

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian Strategi dan Guru Bimbingan dan Konseling

1. Pengertian Strategi

Strategi dapat diartikan bahwa siasat, kiat, trik, atau cara. Strategi memiliki makna bahwa apa yang telah di rencanakan serta ditetapkan dalam melakukan kegiatan sehingga dapat sesuai dengan tujuan yang diharapkan.⁷ Menurut Majid, bahwa strategi merupakan sesuatu yang telah direncanakan dan memang sudah disiapkan secara matang untuk melaksanakan suatu tugas. Dalam strategi terdapat, tujuan dari kegiatan, proses dalam kegiatan, siapa yang mengikuti kegiatan yang berlangsung, dan kondisi prasarana yang digunakan. jika dikaitkan dengan pembelajaran, strategi merupakan rancangan yang telah ditetapkan dengan memanfaatkan metode, teknik yang sesuai, media dan sumber belajar yang dilakukan oleh guru untuk memperoleh suatu keberhasilan hingga mencapai suatu tujuan yang diinginkan pada siswa.⁸

Jadi, strategi pembelajaran dilakukan oleh pendidik kepada siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran yang sistematis secara efektif

⁷Yuliana Nelisma et al., "Dasar Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah," *Innovative: Journal of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 2808, <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10300>.

⁸Andri Kurniawan, *Strategi Pembelajaran* (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022), 2.

dan efisien yang telah direncanakan yang dapat membantu meningkatkan keaktifan siswa sehingga mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan, sehingga memperoleh hasil yang maksimal.

2. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Secara etimologis dari kata "*Guidance and Counseling*" dari kata kerja "*to guide*" yang berarti bahwa membimbing, menuntun dan menunjukkan serta membantu. jadi dapat diartikan sebagai suatu bantuan. Menurut Prayitno, bimbingan dan konseling merupakan suatu layanan bantuan yang diberikan kepada siswa, baik secara pribadi maupun berkelompok sehingga siswa dapat belajar untuk mandiri dan berkembang. Dalam bimbingan yang dilakukan secara pribadi, sosial, belajar maupun karier, Bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam mengubah perilaku dan perkembangan siswa, karena cara berinteraksi satu dengan yang lainnya dilakukan secara sehat dan produktif sehingga dapat memperbaiki suatu perilaku siswa.⁹

Bimbingan dan konseling membutuhkan layanan yang memang memiliki ahli di bidang Bimbingan dan Konseling. Tujuan utama bimbingan dan konseling yaitu membantu mengembangkan suatu kemampuan siswa sehingga dapat mencapai tujuan serta dapat menyelesaikan masalah dan membantu siswa menemukan keputusan

⁹Teti Ratnawulan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Peningkatan Peran Sekolah* (Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia, 2023), 1.

yang tepat.¹⁰ Dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan hal yang memiliki peran penting bagi perkembangan serta pertumbuhan siswa, sehingga siswa dapat mencapai suatu tujuan yang diinginkan, bahkan membantu siswa mencari solusi dari masalah yang dihadapinya.

3. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Tujuan bimbingan dan konseling menurut Prayitno & Amti sebagai berikut :

- a. Membantu siswa mengembangkan bagaimana pemahaman tentang diri sesuai dengan minat, hasil belajar, pribadi siswa, dan kesempatan yang diberikan.
- b. Membantu hidup seimbang dalam berbagai aspek fisik, mental dan sosial.
- c. Membantu siswa dalam mengembangkan nilai dan sikap secara menyeluruh
- d. Memberikan dorongan dalam pengarahan diri siswa, memecahkan suatu masalah, pengambilan keputusan, dan keterlibatan siswa dalam proses pendidikan.
- e. Membantu siswa mengembangkan motif intrinsik dalam belajar.¹¹

¹⁰Sumiyati, "Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Sains Ekonomi Dan Edukasi* 2, no. 5 (2025): 872–873.

¹¹Muhammad Ravi Siagian and Khairuddin Tambusai, *Strategi Guru Bimbingan Dan Konseling Menumbuhkan Karakter Jujur Dan Bertanggung Jawab Pada Siswa*, no. 1 (2023): 151–161.

