada tahap ini, siswa diberikan alat praktis seperti teknik relaksasi, pemecahan masalah, dan strategi mengubah perilaku, yang dapat membantu mereka menangani masalah sehari-hari dengan lebih baik. Selanjutnya, untuk memastikan bahwa siswa dapat menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, penerapan dan pemantauan sangat penting. Konselor membantu siswa melacak kemajuan mereka dan memberi mereka umpan balik yang mereka butuhkan untuk membantu mereka mengukur dan memperbaiki perubahan yang mereka lakukan.

Terakhir, evaluasi dan pengakhiran adalah langkah penting dalam menilai kemajuan siswa dan menilai pencapaian tujuan. Proses konseling dapat diakhiri dengan baik jika siswa merasa hasilnya memuaskan. Namun, jika ada hal-hal yang perlu diperbaiki, konselor dapat mempertimbangkan untuk melanjutkan atau mengubah metode terapi.

Hasil penelitian ini, khususnya, menunjukkan bahwa metode *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berhasil membantu siswa mengatasi masalah psikologis yang disebabkan oleh kondisi keluarga yang tidak stabil. Studi ini juga menekankan betapa pentingnya melakukan tindakan lanjut setelah konseling untuk memastikan bahwa perbaikan yang dicapai terus bertahan dalam jangka panjang, (Rani et al., 2022) . Oleh karena itu, diskusi ini menegaskan betapa pentingnya pendekatan terapeutik yang holistik dan berkelanjutan dalam membantu siswa mengatasi kesulitan yang mereka hadapi karena keadaan keluarga yang sulit. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah terapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menemukan pola pikiran negatif atau distorsi kognitif yang mungkin dimiliki seseorang dan mengajarkan teknik untuk mengubahnya menjadi pola pikiran yang lebih realistis dan adaptif. Individu belajar mengelola emosi dan perilaku yang tidak diinginkan dan memperbaiki kesejahteraan psikologis mereka melalui latihan pendedahan, tugas, dan reformulasi kognitif. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti gangguan makan, depresi, dan kecemasan.

KESIMPULAN

Studi ini menyoroti implementasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam bimbingan



konseling individu untuk siswa dari keluarga broken home di SMAN 9 Kota Bengkulu. Langkah-langkah penting termasuk penilaian awal, perencanaan tujuan, pengembangan keterampilan, penerapan, dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berhasil meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, dengan penekanan pada tindak lanjut untuk menjaga perubahan dalam jangka panjang. Pentingnya pendekatan terapeutik holistik dan berkelanjutan juga ditekankan untuk membantu siswa mengatasi kesulitan akibat kondisi keluarga yang sulit.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11-24.
- Anis, A., Pither, K., & Megawati, D. (2023). Membimbing Dan Mengenalkan Roh Kudus Kepada Anak Broken Home. *JIP: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(1), 115-127.
- Azhari, A. (2020). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 48-59.
- Dini, I. R. (2021). Bimbingan Konseling. *Universitas Negeri Padang*.
- Harita, A., Laia, B., & Zagoto, S. F. L. (2022). Peranan Guru Bimbingan Konseling dalam Pembentukan Karakter Disiplin Siswa SMP Negeri 3 Onolalu Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 2(1), 40-52.
- Mahendra, J. P., Rahayu, F., & Ningsih, B. S. (2022). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun (Studi Kasus Di Tk Sedesa Tegal Maja Lombok Utara). *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(2).
- Mumtaz, J. A., Kusmawati, A., Salsabila, M., & Haidar, R. S. (2024). Metode Pendekatan Konseling Dalam Modifikasi Tingkah Laku Terhadap Anak Broken Home. *Semantik: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 2(1), 314-326.
- Nyumirah, S. (2013). Peningkatan kemampuan interaksi sosial (kognitif, afektif dan perilaku) melalui penerapan terapi perilaku kognitif di rsj dr amino gondohutomo semarang. *Jurnal keperawatan jiwa*, 1(2).
- Oktavia, A., Syamsudin, M. M., & Atmojo, I. R. W. (2014). Efek terapi perilaku dengan metode applied behavior analysis terhadap kemandirian anak autis. *Kumara Cendekia*, 2(4), 275-282.
- Pramesti, K. S. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2023). Keterlaksanaan asas kerahasiaan dalam konseling pada peserta didik dengan kondisi broken home. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 77-83.
- Putri, N. W. E. (2019). Peran Psikologi Komunikasi dalam Mengatasi Permasalahan Peserta Didik: Studi Kasus Proses Bimbingan Konseling di SMK Kesehatan Widya Dharma Bali. *Calathu: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 52-67.
- Rahman, A. (2014). Konsep Terapi Perilaku dan Self-Efficacy. *Jurnal Kependidikan Islam*, 4(2), 408-431.
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44-48.