Jadi layanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dalam pemahaman siswa tentang dirinya, penanganan dan sikap siswa sehingga sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

4. Tugas dan Fungsi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam menghadapi serta menangani siswa. Dalam peraturan pemerintah Nomor 19 tahun 2005 dijelaskan bahwa standar nasional pendidikan dimana Guru Bimbingan dan konseling harus memiliki 4 kompetensi dasar yaitu kompetensi pedagogis, kepribadian, sosial serta profesional. Adapun beberapa tugas seorang Guru BK sebagai konselor yaitu:

- a. Melakukan asesmen, konselor dapat melakukan asesmen pada siswa dimana dapat membantu konselor mengetahui harapan-harapan serta kondisi yang dialami oleh siswa, sehingga konselor dapat dengan mudah melakukan proses konseling terhadap siswa.
- b. Mengembangkan suatu program, didalamnya konselor dapat menganalisis terlebih dahulu hasil asesmen yang telah dilakukan, kemudian kompetensi dirumuskan semenarik mungkin sehingga dapat mencapai tujuan siswa.

- c. Melakukan suatu program, yaitu pemberian layanan bimbingan dan konseling sesuai dengan komponen pendekatan pribadi, sosial, belajar serta karier, serta strategi layanan yang sesuai.¹²

Jadi kesimpulan dari penjelasan diatas bahwa tugas guru BK cukup berat, karena menghadapi berbagai karakter siswa di sekolah, dalam layanan Bimbingan dan konseling guru BK bertugas untuk melakukan asesmen awal maupun akhir serta memilih teknik dan membuat program dalam melaksanakan layanan.

Guru Bimbingan dan konseling harus memiliki suatu teladan yang baik bagi siswa, yang dapat mempengaruhi siswa. Yang dimana telah diatur dalam peraturan menteri pendidikan nasional nomor 27 tahun 2008 bahwa, dalam guru Bimbingan dan konseling yang bertugas perlu memiliki sikap, nilai, serta memiliki pribadi yang positif. Menurut corey, mengemukakan pendapatnya bahwa fungsi dari Bimbingan dan Konseling yaitu membantu siswa dalam menemukan hambatan serta kekuatan mereka sendiri, juga dapat membantu serta membimbing siswa untuk menemukan jati diri mereka sendiri. Guru Bimbingan dan konseling juga memiliki Fungsi bahwa seorang konselor dapat memberikan dukungan serta kehangatan bagi siswa tetapi guru BK juga

¹²Riskiyah, "Implementasi Permendikbud No. 111 Tahun 2014 Dan Implikasinya Terhadap Uraian Tugas Dan Kompetensi Guru Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Pendidikan: Teori Dan Praktik* 2, no. 1 (2017): 35–36, <https://doi.org/10.26740/jp.v2n1.p33-43>.

perlu membantu siswa mencari solusi dari masalah yang dihadapinya.¹³ Jadi guru BK juga memiliki fungsi untuk membantu mengarahkan siswa dalam berbagai persoalan baik pribadi, sosial, belajar maupun karier.

B. Perilaku Menyimpang

1. Pengertian perilaku menyimpang

Perilaku menyimpang pada remaja merupakan suatu bagian dari kemerosotan moral serta dianggap kurangnya melakukan hal yang positif pada remaja terhadap norma , hukum serta sosial yang berlaku. Perilaku menyimpang yang tidak diinginkan dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat, seperti remaja yang saat ini menantang norma yaitu sering berbohong, mabuk-mabukan, remaja yang masih dibawah umur pacaran dan hamil di luar nikah, merokok baik peerempuan maupun laki-laki, mengendarai motor dengan knalpot dan klakson yang kencang, bolos saat jam pelajaran sementara berlangsung. Dalam norma kesusilaan menginginkan agar tidak melakukan sesuatu yang membuat manusia berperilaku tidak baik. Adapun beberapa teori tentang perilaku menyimpang menurut para ahli yaitu, Menurut teori fungsi katz berpendapat bahwa suatu perubahan tingkah laku seseorang itu ditentukan oleh kebutuhannya apakah terpenuhi atau tidak. Kemudian Menurut Edin H. Sutherland, berpendapat bahwa penyimpangan

¹³Wifaqul Azmi, "Identitas Terhadap Miskonsepsi Tugas Dan Fungsi Guru Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah," *Journal Education Counseling* 4, no. 1 (2024).

merupakan akibat dari suatu tindakan atau sikap yang di lihat maupun dipelajari dari berbagai norma yang menyimpang. Seperti teman sebaya yang menyimpang dari perilaku yang positif.¹⁴ Jadi perilaku dalam menyimpang merupakan suatu perilaku yang dilakukan seseorang dimana tidak sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku, banyak remaja sekarang yang menyimpang dari hal yang positif.

2. Faktor Penyebab perilaku Menyimpang

Perilaku menyimpang dapat terjadi dimanapun dan kapanpun yang dilakukan oleh remaja sekarang. Perilaku tersebut terjadi terus menerus maka keseimbangan dalam lingkungan masyarakat maupun sekolah akan terganggu. Dari hari ke hari pelanggaran yang menyimpang dari norma dan nilai yang berlaku akan terus menerus terjadi modus kejahatan yang dilakukan oleh remaja. Banyaknya faktor yang dapat menyebabkan timbulnya perilaku yang menyimpang pada remaja, baik berasal dari diri sendiri, maupun pengaruh dari luar. Adapun faktor-faktor terjadinya perilaku menyimpang pada remaja yaitu:

a. Faktor dari diri individu

Mempunyai masalah yang sangat fatal sehingga tidak mampu untuk menyelesaikan sendiri, kemudian memiliki potensi kecerdasan yang cukup rendah, memiliki masalah adaptasi di

¹⁴Wuryati, "Fenomena Perilaku Menyimpang Remaja Di Kecamatan Rowosari Kabupaten Kendal," *Journal of Educational Social Studies* 1, no. 2 (2012): 73.

lingkungan tempat yang baru, tidak memiliki figur untuk menjadikan panduan dalam melakukan aktivitasnya.

b. Faktor dari luar individu

- 1) Lingkungan keluarga, misalnya remaja tersebut Brokenhome, kurangnya pengawasan dari orang tua sehingga anak merasa bebas, dapat juga dilihat bagaimana orang tua mendidik anak tersebut apakah sudah sesuai, tidak mendapatkan kasih sayang maupun keinginannya tidak terpenuhi dalam lingkungan keluarga, bahkan ada orang tua yang tidak peduli.
- 2) Lingkungan sekolah, sekolah tersebut kurang disiplin, terdapat perlakuan guru yang kurang adil dalam mendidik siswa, perlakuan yang terlalu otoriter yang diterapkan, kurangnya kerjasama orang tua dengan guru sehingga siswa berperilaku semena-mena.
- 3) Lingkungan masyarakat, kurangnya partisipasi masyarakat dalam menanggulangi perilaku remaja yang menyimpang dari norma-norma dan nilai yang berlaku, teknologi yang mulai canggih, yang juga dapat menyebabkan remaja bebas mencari informasi. Bahkan banyak masyarakat yang mencontohkan

perilaku yang menyimpang pada remaja dan juga rusaknya moral dan tempat tinggal remaja.¹⁵

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab perilaku menyimpang terjadi karena banyaknya persoalan baik faktor dari dalam maupun dari luar. Seperti faktor dari diri sendiri, keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat yang mungkin membuat remaja tidak nyaman, sehingga mencari suasana yang baru.

C. Pengertian Perilaku Pacaran

1. Pengertian pacaran

Salah satu fenomena alamiah di zaman remaja saat ini yaitu pacaran, dimana mulai tertarik pada lawan jenis, remaja zaman sekarang sudah mengenal istilah pacaran. Menurut Reksoprojo berpendapat bahwa pacaran merupakan upaya yang dilakukan antar perempuan dan laki-laki dimana dilakukan untuk saling mengenal satu sama lain untuk menuju jenjang pernikahan.¹⁶ Pacaran merupakan cinta kasih, yang diartikan bahwa pacaran merupakan hubungan batin yang saling mencintai dan ada rasa rindu satu sama lain.

Menurut Keyns, mengatakan bahwa pacaran merupakan hubungan antar perempuan dan laki-laki yang memiliki suatu

¹⁵Sulaiman, *Perilaku Menyimpang Remaja Dalam Perspektif Sosiologi*, 126.

¹⁶Rony Setiawan, "Pengaruh Pacaran Terhadap Perilaku Seks Pranikah," *Jurnal Soul* 1, no. 2 (2008): 63.

ketertarikan emosi yang didasari oleh perasaan tertentu masing-masing.¹⁷

Maka dapat disimpulkan bahwa pacaran merupakan hal yang dilakukan oleh perempuan dan laki-laki dimana menjalin hubungan kasih sayang, .

2. Bentuk-bentuk perilaku menyimpang berpacaran

Menurut Sasmita dan Atika dikutip dalam sarwono, perilaku yang dianggap menyimpang seperti perilaku seksual, heteroseksual maupun homoseksual. Perilaku seksual remaja juga dapat dilihat dari berbagai perilaku seperti berpegangan tangan termasuk menggenggam dan bergandengan tangan, berpelukan termasuk memeluk dan merangkul, berciuman pipi dan bibir, meraba atau memegang bagian sensitif, petting menggesekan alat kelamin, dan *intercourse* atau *free sex*.¹⁸

Menurut Hasan, bentuk-bentuk seksual pranikah yang dilakukan mulai dari hanya sekedar pegangan tangan, berciuman, berangkul, *petting*, hingga terjadinya *sex intercourse* (hubungan kelamin).¹⁹

¹⁷Tri Sulatri Lestari, "Perubahan Perilaku Pacaran Remaja Sekolah Menengah Pertama," *Journal Sosiologi* 3, no. 4 (2015): 11–25.

¹⁸Sasmita Palupi Rizkyani Putri and Atika Dian Ariana, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual Pada Remaja Berpacaran," *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 2 (2021): 1276, <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29062>.

¹⁹Triana Setijaningsih, Hasanudin, and Sri Winarni, "Persepsi Antara Remaja Yang Berpacaran Dengan Remaja Yang Tidak Berpacaran Tentang Perilaku Seks Pranikah," *Journal of Borneo Holistic Health* 2, no. 1 (2019): 3, <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i1.513>.

3. Dampak Negatif Berpacaran di Kalangan Remaja

Pacaran dikalangan remaja, memiliki dampak negatif yang dapat menghambat perkembangan dan pertumbuhannya di masa yang akan datang, yang dapat dilihat sebagai berikut:

a. Waktu dalam belajar terganggu

Dalam berpacaran sering dilihat bahwa berpacaran dapat menyita waktu yang lebih banyak, dan ingin selalu bersama. Sehingga tanggung jawab dalam belajar sebagai siswa terganggu dan tidak maksimal. Menurut zulfikar bahwa, pacaran dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar karena dalam hubungan pasti sering terdapat konflik, ada rasa untuk selalu bertemu hingga lupa waktu dan menunda-nunda tugas sekolah sehingga belajar diabaikan dan berdampak pada nilai akademik. Kemudian remaja yang berpacaran tidak akan tahu batas dan bisa berdampak pada kebebasan pribadi.

b. Kekerasan dalam berpacaran

Menurut Ayu & Triyani, mengungkapkan bahwa kekerasan dalam pacaran dapat memberikan suatu dampak yang negatif, Kekerasan dalam berpacaran merupakan salah satu hal yang menyimpang. kekerasan yang terjadi karena ketergantungan emosional yang tinggi dan nada ikatan dengan pasangan sehingga mengakibatkan stress dan kesehatan mental terganggu, kekerasan

yang terjadi seperti secara fisik, verbal, emosi, sosial bahkan seksual. Kekerasan dalam pacaran juga dapat menimbulkan suatu trauma, depresi hingga bisa mengakhiri hidupnya.

c. Tindakan seks pranikah

Menurut Realita et al, mengemukakan bahwa seks dalam pranikah merupakan hal yang menjadi perhatian utama pacaran di kalangan remaja saat ini. Pacaran dapat membuat perilaku yang beresiko di kalangan remaja bisa memicu perilaku orang dewasa seperti seks pranikah. Pengaruh teknologi serta internet merupakan pemicu utama yang mempengaruhi aspek kehidupan seseorang. Remaja yang terlibat dalam pergaulan bebas akan berdampak pada merusak diri, remaja yang terlalu di bebaskan dapat berdampak negatif seperti seks bebas hingga memicu kehamilan pada remaja. Jadi dalam berpacaran diperlukan suatu penyuluhan edukasi dari kesehatan pada remaja tentang bahaya dan dampak berpacaran yang berlebihan. Karena generasi remaja penting sebagai penerus kedepannya, maka perlu menjaga diri, bertekad dan yang utama mengandalkan Tuhan dalam setiap langkah kehidupan.²⁰

²⁰Juwinner Dedy Kasingku and Winda Novita Warouw, "Berpacaran Dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Belajar Siswa," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 5, no. 1 (2025): 2813–2815, <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i1.17479>.

Pacaran di kalangan remaja memiliki dampak yang cukup berat, dimana remaja yang berpacaran secara berlebihan tanpa pengawasan, tanpa batasan akan mengakibatkan dampak pada tanggung jawab sebagai siswa, kekerasan dalam hubungan serta bisa terpicunya seks antar remaja sehingga bisa berdampak pada perkembangan remaja hingga dewasa.

D. Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani perilaku menyimpang berpacaran siswa

Menangani suatu kasus di sekolah dibutuhkan suatu strategi oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani perilaku siswa khususnya perilaku menyimpang dalam berpacaran. Adapun strategi yang digunakan guru BK menurut faqih sebagai berikut:

1. Preventif

Tindakan preventif merupakan upaya yang dilakukan oleh guru BK untuk mencegah siswa yang terlibat dalam perilaku menyimpang sehingga tidak melakukan hal yang lebih jauh. tindakan ini dilakukan secara sistematis dengan melaksanakan kegiatan melalui bimbingan klasikal di kelas sesuai dengan jam BK di sekolah, dalam layanan yang dilakukan guru BK memberikan pemahaman serta bimbingan sosial tentang batasan dalam berpacaran, dan dampak dari berpacaran yang menyimpang. serta guru Bk dapat memberikan motivasi untuk belajar

dan menanamkan nilai, norma, agama serta norma dalam berperilaku pada siswa.²¹ Jadi dalam melakukan strategi preventif, guru BK dapat membantu siswa untuk meninggalkan hal yang menyimpang dalam berpacaran dan lebih fokus untuk belajar.

2. Preserfatif

Tindakan preserfatif, dilakukan oleh guru BK untuk melaksanakan suatu pembinaan pada siswa yang menyimpang berpacaran sehingga tidak berkembang lebih parah.²² Kegiatan yang dapat dilakukan yaitu dengan mengarahkan siswa untuk melakukan kegiatan seperti ekstrakurikuler, PMR, marching band, *public speaking*, dengan melakukan kegiatan yang positif tersebut, maka siswa akan menggunakan waktu luang untuk hal yang bermanfaat dan siswa juga dapat mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki. Sementara itu guru juga harus memantau perkembangan siswa secara bertahap untuk mengetahui perkembangan perilakunya. Jadi, tahap ini dilakukan oleh guru BK sebagai strategi untuk membantu siswa mengalihkan waktu yang kosong menjadi lebih bermanfaat bagi siswa, sehingga tidak melakukan hal yang menyimpang dalam pacaran.

²¹Rindra Risdiantoro, "Review Literatur: Strategi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kenakalan Siswa Di Sekolah," *Jurnal Fokus Konseling* 6, no. 2 (2020): 131, <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i2.1197>.

²²Rindra Risdiantoro, "Review Literatur: Strategi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kenakalan Siswa Di Sekolah," *Jurnal Fokus Konseling* 6, no. 2 (2020): 132, <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i2.1197>.

3. Kuratif

Tindakan kuratif, digunakan oleh guru BK sebagai strategi dalam menangani siswa serta memulihkan kembali kondisi siswa yang terlibat dalam penyimpangan pacaran. Penanganan yang dilakukan dengan melakukan layanan konseling individu, menggunakan pendekatan yang sesuai, dimana konseling individu dilakukan sehingga siswa secara terbuka mengungkapkan permasalahannya, tidak merasa terganggu dan terpaksa. Guru bimbingan dan konseling memberikan arahan terhadap siswa dan mengubah pola pikirnya dalam memperbaiki perilakunya. Kemudian dilakukan pemantauan perkembangan siswa, dan memberikan suatu sanksi yang dapat membuat siswa sadar atas perbuatannya. Orang tua juga dapat berperan penting dalam memantau perubahan perilaku siswa, baik di lingkungan keluarga maupun pergaulan.²³ Jadi strategi ini, dilakukan untuk membantu siswa mencari suatu solusi dari hal menyimpang yang dilakukan dengan konseling individu, sehingga kembali pada perilaku yang positif.

²³Rindra Risdiantoro, "Review Literatur: Strategi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kenakalan Siswa Di Sekolah," *Jurnal Fokus Konseling* 6, no. 2 (2020): 133, <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i2.1197>.

E. Pendekatan Teori *Cognitive Behavioral Therapy*

1. Defenisi *Cognitive Behavior Therapy*

Aaron T. Beck Mengemukakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan suatu pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling dimana terkait hubungan antara pikiran, emosi serta perilaku yang dapat digunakan untuk menyelesaikan suatu permasalahan seseorang yang dianggap menyimpang. dalam pendekatan CBT diharapkan munculnya suatu restrukturisasi kognitif yang dianggap perilaku menyimpang sehingga terdapat perubahan baik emosi dan perilaku yang baik kedepannya. Kemudian CBT dapat membantu seseorang dalam mengenali serta mengubah kesalahannya dalam berfikir kritis sehingga menemukan suatu solusi yang tepat.²⁴ Jadi *Cognitif Behavior Therapy* merupakan suatu pendekatan yang mengubah kognitif seseorang dikenal sebagai perilaku yang menyimpang karena hal yang dianggap membuat rugi baik itu secara fisik atau psikis. Sehingga seseorang dapat merasakan, berfikir serta bertindak dan dapat membuat keputusan yang tepat.

²⁴Egalia AD Yahya, "Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017," *KONSELL: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2016): 134–35, <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>.

2. Tujuan Teori *Cognitive Behavioral Therapy*

Oemarjoedi mengemukakan bahwa tujuan dari *Cognitive Behavioral Therapy* yaitu mengajak siswa dalam melawan pikiran serta emosinya yang dianggap menyimpang dan membuktikannya serta yakin untuk mengurangi suatu perilaku yang menyimpang tersebut. CBT lebih menekankan suatu perubahan masa kini untuk mengubah perilaku masa lalu yang negatif sehingga terjadi perubahan kognitif yang positif.²⁵ Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari CBT yaitu membantu konseli dalam mengenali serta mengubah pola pikir dan emosinya untuk mengubah perilakunya yang dianggap menyimpang sehingga dapat menguranginya dan terjadi perubahan yang lebih baik.

3. Penerapan Layanan Bimbingan Konseling individu menggunakan CBT
 - a. Tahapan awal, konselor terlebih dahulu melakukan penilaian terhadap klien untuk memahami masalah yang dihadapi, kebutuhan yang dibutuhkan, tujuan yang akan di capai nantinya dalam layanan BK.
 - b. Kolaborasi dan perencanaan, selanjutnya konselor serta klien bekerja sama untuk menetapkan suatu tujuan yang jelas guna dalam proses konseling. Kemudian dilakukan perencanaan

²⁵Gusman Lesmana, *Teori Dan Pendekatan Konseling* (Medan: UMSU Press, 2021), 151.

- c. Intervensi CBT, pada tahap ini konselor *menerapkan Cognitive Behavior Therapy* untuk membantu konseli dalam mengidentifikasi masalah, menantang serta mengubah pola pikir yang negatif yang mempengaruhi perasaan mereka.
- d. Pengembangan keterampilan, konselor membantu klien untuk mengembangkan suatu keterampilan yang dapat mengelola pikiran negatif. Ini merupakan salah satu strategi untuk mengubah perilaku, atau pemecahan suatu masalah yang dihadapi klien.
- e. Penerapan dan pemantauan, konselor memberi tugas kepada klien untuk menerapkan keterampilan yang sudah didapatkan dalam layanan. Konselor terus memantau kemajuan konseli dan memberikan umpan balik jika diperlukan
- f. Evaluasi dan pengakhiran, jika klien sudah mencapai tujuan yang sudah diterapkan diawal, maka konselor melakukan evaluasi keseluruhan terhadap kemajuan klien. Jika klien merasa sudah mencapai tujuan yang diinginkan serta memuaskan maka proses konseling diakhiri dengan baik. Namun jika belum mencapai tujuan dan masih ada yang perlu diperbaiki maka dapat dipertimbangkan untuk melanjutkan pendekatan selanjutnya dan mengatur jadwal.
- g. Tindak lanjut, setelah dilaksanakan proses konseling, konselor menyusun suatu rencana tindak lanjut yang dapat memastikan bahwa perubahan yang ditunjukkan dapat dipertahankan dalam

waktu jangka panjang. Rencana tindak lanjut ini dapat merencanakan sesi konseling selanjutnya, kemudian dibutuhkan dukungan dari berbagai pihak yang dapat membantu jalannya layanan konseling demi keberhasilan layanan.²⁶

²⁶Fatmawati, "Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Individu Dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) (Studi Kasus Anak Broken Home SMAN 9 Kota Bengkulu)," *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara* 1, no. 1 (2024): 179–183.